



Grippeimpfung

Impfung in der Schwangerschaft schützt
Mutter und Kind.





Gesund durch die Schwangerschaft

Das Wohlbefinden und die Gesundheit von Mutter und Kind stehen in der Schwangerschaft an erster Stelle.

Eine Grippeerkrankung (Influenza) in der Schwangerschaft kann die Gesundheit von Mutter und Kind ernsthaft gefährden. Denn im Laufe der Schwangerschaft steigt das Risiko für schwere Verläufe. Im Krankenhaus zu behandelnde Komplikationen, wie zum Beispiel eine Lungenentzündung, sind möglich. Zudem erhöht eine Grippeinfektion während der Schwangerschaft die Gefahr von Wachstumsverzögerungen und von Fehl- oder Frühgeburten.

Vermeidbares Risiko für Mutter und Kind

Um das Risiko für schwere Verläufe der Grippe zu minimieren, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) allen Schwangeren ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel eine Impfung gegen die saisonale Grippe. Schwangere mit chronischen Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Bluthochdruck sollten bereits ab dem 1. Schwanger-

schaftsdrittel geimpft werden. Diese Impfung bietet nachweislich einen wirksamen Schutz für Mutter und Kind.

Saisonale Grippe: Was ist das?

Eine echte Grippe (saisonale Influenza) ist eine hoch ansteckende Infektionskrankheit. In unseren Breitengraden kommt es besonders zwischen Januar und März regelmäßig zu Grippewellen. In dieser Zeit ist die Wahrscheinlichkeit, sich anzustecken und zu erkranken, besonders hoch.

Influenzaviren werden über Tröpfchen, zum Beispiel beim Sprechen oder Husten, sowie über die Hände oder bei Kontakt mit verunreinigten Oberflächen übertragen. Die Viren befallen und schädigen die Schleimhäute der oberen Atemwege. Dies verursacht nicht nur die typischen Krankheitszeichen, sondern macht den Körper auch anfälliger gegenüber bestimmten bakteriellen Erregern. Dadurch kann es zu einer gleichzeitigen Infektion mit weiteren Krankheitserregern kommen.

Typische Grippesymptome sind:

- plötzlich auftretender Krankheitsbeginn mit Fieber ($\geq 38,5 \text{ }^{\circ}\text{C}$)
- trockener Reizhusten
- Kopf-, Hals-, Muskel- und Gliederschmerzen
- Abgeschlagenheit und manchmal Übelkeit/Erbrechen
- Schweißausbrüche

Diese typischen Symptome treten bei rund einem Drittel der Erkrankungsfälle auf.

Komplikationen einer Grippeerkrankung wie eine Lungen- oder Herzmuskelentzündung sind möglich.

Erkältungskrankheiten, auch „grippale Infekte“ genannt, werden von einer Vielzahl anderer Viren verursacht, verlaufen meist milder und klingen nach wenigen Tagen ab.

**WICHTIG ZU
WISSEN**

Die Grippeimpfung schützt nur vor Grippeviren und nicht generell vor anderen Erkältungskrankheiten.

Warum ist eine Grippe während der Schwangerschaft gefährlich?

Während der Schwangerschaft ist die Immunabwehr weniger aktiv: Dies ist ein natürlicher Schutzmechanismus für das ungeborene Kind – denn so wird verhindert, dass es durch das Immunsystem der Schwangeren als Fremdkörper angegriffen wird. Dadurch sind schwangere Frauen in der Regel jedoch auch anfälliger für Infektionen.

Zudem ändern sich während der Schwangerschaft Atmung und Kreislauf, wodurch das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zusätzlich erhöht wird.



Eingeschränkte Behandlungsmöglichkeiten während der Schwangerschaft

Jede Medikamentengabe während der Schwangerschaft muss sorgfältig abgewogen werden. Denn im Vordergrund stehen die gesunde Entwicklung des Kindes sowie die Sicherheit der Mutter. Dies gilt auch für die Verabreichung von antiviralen Medikamenten, die in der Schwangerschaft nur nach einer strengen Prüfung im jeweiligen Einzelfall erfolgt.

