



Eine Auszeit für Ihr Baby

Information zu Alkohol und Rauchen
für werdende Mütter

Unser besonderer Dank gilt den folgenden Expertinnen:

- **Mag^a Alexandra Beroggio**, Rauchfrei Telefon
- **Mag^a Lisa Brunner**, Sucht- und Drogenkoordination
Wien
- **Marianne Mayer**, MLS, Österreichisches Hebammengremium, Wien
- **Mag^a Sophie Meingassner**, Rauchfrei Telefon
- **Mag^a Sonja Payer**, Sucht- und Drogenkoordination
Wien
- **Dr.ⁱⁿ Beate Pietschnig**, MA 15 – Gesundheitsdienst
der Stadt Wien
- **Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med. Anita Rieder**, Zentrum für Public
Health, Medizinische Universität Wien
- **Dr.ⁱⁿ Hermine Schmidhofer**, Sucht- und Drogen-
koordination Wien
- **Mag^a Daniela Thurner**, Büro für Frauengesundheit
und Gesundheitsziele/Wiener Programm für
Frauengesundheit
- **OÄ.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med. Angela Zacharasiewicz**,
Wilhelminenspital

„**K**ann bereits ein Glas Wein der Entwicklung meines Babys schaden?“
„Wie schädlich ist Passivrauchen wirklich?“

Schwangerschaft und Geburt sind besondere Lebensphasen, die viel Freude aber auch Fragen und Unsicherheiten mit sich bringen.

Ein gesundes Baby zur Welt zu bringen, ist der größte Wunsch werdender Mütter. Viele Schwangere wissen nicht, wie Alkohol und Zigaretten auf das ungeborene Kind wirken.

Diese Broschüre beantwortet viele Fragen rund um diese Themen und gibt sachliche Informationen.

Eine Schwangerschaft ohne Zigaretten und Alkohol tut Ihnen und vor allem Ihrem Baby gut.

Daher: Gönnen Sie Ihrem Baby eine Auszeit!

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby eine glückliche und sorgenfreie Schwangerschaft.

Eine Auszeit für Ihr Baby

Sicher ist sicher!

Gehen Sie kein Risiko ein und verzichten Sie in der Schwangerschaft und Stillzeit auf Alkohol und Rauchen.

Bereits kleine Mengen Alkohol sind für Ihr Baby gefährlich. Alkohol bleibt länger im Blut des Kindes.



Alkohol kann die Milchproduktion verringern.



Alkoholgehalt:
1 Achtel Wein 11 g
1 kleines Bier 12 g
1 Glas Sekt 9 g



Ihr Baby trinkt immer mit. Innerhalb weniger Minuten haben Mutter und Kind denselben Alkoholspiegel.

Sicher ist sicher!

Es schadet Ihrem Baby nicht, wenn Sie sofort aufhören zu rauchen. Sobald Sie aufhören, gelangen keine Giftstoffe mehr zum Kind.



E-Zigaretten sind keine Alternative. Man weiß nicht genau, welche Stoffe sie enthalten.



Auch eine einzige Zigarette beeinträchtigt die Sauerstoffversorgung des Kindes.



Eine Auszeit für Ihr Baby



Kein Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit – warum?

Ihr Baby benötigt für seine gesunde Entwicklung eine alkoholfreie Zeit.

In der Schwangerschaft bilden Sie und Ihr Baby eine Einheit. Ihre Körper sind über die Nabelschnur und die Plazenta verbunden. Wenn Sie in der Schwangerschaft Alkohol trinken, trinkt Ihr Baby mit.

Können Ungeborene den Alkohol abbauen?

Der Abbau von Alkohol im Körper findet hauptsächlich in der Leber statt. Im Unterschied zum Erwachsenen ist keines der kindlichen Organe fertig entwickelt. So ist auch die Leber viel kleiner und funktioniert nicht vollständig. Es kann den Al-

Kein Alkohol – warum?

kohol daher nicht so schnell abbauen und spürt die Wirkung auch dann noch, wenn Sie sich nüchtern fühlen.

Es gibt Frauenärztinnen und Frauenärzte oder Hebammen, die meinen „hin und wieder ein Glas Rotwein“ sei in Ordnung. Das ist nicht richtig. Alkohol in der Schwangerschaft stört die gesunde Entwicklung Ihres Babys.

Wie beeinträchtigt Alkoholkonsum die Entwicklung Ihres Kindes?

- Jede Zelle im Körper wird zu einem bestimmten Zweck produziert. Zellen spielen eine wichtige Rolle in der Entwicklung von Gehirn, Organen und Knochen.
- Alkohol ist ein Zellgift und zerstört Nervenbahnen. Das Gehirn des ungeborenen Kindes ist während der gesamten Schwangerschaft hoch sensibel.

