



Eine Auszeit für Ihr Baby

Information zu Alkohol und Rauchen
für werdende Mütter



Wiener Program für
Frauengesundheit



GESUNDHEITS- UND
SOZIALPLANUNG

Stadt  Wien

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.

Alkohol kann die Milchproduktion verringern.

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

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.



Impressum: Medieninhaberin und für den Inhalt verantwortlich: Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in der MA 24 – Gesundheits- und Sozialplanung der Stadt Wien, Brigittenauer Lände 50–54/2, 1200 Wien, Tel.: 01/4000-842 00.

Projektleitung & Redaktion: Mag^a Daniela Thurner, Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele. **Text:** Mag^a Alexandra Beroggio, Mag^a Lisa Brunner, Mag^a Sophie Meingassner, Drⁱⁿ Hermine Schmidhofer, Mag^a Daniela Thurner. **Lektorat:** Mag^a Alexandra Grasl, Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele. **Grafische Umsetzung:** Mag^a Gisela Scheubmayr/subgrafik. **Fotos:** © shutterstock, Fotolia. **Druck:** AV+Astoria, Wien. **Stand:** 1. Auflage, 2016. Vorwort aktualisiert, 2017.

Unser besonderer Dank gilt den folgenden Expertinnen:

- **Mag^a Alexandra Beroggio**, Rauchfrei Telefon
- **Mag^a Lisa Brunner**, Sucht- und Drogenkoordination Wien
- **Marianne Mayer**, MLS, Österreichisches Hebammengremium, Wien
- **Mag^a Sophie Meingassner**, Rauchfrei Telefon
- **Mag^a Sonja Payer**, Sucht- und Drogenkoordination Wien
- **Drⁱⁿ Beate Pietschnig**, MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien
- **Univ.-Profⁱⁿ Drⁱⁿ med. Anita Rieder**, Zentrum für Public Health, Medizinische Universität Wien
- **Drⁱⁿ Hermine Schmidhofer**, Sucht- und Drogenkoordination Wien
- **OÄⁱⁿ Priv.-Dozⁱⁿ Drⁱⁿ med. Angela Zacharasiewicz**, Wilhelminenspital

„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.



Sandra Frauenberger
*Stadträtin für
Soziales, Gesundheit
und Frauen*



Mag^a Kristina Hametner
*Leiterin des
Büros für Frauengesundheit und
Gesundheitsziele*



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.netdoktor.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 des Regionalen Kompetenzzentrums gerne für Sie da:

Regionales Kompetenzzentrum

Gumpendorfer Straße 157
1060 Wien

Telefon: 01/4000-53 640

E-Mail:

kompetenzzentrum@suchthilfe.at

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung.



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.



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.netdoktor.at



Wo finden Sie Hilfe?

Das Rauchfrei Telefon: 0800/810 013
kostenlose telefonische Beratung
E-Mail: info@rauchfrei.at

Rauchfrei App – Die **kostenfreie App des Rauchfrei Telefons** bietet Unterstützung bei Ihrem Weg in die Rauchfreiheit beziehungsweise hilft Ihnen, rauchfrei zu bleiben.
www.rauchfreiapp.at

Wiener Gebietskrankenkassen

Gesundheitszentren – Angebote zur Raucherentwöhnung für Versicherte aller Kassen:

Gesundheitszentrum Wien-Mariahilf
Mariahilfer Straße 85–87
1060 Wien
Telefon: 01/601 22-406 00
E-Mail: gz06@wgkk.sozvers.at

IKAR – Interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Antirauchertherapie im Gesundheitszentrum Wien-Süd
Wienerbergstraße 13
1100 Wien
Telefon: 01/601 22-2165
E-Mail: gzsued@wgkk.sozvers.at

Gesundheitszentrum Wien-Nord

Karl-Aschenbrenner-Gasse 3
1210 Wien
Telefon: 01/601 22-402 00
E-Mail: gznord@wgkk.sozvers.at

Weitere Anlaufstellen zur Raucherentwöhnung

Anton Proksch Institut

Wiedner Hauptstraße 105
1050 Wien
Telefon: 01/880 10-147
E-Mail: wieden@api.or.at

SMZ-Süd – Psychosomatische Ambulanz

Kaiser-Franz-Josef-Spital
Kundratstraße 3
1100 Wien
Telefon: 01/601 91-2120

Wilhelminenspital – Lungenambulanz

Montleartstraße 37
1160 Wien
Telefon: 01/491 50-2211

FEM-Elternambulanz im Wilhelminenspital

Montleartstraße 37
1160 Wien
Pav. 20, rechter Eingang, 1. Stock
Telefon: 01/491 50-4277 oder 0650/546 30 66
E-Mail: elternambulanz@fem.at



Detaillierte Informationen zu unserem Programm, zahlreichen Frauengesundheitsthemen und unseren Initiativen finden Sie auf unserer Website.

Ihre Gesundheit. Unser Programm.

Wir sind für Sie erreichbar:

☎ 01/4000-842 00

@ frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

i www.frauengesundheit-wien.at

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf der Website heruntergeladen oder unter den oben angeführten Kontaktdaten kostenlos bestellt werden.