

Vorwort

Liebe werdende Eltern,

Schwangerschaft und Geburt sind besondere, intensive Lebensphasen, die viel Freude aber auch Fragen und Unsicherheiten mit sich bringen: So gibt es Diskussionen darüber was Babys gut tut oder schadet. Eines ist aber unumstritten: Alkohol und Rauchen können Ihrem Kind gesundheitliche Schäden hinzufügen.

Als Stadt Wien ist es uns ein bedeutendes Anliegen, Sie mit dieser Broschüre über die Gefahren und Auswirkungen von Alkoholkonsum und Zigarettenrauch für Ihr ungeborenes Kind zu informieren. Zusätzlich finden Sie hier Checklisten zu Ihrem persönlichen Trink- und Rauchverhalten. Tipps und Anlaufstellen für Beratung sowie weitere Information sollen Ihnen helfen, auf Zigaretten und Alkohol zu verzichten.

Bitte bedenken Sie, Ihr Kind trinkt und raucht mit Ihnen mit – aber auch als Vater sind Sie gefragt, Ihre Partnerin nicht dem Passivrauchen auszusetzen und sie zu unterstützen. Ein Verzicht auf Alkohol und Zigaretten während der Schwangerschaft tut nicht nur Ihrem Baby sondern auch Ihnen gut.

Wir wünschen Ihnen eine glückliche Schwangerschaft und viel Gesundheit für Sie und Ihr Baby.



Mag. Sonja Wehsely
Amtsführende
Stadträtin für
Gesundheit und
Soziales



a.o. Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger
Wiener Frauengesundheitsbeauftragte

Risiken

Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit

Risiken für Ihr Kind durch Alkoholkonsum:

- Störungen der Gehirnentwicklung
- Verzögerung der geistigen und körperlichen Entwicklung
- Spätere Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme
- „Fetales Alkoholsyndrom“ (bei starkem Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeit der Mutter): Körperliche Fehlbildungen (z. B.: Kleinwuchs, Untergewicht, Kleinköpfigkeit, Muskelschwäche, ...), Verzögerung der geistigen Entwicklung und auffällige Verhaltensweisen (z. B. Hyperaktivität, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme)

Ein Kind zu bekommen ist für viele Frauen ein ganz besonders schönes und wichtiges Ereignis. Indem Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit auf Alkohol verzichten, tun Sie das Beste für Ihr Kind – es gibt keine sichere und für den Embryo ungefährliche Menge! Immer wenn Sie Alkohol trinken, trinkt Ihr Kind ungeschützt mit.

Wie gelangt der Alkohol von meinem Körper in den Körper meines Kindes?

Die Hauptsubstanz des Alkohols, Äthanol, wird aus Magen und Darm der Mutter ins Blut aufgenommen und gelangt so in den Körper des Kindes. Beim erwachsenen Menschen baut die Leber den schädlichen Alkohol ab, doch der Körper des ungeborenen Kindes hat noch keine Möglichkeit, den Alkohol zu entgiften.

Ist Alkohol in der Stillzeit schädlich für mein Kind?

Alkohol verteilt sich im gesamten Körper der Mutter und gelangt so auch in die Muttermilch. Wenn Sie einmal auf ein Gläschen Wein oder Sekt in der Stillzeit überhaupt nicht verzichten können, so sollten Sie dieses möglichst lange vor dem nächsten Stillen trinken.

Sollte es Ihnen schwer fallen, auf Alkohol zu verzichten, holen Sie sich die Unterstützung Ihrer Ärztin/Ihres Arztes oder wenden Sie sich an eine Expertin/einen Experten aus



Test

dem Anton Proksch-Institut oder an eines der Frauengesundheitszentren (siehe Anlaufstellen).

Mit den folgenden Fragen können Sie Ihr Trinkverhalten vor bzw. während der Schwangerschaft überprüfen: **Ein Standardgetränk ist 1 Seidel oder 1 Dose Bier, 1/8 Wein oder 1 einfacher Schnaps. Zählen Sie bitte die Punkte neben der Antwort, die Sie gewählt haben, zusammen und vergleichen Sie diese mit den angegebenen Auswertungsergebnissen.**

1. Wie oft trinken Sie alkoholhaltige Getränke?

- nie (0)
- weniger als 1 Mal im Monat (1)
- 2 bis 4 Mal im Monat (2)
- 2 bis 3 Mal in der Woche (3)
- 4 Mal oder öfter die Woche (4)

2. Wie viele Standardgetränke konsumieren Sie an einem typischen Tag, an dem Sie trinken?

- 1 bis 2 (0)
- 3 bis 4 (1)
- 5 bis 6 (2)
- 7 bis 9 (3)
- 10 oder mehr (4)

3. Wie oft trinken Sie 6 oder mehr Standardgetränke bei einer derartigen Gelegenheit?

- nie (0)
- weniger als 1 Mal pro Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

4. Wie oft im letzten Jahr haben Sie festgestellt, dass Sie nicht zu trinken aufhören können, wenn Sie einmal angefangen haben?

