



STIFTUNG MARIA EBENE

SUPRO

ALKOHOL UND RAUCHEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

 STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE



 **VGKK**
Vorarlberger
Gebietskrankenkasse

 **aks** gesundheit
im ländle vor ort

Caritas

 **Vorarlberg**
unser Land

ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT



ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT

Ihr Baby trinkt mit

Wenn Sie in der Schwangerschaft Alkohol trinken, trinkt Ihr Baby mit. Es hat dann ungefähr die gleiche Menge Alkohol im Blut wie Sie selbst. Das stört die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

Am empfindlichsten ist das Gehirn Ihres Babys. Alkohol zerstört dort Nervenbahnen und behindert die gesunde Entwicklung seines Gehirns.

Alkohol während der Schwangerschaft beeinflusst...

- ... die Entwicklung Ihres Babys im Bauch
- ... die Gesundheit Ihres Babys bei der Geburt
- ... die Anfälligkeit Ihres Babys für Krankheiten

Übrigens: Alkohol in der Schwangerschaft ist auch deshalb für Ihr Baby gefährlich, weil dadurch das Risiko erhöht wird, dass Ihr Kind später einmal von Alkohol abhängig wird.

ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT

→ Wie viel Alkohol ist in der Schwangerschaft ungefährlich?

Alkohol in der Schwangerschaft ist in keiner Menge und zu keinem Zeitpunkt ungefährlich. Gehen Sie am besten kein Risiko ein und verzichten Sie in der Schwangerschaft auf Alkohol.

Übrigens: Nicht nur harte Getränke wie Schnaps schaden Ihrem Baby. Ein Seiterl Bier, ein Achterl Wein und ein Stamperl Schnaps enthalten ungefähr die gleiche Menge Alkohol.

Vielleicht kennen Sie andere Mütter, die während der Schwangerschaft Alkohol getrunken und gesunde Babys zur Welt gebracht haben und halten diese Warnungen für übertrieben.

Aber: Alkohol wirkt sich bei jeder Mutter und jedem Kind anders aus. Manche Mütter und ihre Babys werden durch Alkohol mehr geschädigt als andere. Mögliche Schäden zeigen sich nicht immer gleich. Es kann oft einige Jahre dauern, bis man sie bemerkt. **Gehen Sie kein Risiko ein!**

Übrigens: Ihr Baby kann Alkohol nicht so schnell abbauen wie Sie. Auch wenn Sie keine Wirkung mehr spüren, ist Ihr Baby noch dem Alkohol ausgesetzt.



ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT

→ Keine Panik!

Vielleicht machen Sie sich Sorgen weil Sie Alkohol getrunken haben bevor Sie wussten, dass Sie schwanger sind. **In den ersten 2 Wochen** gilt die „**Alles-oder-Nichts-Regel**“: Wird das Baby durch den Alkohol geschädigt, endet die Schwangerschaft! Bleibt die Schwangerschaft bestehen, hat der Alkohol Ihr Baby nicht geschädigt.

→ Deshalb...

Am besten ist es, wenn Sie auf Alkohol verzichten sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind. Aber auch wenn Sie später in der Schwangerschaft aufhören Alkohol zu trinken, hilft das Ihnen und Ihrem Baby sehr. Jede alkoholfreie Zeit verbessert die Chancen Ihres Babys, gesund zur Welt zu kommen!

Wenn Sie in der Schwangerschaft nicht auf Alkohol verzichten...

- ... trinken Sie so wenig wie möglich.
- ... vermeiden Sie es unbedingt, auch nur gelegentlich übermäßig Alkohol zu trinken.



ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT

→ Stillen...

Wenn Sie Alkohol trinken, gelangt er auch in die Muttermilch. Regelmäßiger Alkoholkonsum bedeutet für Ihr Baby daher ein großes gesundheitliches Risiko.

Übrigens: Alkohol kann die Milchproduktion verringern und trägt nicht dazu bei, dass Ihr Baby mehr oder besser schläft.

Ob kleine Mengen Alkohol in der Stillzeit für Ihr Baby schädlich sind oder nicht, ist unklar. Verzichten Sie deshalb in der Stillzeit möglichst auf Alkohol.

Es gilt: Sehr wenig Alkohol ist wahrscheinlich nicht schädlich - kein Alkohol ist besser.

Wenn Sie stillen und Alkohol trinken...

... trinken Sie so wenig wie möglich.

... trinken Sie mindestens 3 Stunden vor dem Stillen keinen Alkohol.

Übrigens: Der Alkoholgehalt in der Muttermilch ist ungefähr so hoch wie der in Ihrem Blut. Der Alkoholgehalt in der Muttermilch ist 30-60 Minuten nachdem Sie Alkohol getrunken haben am höchsten.

