



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

**Informationen zum
Thema Alkohol
für Schwangere
und ihre Partner**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

> **Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft!**

Sie haben eine schöne und intensive Zeit mit vielen Veränderungen vor sich. Vielleicht haben Sie schon davon gehört, dass Alkoholkonsum in der Schwangerschaft Ihrem ungeborenen Kind schaden kann.

Doch warum ist das so?

In der Schwangerschaft sind Sie und Ihr Baby eine Einheit, verbunden über Nabelschnur und Plazenta. Daher trinkt das Ungeborene mit, wenn Sie Alkohol trinken. Innerhalb weniger Minuten haben Sie und Ihr Kind denselben Alkoholspiegel.

Die schädigende Wirkung des Alkohols hält beim ungeborenen Kind auch dann noch an, wenn in Ihrem Körper der Alkohol schon nicht mehr nachzuweisen ist. Die Organe des Ungeborenen sind noch nicht voll entwickelt und bauen daher den Alkohol langsamer ab.



INFORMATI

> Was bedeutet Alkoholkonsum für das ungeborene Kind?

Alkohol ist ein Zellgift, das Organe und Nerven des Kindes zu **jedem Zeitpunkt** der Schwangerschaft angreifen kann. Alkoholkonsum kann das Wachstum und die Hirnentwicklung Ihres Kindes beeinträchtigen. Alle Schäden, die durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft verursacht werden, können Ihr Kind sein Leben lang beeinträchtigen.

Die schwerste Form der Schädigung von Kindern durch Alkohol in der Schwangerschaft ist das **Fetale Alkoholsyndrom (FAS)**. Davon betroffene Kinder weisen körperliche und geistige Entwicklungsstörungen auf und sind in ihrem Verhalten auffällig.

Man weiß nicht genau, welche Menge Alkohol zu welchem Zeitpunkt der Schwangerschaft wie stark schaden kann. Deshalb gilt für die Gesundheit Ihres Kindes: Trinken Sie **während der gesamten Schwangerschaft keinen Alkohol**.



ONEN FÜR
SCHWA

> Was können Sie als werdender Vater tun?

Ihre Partnerin verzichtet während der Schwangerschaft auf Alkohol. Respektieren Sie diesen Entschluss und unterstützen Sie den Verzicht auf Alkohol.

Erschweren Sie Ihrer Partnerin nicht den Alkoholverzicht, indem Sie etwa sagen »Du darfst ja nichts trinken« – und dann selbst zum alkoholischen Getränk greifen. Vielleicht sagen Sie jetzt auch öfter selber bewusst »Nein, danke!« zu angebotenen alkoholischen Getränken und zeigen so Ihre Unterstützung. Genießen Sie gemeinsam leckere alkoholfreie Alternativen, wie beispielsweise alkoholfreie Fruchtcocktails.

Nutzen Sie die Schwangerschaft Ihrer Partnerin als Gelegenheit, den eigenen Alkoholkonsum kritisch zu prüfen. Überlegen Sie, welches Vorbild Sie für Ihr geborenes Kind sein wollen. Das spätere Trinkverhalten Ihres Kindes wird stark davon beeinflusst, wie Sie mit Alkohol umgehen.



ÄNGERERE

> Warum ist »Kein Alkohol« in der Schwangerschaft die beste Wahl?

- > Weil Alkohol dem ungeborenen Kind zu **jedem Zeitpunkt** der Schwangerschaft schaden kann.
- > Weil schon **kleine Mengen Alkohol** Ihrem ungeborenen Kind schaden können.
- > Weil Ihr **Alkoholverzicht** in der Schwangerschaft **das Beste** für Ihr Kind ist.

Sie wussten noch nichts von Ihrer Schwangerschaft und haben Alkohol getrunken?

Normalerweise ist das kein Grund zur Beunruhigung: In den ersten zwei Wochen nach der Befruchtung entwickelt sich der Embryo normal oder gar nicht. Wird er geschädigt, kommt es zu einer (meist unbemerkten) Fehlgeburt. Bleibt er hingegen unbeschädigt, geht die Schwangerschaft weiter. Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt kann Ihre Fragen dazu beantworten.

Es fällt Ihnen als werdende Mutter schwer, keinen Alkohol zu trinken?

Sprechen Sie dieses Thema offen bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt an und nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen wahr.

Und noch etwas:

Verzichten Sie bitte auch in der Stillzeit auf Alkohol. Denn der Alkohol, den Sie zu sich nehmen, kann über die Muttermilch zu Ihrem Kind gelangen.



> Weitere Informationen unter:

- > www.kenn-dein-limit.de
- > www.bzga.de

> IRIS hilft beim Aufhören:

Online-Beratung und Unterstützung für die alkohol-freie Schwangerschaft

- > www.iris-plattform.de

Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung steht Ihnen für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung und kann Ihnen weitere Hilfeeinrichtungen nennen.

Telefon:

02 21 89 20 31

Mo.–Do. 10 bis 22 Uhr

Fr.–So. 10 bis 18 Uhr

Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.

Impressum:

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Alle Rechte vorbehalten.

Bilder: iStock (Titel: © Clerkenwell Images; S. 3: © Madisonwi), Gettyimages (S. 2: © Don Farrall), Masterfile (S. 4)

Dieses Falblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Best.-Nr.: 32041001

Auflage: 12.250.10.22

Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.
Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim