WER MEHR WISSEN WILL

Weitere Informationen erhalten Sie bei der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) 51101 Köln • Telefon: 0 22 1 / 89 20 31 • www.bzga.de

Auf der Internetseite der BZgA finden Sie ausführlichen Informationen in der Rubrik "Themen" unter dem Stichwort "Frauengesundheit und Gesundheitsförderung" und auf der Internetseite:

www.frauengesundheitsportal.de

Oder wenden Sie sich an:

Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. Postfach 1369 • 59071 Hamm • Telefon: 0 23 81 / 90 15 - 0 www.dhs.de

sowie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt.

Zudem liefert das Online-Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.schwanger-info.de) rund um die Themen Verhütung, Familienplanung, Schwangerschaft und "die erste Zeit mit dem Kind" wertvolle Hinweise.



Diese Broschüre ist aus einer Zusammenarbeit zwischen dem Jugend- und dem Gesundheitsamt des Main-Kinzig-Kreises, in Kooperation mit dem Bündnis für Familie des Main-Kinzig-Kreises und der BARMER GEK Hanau, unter Federführung des Kreisbeigeordneten Dr. André Kavai, entstanden.

WIR SETZEN UNS EIN:













... PASST DAS?



Jugend- und Gesundheitsamt des Main-Kinzig-Kreises, Bündnis für Familie des Main-Kinzig-Kreises und die BARMER GEK Hanau



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe werdende Mütter und Väter,

ein Kind zu bekommen gehört zu den aufregendsten Phasen im Leben.

Häufig wird vergessen, dass nicht erst nach der Geburt des Kindes, sondern schon während der Schwangerschaft viele, über Jahre bestehende, Gewohnheiten geändert werden müssen.

Dazu gehört auch der Alkoholkonsum — ein in geringen Mengen für einen gesunden Menschen ungefährlicher Genuss, der während der Schwangerschaft zum Risikofaktor für das Kind wird. Dieser Flyer möchte hierzu Aufklärungsarbeit leisten.

Ich wünsche Ihnen wertvolle Erkenntnisse bei der Lektüre, Gesundheit und Glück — während und nach der Schwangerschaft.

Ihr Dr. André Kavai

Alkohol & Schwangerschaft: LIEBER NICHT!

WAS PASSIERT, WENN EINE SCHWANGERE ALKOHOL TRINKT?

Der Alkohol gelangt über den Mutterkuchen (Plazenta) in den Kreislauf des Kindes. Innerhalb weniger Minuten haben Kind und Mutter den selben Alkoholspiegel. Dessen Abbau dauert beim Kind aber wesentlich länger, weil die Leber noch nicht vollständig entwickelt ist. Deswegen zirkuliert der Alkohol im Blut des Kindes länger als bei einem erwachsenen Menschen und wird zur Gefahr für die Gesundheit des Kindes.

DIE GEFAHREN FÜR IHR KIND

- Das Kind kann bei der Geburt weniger wiegen.
- Die Niere oder das Herz können Schäden davon tragen.
- Es kann zu Verformungen kommen, etwa im Gesichtsbereich.
- Die geistige Entwicklung kann schlechter verlaufen; es kann sich schlechter konzentrieren oder ist weniger intelligent.

Leider sind diese Fälle häufiger, als man denkt. In Deutschland werden Schätzungen zufolge etwa 10.000 Kinder im Jahr geboren, die aufgrund von Alkoholkonsum während der Schwangerschaft, bereits bei der Geburt und/oder später Schädigungen aufweisen. Das passiert leider auch deshalb, weil immer wieder Frauen nicht wissen, dass der Alkoholkonsum zu Beginn der Schwangerschaft, also auch schon im 1. bis 3. Monat, zu körperlichen Fehlbildungen führen kann.

DESHALB:

Gerade auch während der Anfangsphase einer möglichen Schwangerschaft acht geben und auf Alkohol gänzlich verzichten. Hier sind Partner, Freunde und Verwandte gefragt, die Schwangere dabei zu unterstützen, auf Alkohol zu verzichten.

WAS PASSIERT NACH DER ENTBINDUNG?

Das gilt natürlich auch dann noch, wenn das Kind da ist und gestillt wird. Wenn die Mutter Alkohol trinkt, steigt nicht nur der Anteil des Alkohols im Blut, sondern vor allem auch der Anteil des Alkohols in der Muttermilch. Das kann zu rauschähnlichen Zuständen, Abhängigkeit und Gesundheitsschäden führen.

Wenn Sie während der Stillzeit auf Alkohol auf keinen Fall verzichten wollen, müssen Sie darauf achten, dass der Abstand zwischen Alkoholkonsum und dem Stillen des Babys ausreichend ist. Und das ist schwer zu kontrollieren!

Als Faustregel weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung darauf hin, dass für jedes getrunkene kleine Glas Alkohol Ihre Leber mindestens etwa 1,5 Stunden bis 2 Stunden benötigt, um den darin enthaltenen Alkohol vollständig abzubauen.

BESSER ALSO:

Verzichten Sie auch während der Stillzeit auf Alkohol, um sicher zu gehen.

