



SUCHT | SCHWEIZ

# **SCHWANGER- SCHAFT, ALKOHOL: GUT ZU WISSEN**

**Informationen für werdende  
Mütter, Frauen mit Kinderwunsch,  
Partner/innen und Angehörige**

## SIE WÜNSCHEN SICH EIN KIND

Vom Kinderwunsch bis zur Feststellung der Schwangerschaft kann eine längere Zeit vergehen.

Alkohol ist für Embryo und Fötus gefährlich.

**Auf Nummer sicher gehen: auf Alkohol verzichten.**

**Aber mindestens: jeden, auch gelegentlichen, übermässigen Alkoholkonsum vermeiden.**

Haben Sie Alkohol getrunken, ohne zu wissen, dass Sie schwanger sind? Keine Panik. Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder eine andere Gesundheitsfachperson (vgl. letzte Seite dieses Faltblatts).

## SIE ERWARTEN EIN KIND

Alkohol ist für die Körperzellen und alle Organe giftig. Er gelangt schnell ins Blut der Mutter und über die Plazenta ins Blut des Kindes. Er kann die Entwicklung des Embryos und des Fötus zu jedem Zeitpunkt stören.

Aufgrund der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse und aus Vorsicht **wird empfohlen, während der Schwangerschaft gar keinen Alkohol zu trinken. Das ist die sicherste Entscheidung.**

## **SIE MÖCHTEN AUFHÖREN, ABER...**

**Die meisten Frauen verzichten auf Alkohol, wenn sie schwanger sind oder eine Schwangerschaft planen. Aber einigen fällt das schwer.**

Wenn das auf Sie zutrifft, vermeiden Sie es in jedem Fall, grössere Mengen Alkohol auf einmal zu trinken. Sprechen Sie mit einer Fachperson.

## **SO KANN SICH ALKOHOL AUF DAS KIND AUSWIRKEN**

Alkohol kann die Gesundheit des Kindes schwer schädigen. Er kann Missbildungen, Wachstumsstörungen, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen verursachen.

In der Schweiz leiden ein bis vier Prozent der Neugeborenen an einer Fetalen Alkoholspektrumstörung.

Mit Alkohol aufhören wirkt sich zu jedem Zeitpunkt positiv auf die Schwangerschaft aus.

## SIE STILLEN IHR KIND

Das Stillen ist empfehlenswert. Es hat Vorteile für das Kind. Seien Sie vorsichtig mit Alkohol. Er gelangt in die Muttermilch und erreicht dort eine gleich hohe Konzentration wie im Blut.

**Vermeiden Sie Alkohol.**

**Wenn Sie dennoch Alkohol trinken, beachten Sie folgende Vorsichtsmassnahmen:**

- Pumpen Sie die Milch ab, bevor Sie Alkohol trinken. So erhält Ihr Kind einen alkoholfreien Schoppen.
- Trinken Sie gleich nach dem Stillen.
- Warten Sie nach einem Standardglas Alkohol mindestens zwei Stunden, bevor Sie wieder stillen.

---

### 1 Standardglas

---



1 Glas Bier  
3 dl (5% Vol.)

=



1 Glas Wein  
1 dl (15% Vol.)

=



1 Glas Schnaps  
4 cl (38% Vol.)

---

## **PARTNER/INNEN UND ANGEHÖRIGE**

**Partner/innen und Angehörige spielen für die Gesundheit der werdenden Mutter und des Kindes eine wichtige Rolle.**

Sie können aktiv unterstützen: Verzichten auch Sie darauf, Alkohol zu konsumieren. Denken Sie daran, attraktive alkoholfreie Getränke bereitzuhalten. Im Faltblatt «Schwangerschaft ohne Alkohol – Tipps und Tricks» finden Sie weitere Anregungen.

Manchmal schafft es eine werdende Mutter nicht, auf Alkohol zu verzichten. Machen Sie ihr keine Vorwürfe. Sie können sie dabei unterstützen, über ihren Konsum nachzudenken. Sie können sie ermutigen, mit einer Fachperson zu sprechen und ihr anbieten, sie dahin zu begleiten.

## WAS TUN? WO FINDE ICH HILFE?

Wenn Sie Fragen haben und Rat suchen, sprechen Sie mit Ihrem (Frauen-)Arzt, Ihrer (Frauen-)Ärztin, Ihrer Hebamme, einer Stillberaterin, einem Stillberater oder einer Fachstelle für Alkoholfragen.

Auf der Website [schwangerschaft-ohne-alkohol.ch](http://schwangerschaft-ohne-alkohol.ch) finden Sie weitere Informationen.

**Es ist für Mutter und Kind zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft positiv, den Alkoholkonsum zu reduzieren oder ganz aufzugeben.**

Wenn Sie Probleme mit Alkohol haben, sprechen Sie darüber und bitten Sie Ihr Umfeld oder eine Fachperson um Hilfe und Unterstützung.



Bei Sucht Schweiz erhalten Sie Kontaktangaben von Fachstellen über die Gratisnummer 0800 104 104.

[www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch) bietet eine Übersicht zu Hilfsangeboten im Bereich Alkohol und andere Suchtmittel.

Weitere Informationen zu Unterstützungsangeboten finden Sie auf [schwangerschaft-ohne-alkohol.ch/beratung-und-websites](http://schwangerschaft-ohne-alkohol.ch/beratung-und-websites).

Wir danken dem Kollegium für Hausarztmedizin, das im Namen von Pädiatrie Schweiz und der Schweizerischen Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin gewirkt hat, und Gynécologie suisse für die Mitarbeit an dieser Broschüre.

Dieses Projekt wurde durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds finanziell unterstützt.

**Sucht Schweiz**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
PK 10-261-7  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)



SUCHT | SCHWEIZ

# **SCHWANGER- SCHAFT, TABAK: GUT ZU WISSEN**

**Informationen für werdende  
Mütter, Frauen mit Kinder-  
wunsch, Partner/innen und  
Angehörige**

## TABAKPRODUKTE SIND GIFTIG

Tabak- und andere nikotinhaltige Produkte wie Zigaretten, E-Zigaretten, Tabakerhitzer, Snus etc. enthalten grosse Mengen gesundheitsschädlicher Stoffe.

Diese können Herz-Kreislauf-Störungen, Krebs und Atemwegserkrankungen verursachen.

Auch Passivrauch ist schädlich, besonders für Kinder. Er erhöht unter anderem das Risiko für den plötzlichen Kindstod.

Kinder, die in einem rauchfreien Umfeld aufwachsen, leiden weniger häufig an Atemwegserkrankungen (Asthma, Allergien, Atemwegsinfekte etc.) und an Mittelohrentzündungen.

## SIE WÜNSCHEN SICH EIN KIND

Der Konsum von Tabakprodukten macht Männer weniger zeugungsfähig und Frauen weniger fruchtbar.

Wenn Sie ein Kind planen, kann Sie das motivieren, auch positive Entscheidungen für Ihre eigene Gesundheit zu treffen.

**Für Frauen und Männer gilt: Auf Tabak und andere nikotinhaltige Produkte zu verzichten, erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft.**

## SIE ERWARTEN EIN KIND

Die in den Tabakprodukten enthaltenen Giftstoffe gelangen über die Plazenta zum Kind.

Auch wenn Sie nur wenig konsumieren, birgt dies Risiken für Sie selbst, für den Verlauf der Schwangerschaft und für das Kind.

**Deshalb wird empfohlen, während der Schwangerschaft keine Tabakprodukte zu konsumieren und rauchbelastete Orte zu meiden.**

Die meisten Frauen vermeiden Tabakprodukte während der Schwangerschaft. Aber einigen fällt das schwer. Wenn das auf Sie zutrifft, können Sie sich Unterstützung holen (vgl. letzte Seite dieses Falblatts).

## **SO KANN SICH TABAK AUF DIE SCHWANGERSCHAFT UND DAS KIND AUSWIRKEN**

Die Giftstoffe und Gase, die durch die Plazenta gelangen, sind für Embryo und Fötus gefährlich. Unter anderem wird die Sauerstoffzufuhr beeinträchtigt. Der Konsum von Tabakprodukten während der Schwangerschaft erhöht das Risiko von Frühgeburten, Wachstumsstörungen, geringem Geburtsgewicht und plötzlichem Kindstod.

**Aufhören ist zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft positiv.**

Auch Passivrauchen erhöht das Risiko für Untergewicht bei Neugeborenen.

## **WENN SIE IHR KIND STILLEN**

**Das Stillen ist empfehlenswert. Es hat Vorteile für das Kind.**

Wenn Sie während der Stillzeit Tabakprodukte konsumieren, gelangen Nikotin und andere Substanzen in die Muttermilch. Die Menge und Qualität der Milch werden beeinträchtigt.

Wenn Sie mit dem Aufhören Mühe haben:

Konsumieren Sie Tabakprodukte direkt nach dem Stillen. So haben schädliche Stoffe weniger Einfluss.

**Schützen Sie Ihr Kind vor Passivrauch.  
Achten Sie darauf, dass niemand in seiner Nähe raucht.**

## **PARTNER/INNEN UND ANGEHÖRIGE**

**Partner/innen und Angehörige spielen für die Gesundheit der werdenden Mutter und des Kindes eine wichtige Rolle.**

Sie können aktiv unterstützen: Achten Sie beispielsweise auf ein rauchfreies Umfeld. Rauchen Sie nicht in Gegenwart der schwangeren Frau. Möchten Sie die Gelegenheit nicht packen, um selber aufzuhören?

Manchmal schafft es eine werdende Mutter nicht, aufzuhören. Machen Sie ihr keine Vorwürfe. Sie können sie dabei unterstützen, über ihren Konsum nachzudenken. Sie können sie ermutigen, mit einer Fachperson zu sprechen, und ihr anbieten, sie dahin zu begleiten.



## WAS TUN? WO FINDE ICH HILFE?

Wenn Sie Fragen haben und Rat suchen, sprechen Sie mit Ihrem (Frauen-)Arzt, Ihrer (Frauen-)Ärztin, Ihrem Apotheker, Ihrer Apothekerin, Ihrer Hebamme, einer Stillberaterin, einem Stillberater oder einer Fachstelle für Tabakfragen.

**Es ist zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft für Mutter und Kind positiv, mit dem Konsum von Tabakprodukten aufzuhören.**

Wenn Sie Probleme mit Tabakprodukten haben, sprechen Sie darüber und bitten Sie Ihr Umfeld oder eine Fachperson um Hilfe und Unterstützung.

Bei Sucht Schweiz erhalten Sie Kontaktangaben von Fachstellen über die Gratisnummer 0800 104 104.

Die *Rauchstopplinie* bietet eine Telefonberatung in vielen verschiedenen Sprachen an: 0848 000 181 (CHF 0.08/Min. ab Festnetz).

Auch die Website [www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch) bietet viele nützliche Informationen.

Wir danken dem Kollegium für Hausarztmedizin, das im Namen von Pädiatrie Schweiz und der Schweizerischen Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin gewirkt hat, und Gynécologie suisse für die Mitarbeit an dieser Broschüre.

Dieses Projekt wurde durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds finanziell unterstützt.

**Sucht Schweiz**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
PK 10-261-7  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)