

Eine sehr kleine Minderheit

...schränkt ihren Konsum nicht ein – vielleicht weil diese Frauen nicht wissen, welche Folgen das haben kann.

Aufhören ...
... ihr schafft das!

Lieber Papa –
bitte hilf der Mama!

Wenn du in der nächsten Zeit auf Alkohol,
Zigaretten oder andere Drogen verzichten
kannst, schafft sie das auch!

Wir sind ein Team

Immer mehr junge Väter unterstützen ihre Partnerinnen
in dieser Zeit, indem sie ihren Konsum auch einschränken.

www.elterntelefon.at



Impressum:
kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz, Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck
Tel. 0512-585730, office@kontaktco.at, www.kontaktco.at, © 2009

Das, was dir gut tut, hilft mir auch,
Gesundheit beginnt bereits im Bauch!



LIEBE MAMA
BITTE NICHT!

Rauchen,
Alkohol oder
andere Drogen
machen mich krank!

3 von 4 Tirolerinnen,

die ein Kind erwarten, sind **Nichtraucherinnen**
oder haben mit dem Rauchen in der Schwanger-
schaft aufgehört.*

9 von 10 der Noch-Raucherinnen

möchten in der Schwangerschaft den **Konsum einstellen** oder zumindest verringern. Sie tun sich
und ihrem Kind damit etwas Gutes.*

Kein Alkohol – No Drugs

Die meisten Frauen konsumieren in der Schwanger-
schaft weder Alkohol noch andere Drogen.

* Schwangerenbefragung Tirol 2009

RAUCHEN...

... stellt eine starke Belastung für das ungeborene Kind dar und kann zu einer Frühgeburt führen. Als Folgen sind ein geringeres Geburtsgewicht, die verzögerte Entwicklung des Babys und häufige Atemwegserkrankungen bekannt.

Rauchstopp

Die Schwangerschaft ist eine besonders günstige Gelegenheit, mit dem Rauchen aufzuhören. Aus mehreren Gründen fällt dies den meisten Frauen in dieser Zeit leichter als sonst. Auch Passivrauchen ist ungesund - also Nichtraucherin bleiben, und dem Baby geht es gut!

Rauchertelefon

Eine sehr einfache, günstige und bewährte Form der Unterstützung beim Rauchstopp bietet das Rauchertelefon. In einem anonymen telefonischen Erstgespräch können Sie mit Gesundheitspsychologinnen besprechen, wie die Tabakentwöhnung am besten zu schaffen ist. Es besteht auch die Möglichkeit von weiterführenden telefonischen Beratungsgesprächen, mit denen die Beraterinnen den Rauchstopp in regelmäßigen Abständen begleiten.

www.rauchertelefon.at
Montag bis Freitag:
von 13:00 bis 18:00 Uhr



ALKOHOL...

...in der Schwangerschaft kann zu körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen des Kindes führen.

Entwicklungsstörungen

Das Fetale Alkoholsyndrom (FAS) und seine schwächere Herausbildung, der Fetale Alkoholeffekt (FAE), sind die häufigsten Ursachen einer Entwicklungsstörung mit unumkehrbaren Folgen für das Kind. Von den erwachsenen FAS-Geschädigten können nur etwa 20 Prozent eigenständig leben. Alle anderen sind ein Leben lang auf Hilfe angewiesen und müssen betreut werden. FAS stellt die häufigste Behinderung bei Neugeborenen dar – sie tritt doppelt so häufig auf wie das Down-Syndrom.

Sicher ist sicher

Die Anfälligkeit für diese Schädigung ist individuell unterschiedlich und unklar. Manche Frauen können Alkohol in der Schwangerschaft trinken, ohne dass dies negative Folgen hat, andere nicht. Die sichere Entscheidung für ein gesundes Kind ist der Verzicht auf Alkohol, sobald die Schwangerschaft feststeht.

Alkoholverzicht

Sollte es Ihnen schwer fallen, keinen Alkohol mehr zu trinken, empfiehlt es sich, die anonyme und kostenlose Alkoholberatung in Anspruch zu nehmen.

Verein BIN: Zentrale 05223/53636
Außenstellen in allen Bezirken

ANDERE DROGEN...

... sind ebenso ein großes Gesundheitsrisiko für das ungeborene Kind.

Der Konsum von Cannabis, Amphetamine, Kokain, Ecstasy, LSD u.a. psychotropen Substanzen kann unterschiedliche Schädigungen beim ungeborenen Kind auslösen. Es erhöht sich z.B. das Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt, die Gefahr einer Missbildung des Neugeborenen oder eine beeinträchtigte Entwicklung des Kleinkindes mit Langzeitfolgen.

Nach der Geburt

Pflege und Erziehung eines Kindes erfordern alle Aufmerksamkeit. Ein nach der Geburt fortgesetzter oder wieder aufgenommener Drogenkonsum stellt eine Beeinträchtigung dar und ist daher unbedingt zu vermeiden.

Konsumstopp

Wenn es nicht gelingt, den Konsum selbst zu beenden, sollte die anonyme und kostenlose Unterstützung einer Beratungsstelle in Anspruch genommen werden.

Verein B.I.T. Zentrale 05224/51055
Außenstellen in allen Bezirken

SUCHTERKRANKUNG

Im Fall einer bereits eingetretenen Abhängigkeit sind besondere schadensmindernde Vorsichtsmaßnahmen zu treffen.

Beispiel Opiate

Heroin führt gleich nach der Geburt bei den Neugeborenen zu Entzugssymptomen, unter anderem können schwer beherrschbare Krampfanfälle auftreten. Ein kompletter Entzug von Heroin wird nur in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft für das Kind als ungefährlich angesehen. Sowohl für die Frau als auch für das Kind ist es noch das Beste, sich für einige Zeit mit Drogensetzstoffen substituieren zu lassen.

Medizinische Betreuung

Beratungsstellen, Drogenambulanz und die Geburtsabteilungen in den Kliniken arbeiten zusammen, um eine möglichst gesunde Geburt zu gewährleisten.

Soziale Betreuung

Auch suchtkranke Eltern möchten gute Eltern sein. Leider ist dies erfahrungsgemäß oft eine Überforderung. Aus diesem Grund sollten zumindest in den ersten Lebensjahren des Kindes die Unterstützungsangebote vorhandener Sozialdienste unbedingt genutzt werden!