



~~rauch~~frei!



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Informationen für Ihren Weg
zum Rauchstopp



Das erwartet Sie in dieser Broschüre

Welche Risiken gibt es für Ihr Baby wenn Sie während der Schwangerschaft und der Zeit des Stillens rauchen? Wie ist ein Rauchstopp zu schaffen? Genau darum geht es auf den folgenden Seiten. Auf der Rückseite der Broschüre finden Sie eine Liste mit Angeboten und Kontakten.

Ich bin schwanger und rauche

Sie wissen, dass Rauchen mit hohen gesundheitlichen Risiken verbunden ist. Rauchen gefährdet den Verlauf Ihrer Schwangerschaft und die Gesundheit Ihres Kindes. Die Giftstoffe im Tabakrauch schädigen die Blutgefäße, dadurch steigt zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Außerdem kann Rauchen Krebs und Atemwegserkrankungen hervorrufen.

Wenn Sie eine Zigarette rauchen, gelangen über die Nabelschnur die **Giftstoffe** aus dem Tabak direkt in den Blutkreislauf des Kindes: Das Gas **Kohlenmonoxid** zum Beispiel verdrängt den Sauerstoff aus den roten Blutkörperchen. Die Versorgung des Kindes mit Nährstoffen und Sauerstoff wird dadurch vermindert.

Nikotin bewirkt eine Verengung der Blutgefäße. Dadurch wird die Gebärmutter schlechter durchblutet. Es entsteht ein regelrechter Engpass bei der Versorgung des Kindes: Es erhält weniger Nährstoffe.

Und was heißt das für Ihr Baby?

Rauchen während der Schwangerschaft erhöht das Risiko für Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen und kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Einschränkungen des Kindes führen. So kommt es häufiger zu Frühgeburten, das Kind wiegt bei der Geburt weniger und der plötzliche Kindstod tritt häufiger auf.

Gut zu wissen!

Sprechen Sie Ihre Situation auch mit Ihrer Frauenärztin/ Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme an, zum Beispiel bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen.

Sorgen Sie für einen guten Start für Ihr Baby

Es gibt viele gute Gründe für einen Rauchstopp.

- Das Ungeborene wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.
- Die Chancen, dass Ihr Kind mit normalem Gewicht auf die Welt kommt, steigen.
- Die Lungen des Kindes entwickeln sich besser.
- Das Kind wird weniger anfällig für Atemwegsbeschwerden und Asthma.
- Die Gefahr des plötzlichen Kindstods sinkt.



Häufige Fragen vor der Geburt



Soll ich lieber langsam und schrittweise mit dem Rauchen aufhören oder besser von jetzt auf gleich?

Jede gerauchte Zigarette ist eine zu viel – besonders in der Schwangerschaft. Hören Sie also am besten gleich und vollständig auf zu rauchen.

Ich bin oft im Stress, da benötige ich die Zigarette zum Entspannen.

Das Rauchen ist leider nur vordergründig wirksam. Wenn Sie rauchen, erzielen Sie keinen längeren und nachhaltigen Entspannungszustand. Es gibt Entspannungstechniken, die Ihnen helfen, mit Stress bewusster und gelassener umzugehen, zum Beispiel Yoga oder Meditation.

Ich bin schon in der zwölften Schwangerschaftswoche. Lohnt es sich überhaupt noch, mit dem Rauchen aufzuhören?

Ihr Kind sollte so wenig Schadstoffe wie möglich aufnehmen. Im Grundsatz gilt: Je früher Sie aufhören, desto besser. Und: Es ist nie zu spät.

Ich rauche viel. Hilft es dem Kind vielleicht auch schon, wenn ich deutlich weniger rauche oder auf E-Zigarette umsteige?

Nein, weniger zu rauchen reicht nicht aus, um das Kind zu schützen. Jeder Zug schadet. Von E-Zigaretten raten wir schwangeren Frauen ab: Über ihre Gesundheitsrisiken ist derzeit noch viel zu wenig bekannt.



Muttermilch – praktisch und gesund

Stillen bringt viele Vorteile: Muttermilch ist die optimale Nahrung für Ihr Baby. Sie enthält alles, was das Kind braucht, zum Beispiel wichtige Nähr- und Abwehrstoffe. Außerdem wird sie von Ihrem Baby in der Regel gut verdaut. Studien zeigen: Kinder, die von ihren Müttern gestillt werden, werden seltener krank.

Das Baby ist da!

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt – am besten rauchfrei.

Nicht zu rauchen ist immer der gesündere Weg. Für die Stillzeit gilt das natürlich ganz besonders. Denn: Beim Rauchen gehen giftige Substanzen des Tabakrauchs in die Muttermilch über und gelangen darüber auch in den Körper des Kindes.

Rauchen Sie während der Monate des Stillens möglichst gar nicht.

Falls Sie rauchen, sollten Sie sich darum bemühen, möglichst wenige Zigaretten zu rauchen.

Durch bewusste **Rauchpausen vor dem Stillen** kann die Belastung der Milch mit einigen der **schädlichen Stoffe reduziert** werden. Die Konzentration von Nikotin nimmt beispielsweise während einer einstündigen Rauchpause deutlich ab.

Wenn Sie noch rauchen, sollten Sie **nicht mit Ihrem Kind zusammen in einem Bett** schlafen. Untersuchungen haben ergeben, dass dadurch das Risiko für den plötzlichen Kindstod erhöht wird.

In der Nähe des Kindes sollte nie geraucht werden.

(Quelle: BfR: Stillen und Rauchen – Ratgeber für Mütter bzw. Eltern. Aktualisierte Elterninformation der Nationalen Stillkommission vom März 2001 (aktualisiert im März 2007))

Vier
Schritte
zum

Rauch- stopp

Schritt 1: Stopp-Zeitpunkt wählen

Suchen Sie sich einen günstigen Zeitpunkt aus, ab dem Sie nicht mehr rauchen wollen. Wie wäre es gleich heute oder morgen? Übrigens: Wenn Sie den Stopp-Tag aufschreiben, gibt Ihnen das mehr Sicherheit.

Schritt 2: Vorbereiten

Wenn Sie sich gut vorbereiten möchten, dann überlegen Sie sich, wie Sie die ersten Tage ohne Zigarette „über die Runden“ kommen. Finden Sie Ihre persönlichen Antworten:

- Wie können Sie die Lust aufs Rauchen in den Griff bekommen?
- Was können Sie zur Entspannung tun, anstatt nach einer Zigarette zu greifen?
- Und was machen Sie, wenn es doch mal stressig wird?
- Wer aus der Familie und dem Freundeskreis kann Sie beim Rauchstopp unterstützen?

Schritt 3: Aufhören

Sie rauchen nicht mehr – eine gute und wichtige Entscheidung für Sie und Ihr Kind. Sorgen Sie für Genuss in Ihrem Leben. Gönnen Sie sich zum Beispiel die Zeit für regelmäßige Spaziergänge, probieren Sie neue Kochrezepte aus oder treffen sich mit Freundinnen. Das hilft, die Zigarette zu „vergessen“. Vielen Frauen tut es auch gut, an ihr Baby zu denken – ein wichtiger Grund, für den es sich auf jeden Fall lohnt, weiterzumachen.

Schritt 4: Dranbleiben

Manche Menschen vergleichen den Rauchstopp mit einem Hürdenlauf – bei dem die Hürden mit der Zeit kleiner werden und in immer größeren Abständen auftauchen. Sie haben auf jeden Fall nach den ersten rauchfreien Tagen schon eine Menge geschafft! Wie wäre es daher mit einer Belohnung – zum Beispiel ein Kinobesuch?

Die vier A-Tipps

Damit Sie die Hürden beim Rauchstopp leichter nehmen können, helfen die vier A-Tipps.

1. Aufschieben

Die Lust auf eine Zigarette geht sicher vorbei, bis dahin: Atmen Sie zum Beispiel langsam und tief durch, etwa fünf bis zehn Mal.

2. Ausweichen

Sie kennen Ihre kritischen Situationen? Dann gehen Sie ihnen eine Zeit lang aus dem Weg, zum Beispiel Raucherpausen bei der Arbeit.

3. Abhauen

Meiden Sie schwierige Situationen bis Sie sich besser fühlen, gehen Sie zum Beispiel ins Zimmer, wenn Sie die Raucherrunde auf dem Balkon nervös macht.

4. Ablenken

Ersetzen Sie das Rauchen bewusst durch andere Tätigkeiten, die Spaß machen, ablenken und auf keinen Fall mit dem Rauchen vereinbar sind.



Auch die anderen sind gefordert

Nicht nur Sie als Mutter tragen Verantwortung. Beim Rauchstopp schlägt die Stunde der Partner, der Familie, der guten Freunde und der Kolleginnen und Kollegen – ihre Hilfe und ihr Verständnis stärken Ihr Durchhaltevermögen. Natürlich ist jeder Rauchstopp eine persönliche Entscheidung. Wenn jedoch ein Kind im Spiel ist, sieht die Sache anders aus, denn dann geht es auch um das Wohl des Kindes.

Gut zu wissen!

Tabakrauch ist gefährlich – in jeder Form

Passivrauchen schadet Ihnen und Ihrem Kind. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihre Wohnung rauchfrei bleibt. Auch kalter Rauch ist ein Gesundheitsrisiko: Giftstoffe setzen sich auf Tapeten, Möbeln, Gardinen, Teppichen und anderen Oberflächen ab. Von dort werden sie selbst dann noch an die Raumluft abgegeben, wenn schon lange nicht mehr geraucht wurde.*



Gesetzliche Regeln für einen rauchfreien Arbeitsplatz.

Durch die Arbeitsstättenverordnung werden alle Beschäftigten in Deutschland vor den Gefahren des Tabakrauchs geschützt. Als werdende Mutter gilt zusätzlich noch das Mutterschutzgesetz. Es verpflichtet die Arbeitgeberin und den Arbeitgeber, die Beschäftigungs- und Arbeitsbedingungen der schwangeren und stillenden Frau so zu regeln, dass sie vor Gefahren für Leben und Gesundheit ausreichend geschützt ist (§ 2 Abs. 1 und 5). Dies beinhaltet unter anderem den Schutz vor Tabakrauch. Es ist also Ihr gutes Recht, auf vollständige Rauchfreiheit am Arbeitsplatz zu bestehen.

* Zum Teil wird anstatt von kaltem Rauch auch von Dritthandrauch gesprochen. Die Bezeichnung leitet sich vom englischen Wort „third-hand smoke“ ab (im Englischen ist „second-hand smoke“ die Bezeichnung für Passivrauch).



Darüber reden hilft

Sprechen Sie mit Ihrem Partner über den Rauchstopp. Erwähnen Sie die Gefahren, die für das Kind mit dem Zigarettenrauch verbunden sind.

Daran sollten sich alle halten:

- In keinem Zimmer rauchen, in dem sich das Kind je aufhalten wird.
- Zum Rauchen an die frische Luft gehen.
- Nicht im Auto rauchen, dort hält sich der Rauch besonders lange.

Erfolgreich zum Rauchstopp

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? Wir sind gerne für Sie da. Wählen Sie aus unseren kostenfreien und qualitätsgesicherten Angeboten das passende für sich aus.

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Kostenfreie Servicenummer ☎ **0 800 8 31 31 31**

Beratungszeiten: Mo. bis Do. 10 bis 22 Uhr, Fr. bis So. 10 bis 18 Uhr

Online-Beratung unter www.rauchfrei-info.de

- Austausch zum Rauchstopp in Forum und Chat
- Ausstiegsprogramm mit individuellen Tagestipps
- Motivation und Hilfe durch unsere ehrenamtlich tätigen Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen
- Qualitätsgesicherte Informationen rund um die Themen Rauchen und Nichtrauchen
- Weitere Tipps, Tests und vieles mehr ...

Tip: Die **IRIS-Onlineberatung** (www.iris-plattform.de) hilft Ihnen individuell dabei, alkohol- und tabakfrei durch die Schwangerschaft zu gehen.

Infomaterial telefonisch oder online bestellen

Zum Beispiel das Rauchfrei-Startpaket – enthalten ist die Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei!“ und andere nützliche Hilfsmittel für Ihren erfolgreichen Rauchstopp. Diese und weitere Materialien finden Sie unter www.rauchfrei-info.de/informieren.

Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“

Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es unter www.rauchfrei-programm.de.

Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Michaela Goecke; Konzeption und Gestaltung: em-faktor; Text: Peter Spahlinger, em-faktor

Auflage: 5.15.07.25 Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
umweltbewusst produziert Artikelnummer: 31500000

Bilder: Titel, S. 2: iStock.com/NataliaDeriabina, S. 4: Inaltanaka/photocase.de, S. 7 Cavan Images/Cavan/
Getty Images, S. 10: Erik Isakson/Getty Images, S. 12 D-Keine/ E+/Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf bestimmt.