

Weitere nützliche Adressen:

Folgende Einrichtungen helfen Ihnen ebenfalls gerne und ganz konkret weiter:

Netzwerk Rauchfrei Saarland
Hüttenbergstraße 42
66538 Neunkirchen
Telefon: (06821) 9 20 90
E-Mail: info@rauchfrei-saarland.de
Internet: www.rauchfrei-saarland.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
Telefon: (0221) 8 99 20
E-Mail: poststelle@bzga.de
Internet: www.bzga.de

Möchten Sie sich online beraten lassen, dann können Sie das hier tun:

Internet: www.iris-plattform.de
Ansprechpartner:
Frau Dr. Anette Stiegler
E-Mail: anette.stiegler@med.uni-tuebingen.de

Herr Dr. Anil Batra
Telefon: (07071) 29-8 23 13
E-Mail: anil.batra@med.uni-tuebingen.de

Ansprechpartner:

Wenn Sie Fragen haben, Informationen brauchen oder mit dem Rauchen oder Alkoholkonsum aufhören wollen, wenden Sie sich bitte für ein vertrauliches Gespräch an folgende Ansprechpartnerinnen im Rahmen des Landesprogramms Frühe Hilfen:

Gesundheitsamt des Regionalverbandes Saarbrücken

Frau Iris Klein, Telefon: (0681) 5 06 53 55
E-mail: iris.klein@rvsbr.de

Gesundheitsamt Neunkirchen

Frau Diana Zayouna, Telefon: (06824) 9 06 88 57
E-mail: d.zayouna@landkreis-neunkirchen.de

Gesundheitsamt Saarpfalz-Kreis

Frau Karin Heid-Schuck, Telefon: (06841) 1 04 80 04
E-mail: karin.heid-schuck@saarpfalz-kreis.de

Gesundheitsamt St. Wendel

Frau Martina Scheid, Telefon: (06851) 8 01 53 22
E-mail: m.scheid@lkwnd.de

Gesundheitsamt Saarlouis

Frau Kerstin Merl und Frau Susanne Arweiler-Zenner
Telefon: (06831) 44 47 78
E-mail: kerstin.merl@kreis-saarlouis.de
E-mail: susanne-arweiler@kreis-saarlouis.de

Gesundheitsamt Merzig-Wadern

Frau Gabriele Wahlen, Telefon: (06861) 8 04 10
E-mail: g.wahlen@merzig-wadern.de

In Kooperation mit:

- Caritasverband Schaumberg-Blies e.V., Beratungs- und Behandlungszentrum DIE BRIGG und PSYCHOSOZIALER DIENST in Neunkirchen
- Ärztekammer des Saarlandes
- Kassenärztliche Vereinigung Saarland
- Berufsverband der Frauenärzte e.V., Landesverband Saarland
- Kliniken und Abteilungen für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Saarländischer Hebammenverband e.V.
- Gesundheitsämter der Landkreise und des Regionalverbandes Saarbrücken
- Schwangerenberatungsstellen im Saarland
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V., Landesverband Saarland
- Kliniken und Abteilungen für Kinder- und Jugendmedizin
- Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e.V. Saarland
- Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe Südwest e.V. (DBfK)
- Gesetzliche Krankenkassen im Saarland

Landesinstitut für
Präventives Handeln
Hanspeter-Hellenthal-Str. 68
66386 St.Ingbert
www.schwanger.saarland.de

Saarbrücken 2014

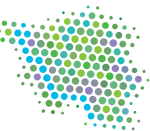
- Landesinstitut für Präventives Handeln
- Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

SAARLAND



- Landesinstitut für Präventives Handeln
- Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

SAARLAND



Ihrem Kind zuliebe: Keine Zigaretten, kein Alkohol





Liebe werdende Mütter,

Sie sind nun schwanger und haben einen neuen, noch sehr kleinen Begleiter in Ihrem Leben, für den Sie sich verantwortlich fühlen und für den Sie sich nur das Beste wünschen.