Antibiotika sind zur Behandlung einer Viruserkrankung, wie im Falle der Grippe, unwirksam: Sie eignen sich nur zur Behandlung einer Infektion mit Bakterien. Daher kommen Antibiotika höchstens bei gleichzeitigem Vorliegen von bakteriell verursachten Komplikationen zum Einsatz.

Deshalb gilt: Vorbeugen durch eine Grippeimpfung ist besser als Behandeln.



Wie kann ich mich schützen?

Der beste Schutz gegen eine Grippeinfektion ist die rechtzeitige Impfung – möglichst ab Oktober bis Mitte Dezember – vor Beginn der Grippesaison. Sie hilft dem Körper, Abwehrstoffe gegen Grippeviren aufzubauen.

**IMPfung
EMPFOHLEN**

Die STIKO empfiehlt allen gesunden Schwangeren die Grippeimpfung ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel. Schwangere mit chronischen Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Bluthochdruck sollten bereits ab dem 1. Schwangerschaftsdrittel geimpft werden.

Schwangeren, die bisher unzureichend gegen das Coronavirus geschützt sind, wird zudem die Corona-Schutzimpfung ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel empfohlen. Die Impfungen gegen Grippe und gegen COVID-19 können beim selben Termin gegeben werden.

Auch eine Impfung gegen Keuchhusten (Pertussis) wird bei jeder Schwangerschaft im letzten Schwangerschaftsdrittel (ab der 28. Woche) empfohlen. Ein Impfstoff gegen Keuchhusten ist jedoch nicht einzeln erhältlich. Daher erfolgt die Impfung mit einem Kombinationsimpfstoff gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten und manchmal zusätzlich gegen Polio (Kinderlähmung).

Jährliche Anpassung des Impfstoffs

Da sich das Grippevirus jedes Jahr verändert, müssen die Impfstoffe jedes Jahr angepasst werden, damit ein bestmöglicher Schutz erzielt werden kann.



Die saisonalen Impfstoffe schützen gegen die Virusvarianten, die für die kommende Grippezeit erwartet werden. Die STIKO empfiehlt die Grippeimpfung ab Oktober bis Mitte Dezember.

Auch wenn die Wirksamkeit der Impfstoffe nicht genau vorausgesagt werden kann, können durch die Impfung viele Erkrankungen verhindert werden. In einzelnen Fällen, in denen Schwangere trotz Impfung an Grippe erkrankten, verlief die Erkrankung milder.

Gute Verträglichkeit für Mutter und Kind

Die „inaktivierten“ Grippeimpfstoffe für Erwachsene enthalten keine lebenden, vermehrungsfähigen Erreger, sondern nur bestimmte Teile, die für eine Immunantwort notwendig sind. Deshalb ist es ausgeschlossen, dass Mutter und Kind sich über die Impfung mit der Grippe anstecken. Diese sogenannten Totimpfstoffe – wie auch bei Tetanus und Keuchhusten verwendet – sind sicher und wirksam für Mutter und Kind. Impfungen mit Lebendimpfstoffen, wie gegen Masern, Mumps, Röteln, sollten hingegen nicht während, sondern bereits vor einer möglichen Schwangerschaft erfolgen.



**WICHTIG ZU
WISSEN**

Die Grippeimpfung kann im Rahmen der üblichen Schwangerschaftsvorsorge in einer frauenärztlichen Praxis durchgeführt werden. Aber auch allgemeinmedizinische oder internistische Praxen, einige Gesundheitsämter, Apotheken oder Arbeitgebende bieten die Impfung an.

Die Kosten für den empfohlenen Impfschutz übernehmen die Krankenkassen. Die Grippeimpfung kann gleichzeitig mit der Corona-Schutzimpfung verabreicht werden. In diesem Fall können Impfreaktionen etwas häufiger auftreten als bei der zeitlich getrennten Gabe.

