

**Informieren Sie sich, wie ein Rauchstopp  
möglichst erfolgreich durchgeführt werden kann –  
Ihrem Baby und sich selbst zuliebe!**

Weitere Informationen und Unterstützung zur Rauch- und Alkoholentwöhnung erhalten Sie von Ihrem Gynäkologen oder Ihrer Hebamme. Sprechen Sie diese darauf an!

Hinweise für den sicheren und gesunden Schlaf Ihres Babys finden Sie im Flyer »Sicherer Schlaf für mein Baby« der Landesinitiative »Gesundheit von Mutter und Kind« des Landes Nordrhein-Westfalen.



**Zigaretten und Alkohol**

**Nicht mit uns!**



Nikotin und Alkohol sind Zellgifte. Ihr ungeborenes Baby verkräftet beides nicht. Die negativen Folgen, insbesondere für die Entwicklung des Gehirns Ihres Kindes sind enorm ...

## Alkohol in der Schwangerschaft?

Jedes Glas Alkohol, das Sie während der Schwangerschaft trinken, trinkt Ihr Kind automatisch mit! Damit erreicht Ihr Kind den gleichen Alkoholspiegel wie Sie – allerdings baut es den Alkohol viel langsamer ab.

Durch den Konsum von Alkohol setzen Sie Ihr Kind dem Risiko schwerwiegender Folgeschäden aus. Diese bestehen in

- einer Verformung des Gesichts
- Sprachstörungen
- einer schlechten Entwicklung des Gehirns
- einer geringeren Intelligenz
- einer Verzögerung der Entwicklung
- einer geistigen Behinderung

Ebenso kann der Alkoholkonsum zu verschiedensten Missbildungen führen und Verhaltensstörungen verursachen. So ist z.B. das Risiko der Hyperaktivität deutlich erhöht.

**Deshalb: Trinken Sie keinen Tropfen Alkohol in der Schwangerschaft! Jedes nicht getrunzene Glas ist ein großer Gewinn für Sie und besonders für Ihr Baby.**

Sie trinken regelmäßig Alkohol und wollen oder können nicht so recht darauf verzichten? Hier erhalten Sie professionelle Unterstützung:

**Guttempler Landesverband NRW**

Telefon 02 08 / 625 36 93 • Telefax 02 08 / 62 53 693

[www.guttempler-nrw.de](http://www.guttempler-nrw.de)

## Rauchen in der Schwangerschaft?

**Rauchen Sie während der Schwangerschaft oder wird in Ihrer unmittelbaren Umgebung geraucht? Dann raucht auch Ihr Kind ungefragt mit!**

Das gesunde Leben Ihres Babys ist gefährdet durch

- gehäuft auftretende starke Blutungen in der Schwangerschaft
- das höhere Risiko einer Fehlgeburt
- eine größere Neigung zur Frühgeburt
- ein höheres Risiko für eine Mangelgeburt und die größere Wahrscheinlichkeit für einen Sauerstoffmangel bei der Geburt

Nachweislich erhöht sich das Fehlbildungsrisiko für Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten.

Auch nach der Schwangerschaft macht sich der Nikotinkonsum negativ bei ihrem Kind bemerkbar. Ihr Kind ist bedroht durch

- ein höheres Risiko für den Plötzlichen Kindstod
- Infekte, insbesondere Atemwegserkrankungen und Asthma
- Allergien, Diabetes und Übergewicht

**Deshalb: Rauchen Sie während der Schwangerschaft nicht. Auch Passivrauchen schadet. Jede Zigarette weniger wirkt sich positiv auf die Gesundheit Ihres Kindes und auch auf Ihre eigene aus.**

Natürlich ist es schwer nicht mehr zu rauchen.

Holen Sie sich professionelle und kostenlose Unterstützung und setzen dem Qualm ein Ende:

**Raucherberatungstelefon Köln | Telefon 02 21 / 89 20 31 (BZGA)**  
oder im Internet: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)