



institut
sucht
prävention
pro mente OÖ

Alkohol und Nikotin in der Schwangerschaft und Stillzeit

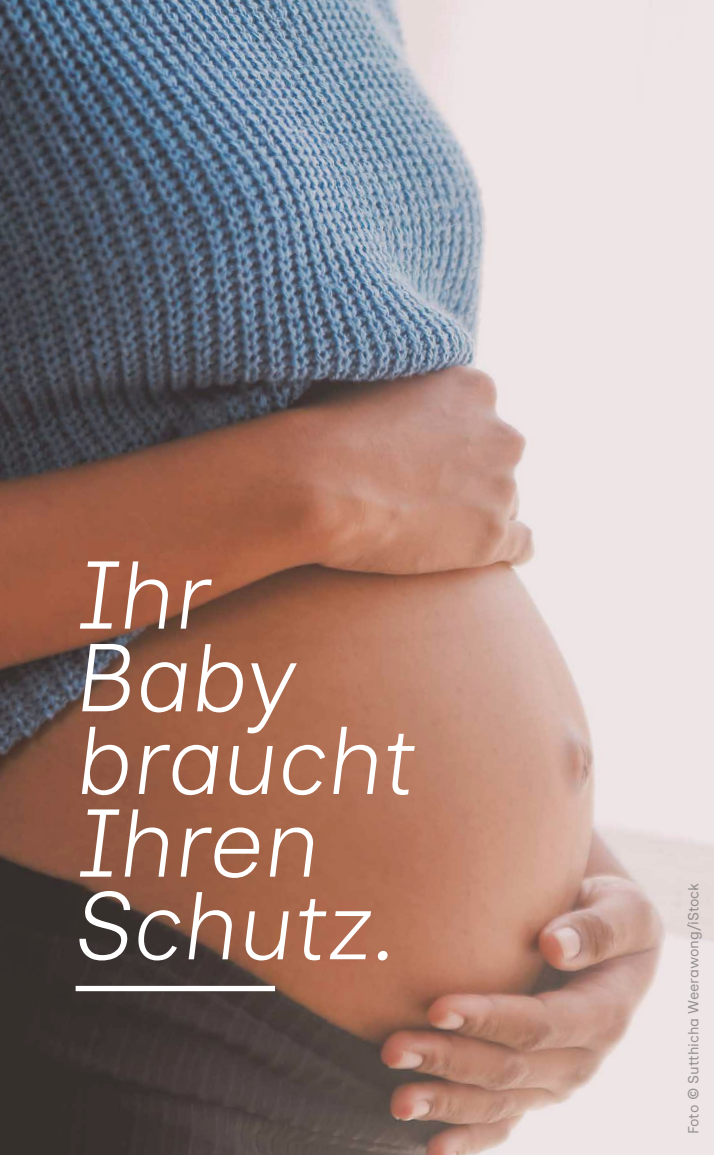


Österreichische
Gesundheitskasse



Ärztekammer
für Oberösterreich





Ihr
Baby
braucht
Ihren
Schutz.

Foto © Sutthicha Weerawang/Stock



WAS PASSIERT IM KÖRPER DES BABYS?

Schon in der frühen Schwangerschaft wächst das Baby schnell. Es bildet Organe, Gehirn und Nervensystem aus.

Alles, was Sie zu sich nehmen, erreicht auch Ihr Baby. Das gilt auch für Schadstoffe wie Alkohol und Nikotin.

→ **Deshalb ist es wichtig, gut informiert zu sein – von Anfang an.**

NIKOTIN IN DER SCHWANGERSCHAFT – wieso Ihr Baby kein Nikotin verträgt

Nikotin verengt die Blutgefäße. Das Baby bekommt dadurch weniger Sauerstoff und Nährstoffe. Das kann die gesunde Entwicklung des Babys stören.

Nikotin wirkt auch auf das Gehirn des Babys und kann dazu führen, dass es im späteren Leben anfälliger für Sucht wird.

→ Auch wenn andere in Ihrer Nähe rauchen und Sie den Rauch einatmen, kann das Ihr Baby belasten.

Nikotin

?





Nikotin?

Nikotin steckt nicht nur in Zigaretten.

Auch E-Zigaretten, Tabakerhitzer, Nikotinbeutel und Kautabak enthalten Nikotin. Viele denken, solche Produkte seien ungefährlich – das stimmt aber nicht.

→ **Am sichersten ist es, in der Schwangerschaft auf Rauchen und Nikotin zu verzichten – mit Ausnahme von medizinischen Produkten, die bei der Entwöhnung helfen.**

Neben Nikotin enthalten viele Produkte weitere schädliche Stoffe.

Zigarettenrauch zum Beispiel enthält über 7.000 Chemikalien – darunter Gifte wie Teer, Kohlenmonoxid oder Schwermetalle. Auch in E-Zigaretten und Tabakerhitzern entstehen gefährliche Stoffe wie Formaldehyd, die dem Baby schaden können. Nikotinbeutel und Kautabak enthalten Aromastoffe und Zusatzstoffe, deren Wirkung auf das Baby noch wenig erforscht ist.



Foto © Seventyfour/Adobe Stock

ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT

Alkohol geht direkt vom Blut der Mutter in das Baby über. Wenn Sie Alkohol trinken, trinkt Ihr Baby mit. Es hat dann ungefähr die gleiche Menge Alkohol im Blut wie Sie selbst. Das Gehirn Ihres Babys ist besonders empfindlich. Alkohol kann dort Nervenbahnen zerstören und die gesunde Gehirnentwicklung beeinträchtigen.

Es gibt keine sichere Menge Alkohol in der Schwangerschaft!

→ Vielleicht kennen Sie Mütter, die während der Schwangerschaft Alkohol getrunken haben, und deren Babys trotzdem gesund zur Welt gekommen sind. Dann wirken diese Warnungen womöglich übertrieben. Manche Folgen zeigen sich erst später im Leben.

Am besten ist es, ganz auf Alkohol zu verzichten.

NIEMAND IST PERFEKT.

Jeder Tag ohne Alkohol oder Nikotin ist gut für Sie und Ihr Kind. Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie unsicher sind. Beratungsstellen helfen – vertraulich und ohne Vorurteile. **Sie sind nicht allein.**

→ **Sicher ist:**
Auf Alkohol und Nikotin zu verzichten, unterstützt die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.





Foto © LindaYalanda/Stock

STILLZEIT: **Was kommt beim Baby an?**

Die Muttermilch unterstützt Ihr Baby bei seiner Entwicklung und hilft ihm, gesund zu bleiben.

Am sichersten ist es, auch in der Stillzeit auf Alkohol und Nikotin zu verzichten. Das ist gut für Sie und Ihr Kind.

→ Für das Rauchen gilt außerdem:
Nicht in der Nähe des Babys.
Frische Luft, Nähe und ein geschützter Raum tun Ihnen und Ihrem Kind gut.

SIE MACHEN DAS BESTE FÜR IHR KIND

Die Entscheidung, auf Alkohol und Nikotin zu verzichten, ist eine Entscheidung für Ihr Kind.

Sie zeigt Liebe, Fürsorge und Stärke. Es ist ein Geschenk, das lange wirkt.

Auch kleine Schritte zählen. Jeder nikotinfreie und alkoholfreie Tag ist gesund – für Sie und Ihr Baby. Vertrauen und Geduld helfen dabei.

→ **Sie sind auf einem guten Weg.
Und Ihr Kind geht diesen mit
Ihnen.**

Ich
verzichte
auf
Alkohol.



UNTERSTÜTZUNG BEKOMMEN

Es ist nicht immer leicht, auf Gewohnheiten zu verzichten. Hilfe holen ist kein Zeichen von Schwäche.

Hebammen, Ärztinnen, Apotheken oder Suchtberatungen helfen gern weiter.

RAT UND HILFE

→ Nikotinfrei in der Schwangerschaft

Österreichische Gesundheitskasse, Fachbereich Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health

www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei



→ Rauchfrei Telefon

Telefon: 0800 / 810 013

www.rauchfrei.at



→ Alkoholberatung Land OÖ

Kärntnerstraße 1, 4020 Linz

Telefon: 0664 / 600 72 - 895 63

E-Mail: alkoholberatung@ooe.gv.at

www.land-oberoesterreich.gv.at/32126.htm



→ Österreichische Gesundheitskasse

www.gesundheitskasse.at/alkohol



... damit
sich Ihr
Kind gut
entwickelt.

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Institut Suchtprävention,
pro mente OÖ, Hirschgasse 44, 4020 Linz | ZVR 811735276

Leitung: Mag. Dr. Rainer Schmidbauer

Redaktionsleitung: Mag.ª Iris Steininger

Grafik: Mag.ª (FH) Helene Traxler, Hedwig Imlinger

Coverfoto: Мария Кокулина/Adobe Stock

Fotos: iStockphoto, Adobe Stock

Druck: Druckservices ÖGK

Preis: kostenlos

8. Auflage 2025

Ein Angebot von **pro mente** 

Foto © Anna/Adobe Stock



*Sie machen
das Beste für
Ihr Kind.*

**Gefördert aus den Mitteln des
Oö. Gesundheitsförderungsfonds**

Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
Hirschgasse 44, 4020 Linz
Telefon: 0732 / 77 89 36
E-Mail: info@praevention.at

www.praevention.at