



# Eine Auszeit für Ihr Baby

Information zu Alkohol und Rauchen  
für werdende Mütter & Eltern



## Sicher ist sicher!

Gehen Sie kein Risiko ein.  
Verzichten Sie in der Schwangerschaft und Stillzeit auf Alkohol und Rauchen.

Es dauert nur wenige Minuten bis der Alkohol ins Gehirn des Ungeborenen gelangt. Entstandene Schäden im Gehirn sind nicht heilbar.



In der Stillzeit kann Alkohol die Milchproduktion verringern und geht in großen Mengen in die Muttermilch über.



Das Ungeborene braucht ca. 20–30 Stunden, um 1 Glas eines alkoholischen Getränkes abzubauen. In dieser Zeit kann Alkohol das heranwachsende Kind empfindlich stören.



Kohlenmonoxid im Zigarettenrauch verdrängt den Sauerstoff im Blut. Nikotin vermindert die Blutzufuhr zum Baby. Ihr Kind wird schlechter mit Sauerstoff versorgt, schon bei einer Zigarette.



Ihr Baby macht keinen Entzug durch, wenn Sie sofort aufhören zu rauchen. Ein sofortiger Rauchstopp ist sogar besser: Es gelangen keine Giftstoffe mehr zum Kind und es wird wieder gut mit Sauerstoff versorgt.



Ebenso schaden die Chemikalien in E-Zigaretten dem ungeborenen Kind.



Wir danken dem **Wiener Programm für Frauengesundheit/Stadt Wien** für die freundliche Genehmigung den Inhalt dieser Broschüre zu übernehmen.

Diese Broschüre wurde mit folgenden Expert\*innen gemeinsam erarbeitet:

- **Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Ute Andorfer**, Anton-Proksch-Institut
- **Mag<sup>a</sup> Alexandra Beroggio**, Rauchfrei Telefon
- **Marianne Mayer, MLS**, Österreichisches Hebammengremium, Wien
- **MMag<sup>a</sup> Sophie Meingassner**, Rauchfrei Telefon
- **Mag<sup>a</sup> Sonja Payer**, Sucht- und Drogenkoordination Wien
- **Dr<sup>in</sup> Beate Pietschnig**, ehem. MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien
- **Mag<sup>a</sup> Eva Trettler**, Frauengesundheitszentrum FEM Süd
- **OÄ<sup>in</sup> Priv.-Doz<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> med. Angela Zacharasiewicz**, Klinik Ottakring

**S**chwangerschaft und Geburt sind besondere Lebensphasen, die viel Freude, aber auch Fragen und Verunsicherung mit sich bringen. „Kann bereits ein Glas Wein der Entwicklung meines Babys schaden?“ oder „Wie schädlich sind Zigaretten wirklich?“. Ein gesundes Baby zur Welt zu bringen, ist der größte Wunsch werdender Mütter bzw. Eltern. Viele Schwangere sind unsicher, wie Alkohol und Zigaretten auf das ungeborene Kind wirken.

Die Broschüre beantwortet viele Fragen rund um diese Themen und gibt sachliche Informationen. Eine Schwangerschaft und Stillzeit ohne Zigaretten und Alkohol tut Ihnen und vor allem Ihrem Baby gut. Daher: Gönnen Sie sich und Ihrem Baby eine Auszeit! Wir wünschen Ihnen eine glückliche und sorgenfreie Schwangerschaft.



**Ulrike Königsberger-Ludwig**  
Landesrätin für  
Soziale Verwaltung,  
Gesundheit und  
Gleichstellung



**KR Ing. Norbert Fidler**  
Vorsitzender des  
Landesstellen-  
ausschusses der  
ÖGK in NÖ



**Robert Leitner**  
Vorsitzender des  
Landesstellen-  
ausschusses der  
ÖGK in NÖ





## Kein Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit – warum?

### Ihr Baby benötigt für seine gesunde Entwicklung eine alkoholfreie Zeit.

In der Schwangerschaft bilden Sie und Ihr Baby eine Einheit. Ihr Baby wird von Ihnen über die Nabelschnur und die Plazenta ernährt. Auch der Sauerstoff gelangt über die Nabelschnur zum Baby. Wenn Sie in der Schwangerschaft Alkohol trinken, gelangt der Alkohol sofort in den Körper des heranwachsenden Kindes.

### Ist Alkohol in der Schwangerschaft gefährlich?

Ja. Schon kleine Mengen Alkohol können bei Mutter und Kind einen Rauschzustand bewirken. Selbst wenn nur gelegentlich Alkohol getrunken wird, erhöht sich das Gesundheitsrisiko für Ihr Baby. Ein Glas Alkohol führt bei manchen Frauen dazu, ein zweites Glas trinken zu wollen.

Nicht nur harte Getränke wie Schnaps schaden Ihrem Baby. Ein kleines Bier, ein Achtel Wein und ein Stamperl Schnaps enthalten ca. die gleiche Menge an Alkohol.



### Können Ungeborene den Alkohol abbauen?

Das Baby im Bauch hat sehr schnell denselben Alkoholspiegel wie die Mutter. Der Abbau von Alkohol findet hauptsächlich in der Leber statt. Die kindlichen Organe sind noch unreif, auch die Leber. Ihr Baby kann Alkohol daher nicht so schnell abbauen wie Sie. Es braucht ca. 10 Mal so lange. Es leidet unter der Wirkung auch dann noch, wenn Sie sich schon lange nüchtern fühlen.

**Beispiel:** Wenn die werdende Mutter ein Glas Wein trinkt, baut sie den Alkohol in ca. 2–3 Stunden ab. Das Ungeborene braucht dafür ca. 20–30 Stunden. Es ist einen ganzen Tag oder sogar länger der schädigenden Wirkung von Alkohol ausgesetzt.

Immer noch hören werdende Mütter bzw. Eltern „hin und wieder ein Glas Wein“ sei kein Risiko für das Ungeborene. Das ist falsch. Eine Schädigung kann auch bei kleinen Mengen vorkommen.

## Wie beeinträchtigt Alkoholkonsum die Entwicklung Ihres Kindes?

- Jede Zelle im Körper hat ihre eigene Aufgabe. Man braucht sie für die Entwicklung von Gehirn, Nervensystem und allen weiteren Organen. Alkohol schädigt die Zellen und hemmt sie in ihrem Wachstum. Der Körper will den Alkohol so schnell wie möglich abbauen. Für das Ungeborene geht das aber nicht schnell genug.
- Das Gehirn reagiert besonders empfindlich auf Alkohol. Es dauert nur wenige Minuten bis der Alkohol ins Gehirn des Ungeborenen gelangt und dort bleibende Schäden anrichtet.



## Was sind die negativen Folgen für das Baby?

Alle Formen der Schädigungen, die durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft entstehen, sind unter dem Überbegriff FASD (Fetale Alkohol-Spektrum-Störungen) zusammengefasst. FASD ist nicht heilbar, sondern eine lebenslang bestehende Erkrankung. FASD kommt in allen Gesellschaftsschichten vor.

### Typische Symptome können sein:

- Geringes Geburtsgewicht, kleiner Kopf, Minderwuchs
- Angeborene körperliche Fehlbildungen: Schwerhörigkeit, Sehbehinderung, Nierenschäden, Herzfehler etc.

- Angeborene Auffälligkeiten im Gesichtsbereich
- Verhaltensstörungen: Ruhelosigkeit, später häufige Wutanfälle, Stimmungsschwankungen, Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit etc.
- Defizite in der geistigen Entwicklung:



Konzentrationsschwäche, verminderte Intelligenz, schlechtes Gedächtnis oder Depressionen.

Kindern mit FASD sieht man äußerlich oft nichts oder kaum etwas an. Deswegen ist es schwer, die Diagnose zu stellen. Wenige Ärzt\*innen sind auf FASD spezialisiert. Nur wenige Kinder mit FASD erhalten die richtige Diagnose. Ohne diese bekommen Kinder nicht die passende Therapie oder Förderung.

**Beispiel:** Bei einem 6-jährigen Kind mit häufig auftretenden Wutanfällen und Lernschwäche wird kaum nach dem Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft gefragt. Die Kinder erhalten meist eine andere Diagnose: Hyperaktivität, ADHS, autistische Störung etc.

Sie können FASD zu 100% vermeiden, wenn Sie in der Schwangerschaft keinen Alkohol trinken.

## Falls Sie Alkohol getrunken haben, bevor Sie wussten, dass Sie schwanger sind

In den ersten paar Wochen wird der Embryo noch nicht über die Nabelschnur ernährt. In dieser Zeit findet meist noch keine Schädigung statt. Falls doch, kommt es zu einer Fehlgeburt, die meist mit einer schwachen Blutung abgeht (Alles oder Nichts Prinzip).

**Verzichten Sie auf alkoholische Getränke, sobald Sie vermuten, dass Sie schwanger sein könnten.**





Falls Sie sich Sorgen machen und unsicher sind, ob aufgrund Ihres Alkoholkonsums eine Schädigung beim Embryo vorliegen könnte, sprechen Sie darüber offen mit Ihrer\*Ihrem Frauenärzt\*in.

## Vorsicht bei Ratschlägen aus dem Internet

Vielleicht haben Sie von Müttern gelesen oder gehört, die trotz Alkoholkonsums während ihrer Schwangerschaft ein gesundes Baby zur Welt gebracht haben. Das ist möglich.

Alkohol wird von Erwachsenen unterschiedlich gut vertragen. Bei Babys ist

das nicht anders! Manche reagieren auf Alkohol besonders sensibel. Aber viele Schäden zeigen sich nicht gleich bei der Geburt. Es dauert oft einige Jahre, bis man die Folgen von Alkohol in der Schwangerschaft erkennen kann.

Internetforen, in denen sich Mütter und werdende Mütter austauschen, sind meist nicht gut geeignet, um sich über gesundheitliche Fragen in der Schwangerschaft und Stillzeit zu informieren.

Folgende Webseiten bieten seriöse Informationen:

> [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

> [www.netdokter.at](http://www.netdokter.at)

## Unterstützung durch Familie, Freund\*innen und Partner\*in

Ihre Familie und Ihr Freundeskreis können Sie unterstützen und bestärken, keinen Alkohol zu trinken. Es hilft Ihnen vielleicht auch, wenn Ihre\*Ihr Partner\*in in Ihrer Anwesenheit keinen Alkohol trinkt.

Es gibt mittlerweile zahlreiche alkoholfreie Alternativen im Supermarkt. Diese



dürfen geringe Mengen an Alkohol enthalten (0,5 %). Wenn Sie gelegentlich ein solches alkoholfreies Getränk konsumieren, ist das für Sie und Ihr Kind unbedenklich. Bier gibt es sogar ganz ohne Alkohol, also 0,0 %. Das können Sie bedenkenlos trinken.

**Hier ein paar Tipps, wie Sie ein alkoholisches Getränk freundlich ablehnen können:**

- „Klingt gut, aber mir ist heute nicht nach Alkohol.“
- „Hättest du auch etwas Alkoholfreies, ich brauch morgen einen klaren Kopf.“
- „Nein danke, ich will die kommenden Monate auf Alkohol verzichten. Ich bin schwanger.“

## Stillzeit

Wenn Sie Alkohol trinken, gelangt er auch in die Muttermilch und damit in den Blutkreislauf Ihres Babys. Das schnell wachsende Baby ist besonders empfindlich gegenüber Alkohol. Die Milchmenge kann durch Alkoholkonsum reduziert werden.



**Es ist besser, wenn Sie auch in der Stillzeit auf alkoholfreie Getränke umsteigen.**

**Wenn Sie stillen und trotzdem auf Alkohol nicht verzichten können:**

- Trinken Sie so wenig wie möglich.
- Stillen Sie das Kind unmittelbar bevor Sie ein Glas Alkohol trinken.
- Stillen Sie frühestens 3 Stunden nach dem Alkoholkonsum oder versorgen Sie Ihr Kind mit abgepumpter Milch.
- Machen Sie das Trinken in der Stillzeit nicht zu einer regelmäßigen Gewohnheit.



## Wo finden Sie Hilfe?

Wenn Sie Fragen haben, nutzen Sie unbedingt die kostenlose Hebammen-Beratung im Rahmen des Mutter-Kind-Passes oder sprechen Sie mit Ihrer\*Ihrem Frauenärzt\*in.

Auch die Mitarbeiter\*innen der Suchtberatung sind gerne für Sie da.

Die Suchtberatung arbeitet in ganz Niederösterreich mit verschiedenen Institutionen wie z.B. Caritas oder Psychosozialen Zentren zusammen.

Regionale Beratungsstellen in NÖ finden Sie hier:

> [www.fachstelle.at/beratungsstellen](http://www.fachstelle.at/beratungsstellen)

Online finden Sie Unterstützung unter:

> [www.alkcoach.at](http://www.alkcoach.at)

Das wissenschaftlich geprüfte Online-Selbsthilfeprogramm zur Alkoholkonsum-Reduktion



## Nicht Rauchen in der Schwangerschaft und Stillzeit – warum?

**Ihr Baby benötigt für seine gesunde Entwicklung eine rauchfreie Zeit.**

Schwangere fühlen sich oft bevormundet und haben das Gefühl von Empfehlungen und Verboten umgeben zu sein. Oft wird man mit „gut gemeinten“ Ratschlägen überschüttet. Persönliche Meinungen und medizinische Erkenntnisse decken sich aber nicht immer.