Verzichten Sie deshalb während Ihrer Schwangerschaft und Stillzeit auf Alkohol und Zigaretten. Sie und Ihr Kind profitieren davon ein Leben lang!

Nikotin- und Alkoholkonsum reduzieren oder einstellen?

Sie wollen Ihr Kind gesund zur Welt bringen und haben sich deshalb dafür entschieden, während der Schwangerschaft und Stillzeit weniger oder gar nicht zu rauchen oder Alkohol zu trinken. Das ist eine gute und wichtige Entscheidung und wir möchten Sie unterstützen, Ihr Ziel zu erreichen!

Oft werden das Zigarettenrauchen und Alkoholtrinken zur Entspannung, Stressabbau aber auch mit Anregung/ Erheiterung und mit Kontakten verbunden.

Beratungsstellen zeigen Ihnen wie Sie all dies auch auf anderer Art erreichen können, ohne auf Suchtmittel zurückgreifen zu müssen. Gespräche, in der Gruppe oder einzeln, sollen Ihnen dabei helfen, Ihren Konsum zu reduzieren und wenn möglich, für die Dauer der Schwangerschaft und Stillzeit einzustellen.

Die Beratung soll Sie in Ihrem Wunsch bestärken, Ihr Kind vor den gesundheitlichen Folgen des Rauchens und Alkoholtrinkens zu bewahren.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Gesundheitsamt Ihres Landkreises oder schauen Sie auf unsere Homepage unter:
www.schwanger.saarland.de

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind alles Gute!

Ihre

Monika Bachmann
Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie



Wie wirkt Nikotin auf Ihr Baby?

Nikotin verengt die Blutgefäße.

Dadurch bekommt Ihr Baby weniger Sauerstoff und Nährstoffe. Bitte bedenken Sie auch, dass jede Zigarette über 100 giftige Stoffe enthält, die über das Blut in die Gebärmutter gelangen und damit direkt von Ihrem Kind aufgenommen werden.

Unmittelbare Risiken für Ihr Kind:

- Fehlgeburt, Frühgeburt oder auch Totgeburt
- Verringeretes Geburtsgewicht
- Plötzlicher Kindstod

Risiken im späteren Lebensalter:

- Chronische Atembeschwerden
- Allergien
- Übergewicht
- Herzinfarkt / Verkalkung der Blutgefäße (Herz- Kreislauferkrankungen)
- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Verhaltensauffälligkeiten

Auch Passivrauchen kann sich schädigend auf die Entwicklung Ihres Kindes auswirken. Bitten Sie deshalb Personen in Ihrem Umfeld, Ihrem Baby zuliebe, nicht zu rauchen. Meiden Sie den Aufenthalt in verrauchten Räumen.

Sie können sofort mit dem Rauchen aufhören. Der Nikotinentzug schadet Ihrem Kind in keiner Weise. Ganz im Gegenteil: Ihr Baby profitiert vom ersten Augenblick an von Ihrer Abstinenz.



Wie wirkt Alkohol auf Ihr Baby?

Alkohol ist ein starkes Zellgift.

Wenn Sie alkoholische Getränke in der Schwangerschaft zu sich nehmen, gelangt dieser ungefiltert zu Ihrem ungeborenen Kind. Alkohol kann die Nervenbahnen und das Gehirn Ihres Kindes unwiederbringlich zerstören und weitere Organe schädigen.

Unmittelbare Risiken für Ihr Kind:

- Wachstumsstörungen
- Geringes Geburtsgewicht
- Missbildungen und Organschäden
- Schwächerer Saugreflex

Risiken im späteren Lebensalter:

- Störungen der motorischen und geistigen Entwicklung
- Verhaltensstörungen
- Hyperaktivität und Störungen der Aufmerksamkeit (ADHS)
- Konzentrationsschwäche

Es geht um das Wohl Ihres Kindes und um Ihr eigenes Wohl!

**Deshalb:
Keine Zigaretten und keinen Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit.**

Wir unterstützen Sie gerne!