- nie (0)
- weniger als 1 Mal pro Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)



5. Wie oft während des letzten Jahres waren Sie nicht in der Lage, Ihre alltäglichen Anforderungen zu erfüllen, weil Sie getrunken haben?

- nie (0)
- weniger als 1 Mal pro Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

6. Wie oft im letzten Jahr benötigten Sie morgens ein alkoholisches Getränk, um nach einem „alkoholhaltigen“ Abend wieder auf die Beine zu kommen?

- nie (0)
- weniger als 1 Mal pro Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

7. Wie oft im letzten Jahr hat es Ihnen leid getan oder haben Sie sich schuldig gefühlt, als Sie Alkohol getrunken haben?

- nie (0)
- weniger als 1 Mal pro Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

8. Wie oft im letzten Jahr konnten Sie sich an Ereignisse des Vortages nicht erinnern, weil Sie Alkohol getrunken haben?

- nie (0)
- weniger als 1 Mal pro Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

9. Sind Sie oder eine andere Person infolge Ihres Trinkens verletzt worden?

- nein (0)
- ja, aber nicht im letzten Jahr (2)
- ja, während des letzten Jahres (4)

10. Hat sich ein/e Verwandte/r oder Freund/in, Ärztin/Arzt oder eine andere medizinisch geschulte Person über Ihre Trinkgewohnheiten beunruhigt gezeigt oder Ihnen empfohlen, sich einzuschränken?

- nein (0)
- ja, aber nicht im letzten Jahr (2)
- ja, während des letzten Jahres (4)

Gesamtzahl der Punkte:

Audit-Alkohol-Selbsttest, © WHO

Tipps

Auswertung:
4 oder mehr Punkte: Ihr Alkoholkonsum hat ein Ausmaß erreicht, das bereits gesundheitsschädlich sein könnte und somit eine Gefahr für Ihr Kind darstellt. Besprechen Sie bitte Ihre Trinkgewohnheiten mit einer Ärztin/einem Arzt Ihres Vertrauens, vereinbaren Sie einen Termin in einem Frauengesundheitszentrum oder dem Anton Proksch-Institut (siehe Anlaufstellen).

Tipps:

- Auch ein Glas frisch gepresster Fruchtsaft im Cocktailglas ist ein herrlicher Genuss!
- Eine Kanne mit duftendem Kräutertee und ein paar schöne Kerzen erzeugen eine genau so gemütliche und entspannte Atmosphäre!
- Bitten Sie Ihren Partner, mit Ihnen gemeinsam auf Alkohol zu verzichten!
- Sie verzichten für sich und vor allem für Ihr Kind!



Rauchen in der Schwangerschaft



Rauchen in Schwangerschaft und Stillzeit

Haben Sie schon länger überlegt, das Rauchen aufzugeben? – Ein Kind zu bekommen ist vermutlich der beste Grund dafür. Denn Rauchen (auch Passivrauchen!) während der Schwangerschaft und Stillzeit stellt ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko für Ihr Baby dar. Ihrem Kind zuliebe zumindest während dieser Zeit auf Zigaretten zu verzichten, ist das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes tun können.

Warum ist Rauchen und Passivrauchen so schädlich für mein ungeborenes Kind?

Mit dem Zigarettenrauch wird von der Mutter und somit auch von ihrem ungeborenen Kind ein Atemgift (Kohlenmonoxyd) aufgenommen. Die Sauerstoffversorgung des Kindes und all seiner Organe kann nicht mehr in vollem Umfang gewährleistet werden.

Risiken

Außerdem haben die Inhaltsstoffe der Zigarette eine schädigende Wirkung auf das Nervensystem und den Kreislauf des Kindes. Bedenken Sie auch: Zigarettenrauch enthält über 2.500 giftige Substanzen – die Auswirkungen vieler dieser Stoffe sind noch gar nicht bekannt!

Risiken für Ihr Kind durch Zigarettenrauch (auch durch Passivrauchen!):

- Mögliche Frühgeburt oder Fehlgeburt
- Zu niedriges Geburtsgewicht (unter 2500g)
- Höheres Risiko eines plötzlichen Kindstodes
- Chronische Atemwegserkrankungen, Infektionen der Atemwege, Mittelohrentzündungen, Allergien
- Hyperaktivität
- Lernschwächen



Was passiert, wenn ich in der Stillzeit rauche?

Die schädlichen Tabakinhaltsstoffe gelangen direkt in die Muttermilch und werden auf diese Weise beim Stillen an das Kind weiter-

Tipps

gegeben. Es ist grundsätzlich falsch, dass man in der Schwangerschaft nicht akut zu rauchen aufhören soll, da das Baby unter den Entzugserscheinungen leiden würde. Das Gegenteil ist der Fall, Aufhören ist die beste Entscheidung für das ungeborene Kind.

Darum: Der richtige Zeitpunkt, mit dem Rauchen aufzuhören, ist jetzt!

Tipps:

- Nützen Sie die Schwangerschaft als Chance zum Aufhören!
- Gemeinsam geht's leichter. Falls Ihr Partner auch raucht: Machen Sie mit Ihrem Partner „gemeinsame Sache“ – zu zweit können Sie sich gegenseitig motivieren und es wird viel einfacher, das Rauchen aufzugeben!
- Freuen Sie sich auf die positiven Seiten des rauchfreien Lebens: Sie bekommen besser Luft, Ihr Geschmacks- und Geruchssinn verbessert sich, Sie schonen Ihre Geldbörse – aber am wichtigsten ist, Sie schützen damit sich und Ihr Kind!



Test

Sollten Sie es nicht schaffen, das Rauchen sofort zu beenden, holen Sie sich Unterstützung von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder wenden Sie sich an eine Expertin/einen Experten aus dem Nikotininstitut oder den Frauengesundheitszentren (siehe Anlaufstellen).

Auch wenn Sie das Rauchen erst zu einem späteren Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft aufgeben, ist dies besser als gar nicht aufzuhören.

Beantworten Sie folgende Fragen für sich und stellen Sie damit den Grad Ihrer Nikotinabhängigkeit fest:

Zählen Sie bitte die Punkte neben der Antwort, die Sie gewählt haben, zusammen, und vergleichen Sie diese mit den angegebenen Auswertungsergebnissen.

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- Innerhalb von 5 Min. (3)
- 6 bis 30 Min. (2)
- 31 bis 60 Min. (1)
- Nach 60 Min. (0)

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Kirche, Bücherei, Kino etc.) das Rauchen zu unterlassen?

- Ja (1)
- Nein (0)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- Die erste am Morgen (1)
- Andere (0)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?

- Bis 10 (0)
- 11 bis 20 (1)
- 20 bis 30 (2)
- 31 und mehr (3)

Rauchen Sie am Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- Ja (1)
- Nein (0)

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- Ja (1)
- Nein (0)

Gesamtzahl der Punkte

Fagerström-Test



Anlaufstellen

Anlaufstellen:

■ Frauengesundheitszentrum FEM

Department Semmelweis-Frauenklinik
Krankenanstalt Rudolfstiftung
1180 Wien, Bastiengasse 36–38
T: 01/476 15-5771
www.fem.at

■ Frauengesundheitszentrum FEM Süd

Sozialmedizinisches Zentrum Süd
Kaiser Franz Josef-Spital
1100 Wien, Kundratstraße 3
T: 01/601 91-5201
www.fem.at

■ Anton Proksch-Institut

Therapiezentrum für Alkohol- und Medikamentenabhängige
1237 Wien, Gräfin-Zichy-Straße 6
T: 01/880 10
www.api.or.at

■ Nikotininstitut Wien

1050 Wien, Rechte Wienzeile 81/1
T: 0664/911 35 55
nicotineinstitute@chello.at
www.nicotineinstitute.com



Auswertung:

0 bis 2 Punkte: keine bis sehr geringe Nikotinabhängigkeit

3 bis 4 Punkte: geringe Nikotinabhängigkeit

5 bis 10 Punkte: mittlere bis hohe Nikotinabhängigkeit

Besprechen Sie bitte Ihren Nikotinkonsum mit einer Ärztin/einem Arzt Ihres Vertrauens, vereinbaren Sie einen Beratungstermin in einem Frauengesundheitszentrum oder dem Nikotininstitut (siehe Anlaufstellen).

Der Text der Broschüre wurde von den Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd in Kooperation mit dem Wiener Frauengesundheitsprogramm erstellt.

Wir danken dem wissenschaftlichen Beirat dieser Broschüre:

- Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Anita Rieder, *Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien*
- Prim. Dr. Hans Puchinger, *Anton Proksch-Institut*
- Dr.ⁱⁿ Senta Feselmayer, *Anton Proksch-Institut*
- Dr. Wolfgang Beiglböck, *Anton Proksch-Institut*

Ihre Gesundheit. Unser Programm.

Wir sind für Sie erreichbar:

- ☎ 01/4000-871 62
- ✉ frauengesundheit@ma15.wien.gv.at
- 🌐 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.

Impressum Herausgeberin, Medieninhaberin, für den Inhalt verantwortlich: Wiener Programm für Frauengesundheit in der MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien, ao. Univ.Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger, Thomas-Klestil-Platz 8/2, 1030 Wien. Redaktion: Magⁱⁿ Daniela Kern, Magⁱⁿ Hilde Wolf, Institut für Frauen- und Männergesundheit, Bastiengasse 36–38, 1180 Wien. Umsetzung: Magⁱⁿ Michaela Langer. Grafische Gestaltung: Magⁱⁿ Gisela Scheubmayr/ subgrafik. Illustrationen: Magⁱⁿ Margit Krammer. Titelfotos: © imageshop by zefa, Photodisc. Druck: agensketterl. Stand: Dezember 2009.



Alkohol in der Schwangerschaft