## Rauchfrei in der Schwangerschaft erhöht die Chance,

... dass Ihr Kind im Säuglingsalter ruhig und ausgeglichen ist.

... dass Ihr Kind im Kindergarten eine Geschichte, die ihm vorgelesen wird, leicht versteht.

... dass Ihr Kind keine schulischen Probleme hat und den Lernstoff schnell begreift.

... dass Ihr Kind insgesamt gesund heranwächst.

**Verzichten Sie auf Zigaretten, sobald Sie vermuten, dass Sie schwanger sein könnten.**



## Wie beeinträchtigt Rauchkonsum die Entwicklung Ihres ungeborenen Kindes?

- Jede einzelne Zigarette enthält Nikotin und viele schädliche Rauchinhaltsstoffe. Nikotin verengt die Blutgefäße. Weniger Blut kann durch die Plazenta zum Baby fließen. Ihr Baby wird deswegen schlechter mit wichtigen Nährstoffen versorgt.
- Das Kohlenmonoxid, das beim Verbrennen des Tabaks entsteht, vermindert den Sauerstoff, der zum Baby gelangt.
- Nikotin und andere Schadstoffe der Zigarette bleiben für lange Zeit im Fruchtwasser. Dies wirkt sich negativ auf die Entwicklung Ihres Babys aus.

**Ungeborene, deren Mütter täglich rauchen, leiden daher unter einem andauernden Mangel an Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen.**

## Sicher ist, dass Kinder von rauchenden Müttern häufiger

- ... ein geringeres Geburtsgewicht haben.
- ... nach der Geburt besonders unruhig sind, aufgrund des Nikotinzugs.
- ... eine Frühgeburt erleiden.

- ... von Fehlgeburt oder Totgeburt betroffen sind.
- ... am Plötzlichen Kindstod versterben.
- ... in der Kindheit an Asthma, Bronchitis, Infektionserkrankungen, Allergien oder auch später an Übergewicht und Diabetes erkranken können.
- ... im Schulalter Verhaltensstörungen, Lern- und Konzentrationsschwächen haben.

**Man weiß nie im Vorhinein inwieweit das Rauchen der Schwangeren dem Kind schaden wird. Jedes Kind reagiert unterschiedlich empfindlich.**



## Passivrauch – Tabakrauch aus der Umgebungsluft

Das Einatmen von Tabakrauch in der Raumluft wird oft unterschätzt. Als Schwangere haben Sie ein Recht auf rauchfreie Räume. Das gilt zu Hause und am Arbeitsplatz. Babys, die Passivrauch ausgesetzt sind, sind häufiger von Erkrankungen der Atemwege und der Lunge betroffen. Sie husten öfter und sind öfter krank.

Rauchen Sie bitte nicht in Räumen oder Autos, in denen sich Ihr Baby aufhält. Lüften allein ist zu wenig.

## Gibt es einen Ersatz für Zigaretten?

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Herausforderung. Lassen Sie sich von bisherigen gescheiterten Versuchen nicht entmutigen. Nur wenige schaffen es allein! Nehmen Sie am besten professionelle Hilfe in Anspruch. Es gibt zahlreiche Hilfsangebote und Anlaufstellen. Die Adressen finden Sie am Ende der Broschüre.

**Nikotinersatzprodukte** wie Kaugummis oder Lutschtabletten sind im Allgemeinen weniger schädlich als weiter zu rauchen. Sie können hilfreich sein, allerdings sollten sie nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden. Sie enthalten meist auch Nikotin.

**E-Zigaretten** sind generell sehr umstritten. Man weiß nicht genau, welche Stoffe sie enthalten und welche Folgen ihr Gebrauch für Sie und Ihr Kind haben kann. Mittlerweile wurden auch in nikotinfreien E-Zigaretten krebserregende Stoffe nachgewiesen. Daher können E-Zigaretten nicht empfohlen werden.

**Das bringt zusätzliche Motivation:** Wer täglich auf die Packung Zigaretten verzichtet, erspart sich jährlich ca. 1.800 Euro. Somit wächst nicht nur Ihr Bauchumfang, sondern auch Ihr Plus am Bankkonto. 😊

## Fakten statt Mythen

Ein sofortiger Rauchstopp schadet dem Kind nicht. Sobald Sie aufhören zu rauchen, gelangen keine Giftstoffe mehr zum



Kind. Es wird wieder gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Selbst wenn Sie das Rauchen nicht ganz aufgeben, sondern nur reduzieren wollen, führen Sie darüber ein offenes Gespräch mit Ihrer Hebamme beziehungsweise Ihrer\* Ihrem Frauenarzt\*in.

