ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

Informationen über Alkohol. Für Schwangere und ihre Partner

Ein Faltblatt in Leichter Sprache

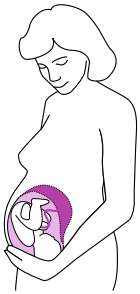
BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

> Sie sind schwanger. Herzlichen Glückwunsch.

Sie haben eine schöne Zeit vor sich.
Mit vielen Veränderungen.

Vielleicht haben Sie davon gehört: Alkohol ist ein Gift-Stoff.
Alkohol in der Schwangerschaft schadet dem Baby im Bauch der Mutter.
Das wirkt sich auf das ganze Leben aus.

Warum ist das so?
Sie sind mit Ihrem Kind ganz eng verbunden.
Über die Nabel-Schnur.
Wenn Sie Alkohol trinken, trinkt Ihr Kind auch Alkohol.
Die Organe des Babys arbeiten langsam.
Der Alkohol bleibt lange im Baby.
Der Alkohol schadet dem Baby im Bauch der Mutter.



> Was kann passieren?

Alkohol ist ein Gift.
Alkohol greift die Organe und die Nerven vom Kind an.
Während der ganzen Schwangerschaft.

Das kann passieren:

- > Fehl-Geburt
- > Früh-Geburt
- > Das Baby ist zu klein
- > Das Gehirn wird geschädigt.
- > Das Kind lernt schlecht.
- > Das Kind bleibt geistig zurück.

Die Schäden bleiben ein Leben lang.

Trinken Sie keinen Alkohol.
Während der ganzen Schwangerschaft.

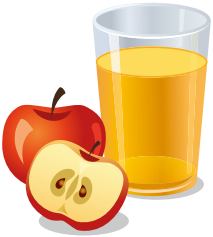
> Sie werden Vater. Was können Sie tun?

Ihre Frau ist schwanger.
Sie schützt Ihr Baby. Sie trinkt keinen Alkohol.
Sie können ihr helfen.
Trinken Sie auch keinen Alkohol.

Ihnen wird Alkohol angeboten?
Sagen Sie Nein zu Alkohol.
Sonst ist es für Ihre Partnerin schwerer.

Trinken Sie besser zusammen Getränke ohne Alkohol.
Zum Beispiel Fruchtsaft oder Wasser.

Prüfen Sie jetzt Ihre eigenen Trink-Gewohnheiten.
Und fragen Sie sich:
Welches Vorbild will ich für mein Kind sein?



> Warum KEIN ALKOHOL in der Schwangerschaft?

- > Alkohol schadet dem Baby im Bauch der Mutter.
- > Während der ganzen Schwangerschaft.
- > Auch ganz wenig Alkohol schadet dem Baby.
- > KEIN ALKOHOL ist das Beste für Sie und Ihr Kind.

Trinken Sie keinen Alkohol.
Während der ganzen Schwangerschaft.

Sie sind schwanger.
Aber Sie trinken trotzdem Alkohol?
Sagen sie es Ihrer Hebamme.
Sagen Sie es Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.
Machen Sie eine Vorsorge-Untersuchung.

Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie Ihr Kind stillen.
Wenn Sie Alkohol trinken, ist der Alkohol auch in der Mutter-Milch.
Und dann trinkt Ihr Kind den Alkohol mit.
Darum sollen Sie in der Still-Zeit keinen Alkohol trinken.

> Sind Sie unsicher? Haben Sie Fragen

Weitere Infos zum Thema Alkohol & Schwangerschaft finden Sie hier:
www.kenn-dein-limit.de

Beratung zum Thema Alkohol & Schwangerschaft:

BZgA-Info-Telefon

Telefon: **0221 - 89 20 31**

Anrufen können Sie:
Montag bis Donnerstag: von 10:00 bis 22:00 Uhr.
Freitag bis Sonntag: von 10:00 bis 18:00 Uhr.

Der Anruf kostet Geld.
Je nachdem, wer Ihr Telefon-Anbieter ist.

Impressum:
Das Faltblatt hat die Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung gemacht.

Die Abkürzung ist: BZgA.

Das Faltblatt kostet kein Geld.

Bilder: S.1 iStock © Clerkenwell Images; S. 2 Grafik © Marta Daul sowie Textbausteine S. 3 entnommen aus NEST-Material mit freundlicher Genehmigung der Stiftung Pro Kind; S. 4 www.fotosearch.de Stock Photography © olegtoka; S. 5, 6 © BZgA; S. 3, 5 © Bay.StMGP

Bestell-Nr.: 32041003
Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Auflage: 1.10.03.20

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung