



„Ich bin schwanger und rauche – was nun?“

Vom ersten Tag an geben Sie Ihrem Kind alles, was es braucht. Die Nabelschnur ist dabei die Versorgungsleitung. Durch sie gelangt Ihr Blut mit dem lebenswichtigen Sauerstoff und allen Nährstoffen zu Ihrem Kind. Ein schönes Gefühl!

Was passiert, wenn Sie eine Zigarette rauchen?

Durch die Nabelschnur gelangen nun auch Giftstoffe aus dem Tabakrauch zu Ihrem Kind. Das Nikotin greift das gesamte Gefäß- und Nervensystem an. Durch das Kohlenmonoxid, das Sie einatmen, gelangt weniger Sauerstoff zu Ihrem Kind. Sein Herz schlägt schneller. Die Plazenta (der Mutterkuchen) wird schlechter durchblutet. So kommen weniger Nährstoffe bei Ihrem Kind an.

Auch Passivrauch belastet Sie und Ihr Kind!

Könnte Ihre Schwangerschaft für Ihren Partner oder andere Familienmitglieder ein Anlass sein, auch mit dem Rauchen aufzuhören? Eher nein? Eine rauchfreie Wohnung und ein rauchfreies Auto sind ein guter Kompromiss und ein Gewinn für Ihr Kind und für Sie selbst.

Häufig gestellte Fragen

1. Ist es nicht besser für das Kind, wenn ich langsam aufhöre zu rauchen?

Nein. Für Ihr Kind und Sie ist es am besten, sofort und komplett rauchfrei zu werden. Die Giftstoffe in jeder Zigarette beeinträchtigen die Entwicklung und das Wachstum Ihres Kindes.

2. Wenn ich ein untergewichtiges Baby habe, macht das dann die Geburt schneller und einfacher?

Nein. Für ein untergewichtiges Baby ist die Geburt anstrengender und der Geburtsverlauf nicht kürzer.

3. Wenn ich aufhöre, nehme ich dann noch mehr zu?

Das reguliert sich. Wenn Sie sich regelmäßig und ausgewogen mit viel Frischkost ernähren und sich viel an frischer Luft bewegen, tun Sie das Beste für sich und Ihr Kind.

4. Wenn mich Rauchen beruhigt, ist das dann nicht gut für mein Baby?

Rauchen beruhigt Sie – aber nur scheinbar. Wenn Sie rauchen, steigt Ihr Blutdruck an. Sowohl Ihr Herzschlag als auch der Ihres Kindes wird schneller, denn der Sauerstoff wird knapp. Beruhigung durch Rauchen? Die Antwort ist: Nein.

5. Lohnt es sich noch, auch später, nach dem dritten Monat, erst aufzuhören?

Aufhören lohnt sich zu jeder Zeit, für Sie und Ihr Kind. Die Entwöhnung von Nikotin ist für Ihr Kind im Mutterleib einfacher als nach der Geburt. Je früher sie stattfindet, desto unproblematischer ist sie. Übrigens: der Umstieg auf Light Zigaretten ist keine Lösung. Sie sind genauso schädlich!



Noch mehr Fragen?

- Sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Hebamme an. Sie unterstützen Sie gern.
- Sie können auch die Telefonberatung zur Rauchentwöhnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung anrufen: Tel. 0180 5-31 31 31 (kostenpflichtig – 14 Cent/Min aus dem Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich)

Rauchen während der Schwangerschaft erhöht das Risiko:

- für eine Fehlgeburt oder eine Frühgeburt;
- für ein untergewichtiges Kind;
- für eine Totgeburt oder für den plötzlichen Kindestod nach der Geburt;
- für Kinder, die anfälliger sind für Erkrankungen.

Einige Gründe mit dem Rauchen aufzuhören:

- Das Baby wird gesünder.
- Das Baby ist weniger unruhig.
- Das Baby braucht nach der Geburt keinen Entzug durchzumachen.
- Das Baby bekommt seltener Allergien oder Asthma.

ENTSCHEIDEN SIE SELBST!

Jede Zigarette weniger ist ein Gewinn für Sie und Ihr Kind!



FACT – Frauen aktiv contra Tabak e.V.

Fenskeweg 2 · 30165 Hannover · www.fact-antitabak.de

In Kooperation mit: Frauen fördern die Gesundheit e.V., Deutscher Ärztinnenbund e.V., Deutscher Hebammenverband e.V., Berufsverband der Frauenärzte e.V.



Deutscher **Hebammen**verband e.V.



Berufsverband der Frauenärzte e.V.