## Stillzeit

Rauchen kann die Produktion der Muttermilch verringern. Ihr Kind nimmt die Giftstoffe der Zigarette aber nicht nur über die Muttermilch auf. Auch über Ihren Atem, Ihre Haut, Kleidung und Möbelstoffe werden diese vom Kind auf-

genommen. Auch andere Personen sollen in der Umgebung einer stillenden Mutter auf das Rauchen verzichten.

**Wenn ein Rauchstopp während der Stillzeit für Sie unmöglich ist:**

- Stillen Sie trotzdem.
- Rauchen Sie bitte nur nach dem Stillen.
- Rauchen Sie so wenig wie möglich.
- Rauchen Sie nie in Gegenwart Ihres Babys.

## Vorsicht bei Ratschlägen aus dem Internet

Vielleicht haben Sie von einer Mutter gelesen, die trotz Zigarettenkonsums während ihrer Schwangerschaft ein gesundes



Baby zur Welt gebracht hat. Viele Schäden wie Lernstörungen, chronische Atemwegserkrankungen, Allergien etc. machen sich aber erst Jahre später bemerkbar.

Internetforen, wo sich Mütter und werdende Mütter austauschen, eignen sich wenig, um sich über gesundheitliche Fragen in der Schwangerschaft zu informieren. Wenn Sie Fragen haben, nutzen Sie unbedingt die kostenlose Hebammen-Beratung im Rahmen des Mutter-Kind-Passes oder sprechen Sie mit Ihrer\*Ihrem Frauenärzt\*in.

Folgende Webseiten bieten seriöse Information:

> [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

> [www.netdoktor.at](http://www.netdoktor.at)

## Wo finden Sie Hilfe?

### Kostenlose und anonyme Beratung

#### Das Rauchfrei Telefon

+43 800 810 013

Mo–Fr: 10–18 Uhr

E-Mail: [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at)

> [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)



#### Die Rauchfrei App

Die kostenfreie App des Rauchfrei Telefons bietet Unterstützung bei Ihrem Weg in die Rauchfreiheit und hilft Ihnen, rauchfrei zu bleiben.

> [www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at)

### Gesundheitszentren – Rauchentwöhnung für Versicherte aller Kassen

#### Österreichische Gesundheitskasse

Rauchfrei leben

Rauchfrei-Kurse, Rauchfrei-Vorträge und Informationen

Telefon: +43 5 0766 12 6202

E-Mail: [suchtpraevention@oegk.at](mailto:suchtpraevention@oegk.at)

> [www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei)

#### Landeskrankenhaus Krems

Einzelberatung mit Ärztinnen und Ärzten zur Raucherentwöhnung.

Telefon: +43 2732 9004 22955

E-Mail: [pneumologie@krems.lknoe.at](mailto:pneumologie@krems.lknoe.at)

> [www.krems.lknoe.at](http://www.krems.lknoe.at)

#### Impressum:

**Medieninhaberin & Herausgeberin** • Land Niederösterreich, Abteilung Gesundheitswesen, 3100 St. Pölten, Landhausplatz 1, Haus 15b – in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse, 3100 St. Pölten, Kemsler Landstraße 3, [www.oegk.at/impressum](http://www.oegk.at/impressum).

**Für den Inhalt verantwortlich** • Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele, Strategische Gesundheitsversorgung der Stadt Wien, **Leitung:** Mag<sup>a</sup> Kristina Hametner.

**Adaptierungen für NÖ:** Mag<sup>a</sup> Alexandra Beroggio, Österreichische Gesundheitskasse, Abteilung Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health. **Projektleitung & Redaktion:** Mag<sup>a</sup> Daniela Thurner, Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele. **Lektorat:** Mag<sup>a</sup> Alexandra Grasl-Akkilic, Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele. **Text:** Mag<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ute Andorfer, Mag<sup>a</sup> Alexandra Beroggio, Marianne Mayer, MLS, MMag<sup>a</sup> Sophie Meingassner, Mag<sup>a</sup> Sonja Payer, Dr.<sup>in</sup> Beate Piet-schnig, Mag<sup>a</sup> Eva Trettlner, OÄ<sup>in</sup> Priv.-Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> med. Angela Zacharasiewicz.

**Gestaltung:** Gisela Scheubmayr/[www.subgrafik.at](http://www.subgrafik.at)

**Fotos:** © shutterstock, Fotolia

**Druck:** Print Alliance HAV Produktions GmbH

Stand August 2023

