

## Rauchfrei werden – die Vorteile

Der Rauchstopp bringt viele Vorteile für Eltern und Kinder.

Durch den Rauchstopp ...

- schützen Sie Ihr Kind vor Schadstoffen.
- vermindert sich das Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt.
- bringen Sie wahrscheinlicher ein Kind mit gesundem Gewicht auf die Welt.
- ersparen Sie Ihrem Kind den Entzug nach der Geburt.
- verringert sich die Wahrscheinlichkeit für den plötzlichen Kindstod.
- sparen Sie Geld für sich und Ihr Baby.

→ Rauchfrei von Anfang an. Gut für Eltern und Kinder!

- sind Sie selbst entspannter und haben mehr Zeit für sich und Ihr Kind.
- sind Sie ein rauchfreies Vorbild für Ihr Kind.
- bleiben Sie selber eher gesund und verlängern Ihr Leben.

## Unterstützung und Beratung

Unser Team aus Gesundheitspsychologinnen berät und begleitet Sie am Weg in die Rauchfreiheit und informiert rund ums Thema.

- kostenfrei
- anonym
- individuell
- wertschätzend



☎ **0800 810 013**

MO bis FR 10:00 bis 18:00 Uhr  
info@rauchfrei.at



**Medieninhaber und Herausgeber:**  
Österreichische Gesundheitskasse  
Kremser Landstraße 3,  
3100 St. Pölten

**Für den Inhalt verantwortlich:**  
Rauchfrei Telefon  
E-Mail: info@rauchfrei.at  
Homepage: www.rauchfrei.at  
Illustration: Diego Riselli  
Grafik: studio.mishugge.com  
Druck: Februar 2020  
www.gesundheitskasse.at/  
impressum

# DAS BESTE FÜR UNS

  
Rauchfrei  
Telefon  
0800 810 013  
www.rauchfrei.at



## Rauchfrei für Eltern und Kind

in Schwangerschaft und Stillzeit

Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

## Rauchfrei in der Schwangerschaft

Für einen guten Start in den neuen Lebensabschnitt.

**Egal wie weit die Schwangerschaft fortgeschritten ist: rauchfrei werden lohnt sich immer – es ist nie zu spät!**

Immer noch gibt es das Gerücht, dass ein plötzlicher Rauchstopp dem ungeborenen Kind schadet. Das stimmt nicht!

Bereits wenige Zigaretten pro Tag schaden.

Durch einen sofortigen Rauchstopp wird die Plazenta besser durchblutet und es werden keine Schadstoffe mehr zugeführt.

Welchen schöneren Anlass für die Rauchfreiheit kann es geben, als ein Kind zu bekommen?

## Rauchfrei in der Stillzeit

Auch nach der Geburt ist die Rauchfreiheit gut für Sie und Ihr Kind. Sie beide sind dadurch keinen Schadstoffen durch Rauch und Passivrauch ausgesetzt.

## Worauf warten? Werden Sie rauchfrei!

Sie müssen das nicht alleine schaffen. Wir unterstützen Sie gerne dabei.



Können Sie sich den Rauchstopp vorstellen?

- Eine gute **Vorbereitung und Planung** des Rauchstopptags hilft für die ersten rauchfreien Tage.
- Führen Sie ein **Rauchprotokoll** um Ihr Rauchverhalten kennen zu lernen.
- Finden Sie persönliche **Alternativen** zur Zigarette (Pause machen, Entspannen, Belohnen, ...).
- Bitten Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin oder andere nahestehende Menschen, Sie bei der Rauchfreiheit zu **unterstützen** – auf die Art die Ihnen gut tut.
- Denken Sie daran, wofür Sie aufhören wollen. Ihr Baby ist vielleicht **der beste Grund**.

Ist der Rauchstopp für Sie noch gar nicht vorstellbar?



- Das geht vielen so. Rufen Sie uns an unter: **0800 810 013** MO bis FR 10:00 bis 18:00 Uhr

## Auch Passivrauch schadet!

Er ist für alle schädlich, besonders für Kinder und Schwangere.

Durch das Rauchen entstehen Schadstoffe. Diese Schadstoffe verschmutzen die Luft und lagern sich auf Oberflächen ab. Das nennt sich Passivrauch und Dritthandrauch.

Neben dem bekannten „Mitrauchen“ lagern sich die Schadstoffe an Wänden und Möbelstücken ab. Auch an Haut, Haaren und Kleidung finden sich die Schadstoffe. Auch wenn der Geruch verschwunden ist, bleiben die Schadstoffe vorhanden und werden über die Luft wieder eingeatmet.

## Schützen Sie sich und Ihr Kind

Sorgen Sie für komplett rauchfreie Innenräume!



- Mehr Tipps finden Sie auf: **www.rauchfrei.at**