Sicherheit der Impfstoffe bestätigt

Die Impfstoffsicherheit wurde sowohl für Schwangere als auch für Ungeborene in verschiedenen Studien bestätigt. Es konnte keine erhöhte Zahl von schweren Impfreaktionen festgestellt werden. Weder war die Anzahl der Frühgeburten oder Kaiserschnitte erhöht, noch gab es Unterschiede im Gesundheitszustand der Säuglinge nach der Geburt.

Wann sollte nicht geimpft werden?

Bei einer fieberhaften Erkrankung ($\geq 38,5$ °C) oder schweren akuten Infektion, sollte nicht geimpft werden. Die Impfung sollte aber so bald wie möglich nachgeholt werden.

Bei einer ärztlich diagnostizierten schweren Allergie gegen Hühnereiweiß, die sehr selten vorkommt, sollte in einer Umgebung geimpft werden, in der eine klinische Überwachung und Behandlung nach der Impfung möglich sind. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt.

Risikoabwägung: Mögliche Nebenwirkungen

Mögliche Nebenwirkungen der Grippeimpfung sind Rötungen und Schmerzen an der Einstichstelle. Seltener ist das Auftreten von Fieber, Übelkeit oder Muskelschmerzen. Diese Anzeichen sind in der Regel harmlos und deuten auf die Aktivierung der Immunabwehr hin. Schwerwiegende Nebenwirkungen wie Ausschläge oder eine allergische Sofortreaktion treten nur in sehr seltenen Fällen auf.

Sicher ist jedoch: Die Impfrisiken sind deutlich geringer als das Risiko, an Grippe schwer zu erkranken!



Doppelter Nutzen

Die Impfung der Schwangeren schützt auch das Kind nach der Geburt. Denn durch die Plazenta (Mutterkuchen) werden die Abwehrstoffe auf das Kind übertragen – man nennt dies „Leihimmunität“. Dies ist ein wichtiger Schutz, da sowohl Grippeerkrankungen als auch Keuchhusten bei Kindern im ersten Lebensjahr häufiger mit Komplikationen verbunden sein können.

Säuglinge können erst ab dem sechsten Monat selbst gegen Grippe geimpft werden. Die Grundimmunisierung gegen Keuchhusten wird ab einem Alter von zwei Monaten begonnen, ein belastbarer Impfschutz kann jedoch frühestens im 5. Lebensmonat erreicht werden.



WICHTIG ZU WISSEN

Enge Kontaktpersonen von Neugeborenen sollten über eine Grippeimpfung nachdenken – so schützt man nicht nur sich selbst, sondern auch den Säugling. Zudem empfiehlt die STIKO für Haushaltskontakte und Betreuende von Neugeborenen einen aktuellen Impfschutz gegen Keuchhusten.

Schutz durch Hygiene

Einfache Hygienemaßnahmen können das Ansteckungsrisiko zusätzlich verringern:

- ▶ Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände mit Seife (z. B. wenn Sie von draußen kommen, nach dem Toilettengang sowie vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen).
- ▶ Husten und niesen Sie nicht in die Hand, sondern in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.
- ▶ Benutzen Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie diese nach einmaligem Gebrauch.
- ▶ An Grippe Erkrankte sollten mindestens zwei Meter Abstand zu gefährdeten Personen halten.



Weitere Informationen

zum Impfen finden Sie unter:

- www.impfen-info.de/grippeimpfung
- www.infektionsschutz.de
- www.rki.de/influenza-impfung

zur Gesundheit von Kindern finden Sie unter:

- www.kindergesundheit-info.de

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln
Alle Rechte vorbehalten.

Erstellt in Zusammenarbeit mit dem Robert Koch-Institut.

Gestaltung: dotfly GmbH, Köln

Stand: Mai 2024

Auflage: 13.150.08.24

Druck: Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,

Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Artikelnummer: 62005001

Titelfoto: © Westend61 / Hoxton / Sam Edwards

Bestelladresse: Diese Broschüre ist kostenlos bei der BZgA, 50819 Köln, im Internet unter www.bzga.de oder per E-Mail an bestellung@bzga.de bestellbar.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Die Broschüre steht in sechs Sprachen zur Verfügung.



Wird mir eine Grippeimpfung empfohlen?

Hier direkt überprüfen:

