



Der Umgang mit Alkohol ist bei einer Schwangerschaft ein sensibles Thema. Das Kind kann schon im Bauch zahlreiche Schädigungen erleiden, und es besteht das Risiko einer dauerhaften Behinderung.

Gleiches gilt für das Rauchen und andere Drogen.

Schädigungen sind vermeidbar, wenn Frauen und deren Partner über die Risiken informiert sind und zu einem vorsichtigen Umgang mit Alkohol motiviert werden.

Im Rahmen der Früherkennung können Fachpersonen aus Medizin, Pflege, sozialen Berufen etc. einen wichtigen Beitrag zur Verminderung von Risiken und Schäden leisten.

Schwangerschaft

Alkohol, Tabak, Drogen



Ein gesundes Kind

Werdende Mütter und Väter wünschen sich vor allem eines: Dass ihr Kind gesund zur Welt kommt.

Ein wichtiger Beitrag hierzu besteht darin, in der Schwangerschaft und vor allem auch in den ersten Lebensjahren des Kindes selbst auf eine gesunde Lebensweise zu achten.

Dazu gehört auch beispielsweise der Verzicht auf Alkohol oder zumindest den Konsum deutlich einzuschränken. Schädigungen beim Kind durch den Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft können verhindert werden.

3 von 4 Frauen, die in Tirol ein Kind erwarten, sind Nichtraucherinnen oder hören mit dem Rauchen in der Schwangerschaft auf.

9 von 10 aus der Gruppe der Raucherinnen möchten in der Schwangerschaft den Konsum einstellen oder zumindest verringern.

Die meisten Frauen konsumieren in der Schwangerschaft weder Alkohol noch andere Drogen. Sie tun sich und ihrem Kind damit etwas Gutes. Beratungsdienste können unterstützend eine große Hilfe sein, da der Verzicht oft alles andere als leicht fällt.



Frauen und Alkohol

Alkoholkonsum und vor allem Rauschtrinken galten lange als typisch männliche Verhaltensweisen. Traditionelle Geschlechterrollen verlangten von der Frau Zurückhaltung beim Alkoholkonsum. Heute hat sich diese Haltung etwas verändert. Immer mehr junge Frauen nähern ihre Lebensstile und Trinkmuster jenen der Männer an.

Der leichtere Zugang zu Alkohol und die steigende soziale Toleranz gegenüber Alkoholkonsum bei Frauen sowie der heimliche Griff zu alkoholischen Getränken bei frauenspezifischen (Doppel-) Belastungen oder Problemen in Partnerschaft und Familie können zu einem risikoreichen Alkoholkonsum und Alkoholproblemen führen. Studien belegen diesen Wandel: Zwar geht der Alkoholkonsum in Österreich insgesamt seit Anfang der 1970er Jahre zurück, doch steigt der Anteil der Frauen an Patient:innen mit der Hauptdiagnose «Alkoholismus».

Viele Frauen – besonders verheiratete mit Kindern – halten sich aber nach wie vor an die traditionellen Verhaltensnormen beim Alkoholkonsum, wie die höheren Abstinenzraten und die insgesamt geringeren Anteile beim riskanten Trinken belegen. Die überwiegende Mehrheit der Frauen gibt den Alkoholkonsum im Falle einer Schwangerschaft auf oder schränkt diesen zumindest ein.

Fetales Alkoholsyndrom

Kamen Kinder mit alkoholbedingten Schädigungen auf die Welt, wurden dafür lange Zeit andere Gründe angeführt, etwa die schlechte Qualität des männlichen Samens, Vererbung, schlechte Lebensverhältnisse.

Die Erkenntnis, dass Alkohol direkt auf das Kind im Mutterleib wirken kann, setzte sich erst spät durch. Die medizinische Beschreibung des so genannten «Fetalen Alkohol Syndroms» (FAS), erfolgte erst 1968 in Frankreich und wenige Jahre später in den USA.

Folgende körperliche Symptome können zum FAS zählen:

- Minderwuchs und Untergewicht
- kleiner Kopfumfang
- Hautfalten an den Augenecken
- kleine Augenöffnungen
- tiefe Nasenbrücke
- kurze, abgeflachte Nase
- dünne Oberlippe
- keine Rinne zwischen Oberlippe und Nase

In jüngster Zeit mehren sich Forschungsergebnisse zu neurologischen und neuropsychologischen Störungen:

- Schlafstörungen und reduzierter Saugreflex bei Neugeborenen
- verzögerte geistige Entwicklung
- verminderte Intelligenz
- Aufmerksamkeits- und Gedächtnisprobleme
- gestörte Feinmotorik
- Hyperaktivität und Impulsivität
- Sprech- und Hörstörungen

In der Forschung wird auch zunehmend auf mögliche psychosoziale Langzeitfolgen von FAS hingewiesen (Schulprobleme, abweichendes Verhalten usw.) .

