

## Alternativen geniessen!

Auf Alkohol zu verzichten, bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten.

- **Getränke variieren:** Fruchtsaft, Tomatensaft, hausgemachter Eistee, Smoothies, Mocktails, hausgemachter Sirup...
- **Die Fantasie walten lassen:** Orangenscheiben, Beeren, Minze, Basilikum... Farbige Zugaben machen Freude und sind gesund.
- **Die Optik nicht vergessen:** Schöne Gläser, Strohhalme, Papierdeko – die Fantasie walten lassen!



Mehr Ideen, Tipps und Rat:  
[schwangerschaft-ohne-alkohol.ch](http://schwangerschaft-ohne-alkohol.ch)

## Alkoholfrei? Na klar!

Mit einem Verzicht auf Alkohol schützen Schwangere nicht nur das Kind. Sie tragen auch Sorge zu sich selbst.

- Schlaf, Befinden und Konzentration verbessern sich – die Gesundheit profitiert.
- Ohne Alkohol wird der Ausgang anders, man macht neue Erfahrungen.
- Der Verzicht auf Alkohol zahlt sich aus: Das Geld, das man nicht für Alkohol ausgibt, lässt sich anders einsetzen.



## Gemeinsam statt einsam!

Schwangere Frauen tragen das Kind in sich, aber sie sind nicht allein für seine Entwicklung verantwortlich! Den Verzicht auf Alkohol tragen die Eltern gemeinsam – oder besser noch zusammen mit weiteren Familienmitgliedern und FreundInnen. Die Haltung von Menschen im Umfeld erleichtert es schwangeren Frauen, ihren Vorsatz zu befolgen.

Mehr Informationen:

[schwangerschaft-ohne-alkohol.ch](http://schwangerschaft-ohne-alkohol.ch)



**Haben Sie Schwierigkeiten, auf Alkohol zu verzichten?** Es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen, wenn der Verzicht nicht klappt. Suchtberatungsstellen, GynäkologInnen, andere ÄrztInnen oder Hebammen sind für Sie da. Es ist wichtig, nicht allein zu bleiben. Weitere Hinweise zu Unterstützungsangeboten und Adressen finden Sie auf [schwangerschaft-ohne-alkohol.ch](http://schwangerschaft-ohne-alkohol.ch).

**Haben Sie Alkohol getrunken, während Sie schwanger waren?** Früh in der Schwangerschaft kommt es vor, dass Frauen Alkohol trinken, weil sie nicht wissen, dass sie schwanger sind. Wenn Sie Zweifel oder Ängste haben: Zögern Sie nicht, mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen, Ihrer Hebamme oder einer anderen Fachperson zu sprechen!

Sie können gerne Sucht Schweiz kontaktieren. Wir unterstützen Sie dabei, geeignete Adressen von Fachpersonen zu finden: 0800 104 104



## Schwangerschaft ohne Alkohol – Tipps und Tricks

Dieses Falblatt richtet sich an schwangere Frauen, ihre PartnerInnen und andere Nahestehende

## Schwangerschaft ohne Alkohol

«Ein kleines Glas schadet dem Kind sicher nicht...», hört man manchmal.

Man weiss nicht, ob es eine bestimmte Menge Alkohol gibt, die sicher unschädlich ist. Man weiss nicht, ob es einen Zeitpunkt während der Schwangerschaft gibt, zu dem Alkohol sicher keinen Einfluss auf das ungeborene Kind hat. Die Forschungsergebnisse lassen keine Angaben zu.

Alkohol kann die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen und beim Kind zu Behinderungen führen.

