

Auch das Umfeld ist gefragt



Manchmal kann es für Sie als werdende Mutter und während der Stillzeit ganz schön schwer sein, auf das Rauchen zu verzichten, vor allem, wenn um Sie herum geraucht wird. Bitten Sie die Menschen in Ihrem Umfeld um Rücksichtnahme und Unterstützung:

- Vielleicht versucht Ihr Partner, gemeinsam mit Ihnen mit dem Rauchen aufzuhören.
- Ihre Verwandte, Freundinnen und Freunde sowie Kolleginnen und Kollegen könnten das Rauchen in Ihrer Gegenwart vermeiden.

Noch ein paar Anregungen für das Umfeld:

Vielleicht fällt Ihrer schwangeren Partnerin, Tochter, Schwiegertochter, Freundin, Kollegin... der Verzicht auf das Rauchen nicht immer leicht. Unterstützen Sie sie aktiv dabei, rauchfrei zu bleiben:

- Zeigen Sie Verständnis, dass die Schwangere mit dem Rauchen aufhören möchte und loben Sie sie. **„Prima, dass du das machst, ich kann mir vorstellen, dass es nicht immer ganz einfach ist“**. Das ist sehr motivierend!
- Halten Sie Räume, Autos etc. rauchfrei und halten Sie beim Rauchen Abstand.
- Gemeinsam ist es leichter: Vor allem bei gesellschaftlichen Ereignissen wie z. B. Familienfeier, Grillfest oder Weihnachtsfeier können die Gefahren des Rauchens schnell vergessen werden. Verzichten Sie doch bei diesen Anlässen gemeinsam!

Impressum

Herausgeber:

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart



Weiterführende Informationen und Links
unter: www.schwanger-ja-rauchen-nein.de

Unterstützt durch das Ministerium
für Soziales, Gesundheit und
Integration aus Mitteln des Landes
Baden-Württemberg.



Unter Mitwirkung von:



Dezember 2021 | Gestaltung: www.kreativplus.com

Schwanger ?

Ja
Nein

Rauchen ?

Ja
Nein

Rauchfrei durch die Schwangerschaft und Stillzeit



Sie sind schwanger

Eine aufregende Zeit mit vielen neuen Erfahrungen steht Ihnen bevor. Gemischte Gefühle erwarten Sie: Neben Glück und purer Freude begleiten Sie auch zeitweise Sorgen und Unsicherheiten. Von allen Seiten bekommen Sie gute Ratschläge und Hinweise darüber, was Ihrem Baby gut tut...

Für Ihr Baby wollen Sie nur das Beste. Deshalb sollten Sie auf sich und Ihren Körper achten. Dazu gehört, z. B. keinen Alkohol zu trinken, sich gesund zu ernähren, für ausreichend Schlaf zu sorgen und größere Anstrengungen zu vermeiden...

Auch der Verzicht auf das Rauchen gehört dazu. Denn jede Zigarette gefährdet die Entwicklung Ihres Kindes.

Darum:

Rauchfrei durch die Schwangerschaft – es lohnt sich!

Mit diesem Falblatt möchten wir Ihnen und auch Ihrem Umfeld Informationen geben, die Ihnen helfen, in der Schwangerschaft und Stillzeit rauchfrei zu bleiben.



Rauchfrei durch die Schwangerschaft – Gewinn für das Baby

Bereits bei der Planung einer Schwangerschaft ist es ratsam auf das Rauchen vollständig zu verzichten. Spätestens jedoch, wenn Sie von Ihrer Schwangerschaft erfahren, ist es Zeit mit dem Rauchen aufzuhören.

Beim Rauchen gelangen Schadstoffe wie Kohlenmonoxid und Nikotin auch in den Körper des ungeborenen Kindes und die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen wird behindert. In der Folge erhöht sich das Risiko für Fehl-, Früh- und Totgeburten. Auch das Wachstum des Kindes sowie die Entwicklung von Lunge und Gehirn können beeinträchtigt werden. Das Kind ist auch anfälliger für Atemwegserkrankungen, Asthma und Allergien und weitere Erkrankungen. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, tun Sie also eine Menge für die Gesundheit Ihres Babys!

Deshalb gilt:

Schwanger ?

Ja
Nein

Rauchen ?

Ja
Nein

Das Baby ist da – die Frage des Stillens

Die Zeit als frischgebackene Eltern bringt neue Erfahrungen und Erlebnisse und Sie stehen immer wieder vor wichtigen Entscheidungen – z. B. vor der Frage, ob Sie Ihr Kind stillen. Muttermilch bietet alle Nährstoffe, die das Baby braucht, um optimal versorgt zu sein. Auch in der Stillzeit ist Rauchen schädlich. Denn Giftstoffe wie Nikotin gelangen auch in die Muttermilch und werden beim Trinken vom Baby aufgenommen.

Außerdem kann es sein, dass insgesamt weniger Milch produziert wird. Dadurch wird das Baby unter Umständen nicht mehr vollständig satt. Der Verzicht auf das Rauchen ist auch während der Stillzeit am sichersten – und lohnt sich!

Sie möchten Ihr Kind gerne stillen und schaffen es nicht, vollständig mit dem Rauchen aufzuhören? Dann empfehlen Fachleute, so wenig wie möglich zu rauchen und vor dem Stillen eine bewusste Rauchpause zu machen.

Sie haben Fragen zur Schwangerschaft oder zum Stillen? Ihre Hebamme oder Ihre Frauenärztin / Ihr Frauenarzt können Ihnen weiterhelfen.

Das Baby ist da – rauchfreie Umgebung

Auch der Rauch in der Luft, z. B. in der Wohnung, ist ein Gesundheitsrisiko für Ihr Baby. Der Körper Ihres Babys ist noch nicht fertig entwickelt und ausgereift. Er kann sich noch nicht so gut gegen Giftstoffe wehren. Kleine Kinder atmen auch schneller als Erwachsene, es gelangen so mehr gefährliche Stoffe in den Körper. Deshalb sollte in der Nähe des Kindes nie geraucht werden.

Auch an Textilien wie z. B. Kissen, Polstermöbel und Ihrer Kleidung setzen sich diese Stoffe fest und verbleiben so in der Raumluft. Deshalb ist es wichtig, dass die Wohnung rauchfrei ist. Auch im Auto sollte nicht geraucht werden. Außerdem können Giftstoffe auch über die Haut und die Atmung ausgeschieden werden.

Eine rauchfreie Umgebung senkt das Risiko für plötzlichen Kindstod und viele Erkrankungen wie z. B. Asthma, Bronchitis oder Mittelohr-Entzündungen.



Tipps und Tricks, um rauchfrei zu werden

Folgende Tipps können Ihnen dabei helfen, rauchfrei zu werden und damit sich und Ihr Kind zu schützen:

- Wählen Sie einen Tag, der möglichst bald ist, ab dem Sie komplett auf das Rauchen verzichten möchten. Bereiten Sie sich darauf vor.
- Überlegen Sie, was Ihnen helfen kann, das Verlangen nach einer Zigarette zu überwinden. Wenn Sie das Rauchen z. B. ein bisschen aufschieben oder sich mit etwas anderem ablenken, kann das Verlangen schon wieder nachlassen.
- Überlegen Sie sich andere Möglichkeiten, um zu entspannen.
- Weichen Sie Situationen aus, in denen Sie oft geraucht haben. Ziehen Sie sich z. B. kurzzeitig aus rauchenden Gruppen zurück, um nicht in Versuchung zu geraten.
- Seien Sie stolz auf sich! Jede nicht gerauchte Zigarette ist ein Erfolg! Und ein Gewinn für Ihr Baby!
- Wenn es doch einmal wieder passiert und Sie zur Zigarette greifen, lassen Sie sich nicht entmutigen! Lernen Sie daraus: Wie können Sie künftig ähnliche Situationen vermeiden?
- Holen Sie sich Unterstützung: Es gibt zahlreiche, oftmals kostenfreie Programme (auch Online-Angebote), die Ihnen dabei helfen, rauchfrei zu werden. Weitere Informationen dazu finden Sie auf www.schwanger-ja-rauchen-nein.de.

