

Ich gehe kein Risiko ein. Ich verzichte in der Schwangerschaft und Stillzeit auf Alkohol und Rauchen.

Auch ab und zu kleine Mengen Alkohol sind für mein Baby gefährlich.



Es schadet meinem Baby nicht, wenn ich sofort aufhöre zu rauchen. Denn: Es gelangen keine Giftstoffe mehr zu meinem Kind.



Alkohol kann die Milchproduktion verringern.



Bereits eine Zigarette beeinträchtigt die Sauerstoffversorgung meines Kindes.



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

Innerhalb weniger Minuten hat mein Kind denselben Alkoholspiegel wie ich.

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



Mehr Informationen in der Beilage zum Mutter-Kind-Pass:



Ohne Alkohol und rauchfrei durch die Schwangerschaft
Information zu Alkohol und Rauchen für werdende Mütter