

## Gute Gründe für eine rauchfreie, mindestens jedoch raucharme Stillzeit

- Ihr Kind ist weniger unruhig.
- Ihr Kind ist besser geschützt, zum Beispiel gegen Asthma, Allergien oder Bronchitis.
- Ihr Körper bildet so viel Muttermilch, wie ihr Baby braucht.

## Gute Gründe zu stillen

- Es hat auf die Gesundheit ihres Kindes viele Jahre einen positiven Einfluss.
- Es verbraucht Kalorien.
- Es senkt das Risiko für Brustkrebs.

**Stillen ist Teamwork, es braucht etwas Zeit und Unterstützung bis es klappt – vertrauen Sie darauf! Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme.**

www.wenigeristmehr.org

# Stillen & Rauchen

Eine rauchfreie Stillzeit ist für Sie und Ihr Baby das Beste. Muttermilch ist die gesündeste und beste Nahrung für Ihr Baby.

Sie waren während Ihrer Schwangerschaft rauchfrei? Herzlichen Glückwunsch! Viele Frauen nutzen die Stillzeit, um weiter rauchfrei zu bleiben. Wie ist das bei Ihnen?

Rauchfrei sein. Für Sie aktuell kein Thema? In jedem Fall sollten Sie so wenig wie möglich rauchen. Auch dann hat das Stillen viele Vorteile, wenn es Ihnen gelingt, ein paar Regeln zu beachten.



### Stimmt es, dass beim Rauchen Nikotin und andere Giftstoffe in die Muttermilch gelangen?

Ja. Das ist besonders schädlich für Ihr Baby, weil es sich noch entwickelt. Dagegen stehen die Vorteile, die Ihr Baby durch das Stillen gewinnt. Muttermilch versorgt es einfach am besten, schützt vor Krankheiten und hilft Ihrem Kind, dauerhaft Belastungen besser abzuwehren.



### Wenn ich nach dem Rauchen lüfte, ist das genug?

Nein. Giftstoffe, die beim Rauchen entstehen, setzen sich auf Böden, Sofas und Tapeten ab. Kinder nehmen besonders viele dieser Giftstoffe auf und reagieren besonders empfindlich. Rauchen Sie draußen, ohne Ihr Baby. Halten Sie Ihr Auto komplett rauchfrei. Trauen Sie sich auch anderen gegenüber, auf eine rauchfreie Umgebung für Ihr Baby zu bestehen.



### Reicht es, wenn ich draußen rauche?

Nein. Beim Rauchen bleiben viele Giftstoffe an Ihnen haften. Ziehen Sie daher zum Rauchen ein extra Kleidungsstück über, das Sie möglichst anschließend draußen hängen lassen. Waschen Sie sich nach dem Rauchen unbedingt die Hände und das Gesicht. Gut wäre, auch die Zähne zu putzen.



### Stille ich mein Baby vor dem Rauchen?

Ja, das ist der beste Zeitpunkt. Nikotin gelangt beim Rauchen schnell in die Muttermilch. Nach etwa 1 ½ Stunden ist noch die Hälfte des Nikotins in der Muttermilch. Mindestens zwei Stunden sollten zwischen Zigarette und Stillen liegen.



### Was kann ich noch tun?

Babys sterben häufiger am plötzlichen Kindstod, wenn sie in der Schwangerschaft und danach Passivrauch ausgesetzt waren. Um dieses Risiko zu senken, sollte Ihr Baby im rauchfreien Elternzimmer in einem eigenen Bettchen und auf dem Rücken schlafen.



### Stillen verbindet – Kein Stress

Beim Stillen spüren Sie und Ihr Baby, dass sie zusammen gehören. Ihr Körper bildet Hormone, die entspannen und gute Laune machen. Stillen Sie am besten vier bis sechs Monate. Erst danach benötigt Ihr Baby langsam zusätzlich Brei.