FAS in Zahlen

Das Risiko, ein Kind mit FAS-Symptomen zu gebären, wird für alkoholabhängige Frauen, die während der Schwangerschaft stark trinken, auf 30 % bis 40 % geschätzt. In Österreich kommen pro Jahr ca. 1000 Neugeborene mit entsprechenden Schädigungen zur Welt. Studien zeigen, dass bei der Entstehung von Schädigungen mehrere Faktoren eine Rolle spielen.

Risikofaktoren

Am häufigsten werden genannt:

- Menge des konsumierten Alkohols
- Trinkmuster und Intensität
- zusätzlicher Konsum von Tabak, Drogen, Medikamenten
- ungesunde Ernährung
- genetisch bedingte Veranlagung
- Lebensbedingungen, wie z.B. Armut, schlechte Wohnsituation

Entwicklungschancen

Kinder, die im Mutterleib einer größeren Menge Alkohol ausgesetzt waren, können durch frühzeitige Behandlung und optimale Förderung in ihrer Entwicklung unterstützt werden.

Ich bin seit drei Wochen schwanger und kurz vor dem positiven Schwangerschaftstest habe ich auf einer Party zu viel Alkohol getrunken.

Hat das dem Kind geschadet?

Nein. In den ersten zwei bis drei Wochen nach der Befruchtung sind die sich teilenden embryonalen Zellen noch ziemlich widerstandsfähig gegenüber schädigenden äußeren Einflüssen.

Erst ab der vierten und fünften Schwangerschaftswoche findet die Organbildung statt und in dieser Zeit reagiert der Embryo sehr empfindlich auf Störungen.

Zögern Sie nicht, sich Unterstützung bei einem Arzt/einer Ärztin oder einer Beratungsstelle für Alkoholprobleme zu holen, und informieren Sie auf jeden Fall Ihren Gynäkologen/Ihre Gynäkologin.

Diese Fachleute werden Sie beraten ohne Sie zu verurteilen und können Sie unterstützen und begleiten. Die Beratung ist kostenlos und die Fachleute unterstehen der Schweigepflicht.



Für viele Frauen stellt sich die Frage, wie viel Alkohol kann ich während der Schwangerschaft konsumiert werden kann, ohne die Gesundheit des Kindes zu gefährden?

Die heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse erlauben es nicht, einen klaren Grenzwert zu definieren. Angesichts dieser Unsicherheit und unter Berücksichtigung des Risikos schwerwiegender Auswirkungen auf das Kind, muss schwangeren Frauen vom Alkoholkonsum gänzlich abgeraten werden.

Falls eine werdende Mutter dennoch Alkohol trinkt, sollte sie folgende Empfehlungen unbedingt beachten:

Nicht jeden Tag Alkohol trinken!

Nicht mehr als ein Glas pro Tag trinken!

Keine Räusche!

«Ich schaffs nicht ...»

Fallweise steht hinter der Schwierigkeit, den eigenen Alkoholkonsum einzuschränken oder einzustellen, ein Alkoholproblem. Die Unterstützung durch spezialisierte Beratungsstellen ist anonym und kostenlos und sollte unbedingt genutzt werden.

In der Beratung werden das Ausmaß des etwaigen Suchtproblems erhoben und die Konsumgewohnheiten sowie deren Konsequenzen abgeklärt. Auch die Lebensumstände bzw. mit der Sucht zusammenhängende Lebensereignisse sind wichtig und werden miteinbezogen. So kann geklärt werden, welche Behandlung möglich und sinnvoll erscheint.

Wenn möglich und erwünscht werden Angehörige oder wichtige Bezugspersonen miteingebunden. Für diese ist es eine Hilfe, Alkoholismus als Krankheit verstehen zu lernen, für welche es bei entsprechender Behandlung auch die Aussicht auf Besserung gibt.

