



Eine Auszeit für Ihr Baby

Information zu Alkohol und Rauchen
für werdende Mütter



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.



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

Alkohol kann die Milchproduktion verringern.



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



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.





Wiener Programm für
Frauengesundheit

Mit besonderem Dank an das Wiener Programm für Frauengesundheit/Stadt Wien für die freundliche Genehmigung Inhalt und Layout dieser Broschüre zu übernehmen. Diese wurde gemeinsam mit folgenden Expertinnen erarbeitet:

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

„Kann bereits ein Glas Wein der Entwicklung meines Babys schaden?“ oder „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.



© E. Koch

KR Gerhard Hutter
*Obmann der
NÖ Gebiets -
krankenkasse*



© Franz Weigantner

**Ulrike Königsberger-
Ludwig**
*NÖ Landesrätin
für Gesundheit*



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 Alkohol 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 hochsensibel.

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 Seidel Bier, ein Achtel Wein und ein Stamperl 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.



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 Aggressionspotential)
- 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 in 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.



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, wo sich Mütter und werdende Mütter austauschen, sind nicht geeignet, um sich über gesundheitliche Fragen in der Schwangerschaft und Stillzeit zu informieren. Folgende Webseiten bieten seriöse Informationen:

www.gesundheit.gv.at

www.netdokter.at

Unterstützung durch Familie, Freunde und PartnerIn

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 Alkohol trinken:

- 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.

Wo finden Sie Hilfe?

Es fällt nicht allen 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Suchtberatung gerne für Sie da.

Die Suchtberatung arbeitet in ganz Niederösterreich mit verschiedenen Institutionen wie z. B. Caritas oder Psychosozialen Zentren zusammen.

Regionale Beratungsstellen in NÖ finden Sie hier:

www.fachstelle.at/beratungsstellen





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.

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.

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, wo geraucht wird. Lüften allein ist zu wenig. Als Schwangere haben Sie ein Recht auf rauchfreie Räume.



Sie selbst nicht rauchen, ist der Rauch, den Sie einatmen, schlecht für Ihr Kind. Meiden Sie Räume, wo geraucht wird. Lüften allein ist zu wenig. Als Schwangere haben Sie ein Recht auf rauchfreie Räume.

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.



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.

Das bringt zusätzliche Motivation: Wer täglich eine Packung Zigaretten um vier Euro kauft, erspart sich jährlich rund 1.500 Euro. Somit wächst nicht nur Ihr Bauchumfang, sondern auch Ihr Plus am 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.

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 bitte nicht in Räumen oder Autos, in denen sich Ihr Baby aufhält.



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 Lernstörungen, chronische Atemwegserkrankungen, Allergien etc. machen sich aber erst Jahre später bemerkbar.

Internetforen, wo 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.

Folgende Webseiten bieten seriöse Informationen:

www.gesundheit.gv.at

www.netdokter.at



Wo finden Sie Hilfe?

Das Rauchfrei Telefon

Gesundheitspsychologinnen beraten anonym und kostenfrei rund um die Themen Rauchen und Rauchstopp. Telefonnummer: 0800/810 013



Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:00 Uhr
kostenlose telefonische Beratung
E-Mail: info@rauchfrei.at
www.rauchfrei.at



dabei, Ihr Ziel „Rauchfreiheit“ zu erreichen. Das Angebot enthält eine Auftaktveranstaltung und fünf Beratungsabende mit Gruppendiskussionen, regelmäßigen CO-Messungen und individuellen Tipps zur Unterstützung. Kostenbeitrag: 25,00 €
Teilnahmebedingungen: versichert bei der NÖGKK, BVA, SVA oder SVB, ab 18 Jahren

Kontakt und Anmeldung:

Elke Bachmann, BA MA
Telefon: 050 899-6204
E-Mail: elke.bachmann@noegkk.at
www.noegkk.at/rauchfrei_in_5_wochen



Rauchfrei App

Die Rauchfrei App hilft beim Planen, wie und wann Sie am besten mit dem Rauchen aufhören.

Die Rauchfrei App ist erhältlich für iOS Geräte im Apple

Store sowie für Android Geräte im Google Play Store. www.rauchfreiapp.at



Niederösterreichische Gebietskrankenkasse

Hauptstelle St. Pölten
Kremser Landstraße 3
3100 St. Pölten

Gruppenberatung „Rauchfrei in 5 Wochen“:
Eine Gesundheitspsychologin unterstützt Sie

Landeskrankenhaus KREMS

Mitterweg 10
3500 Krems

Einmal monatlich findet eine Informationsveranstaltung zur Raucherentwöhnung statt. Im Anschluss daran können Termine zur Einzelberatung mit Ärztinnen und Ärzten vereinbart werden.

Kontakt und Anmeldung:

Ansprechpartner: OA Dr. Andreas Kos
Telefon: 02732/9004
E-Mail: pneumologie@krems.lknoe.at
www.krems.lknoe.at



Impressum: Medieninhaber: Land Niederösterreich, Abteilung Gesundheitswesen, 3100 St. Pölten, Landhausplatz 1, Haus 15b – in Kooperation mit der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse, 3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3, www.noegkk.at/impressum. **Für den Inhalt verantwortlich:** Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in der MA 24 – Gesundheits- und Sozialplanung der Stadt Wien. **Leitung:** Mag.^a Kristina Hametner. **Adaptierungen für NÖ durchgeführt von:** Mag.^a Alexandra Beroggio, NÖ Gebietskrankenkasse, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention. **Projektleitung und Redaktion:** Mag.^a Daniela Thurner, Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele, in der MA 24, Stadt Wien. **Text:** Mag.^a Alexandra Beroggio, Mag.^a Lisa Brunner, MMag.^a Sophie Meingassner, Dr.ⁱⁿ Hermine Schmidhofer, Mag.^a Daniela Thurner. **Grafische Umsetzung:** Mag.^a Gisela Scheubmayr/subgrafik. **Fotos:** shutterstock, Fotolia. **Druck:** Juni 2018. **Stand:** 2. Auflage, 2018. Vorwort aktualisiert, 2018.