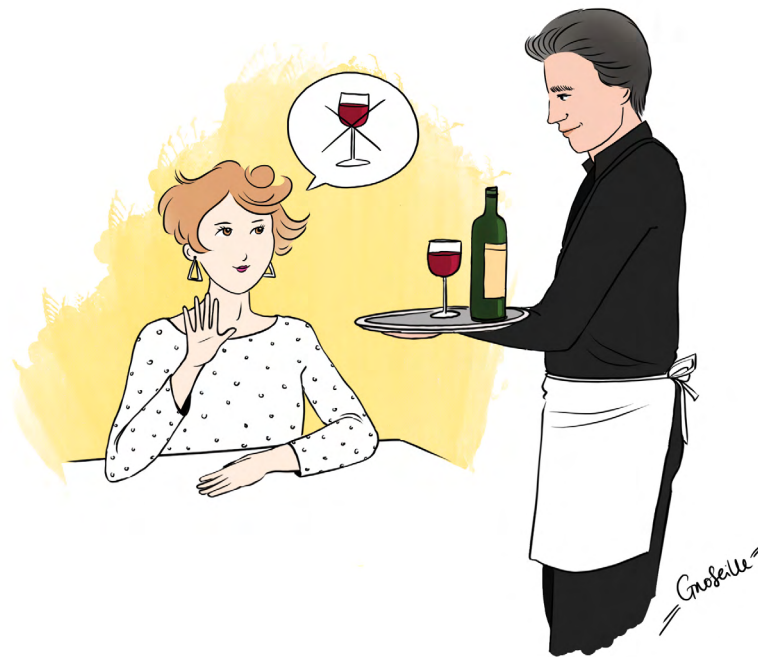
Deswegen die Empfehlung:

**Keinen Alkohol während der ganzen Schwangerschaft!**



## Ein Glas Alkohol? Nein danke!

Alkohol hat in unserer Gesellschaft einen sehr grossen Stellenwert. Das kann es schwierig machen, ihm aus dem Weg zu gehen. Aber: Gerade in der Schwangerschaft ist der Verzicht wichtig.



Im Grunde kann man es sich einfach machen: Schwangere Frauen oder Frauen, die schwanger werden wollen, können schlicht sagen, dass sie nicht trinken wollen. Sie können den Grund dafür nennen oder nicht. Ein einfaches **«Nein danke»** sollte eigentlich reichen!

## Das Geheimnis wahren

Viele Paare informieren ihr Umfeld ab dem dritten Monat über die Schwangerschaft. Wie lässt sich bis dahin vermeiden, Verdacht zu wecken?

### Notlügen für schwangere Frauen:

Der Klassiker: «Ich fahre!»

Die Diät: «Ich versuche, etwas abzunehmen. Ich verzichte lieber auf Wein statt auf Schokolade.»

Die Unpässlichkeiten: «Ich habe Kopfschmerzen» oder ähnlich (auch bei Schwangerschaftsübelkeit nützlich).

### Strategien für Nahestehende:

Alkoholfreie Drinks organisieren.

Dabei helfen, Alkoholika diskret verschwinden zu lassen.

Mit Hilfe des Personals alkoholfreie Drinks servieren lassen, die aussehen wie ein Gin Tonic o.ä.

## Weitere Tricks

### Tipps für schwangere Frauen:

Alkohol zur Entspannung trinken ist nicht nur während einer Schwangerschaft problematisch. Alternativen: Meditation, Yoga, Spaziergänge, 15 Minuten auf das Sofa liegen etc.

Sich mit Freundinnen treffen, die nicht (viel) trinken, Freundinnen treffen, die auch schwanger sind: Auch das hilft, die Lust auf Alkohol zu mildern.

Gewohnheiten verändern: Den Freitagabend-Apéro nicht in der Bar organisieren, sondern in ein Café verlegen und sich eine Süßigkeit genehmigen.

### Tipps für PartnerInnen:

Selbst auch weniger Alkohol trinken oder den Konsum ganz stoppen.

Anlässe meiden, die eine zu grosse Verlockung wären. Stattdessen die Partnerin ins Kino oder ins Restaurant ausführen.

Die Entscheidung mittragen, das Zuhause alkoholfrei zu machen und keinen neuen Alkohol zu kaufen.