

Tabak, Cannabis und Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit



Tipps für Frauen, denen das Aufhören schwerfällt

Aufhören ist nicht einfach ...

Tabak, Cannabis und Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit schaden dem Kind. Das wissen Sie wahrscheinlich. Für viele Frauen ist es dennoch schwierig, während dieser Zeit nicht zu rauchen, zu kiffen oder zu trinken. Das ist verständlich. Warum? Nikotin gehört zu den Stoffen, die stark süchtig machen. Auch Cannabis kann abhängig machen. Und Alkohol ist in unserer Kultur ein Genussmittel, das beim Feiern oder einem feinen Essen für viele einfach dazugehört. Was also tun?

... aber es ist möglich und lohnt sich!

Dieser Flyer zeigt auf, was anderen Frauen beim Aufhören geholfen hat und welche Unterstützung es gibt. Während Schwangerschaft und Stillzeit auf Tabak, Cannabis und Alkohol zu verzichten, bringt Ihrem Kind grosse Vorteile – und zwar ein Leben lang. Und auch Ihre Gesundheit profitiert.



Tipps

- **Gehen Sie aufs Ganze.** Für die Gesundheit Ihres Kindes ist es am besten, während Schwangerschaft und Stillzeit vollständig aufs Rauchen, Kiffen und auf Alkohol zu verzichten.
- **Stärken Sie Ihre Motivation.** Es gibt gute Gründe, nicht zu rauchen, zu kiffen und zu trinken (siehe Gute Gründe zum Aufhören). Sie zu kennen, stärkt die Motivation.
- Holen Sie sich **professionelle Unterstützung** (siehe Beratungsangebote). Dank Unterstützung haben es zum Beispiel viermal mehr Frauen geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören, als ohne. Wenn Sie merken, dass Ihnen der Verzicht schwerfällt: Lassen Sie sich beraten. Hilfe holen ist ein Zeichen von Stärke!
- Wenn Sie es nicht von Anfang an schaffen, ganz aufzuhören: **Geben Sie nicht auf.** Auch wenn Sie erst im Verlauf der Schwangerschaft aufhören zu rauchen, zu kiffen oder zu trinken, hat dies grosse Vorteile für Ihr Kind. Viele rauchende Schwangere brauchen mehrere Versuche, bis es klappt.

Ich habe Hemmungen, Hilfe zu holen.

Sie können sich auch anonym beraten lassen, z.B. auf safezone.ch.

- Gehen Sie Situationen möglichst aus dem Weg, in denen Sie bisher immer geraucht oder Cannabis bzw. Alkohol konsumiert haben.
Probieren Sie Neues aus: Mixen Sie sich alkoholfreie Drinks, gönnen Sie sich statt einer Rauchpause eine Atemübung oder eine Frucht.
- **Gemeinsam fällt es leichter.** Auch für den werdenden Vater beginnt mit der Schwangerschaft ein neuer Lebensabschnitt. Ein guter Moment, um die Rauchfreiheit gemeinsam anzugehen! Auch bei Alkohol oder Cannabis fällt ein Verzicht leichter, wenn man nicht allein ist. Ihr Partner kann Sie und das Ungeborene so direkt unterstützen.
- Gelingt es Ihnen in der Stillzeit nicht, ganz auf Nikotin und Cannabis zu verzichten, dann **rauchen oder kiffen Sie so wenig wie möglich** und direkt nach dem Stillen. So enthält die Muttermilch weniger Giftstoffe.
- Wollen Sie in der Stillzeit **ausnahmsweise** trinken, dann nicht mehr als ein Glas Bier oder Wein direkt nach dem Stillen. Warten Sie mindestens 2 Stunden bis zum nächsten Stillen, damit der Alkohol schon teilweise abgebaut ist.
- **Sorgen Sie für eine rauchfreie Wohnung.** Passivrauch schadet Kindern (siehe Gute Gründe zum Aufhören).

Was und wer hilft mir beim Aufhören?

Vielen Frauen gelingt es mit
der Unterstützung durch eine Fachperson.
Lassen Sie sich online,
telefonisch oder persönlich beraten!

Gute Gründe zum Aufhören

Manchen Frauen hilft es, die medizinischen Fakten vor Augen zu haben. Seien Sie sich bewusst: Durch die Plazenta ist Ihr Kind direkt mit Ihnen verbunden. Schadstoffe werden ungefiltert zu ihm übertragen. Beim Stillen gelangen die schädlichen Substanzen durch die Muttermilch zum Baby.

Folgen von Tabak und Cannabis für Kinder

- Rauchen und Kiffen in der Schwangerschaft führen dazu, dass das Ungeborene deutlich weniger Sauerstoff und Nährstoffe erhält. Das erhöht das Risiko für ein geringeres Geburtsgewicht, eine Fehl- oder Frühgeburt und einen plötzlichen Kindstod.
- Rauchen und Kiffen vermindern die Produktion von Muttermilch, ebenso Passivrauchen. THC, der Wirkstoff von Cannabis, erreicht in der Muttermilch hohe Konzentrationen.
- Kinder von rauchenden Müttern haben oft eine kürzere Schlafzeit und eine schlechtere Schlafqualität.
- Passivrauch von Zigaretten, Shishas und Cannabis kann bei Kindern zu Atemproblemen, Infektionen, Allergien und Asthma führen.
- Giftstoffe aus dem Tabakrauch setzen sich überall fest: auf Wänden, in Vorhängen, Teppichen und Kleidern sowie im Auto. Über die Haut werden die Giftstoffe vom Kind so passiv aufgenommen.

Folgen von Alkohol für Kinder

- Gehirne von Kindern reagieren sehr empfindlich auf Alkohol, weil sie in der Entwicklung sind. Kinder, die während der Schwangerschaft Alkohol ausgesetzt sind, können später Gedächtnisprobleme sowie Defizite hinsichtlich Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit haben.
- Alkohol in der Schwangerschaft kann dazu führen, dass Kinder weniger gut wachsen.
- Wenn Sie in der Stillzeit Alkohol trinken, haben Sie möglicherweise weniger Muttermilch.

Beratungsangebote

Mit Beratung ist es einfacher, aufzuhören. Das zeigen Studien.

Diese Stellen unterstützen Sie professionell, der Erstkontakt ist kostenlos:

Tabak

Einzel- bzw. Paarberatung Schwangerschaft, Lunge Zürich

lunge-zuerich.ch/rauchstopp-schwangerschaft

Rauchstoppkurse Krebsliga Zürich

krebsligazuerich.ch/rauchstopp

Rauchstopplinie

Anmeldung für Gratis-Rückruf auf rauchstopplinie.ch

0848 000 181 (ab 8 Rp./Minute)

Cannabis und Alkohol

Fachstellen Sucht Kanton Zürich

suchtberatung-zh.ch

Arud – Zentrum für Suchtmedizin

arud.ch

SafeZone – Online-Beratung zu Suchtfragen

safezone.ch

Blaues Kreuz, Kantonalverband Zürich (nur Alkohol)

bkzh.ch

Weitere Informationen und Flyerbestellung



Stellen für Suchprävention im Kanton Zürich

suchtprevention-zh.ch

In Zusammenarbeit mit

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

**GEMEINSAM FÜR
TABAKPRÄVENTION**
KANTON ZÜRICH