

# Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

**Mund- und Zahngesundheit sowie Impfen vor und in der Schwangerschaft**

**Folienvortrag**  
Stand 08/2020



**Kernaussagen zur  
Mund- und Zahngesundheit  
und zum Impfen**

*Jedes Kind ein  
Zahn?*

*Schadet Impfen  
dem Baby?*

# Mund- und Zahngesundheit

## Veränderungen in der Schwangerschaft

Hormonumstellung in der Schwangerschaft wirken sich auf das Zahnfleisch aus

- ➔ Zahnfleisch ist empfindlicher für Zahnbelag
- ➔ Risiko für Zahnfleischentzündungen steigt
- ➔ Bestehende Parodontitis kann sich verschlechtern

Unbehandelte Parodontitis: Erhöhtes Risiko für Frühgeburt und niedriges Geburtsgewicht

Unbehandelte Karies: Kariesbakterien werden nach der Geburt an das Kind weitergegeben – Kariesrisiko des Kindes steigt

Public Health Agency of Canada 2017, Lopez et al. Periodontol 2000 2015; 67:87-130; Chaffee et al. J Dent Res 2014; 93: 238-244)

## HANDLUNGSEMPFEHLUNG

## Mund- und Zahngesundheit

- Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten
  - ihre Zahngesundheit überprüfen lassen und
  - ggf. eine gezielte Behandlung durchführen lassen.

Bei Erkrankungen sind Zahnbehandlungen auch in der Schwangerschaft möglich.



© Adobe Stock: Sven Vietense

# Mund- und Zahnhygiene

## Auch in der Schwangerschaft

- 2 x täglich Zähne putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta
- Zahnzwischenräume täglich sorgfältig reinigen (Zahnseide oder Interdentalbürstchen)
- Professionelle Zahnreinigung durch Zahnärztin oder Zahnarzt in individuell festgelegten Intervallen
- Ausgewogen ernähren
- Durst mit Wasser stillen

# Virusinfektionen in der Schwangerschaft

## Erhöhtes Risiko für Mutter und Kind

- Aborte
- Fehlbildungen
- Frühgeburten
- Schwangerschaftskomplikationen

# Impfen schützt Mutter und Kind

## Empfehlungen der ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO)

Für Frauen mit Kinderwunsch / Kontaktpersonen im Umfeld des Säuglings

- Masern
  - Röteln
  - Windpocken
  - Pertussis (Keuchhusten)
- } Lebendimpfstoffe – in der Schwangerschaft kontraindiziert

Für Schwangere

- Influenza

Epidemiologisches Bulletin 2017; 34:335-371

## HANDLUNGSEMPFEHLUNG

# Impfen

- Bei Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten
  - der Impfstatus überprüft und
  - Impflücken geschlossen werden.



© Adobe Stock: Alexander Raths



## Impressum 2020

### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de), [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

### Gestaltung:

[www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

### Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

### [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

Newsletter  
[www.gesund-ins-leben.de/  
fach-newsletter](http://www.gesund-ins-leben.de/fach-newsletter)

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



Bundeszentrum  
für Ernährung

Das **Netzwerk Gesund ins Leben** ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt  
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).