

Rauchen in der Schwangerschaft und danach

Viele Frauen rauchen während der Schwangerschaft.

Auch Passivrauchen, z.B. wenn der Partner in den gemeinsamen Wohnräumen raucht oder die Mutter sich häufig an Orten aufhält, an denen viel geraucht und womöglich noch schlecht gelüftet wird, setzt das Ungeborene unnötiger Gefahr aus.

Mögliche Folgen sind:

- Frühgeburt
- Untergewicht bei der Geburt
- Fehlgeburten (1 ½ Mal so hoch)
- Plötzlicher Säuglingstod (SIDS) (bei 9 von 10 Kindern die am SIDS gestorben sind, wurde geraucht)
- Fehlbildungen Lippen-Kiefer-Gaumenspalten
(das Risiko steigt um 50 % bei 1 bis 10 Zigaretten am Tag)
- Wachstumsstörungen und Entwicklungsverzögerungen
(verzögertes Wachstum der Lunge, eingeschränkte Lungenfunktion, verzögerte Seh- und Hörfähigkeit, verzögerte Lautentwicklung, eingeschränkter Geruchssinn)
- Asthma
- Verhaltens- und Schlafstörungen
- erhöhtes Krebsrisiko
- Entzugserscheinungen nach der Geburt (Unruhe, Schlafstörungen, schrilles Schreien, starkes Zittern, schwitzen, häufiges Trinken)

Leidet das ungeborene Baby an bei einer Raucherentwöhnung während der Schwangerschaft an Entzugserscheinungen?

Einige Frauen fragen sich, ob es gut ist, in der Schwangerschaft **ganz** mit dem Rauchen aufzuhören, weil sie Angst haben, das ungeborene Baby könnte unter **Entzugserscheinungen** leiden. Ein früher Rauchstopp hat jedoch **nur** positive Auswirkungen! Ein Rauchstopp vor dem vierten Monat wirkt sich beispielsweise nachweisbar positiv auf das Geburtsgewicht aus. Hingegen ist es so, das Babys von Raucherinnen nach der Geburt zum Teil an deutlichen Entzugserscheinungen zu leiden haben. Es spricht also alles für einen frühen Rauchstopp - und nichts dagegen. (Quelle z.B. Pressemeldung der Berliner Universitätsmedizin Charité)

Wie hört man am besten mit dem Rauchen auf?

- Lege ein Datum für Deinen Rauchstopp fest.
- Entsorge alle Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge!
- Sage Deiner Familie, Freunden und Bekannten, dass Du aufhören willst und bitte sie um Unterstützung.
- Denke immer positiv: Jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist **Dein** Erfolg!
- Meide Orte, die Du mit Rauchen verbinden
- Finde Alternativen zu Deinen Rauchritualen
- Belohne Dich für Deinen Erfolg: Wer nicht raucht, spart Geld! Erfülle damit kleine Extrawünsche oder freue Dich auf eine volle Spardose.
- Und: nicht aufgeben! Ein Rückfall heißt nicht, dass Du es nicht doch schaffen kannst. Viele brauchen 20 und mehr Versuche
- Hol Dir Hilfe, sprich mit Deiner Hebamme oder Deinem Arzt
- Lass Dir ggf. Nikotinpflaster verordnen (am besten mit ärztlicher Unterstützung)

(Seite 1 von 2)

- Versuche es mit Akupunktur oder Hypnose zur Unterstützung
- Wenn Du nicht ganz aufhören kannst, dann reduziere das Rauchen auf ein Minimum und/oder rauche nur noch ½ Zigaretten
- Auch Passivrauchen ist schädlich, Rauchen in der Wohnung sollte daher der Vergangenheit angehören
- Besprich Dich mit Deinem Frauen- oder Hausarzt ob Nikotinersatzprodukte (Nikotinplaster o.ä.) für Dich in Frage kommen

Wenn Du weiterrauchst, dann

- sollte Dein Baby nicht in Deinem Bett und nach Möglichkeit auch nicht in Deinem Zimmer schlafen, auch dann wenn Du nicht im Schlafzimmer bzw in der Wohnung rauchst
- Wasche oder Dusche Dich nach dem Rauchen gründlich mit Seife oder Duschgel, denn das Baby lutscht Dich an. Dich herumtragen und auch durch einfachen Hautkontakt mit z.B. dem T-shirt kann es Giftstoffe aufnehmen
- Rauche nach Möglichkeit nicht im Haus oder im Auto, denn die Giftstoffe setzen sich auf Gegenständen ab und können durch Hautkontakt oder anlutschen vom Baby aufgenommen werden, außerdem raucht das Baby so passiv mit
- besprich mit Deiner Hebamme, Stillberaterin oder Deinem Arzt ob Stillen trotz des Rauchens sinnvoll ist
- Schließe die Tür oder das Fenster, wenn Du auf dem Balkon oder vor der Tür rauchst, sodass kein Rauch in die Wohnung eindringen kann

weiter Informationen

zahlreiche Infobroschüren zum Thema Rauchen in der Schwangerschaft un nach der Geburt, sowie Infomaterial zum Thema „Wie werde ich rauchfrei“ finden Sie unter:

www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchend/erwachsene

Haftungsausschluss

Die Ratschläge, Empfehlungen und therapeutischen Angaben, insbesondere von Medikamenten, ihre Dosierung und Applikation, wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft.

Da die Entwicklung in Medizin und Wissenschaft jedoch stetig voranschreitet, menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernehme ich für derartige Angaben keine Gewähr.

Alle Angaben sind daher in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit zu überprüfen und es wird empfohlen sich ggf. an die betreuende Hebamme, den betreuenden Frauenarzt/-ärztin oder eine Kreißsaal zu wenden.

Bei Unsicherheiten, starken oder länger anhaltenden Beschwerden sollte auf jeden Fall die betreuende Hebamme oder der betreuende Frauenarzt/-ärztin kontaktieren werden.

Naturheilkundliche Erfahrungsmedizin, kein Heilversprechen

Aus rechtlichen Gründen muss an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass es sich bei den hier vorgestellten Behandlungsmethoden um Therapieverfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin handelt, die nicht unbedingt zu den allgemein anerkannten Methoden im Sinne einer Anerkennung durch die Schulmedizin gehören. Alle getroffenen Aussagen über Eigenschaften und Wirkungen sowie Indikationen der vorgestellten Therapieverfahren beruhen auf Erkenntnissen und Erfahrungen in der jeweiligen Therapierichtung selbst.

Grundsätzlich soll bei den Informationen und Angeboten auf den Internetseiten der Hebammenpraxis pregnant nicht der Eindruck erweckt werden, dass dabei ein Heilversprechen zugrunde liegt. Ebenso wenig kann aus den Ausführungen abgeleitet werden, dass Linderung oder Verbesserung eines Krankheitszustandes garantiert oder Versprochen wird.

Vorsorglich weisen wir weiter noch darauf hin, dass die von uns abgegebenen Informationen auf der Homepage nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden selbst zu erkennen und zu therapieren

(Seite 2 von 2)