Die Ansprache des Rauchens in der Schwangerschaft

Rauchfrei Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at

ACHT KONKRETE EMPFEHLUNGEN

Diese Empfehlungen sollen Ihnen bei Ihrer Tätigkeit im Gesundheitswesen helfen, Rauchen und Rauchstopp als relevante Themen in den Behandlungskontext von Schwangeren zu bringen und konkrete Hilfestellungen anzubieten.

Machen Sie das Thema „Rauchen in der Schwangerschaft" sichtbar.

Ein Poster im Warteraum, aufgelegte Folder, Broschüren, Informationen zum Rauchstopp in den verschiedenen Unterlagen für Schwangere und auf der Homepage Ihrer Einrichtung helfen dabei, das Thema ins Bewusstsein zu bringen.

Erfragen Sie das Rauchen bei jedem Kontakt.

Das Rauchen und auch das Datum des Rauchstopps, wenn dieser in den letzten Monaten erfolgt ist, soll bei jedem Kontakt erfragt werden. So kann das oft stark schwankende Verhalten begleitet werden. Es entsteht Raum für motivierende und positive, bestärkende Rückmeldungen – gerade auch bei erfolgtem Rauchstopp.

Empfehlen Sie rauchfreie Innenräume.

Rauchfreie Innenräume (Wohnung, Haus, Auto) können geschaffen werden, wenn ein Rauchstopp (noch) nicht möglich ist. Der Partner und das soziale Umfeld der Schwangeren sollen in die Empfehlung eingeschlossen werden. Auch der Aufenthalt der Schwangeren in Räumen mit Passivrauchbelastung (z.B. Lokale) soll vermieden werden. Das Wissen um die Schädigungen durch Zweit- und Dritthandrauch ist oft gering.

Empfehlen Sie klar den Rauchstopp.

Durch eine klare und unmissverständliche Empfehlung des Rauchstopps in jedem Stadium der Schwangerschaft und Stillzeit motivieren und unterstützen Sie die Schwangere. (z.B. „Ich empfehle Ihnen den Rauchstopp – das ist das Beste was Sie für Ihre und die Gesundheit Ihres Babys tun können!")

Vermitteln Sie Information zur Auswirkung des Rauchens auf das Baby.

Informieren Sie in einfachen, klaren Worten über die Auswirkungen des Rauchens und Passivrauchs auf die Entwicklung des Babys ohne zu dramatisieren.
Es besteht auch die Möglichkeit mittels Kohlenmonoxid Atemluftmessung oder Cotinin Harntest die konkreten individuellen Belastungswerte durch Rauchen und Passivrauch für das Kind zu messen und den werdenden Eltern rückzumelden.

Nehmen Sie das Schamgefühl und vermitteln Sie Wertschätzung.

Die meist unangenehmen Gefühle über das eigene Rauchverhalten und der starke gesellschaftliche Druck sind hinderlich, um Hilfe anzunehmen. Das schlechte Gewissen resultiert oft aus der Tatsache, dass das Rauchen nicht gut für das Kind ist. Die sachliche und klare Ansprache hilft dabei, dem Thema den nötigen Raum zu geben. Die wertschätzende Ansprache der Schuldgefühle wirkt entlastend und ermöglicht eine Verhaltensänderung. Das kann in Form von Reframing (Umdeutung von etwas scheinbar Negativem in etwas Positives) auch als mütterliche Sorge um das Wohl des Kindes rückgemeldet werden. Gleichzeitig besteht häufig das Unvermögen, den Rauchstopp zu schaffen. Wenn im Gespräch zusätzlich Hilfestellungen angeboten werden, kann die Schwangere den oft starken Wunsch, rauchfrei zu werden, auch umsetzen.

Bieten Sie individuelle Unterstützung an.

Mit Unterstützung gelingt der Rauchstopp leichter. Bieten Sie Hilfe an – in Form von Broschüren, der Rauchfrei App, der Vermittlung von verfügbaren Entwöhnangeboten für Schwangere und ihre Partner oder der Direktanmeldung beim Rauchfrei Telefon (www.rauchfrei.at).

Wissen hilft.

Je besser Sie über das Thema informiert sind, desto einfacher gelingen die wertschätzende Ansprache und die Vermittlung von Hilfestellung.
Unsicherheiten über die Auswirkungen des Rauchens und des Rauchstopps auf die Entwicklung des Fötus, den Zusammenhang von Rauchen und Stillen, die Verwendung von Nikotinersatz und Möglichkeiten bei der Entwöhnung können dazu führen, dass der Rauchstopp in der Schwangerschaft zögerlich angesprochen wird.
Das Rauchfrei Telefon steht als Ansprechpartner unter 0800 810 013 gerne zur Verfügung.

Die vorliegenden Empfehlungen resultieren aus dem Kooperationsprojekt „Rauchfrei für mich und mein Kind“. Gefördert aus den Mitteln *„Gemeinsame Gesundheitsziele aus dem Rahmen-Pharmavertrag, eine Kooperation von österreichischer Pharmawirtschaft und Sozialversicherung“*

NÖGKK NÖ Gebietskrankenkasse Wir vorsorgen Sie!

TU WIEN FAKULTÄT FÜR !NFORMATIK Faculty of Informatics

MULTIDISCIPLINARY DESIGN GROUP

Gefördert aus den Mitteln GEMEINSAME GESUNDHEITSZIELE aus dem Rahmen-Pharmavertrag eine Kooperation von österreichischer Pharmawirtschaft und Sozialversicherung