

Hilfreiche Strategien unter

www.rauchertelefon.at

0810 810 013

Vorteile des Rauchstopps

Durch den Rauchstopp...

- » können sich die Lungen Ihres Kindes bis zur Geburt vollständig entfallen
- » vermindert sich das Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt
- » verringert sich die Wahrscheinlichkeit für den plötzlichen Kindstod
- » geben Sie Ihrem Kind eine größere Chance, normalgewichtig auf die Welt zu kommen
- » bringen Sie ein ruhigeres, gesünderes Kind zur Welt
- » schützen Sie Ihr Kind vor mehreren tausend giftigen, teilweise krebserregenden Substanzen
- » neigt Ihr Kind in weiterer Folge weniger zu Atemwegserkrankungen, Koliken und Allergien, was auch für Sie eine Erleichterung bedeutet
- » können Sie Geld für sich und Ihr Baby sparen
- » leben Sie selbst gesünder und fühlen sich wohler



istockphoto.com, © Abel Mitija Varela

Unterstützung & Beratung

Professionelle telefonische Beratung und Begleitung beim Rauchstopp sowie Informationen zum Thema Tabak und Nikotin erhalten Sie

Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr
unter der Nummer
0810 810 013 (max. € 0,10 / Minute)

Unser Angebot

- » Persönliche, individuelle Beratung durch Klinische- und Gesundheitspsychologinnen
- » Unverbindlich
- » Keine Anmeldung notwendig
- » Auf Wunsch anonym
- » Kostenfreie Rückrufe
- » Keine Anfahrtswege

Email Beratung unter: info@rauchertelefon.at

Mehr unter www.rauchertelefon.at
oder www.rauchertelefon.at/fakten/schwangerschaft

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Besuchen Sie uns auf
www.facebook.com/Rauchertelefon

Medieninhaber: Nö. Gebietskrankenkasse,
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Für den Inhalt verantwortlich: Rauchertelefon



www.sxc.hu, Liz Bogus

Ihr direkter Draht zum Rauchstopp!

0810 810 013

Das Bald-Nicht-Mehr-Raucher-Telefon.



**Rauchfrei für mich
und mein Kind**

Schwangerschaft und Stillzeit

istockphoto.com, © Sergey Borisov

Das österreichweite Rauchertelefon. Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖGKK



0810 810 013



Das Rauchertelefon
0810 810 013

Rauchfrei in der Schwangerschaft

Welchen besseren und schöneren Anlass für die Rauchfreiheit kann es geben als ein Kind zu bekommen?

Werden Sie rauchfrei und ermöglichen Sie damit sich und Ihrem Baby einen guten Start in einen neuen Lebensabschnitt. Immer noch geht das Gerücht um, dass ein abrupter Rauchstopp dem Ungeborenen schadet oder dass ein paar Zigaretten pro Tag nicht schaden.

Das stimmt nicht! Im Gegenteil, ein sofortiger Rauchstopp ermöglicht eine optimale Versorgung Ihres Kindes. Durch die Rauchfreiheit wird die Plazenta besser durchblutet und kann Ihr Kind besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. So kann sich Ihr Kind bestmöglich entwickeln und Ihr eigener Körper dankt es Ihnen auch.



Rauchfrei in der Stillzeit

Sollten Sie vor der Geburt noch geraucht haben, nutzen Sie jetzt die Gelegenheit für den Ausstieg. Mit der Rauchfreiheit verhindern Sie auch, dass Ihr Kind Schadstoffe über Muttermilch, Haut und Kleidung aufnimmt.

Es lohnt sich immer, rauchfrei zu werden und rauchfrei zu bleiben!

Start in ein rauchfreies Leben

Vorbereitung

- » Werden Sie sich über die Situationen bewusst, in denen Sie rauchen (zum Beispiel durch das Führen eines Rauchprotokolls) und überlegen Sie sich Strategien für die ersten rauchfreien Tage.
- » Notieren Sie sich die Vorteile und Motive für den Rauchstopp
- » Entfernen Sie alles, was Sie an das Rauchen erinnert (z.B.: Zigaretten, Feuerzeug, ...).
- » Fixieren Sie sich ein Datum für den Tag X und planen Sie diesen.

Die ersten rauchfreien Tage

- » Gönnen Sie sich etwas Gutes und genießen Sie es.
- » Planen Sie Aktivitäten ein, die Sie gerne tun.

Wenden Sie die 3 A-Technik an

- » **Abwarten:** Halten Sie sich vor Augen, dass die Verlangensattacke bald wieder vorbei ist. Sie haben das schon oft gut überstanden.
- » **Ablenken:** Konzentrieren Sie sich gezielt und bewusst auf etwas anderes.
- » **Abhauen:** Verlassen Sie für einen Moment die Situation, in der Sie sich gerade befinden.

Passivrauch - die unterschätzte Gefahr!

Passivrauch stellt eine ernst zu nehmende Gesundheitsgefahr dar. Neben dem bekannten „Mitrauchen“ lagern sich die Schadstoffe auf Wänden und Möbelstücken ab. Lüften verbannt zwar den Geruch, nicht aber die Schadstoffe! Da sich der Feinstaub auf Haut und Haaren festsetzt, geben rauchende Eltern die Schadstoffe auch über den Körper an ihre Kinder weiter.

Unmittelbare Auswirkungen

- » Reizungen der Nase
- » Brennende Augen
- » Kopfschmerzen

Langfristige Erkrankungen

- » Mittelohrentzündung
- » Erkrankung der Atemwege
- » Entstehung von Karies bei Milchzähnen

Schützen Sie sich und Ihr Kind!

Sorgen Sie für rauchfreie Wohnräume, rauchen Sie nicht im Auto und fragen Sie in Lokalen nach dem Nichtraucherbereich!

Eine rauchfreie Umgebung stellt einen Gewinn für Ihre Gesundheit dar - nehmen Sie Ihr Recht darauf wahr!