Ist Alkohol in der Schwangerschaft gefährlich?

Schon kleine Mengen Alkohol können gefährlich sein. Auch wenn nur gelegentlich Alkohol getrunken wird, erhöht sich das Gesundheitsrisiko für Ihr Baby.



Nicht nur harte Getränke wie Schnaps schaden Ihrem Baby. Ein Glas Bier, ein

Eine Auszeit für Ihr Baby

Achtel Wein und ein Glas Schnaps enthalten ca. die gleiche Menge an Alkohol.

Was sind die negativen Folgen für das Baby?

Die Schäden, die durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft entstehen, sind unter dem Begriff FASD (Fetale Alkohol-Spektrum-Störungen) zusammengefasst. FASD kommt in allen Gesellschaftsschichten vor. FASD ist eine Behinderung, die Sie zu 100% vermeiden können, wenn Sie in der Schwangerschaft keinen Alkohol trinken.



- Ein kleines Bier = 0,3 Liter Bier
- Ein Glas Schnaps = 2 cl Schnaps
- Ein Achtel Wein = 125 ml Wein

Kein Alkohol – warum?

Typische Auffälligkeiten sind:

- Geringes Geburtsgewicht
- Körperliche Missbildungen (wie zum Beispiel Nierenschäden und Herzfehler)
- Sichtbare Auffälligkeiten (wie zum Beispiel Verformungen im Gesichtsbereich)
- Verhaltensstörungen (wie zum Beispiel Ruhelosigkeit, erhöhte Reizbarkeit, erhöhtes Aggressionspotenzial)
- Defizite in der geistigen Entwicklung (wie zum Beispiel Konzentrationsschwäche, Lernschwierigkeiten, verminderte Intelligenz)



Falls Sie Alkohol getrunken haben, bevor Sie wussten, dass Sie schwanger sind

Erst ab der vierten Schwangerschaftswoche ist das Baby mit dem Blutkreislauf der Mutter verbunden.

Im späteren Verlauf der Schwangerschaft kann Alkohol zu Wachstumsstörungen, neurologischen Auffälligkeiten und intellektuellen Entwicklungsstörungen beim Kind führen.

Verzichten Sie auf Alkohol, sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind.

Eine Auszeit für Ihr Baby



Vorsicht bei Ratschlägen aus dem Internet

Vielleicht haben Sie von einer Mutter gelesen, die trotz Alkoholkonsums während ihrer Schwangerschaft ein gesundes Baby zur Welt gebracht hat.

Alkohol wird von Erwachsenen unterschiedlich gut vertragen. Bei Babys ist das nicht anders! Manche reagieren auf Alkohol besonders sensibel. Außerdem zeigen sich viele Schäden nicht immer sofort. Es kann oft einige Jahre dauern, bis man sie bemerkt.

Internetforen, auf denen sich Mütter und werdende Mütter austauschen, sind nicht geeignet, um sich über gesundheitliche Fragen in der Schwangerschaft und Stillzeit zu informieren. Die Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet seriöse Informationen:

www.bzga.de



Kein Alkohol – warum?

Unterstützung durch Familie, Freunde, Partnerin und Partner

Ihre Familie und Ihr Freundeskreis können Sie unterstützen und bestärken, dass Sie keinen Alkohol trinken. Es hilft Ihnen vielleicht auch, wenn in Ihrer Anwesenheit kein Alkohol getrunken wird.

Stillzeit

Wenn Sie Alkohol trinken, gelangt er auch in die Muttermilch und damit in den Blutkreislauf Ihres Babys.



Es ist besser, wenn Sie auch in der Stillzeit auf Alkohol verzichten.

Wenn Sie stillen und nicht auf Alkohol verzichten können:

- Trinken Sie so wenig wie möglich.
- Trinken Sie mindestens 3 Stunden vor dem Stillen keinen Alkohol.
- Machen Sie das Trinken in der Stillzeit nicht zu einer regelmäßigen Gewohnheit.

Eine Auszeit für Ihr Baby

Wo finden Sie Hilfe?

Es fällt nicht jedem leicht, auf Alkohol zu verzichten.

Wenn Sie Fragen, Sorgen und Ängste zum Thema Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder Frauenärztin beziehungsweise Ihren Frauenarzt.

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Alkoholkonsum haben, sind die Mitarbeiter der regionalen Beratungsstellen gerne für Sie da:

Suchtberatungsstellen der Landkreise

■ Biberach

Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtkranke, Suchtgefährdete und Angehörige

Kolpingstraße 43

88400 Biberach

T: 07351 5005170

F: 07351 5005183

E: suchtberatung@caritas-biberach-saulgau.de

www.cv-biberach.caritas.de

Kein Alkohol – Hilfe

■ Bodenseekreis

Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtkranke und Suchtgefährdete

Katharinenstraße 16
88045 Friedrichshafen
T: 07541 950180
F: 07541 9501820
E: info@suchtberatung-fn.de
www.suchtberatung-fn.de

■ Ravensburg

Caritas Bodensee-Oberschwaben Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtkranke und -gefährdete

Seestraße 44
88214 Ravensburg
T: 0751 362560
F: 0751 3625690
E: info@caritas-bodensee-oberschwaben.de
www.caritas-bodensee-oberschwaben.de

Schwangerschaftsberatungsstellen der Landkreise

■ Biberach:

Katholische Schwangerschaftsberatung

Kolpingstraße 43
88400 Biberach
T: 07351 5005150
E: ksb@caritas-biberach-saulgau.de

Eine Auszeit für Ihr Baby

Kreisgesundheitsamt Biberach

Rollinstraße 17
88400 Biberach
T: 07351 526151
F: 07351 525352
E: kreisgesundheitsamt@biberach.de
www.biberach.de

■ **Bodenseekreis:**

Diakonische Bezirksstelle Friedrichshafen Schwangeren- und Schwangerschafts- konfliktberatungsstelle

Scheffelstraße 37
88045 Friedrichshafen
T: 07541 32300
F: 07541 34552
E: neuburger@diakonie-rv.de
www.diakonie-rv.de

Caritas Zentrum Friedrichshafen Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle

Katharinenstraße 16
88045 Friedrichshafen
T: 07541 30000
F: 07541 30050
E: ksb-fn@caritas-bodensee-oberschwaben.de
www.caritas-bodensee-oberschwaben.de

Diakonie Überlingen-Stockach

Christophstraße 31
88662 Überlingen
T: 07551 918990
E: e.riedel@diakonie-ueberlingen.de
www.diakonie-ueberlingen.de

Kein Alkohol – Hilfe

Caritasverband für das Dekanat Linzgau e.V.

kath. Schwangerschaftsberatung

Jahnstraße 3

88662 Überlingen

T: 07551 83030

F: 07551 830330

E: stephanie.morath@caritas-linzgau.de

www.caritas-linzgau.de

Ravensburg:

Profamilia Ravensburg – Beratungsstelle

Grüner Turm

Grüner-Turm-Straße 14

88212 Ravensburg

T: 0751 24343

F: 0751 21358

E: ravensburg@profamilia.de

www.profamilia.de/bundeslaender/baden-wuerttemberg/beratungsstelle-gruener-turm-ravensburg.html

Katholische Schwangerschaftsberatung Caritas

Seestraße 44

88212 Ravensburg

T: 0751 362560

F: 0751 3625690

E: ksb-rv@caritas-bodensee-oberschwaben.de

www.caritas-bodensee-oberschwaben.de

Eine Auszeit für Ihr Baby



Nicht Rauchen in der Schwangerschaft und Stillzeit – warum?

Ihr Baby benötigt für seine gesunde Entwicklung eine rauchfreie Zeit.

Zigarettenfrei in der Schwangerschaft erhöht die Chance, ...

- ... dass Ihr Kind im Säuglingsalter ruhig und ausgeglichen ist.
- ... dass Ihr Kind im Kindergarten eine Geschichte, die ihm vorgelesen wird, leicht versteht.
- ... dass Ihr Kind im Schulalter den Lernstoff schnell begreift.
- ... dass Ihr Kind eine gesunde Lunge hat.

Nicht Rauchen – warum?

Schwangere fühlen sich oft bevormundet

Schwangere haben das Gefühl, von Empfehlungen und Verboten umgeben zu sein. Oft wird man mit „gutgemeinten“ Ratschlägen überschüttet. Persönliche Meinungen und medizinische Erkenntnisse decken sich aber nicht immer.

Es ist für Ihr Baby besser, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind.

Wie beeinträchtigt Zigarettenkonsum die Entwicklung Ihres Kindes?

- Jede einzelne Zigarette enthält Nikotin. Die Folge: Ihr Baby wird schlechter mit wichtigen Nährstoffen versorgt.
- Das Kohlenmonoxid verringert zusätzlich die Sauerstoffzufuhr und wirkt negativ auf den Kreislauf Ihres Babys. Ungeborene, deren Mütter täglich rauchen, leiden daher unter einer andauernden Unterversorgung.

Ihr Kind spürt jede Zigarette als „kleine“ Vergiftung, die im Fruchtwasser lange erhalten bleibt. Auch andere Schadstoffe der Zigarette gelangen zum Kind.

Eine Auszeit für Ihr Baby

Tabakrauch in der Umgebung

Unterschätzt wird das Einatmen von Tabakrauch in der Raumluft. Auch wenn



Sie selbst nicht rauchen, ist der Rauch, den Sie einatmen, schlecht für Ihr Kind. Meiden Sie Räume, in denen geraucht wird. Lüften allein ist zu wenig.

Sicher ist, dass Kinder von rauchenden Müttern häufiger ...

- ... ein geringeres Geburtsgewicht haben.
- ... von einer Frühgeburt, Fehlgeburt oder Totgeburt betroffen sind.
- ... am plötzlichen Kindstod versterben.
- ... an Asthma, schlechter Lungenfunktion, Infektionserkrankungen, Allergien oder auch später an Übergewicht und Diabetes erkranken können.
- ... im Schulalter Verhaltensstörungen, Lern- und Konzentrationsschwächen haben.

Man weiß nie im Vorhinein, inwieweit das Rauchen der Mutter in der Schwangerschaft dem einzelnen Kind schadet.

Denn: Jedes Kind reagiert unterschiedlich empfindlich.

Nicht Rauchen – warum?

Gibt es einen Ersatz für Zigaretten?

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Herausforderung. Lassen Sie sich von bisherigen gescheiterten Versuchen nicht entmutigen. Nur wenige schaffen es allein. Nehmen Sie am besten professionelle Hilfe in Anspruch. Die Adressen finden Sie am Ende der Broschüre.

Nikotinersatzprodukte wie Kaugummis oder Lutschtabletten sind weniger schädlich als weiter zu rauchen. Sie können hilfreich sein, allerdings sollten sie nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden.



E-Zigaretten sind generell sehr umstritten. Man weiß nicht genau, welche Folgen ihr Gebrauch für Sie und Ihr Kind haben kann. Mittlerweile wurden auch in nikotinfreien E-Zigaretten krebsfördernde Stoffe nachgewiesen. Daher können E-Zigaretten nicht empfohlen werden.

Eine Auszeit für Ihr Baby



Das bringt zusätzliche Motivation:

Wer täglich eine Packung Zigaretten für sieben Euro kauft, erspart sich jährlich rund 2.500 Euro. Somit wächst nicht nur Ihr Bauchumfang, sondern auch Ihr Plus auf dem Bankkonto.

Fakten statt Mythen

Ein sofortiger Rauchstopp schadet dem Kind nicht. Sobald Sie aufhören zu rauchen, gelangen keine Giftstoffe mehr zum Kind. Es wird somit wieder gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Selbst wenn Sie das Rauchen nicht ganz aufgeben sondern nur reduzieren wollen, führen Sie darüber ein offenes Gespräch mit Ihrer Hebamme beziehungsweise Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Nicht Rauchen – warum?

Stillzeit

Ihr Kind nimmt die Giftstoffe der Zigarette nicht nur über die Muttermilch auf. Auch über den Atem, Ihre Haut, Kleidung und Möbelstoffe können diese übertragen werden. Rauchen kann die Muttermilch verringern.

Wenn ein Rauchstopp während der Stillzeit für Sie unmöglich ist:

- Stillen Sie trotzdem, da Ihre Milch für Ihr Baby in jedem Fall das Beste ist.
- Rauchen Sie so wenig wie möglich.
- Rauchen Sie nur nach dem Stillen.
- Rauchen Sie nicht in Räumen oder Autos, in denen sich Ihr Baby aufhält.



Eine Auszeit für Ihr Baby



Vorsicht bei Ratschlägen aus dem Internet

Vielleicht haben Sie von einer Mutter gelesen, die trotz Zigarettenkonsums während ihrer Schwangerschaft ein gesundes Baby zur Welt gebracht hat. Viele Schäden (wie zum Beispiel Lernstörungen, chronische Atemwegserkrankungen, Allergien) machen sich aber erst Jahre später bemerkbar.

Internetforen, auf denen sich Mütter und werdende Mütter austauschen, sind nicht geeignet, um sich über gesundheitliche Fragen in der Schwangerschaft zu informieren.

Wenn Sie Fragen haben, nutzen Sie unbedingt die kostenlose Hebammen-Beratung im Rahmen des Mutter-Kind-Passes oder sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Wenn Sie Fragen haben, nutzen Sie unbedingt die kostenlose Hebammen-Beratung im Rahmen des Mutter-Kind-Passes oder sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Die Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet seriöse Informationen:

www.bzga.de

Wo finden Sie Hilfe?

**Telefonberatung zur Rauchentwöhnung, kostenlos
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(BZgA)**

T: 0800 8313131

E: über Kontaktformular auf der Homepage
www.rauchfrei-info.de

Rauchfrei App – gibt es in Deutschland
nicht von offizieller Stelle.

Leistungen der Krankenkassen

- Einige Krankenkassen bieten Nicht-raucher-Kurse an. Die Teilnahme ist – je nach Kasse – kostenlos oder wird bezuschusst.
- Manche Krankenkassen bezuschussen Maßnahmen zur Raucherentwöhnung.
- Stationäre, homöopathische oder verhaltenstherapeutische Maßnahmen können übernommen werden, müssen aber nicht. Akupunktur- oder Hypnosebehandlungen werden nicht bezahlt.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer jeweiligen Krankenkasse über die Angebote.

Nicht Rauchen – Hilfe

Weitere Anlaufstellen zur Rauchentwöhnung:

Klinik am schönen Moos

Bad Saulgau, Baden-Württemberg

T: 07581 507-0

F: 07581 507-211

E: info@klinik-a-s-moos.de

www.klinik-a-s-moos.de

Römerbergklinik

Badenweiler, Baden-Württemberg

T: 0763 273-1

F: 0763 273-217

E: badenweiler-info@kbs.de

www.roemerberg-klinik.de

Schlossklinik

Bad Buchau, Baden-Württemberg

T: 07582 807-0

F: 07582 807-100

E: info@schlossklinik-buchau.de

www.schlossklinik-buchau.de

Wenden Sie sich bitte bei Fragen an Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt, an Ihre Hebamme oder an die Schwangerschaftsberatungsstellen.

Der Alltag mit einem Kind macht Freude, kann aber auch belastend sein. Kinder in den ersten Lebensjahren lernen sehr viel in kurzer Zeit, neue Entwicklungsschritte sind alltäglich. Als Eltern müssen Sie sich immer wieder neu auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einstellen. Vieles entwickelt sich ganz selbstverständlich – manchmal besteht aber auch die Ungewissheit: „Mache ich/machen wir alles richtig?“

Es gibt zahlreiche Angebote der **Frühen Hilfen** für junge Familien. Diese Angebote unterstützen die Eltern ab der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr. Auf diese Weise können die Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern und Eltern in Familie und Gesellschaft frühzeitig und nachhaltig unterstützt werden.

Anlaufstellen der Landkreise

■ Biberach

Landratsamt Biberach

Jugendamt

Helen Götz

Rollinstraße 18, 88400 Biberach

T: 07351 527629

F: 07351 526147

E: helen.goetz@biberach.de

Frühe Hilfen

■ Bodenseekreis

Landratsamt Bodenseekreis

Jugendamt

Lucia Beckesch

Albrechtstraße 75, 88045 Friedrichshafen

T: 07541 2045443

F: 07541 2048809

E: netzwerk-mobile@bodenseekreis.de

Werner Feiri

Albrechtstraße 75, 88045 Friedrichshafen

T: 07541 2045308

F: 07541 2048809

E: netzwerk.mobile@bodenseekreis.de

■ Ravensburg

Landratsamt Ravensburg

Jugendamt

Melanie Reis

Gartenstraße 107, 88212 Ravensburg

T: 0751 853215

F: 0751 85773215

E: melanie.reis@landkreis-ravensburg.de

Impressum:

Herausgeber:

Landratsamt Biberach

Rollinstraße 9, 88400 Biberach

Landratsamt Bodenseekreis

Albrechtstraße 77, 88045 Friedrichshafen

Landratsamt Ravensburg

Gartenstraße 107, 88212 Ravensburg

Für den Inhalt verantwortlich:

**Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele/
Wiener Programm für Frauengesundheit in der
MA 24, Stadt Wien.**

Leitung des Büros: Kristina Hametner

Redaktion & Projektleitung: Daniela Thurner

Text: Alexandra Beroggio, Lisa Brunner, Sophie Meingassner, Hermine Schmidhofer, Daniela Thurner

Adaptierung für die Landkreise Biberach, Bodenseekreis und Ravensburg durchgeführt von:

Helen Götz (BC), Lucia Beckesch und Werner Feiri (BSK) sowie Melanie Reis (RV)

Grafische Umsetzung:

Gisela Scheubmayr/www.subgrafik.at

Fotos:

© shutterstock, Fotolia

Stand:

1. Auflage 2019