Endlich
bist du da.

BRAUCHEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Es ist nicht für alle leicht, auf Alkohol zu verzichten. Vielleicht haben Sie schon probiert, keinen Alkohol mehr zu trinken, dann aber wieder damit begonnen. Dann ist es wichtig, mit Ihrem Arzt zu sprechen und sich Unterstützung zu holen.

Vielleicht schämen Sie sich für Ihren Alkoholkonsum und haben Angst, als werdende Mutter verurteilt zu werden. **Denken Sie daran:** Ihr Arzt möchte Ihnen helfen. Das ist sein Job. Sprechen Sie mit ihm über Unterstützungsmöglichkeiten.

RAT UND HILFE

Hier erhalten Sie Informationen über weitere Hilfsangebote:

Krankenhaus Maria Ebene

T 05522 / 72746-0

Anmeldung Ambulanz T 05522 / 72746-1440

Suchtfachstellen der Caritas

Beratung und Begleitung für Menschen mit Alkoholproblemen sowie deren Angehörige

Bludenz T 05522 / 200-2015

Bregenz T 05522 / 200-3000

Dornbirn T 05522 / 200-4050

Egg T 05522 / 200-3100

Feldkirch T 05522 / 200-1700



Vertrauen Sie
Ihrem Bauch-
gefühl.

Wieso Ihr Baby keinen Rauch verträgt

In Zigaretten sind hochgiftige Stoffe enthalten. Wenn Sie in der Schwangerschaft rauchen, gelangen diese giftigen Stoffe über Ihr Blut ungefiltert zu Ihrem Baby. Das kann die Entwicklung Ihres Babys beeinträchtigen.

Durch das Nikotin verengen sich Ihre Blutgefäße und die Blutgefäße im Mutterkuchen. Dadurch bekommt Ihr Baby weniger Sauerstoff und Nährstoffe. Die braucht es aber unbedingt, um sich gesund entwickeln zu können.

Übrigens: Das Nikotin in der Zigarette ist auch deshalb für Ihr Baby gefährlich, weil es das Risiko erhöht, dass Ihr Kind später einmal selbst von Zigaretten abhängig wird.

Vielleicht kennen Sie andere Mütter, die während ihrer Schwangerschaft geraucht und gesunde Babys zur Welt gebracht haben und halten diese Warnungen für übertrieben.

Aber: Der Zigarettenrauch wirkt sich bei jeder Mutter und jedem Kind anders aus. Schäden durch Rauchen in der Schwangerschaft zeigen sich nicht immer gleich. Es kann oft einige Jahre dauern, bis man sie bemerkt. **Gehen Sie kein Risiko ein!**



RAUCHEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

RAUCHEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

→ Deshalb...

Am besten ist es, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind. Aber auch wenn Sie später in der Schwangerschaft aufhören zu rauchen, hilft das Ihnen und Ihrem Baby sehr.

Übrigens: Bei einem Rauchstopp hat Ihr Baby keine starken Entzugserscheinungen. Sie tun Ihrem Baby nur Gutes wenn Sie mit dem Rauchen aufhören.

→ Passivrauch – Sie sind Nichtraucherin. Aber was passiert wenn Menschen um Sie herum rauchen?

Von dem Rauch einer Zigarette atmet der/die RaucherIn nur einen kleinen Teil ein. Der größere und giftigere Teil des Zigarettenrauchs verbreitet sich in der Raumluft. Diesen Rauch nennt man Passivrauch. Auch Passivrauch kann Sie und Ihr Baby schädigen.

Sie und Ihr Baby haben das Recht, rauchfreie Luft einzusatmen. Machen Sie darauf aufmerksam! Verlassen Sie den Raum, wenn weitergeraucht wird!



Ihr Baby
braucht Ihren
Schutz.

RAUCHEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

→ Hallo Baby - Herzlich Willkommen

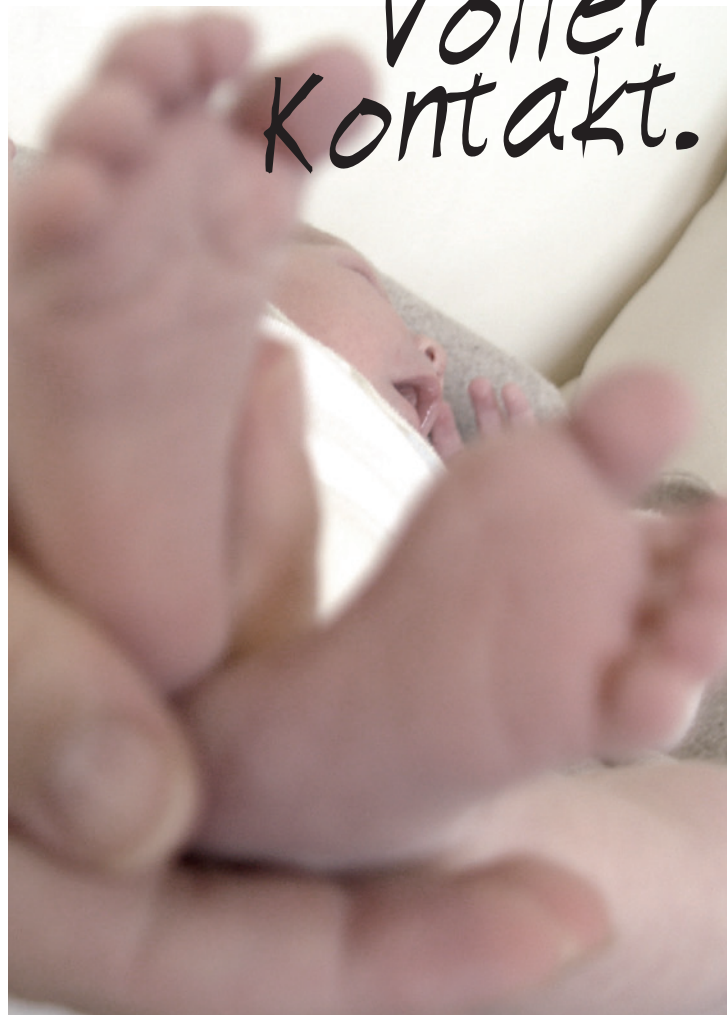
Viele Mütter beginnen nach der Geburt wieder mit dem Rauchen. Aber auch jetzt schaden Zigaretten Ihnen und Ihrem Baby. Bleiben Sie deshalb auch nach der Geburt Nichtraucherin.

Wenn Sie nicht auf Zigaretten verzichten...

...rauchen Sie am besten nicht in der Wohnung. Die Giftstoffe der Zigarette setzen sich auf Wänden, Möbeln, Vorhängen und Teppichen ab und verbleiben lange im Raum.

Übrigens: Rauch ist auf engem Raum, wie zum Beispiel im Auto, besonders konzentriert. Vermeiden Sie deshalb unbedingt das Rauchen im Auto.

Liebe-
voller
Kontakt.



RAUCHEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

→ Stillen...

Wenn Sie rauchen, gelangen die Schadstoffe der Zigarette in die Muttermilch. Wenn Ihr Baby trinkt, nimmt es diese Schadstoffe auf. Sie sollten deshalb in der Stillzeit möglichst nicht rauchen.

Übrigens: In der Muttermilch ist Nikotin konzentrierter als im Blut.

Wenn Sie nicht ganz auf Zigaretten verzichten...

... ist Stillen trotzdem das Beste für Ihr Baby, denn so bekommt es alle Abwehrstoffe, die es braucht.

Damit Ihr Baby möglichst wenig Schadstoffe beim Trinken aufnimmt...

- ... rauchen Sie so wenig wie möglich.
- ... achten Sie auf möglichst lange Rauchpausen vor dem Stillen.



Das Beste
für dich.



Hilfe mit
Gespür.

MIT UNTERSTÜTZUNG FÄLLT DAS AUFHÖREN LEICHTER

Das Nikotin in den Zigaretten macht sehr schnell und stark abhängig. Vielleicht schämen Sie sich für Ihr Rauchen und haben Angst, als werdende Mutter verurteilt zu werden.

Denken Sie daran: Ihr Arzt möchte Ihnen helfen. Das ist sein Job. Sprechen Sie mit ihm über Unterstützungsmöglichkeiten.

! RAT UND HILFE RAUCHFREI DURCHS ● LEBEN

Krankenhaus Maria Ebene

T 05522 / 72746-0

Anmeldung Ambulanz

T 05522 / 72746-1440

Rauchertelefon der Sozialversicherungen

Mo - Fr von 10:00 - 18:00 Uhr

T 0810 810 013

www.rauchertelefon.at

...damit sich
Ihr Kind gut
entwickelt.

SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe
Am Garnmarkt 1 | 6840 Götzis | T 0 55 23 549 41 | www.supro.at



IMPRESSUM

Idee und Konzept: Institut Suchtprävention Linz

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe

A-6840 Götzis, Am Garnmarkt 1

Grafik: Sabine Mayer, Jutta Ammon, Christian Rettenberger

Fotos: Institut Suchtprävention

Druck: Jochum Druck, Schwarzach



**FRAGEN IN DER
SCHWANGERSCHAFT**