
Schwangerschaft

Schwanger: ja - Rauchen: nein

LGA

Rauchfrei durch die Schwangerschaft und Stillzeit

Werdende Eltern können einiges dafür tun, dass ihr Kind gesund ins Leben startet. Dazu gehört, während der Schwangerschaft nicht zu rauchen. Beim Rauchen gelangen Schadstoffe wie Kohlenmonoxid und Nikotin auch in den Körper des ungeborenen Kindes und die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen wird behindert. In der Folge erhöht sich das Risiko für Fehl-, Früh- und Totgeburten. Auch das Wachstum des Kindes sowie die Entwicklung von Lunge und Gehirn können beeinträchtigt werden. Das Kind ist zudem anfälliger für Atemwegserkrankungen, Asthma und Allergien und weitere Erkrankungen. Wer in der Schwangerschaft nicht raucht tut also eine Menge für die Gesundheit des Babys!

Auch in der Stillzeit ist Rauchen schädlich. Denn Giftstoffe wie Nikotin gelangen auch in die Muttermilch und werden beim Trinken vom Baby aufgenommen. Außerdem kann es sein, dass insgesamt weniger Milch produziert wird. Dadurch wird das Baby unter Umständen nicht mehr vollständig satt. Der Verzicht auf das Rauchen ist während der Stillzeit am sichersten – und lohnt sich!

Der Rauch in der Luft, z. B. in der Wohnung, ist ebenfalls ein Gesundheitsrisiko für das Baby. Eine rauchfreie Umgebung senkt das Risiko für plötzlichen Kindstod und viele Erkrankungen wie z. B. Asthma, Bronchitis oder Mittelohr-Entzündungen. Hier sind die (rauchenden) Partner*innen gefragt, die ebenfalls dazu viel beitragen können, dass das Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwächst.

Obwohl die Vorteile des Nichtrauchens enorm sind und gerade in der Schwangerschaft viele Raucherinnen motiviert sind, mit dem Rauchen aufzuhören, fällt der Verzicht und das Durchhalten oft schwer. Viele Raucherinnen sind nicht darauf vorbereitet mit kritischen Situationen in welchen das Verlangen zu Rauchen sehr intensiv ist, umzugehen; Gewohnheit und Abhängigkeit sind dann oft stärker.

Das Landesgesundheitsamt hat daher gemeinsam mit dem Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg und weiteren Mitwirkenden die Broschüre „Schwanger: ja – Rauchen: nein“ entwickelt. Die Broschüre enthält Informationen und Tipps zum Umgang mit dem Rauchen in der Schwangerschaft und Stillzeit – für schwangere Frauen, deren Partner und andere Menschen im sozialen Umfeld der Eltern.

Darüber hinaus gibt es auch hilfreiche und kostenfreie Online-Angebote, die einen auf dem Weg in die Rauchfreiheit begleiten und unterstützen, wie z. B. IRIS – Dein persönliches Onlineprogramm für eine gesunde Schwangerschaft (Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung) oder das rauchfrei Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Weitere Informationen

Online-Ausstiegsprogramme

<https://www.iris-plattform.de/>

[rauchfrei-info.de](https://www.rauchfrei-info.de/): Das rauchfrei Ausstiegsprogramm

Allgemeine Infos

[rauchfrei-info.de](https://www.rauchfrei-info.de/): [rauchfrei-info.de](https://www.rauchfrei-info.de/)

Broschüre "Schwanger: ja - Rauchen: nein"

Download