Angehörige können die Beratung auch allein in Anspruch nehmen.

www.suchthilfe.tirol
Tel. 0512 580 080

Rauchen schadet Mutter und Kind

Rauchen in der Schwangerschaft bringt einige **Risiken** für Mutter und Kind mit sich. Das Ungeborene wird durch eine Verengung der Blutgefäße schlechter mit Sauerstoff und den Nährstoffen versorgt, die es für eine gesunde Entwicklung bis zur Geburt benötigt. Wenn hingegen Frauen vor oder frühzeitig während einer Schwangerschaft aufhören zu rauchen, können sie folgende Gesundheitsrisiken deutlich senken:

- Fehl-, Früh-, Totgeburt
- plötzlicher Kindstod
- Asthma
- Schwächung der Lunge
- Infektionskrankheiten
- allergische Reaktionen

Der Beginn einer Schwangerschaft ist daher ein guter Zeitpunkt, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Vielen Frauen gelingt der **Rauchstopp** in dieser Phase ihres Lebens. Das Gerücht, dass ein abrupter Rauchstopp dem Ungeborenen schadet oder dass ein paar Zigaretten pro Tag nicht schaden, stimmt nicht! Im Gegenteil:

Ein sofortiger Rauchstopp ermöglicht eine optimale Versorgung Ihres Kindes. Also: Nicht rauchen - und dem Baby geht es gut!

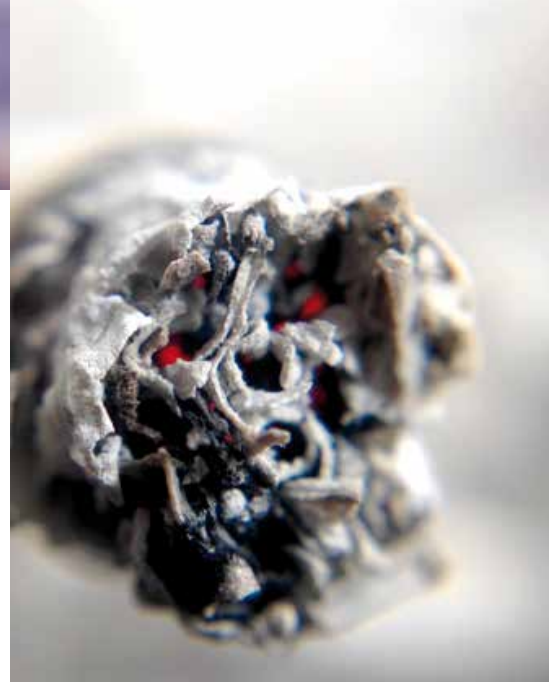
Für manche Frauen ist ein Rauchstopp aber schwieriger als gedacht. Nikotin ist ein abhängig machendes Suchtgift, auf das starke Raucherinnen nicht von heute auf morgen verzichten können. Auch sind Frauen in der Schwangerschaft oft erhöhten Belastungen und Stress ausgesetzt und die Zigarette scheint hier eine wichtige Stütze.

Das **Rauchfrei Telefon** bietet unter 0800 810 013 kostenlose und fachkundige Beratung

rauchfrei.at

Rauchfrei – auch nach der Geburt!

Widerstehen Sie der Versuchung nach der Schwangerschaft wieder zur Zigarette zu greifen und nutzen Sie andere Möglichkeiten zur Stressbewältigung. Die schädlichen Inhaltsstoffe des Rauchs werden



vom Säugling beim Stillen aufgenommen. Auch das Kleinkind raucht passiv mit und atmet die Giftpartikel des Tabakrauchs ein, die sich in Teppichen und der Kleidung festsetzen. Rauchende Eltern erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind später einmal zur Zigarette greift.

Wir sind ein Team

Immer mehr junge Väter, die rauchen, unterstützen ihre Partnerin in dieser Zeit, indem sie auch damit aufhören.

Andere Drogen ...

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

Der Konsum von Cannabis, Amphetaminen, Kokain, Ecstasy, LSD und anderer 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. Pflege und Erziehung eines Kindes erfordern alle Aufmerksamkeit. Ein nach der Geburt fortgesetzter oder wieder aufgenommener Drogenkonsum stellt eine Beeinträchtigung dar und ist daher ebenso unbedingt zu vermeiden.

Suchtkrank?

Im Fall einer bereits bestehenden Abhängigkeit sind besondere schadensmindernde Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Heroin führt beispielsweise gleich nach der Geburt bei den Neugeborenen zu Entzugssymptomen, unter anderem können schwer be-

herrschbaren 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 Drogenersatzstoffen substituieren zu lassen.

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

Bildnachweise:

Seite 1 | <https://pixabay.com/photos/pregnancy-woman-belly-hands-keys-466129>

Seite 3 | <https://pixabay.com/photos/cigarette-tobacco-nicotine-cigar-1270516>

Seite 2 | <https://pixabay.com/photos/pregnant-mother-body-pregnant-woman-1245703>