



Gehört ganz einfach nicht zusammen:
Schwangerschaft und Tabakkonsum.

Zigaretten in der Schwangerschaft: Ihr Baby raucht mit!

Sie rauchen und sind schwanger? Warum Sie auf jeden Fall die Finger von der Zigarette lassen sollten, wo Sie Hilfe zum Aufhören bekommen und warum es so wichtig ist, auch nach der Geburt nicht wieder anzufangen, erfahren Sie hier.

Dass Rauchen während der Schwangerschaft negative Auswirkungen auf Mutter und Kind hat, ist weithin bekannt. Trotz dieses Wissens rauchen etwa 30 Prozent aller werdenden Mütter in den ersten Monaten der Schwangerschaft. Ein Drittel der Schwangeren schafft es, in der Anfangszeit das Rauchen spontan aufzugeben. Alle anderen rauchen bis zur Geburt weiter. Konsumiert eine Schwangere durchschnittlich ein halbes Packerl Zigaretten am Tag, hat das Baby, bevor es seinen ersten Atemzug getan hat, bereits 2.800 Zigaretten geraucht! Das Ungeborene raucht ungeschützt bei jeder Zigarette mit. Es ist wie die Mutter über 4.000 Giftstoffen ausgesetzt. Besonders gefähr-

lich ist das Kohlenmonoxyd, welches den lebenswichtigen Sauerstoff im Blut der Mutter verdrängt. Das Baby ist ständig mit Sauerstoff und Nährstoffen unterversorgt, folglich entwickelt sich das Ungeborene nicht angemessen und ist bei der Geburt kleiner. Zusätzlich können Fehlbildungen auftreten und es steigt das Risiko des plötzlichen Kindstods. Bei der Mutter kann es die

morgendliche Übelkeit verstärken, das Risiko einer Früh-, Fehl- oder Todgeburt steigt und die Plazenta kann unterentwickelt sein. Keine werdende Mutter will sich und ihrem Kind Schaden zufügen, aber warum rauchen dann trotzdem so viele schwangere Frauen weiter? Ist die Schwangerschaft nicht Motivation genug, mit dem Rauchen aufzuhören? Nikotin macht stark abhän-

Spezielle Hilfen für Schwangere, mit dem Rauchen aufzuhören:

„Rauchfrei in 6 Wochen“ – Einzelentwöhnungsberatung

Information und Anmeldung:
0316/8035 – 1919 oder
raucherhelpline@stgkk.at
Mo – Fr 10 – 12 Uhr; Di 14 – 16 Uhr

Österreichweites Rauchertelefon:
0810 810 013
Mo – Fr 10 – 18 Uhr

gig. Für viele Frauen ist es daher sehr schwierig, von der Zigarette loszukommen. Manche rauchen heimlich weiter, hier spielen Scham, Schuldgefühle und Hilflosigkeit eine große Rolle. Eine Schwangerschaft bedeutet Veränderungen für die Frau, viele stehen unter Druck oder sind gestresst und greifen daher zur Zigarette. Drohungen und Zurechtweisungen sind fehl am Platz, sie erzeugen nur zusätzlichen Stress und einen weiteren Griff zum Glimmstängel. Auch rauchende Partner erschweren das Aufhören ungemein. Die

beeinträchtigen und damit die Chance, schwanger zu werden, verringern. Während der Schwangerschaft schädigt es massiv Mutter und Kind, danach belastet der Passivrauch das Neugeborene. Der Mythos, dass durch den Rauchstopp während der Schwangerschaft das Kind an Entzugserscheinungen leidet und daher weitergeraucht werden soll, ist Unsinn. Je rascher mit dem Rauchen aufgehört wird, desto besser ist es für Mutter und Kind. Die positive Wirkung des Rauchstopps verspüren beide unmittelbar. Sie sind wieder



Alarmierende Zahl: 30 Prozent aller werdenden Mütter greifen während der Schwangerschaft zur Zigarette.



Meinung, es alleine schaffen zu müssen, ist noch weit verbreitet, daher nehmen die meisten Frauen keine Hilfe in Anspruch.

Wann ist der beste Zeitpunkt, das Rauchen aufzugeben?

Es ist nie zu früh, aber auch nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Am besten gibt man das Rauchen schon vor der Kinderplanung auf. Rauchen kann die Fruchtbarkeit beim Mann und bei der Frau

mit der angemessenen Menge an Sauerstoff versorgt und die Entwicklung ist nicht durch Giftstoffe behindert. Die Teilnahme an einem Entwöhnungsprogramm ist sinnvoll, damit Sie nicht wie 75 Prozent aller Mütter nach der Geburt wieder der Zigarette verfallen. Wird in der Stillzeit geraucht, erhält das Kind über die Muttermilch die Giftmischung der Zigarette. Säuglinge und Kinder, die Passivrauch ausgesetzt sind, leiden häufiger an Atemwegserkrankungen wie Asthma

und Bronchitis. Machen Sie langfristige Schluss mit der Zigarette, damit Sie sich und Ihr Kind nicht unnötig gefährden!

Was kann „frau“ tun, wenn sie schwanger ist und raucht?

Wenn Sie es alleine nicht schaffen, scheuen Sie sich nicht, nehmen Sie Hilfe in Anspruch! In der gesamten Steiermark wird das Tabakentwöhnungsprogramm „Rauchfrei in 6

Wochen“ für werdende Mütter und frisch gebackene Eltern als Einzelentwöhnungsberatung angeboten. Hierher können Sie auch gemeinsam mit Ihrem rauchenden Partner kommen. Wenn Sie eine telefonische Unterstützung vorziehen, nehmen Sie beim österreichweiten Rauchertelefon professionelle Betreuung in Anspruch. Gönnen Sie Ihrem Baby einen besseren Start ins Leben und sich selbst eine gesündere Zukunft.

Eva Ackbar

Rauchfrei in 6 Wochen – Termine

Ort	Räumlichkeit	Tag	Start	Ende	Zeit
Bruck	Praxis dibebe, Brandstetterstraße 16, 8600 Bruck	Mi	18.04.12	23.05.12	18:30
Gleisdorf	Stadtbücherei Gleisdorf, Weizerstr. 3, 8200 Gleisdorf	Mi	18.04.12	23.05.12	18:00
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Mi	11.04.12	16.05.12	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Mi	02.05.12	06.06.12	17:30
Graz-für MigrantInnen	Pro Health, Schörgelgasse 9, 8010 Graz	Mi	11.04.12	16.05.12	18:00
Graz-nur für Frauen	Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 8010 Graz	Do	12.04.12	24.05.12	18:00
Leibnitz	Ordination Dr. Ingeborg Unterleitner, Fettingergasse 6, 8430 Leibnitz	Mi	11.04.12	16.05.12	18:00
Stainz	Hauptschule, Badgasse 24, 8510 Stainz	Mi	18.04.12	23.05.12	18:30

