



INFORMATIONEN FÜR IHRE SCHWANGERSCHAFT

0% ALCOOL
0% ALKOHOL



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



1

ALKOHOL WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

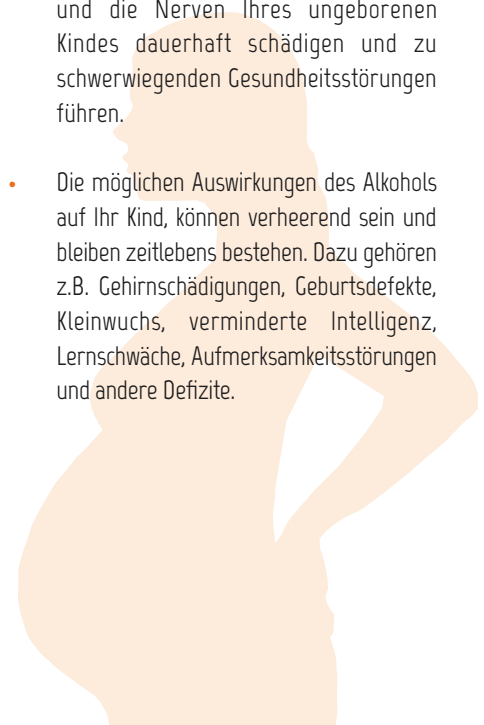
Darf ich in der Schwangerschaft ab und zu ein Gläschen Alkohol (Wein, Sekt oder andere alkoholhaltige Getränke) trinken?

In der Schwangerschaft sind Sie mit Ihrem Kind über die Plazenta und die Nabelschnur verbunden. Das heißt, dass Ihr Kind über den gemeinsamen Blutkreislauf alles aufnimmt, was Sie zu sich nehmen.

Wenn Sie Alkohol trinken, trinkt Ihr Kind mit. Innerhalb kurzer Zeit hat Ihr Kind denselben Alkoholspiegel wie Sie. Da die Leber Ihres Kindes aber noch in der Entwicklung ist, baut es den Alkohol viel langsamer ab und benötigt dafür 10-mal länger als Sie. Benötigt Ihr Körper etwa 2 Stunden, um den Alkohol von einem Glas Wein abzubauen, bleibt dieselbe Alkoholmenge 20 Stunden im Körper Ihres Kindes.

Verzichten Sie Ihrem Kind zuliebe während der Schwangerschaft auf Alkohol.

- Es gibt keine sichere Alkoholmenge, die risikoarm ist. Jedes alkoholische Getränk ist Gift für Ihr Kind, egal ob es Wein, Sekt oder etwas anderes ist. Bereits geringe Mengen können Ihrem ungeborenen Kind schaden.
- Alkohol ist ein Zellgift und kann die heranwachsenden Organe, das Gehirn und die Nerven Ihres ungeborenen Kindes dauerhaft schädigen und zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen führen.
- Die möglichen Auswirkungen des Alkohols auf Ihr Kind, können verheerend sein und bleiben zeitlebens bestehen. Dazu gehören z.B. Gehirnschädigungen, Geburtsdefekte, Kleinwuchs, verminderte Intelligenz, Lernschwäche, Aufmerksamkeitsstörungen und andere Defizite.



2

ALKOHOL IN DEN ERSTEN TAGEN DER SCHWANGERSCHAFT

Ich habe gerade erfahren, dass ich schwanger bin, habe aber noch vor ein paar Tagen Alkohol getrunken. Wird das meinem Kind schaden? Was soll ich jetzt tun?

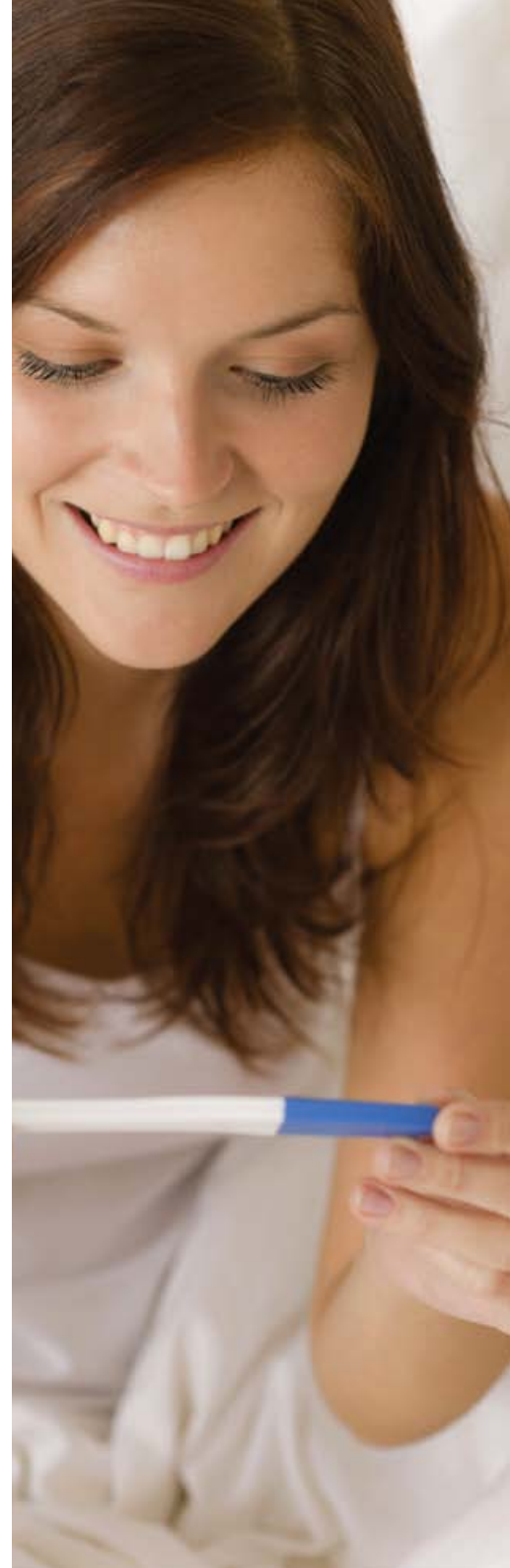
Falls die Eizelle in den ersten 14 Tagen nach der Befruchtung schwer durch Alkohol beschädigt wird, kann sie sich normalerweise nicht in der Gebärmutter einnisten und wird vom Körper abgestoßen.

Ist die Eizelle gesund, nistet sie sich in der Gebärmutter ein. Ab dann haben Sie und Ihr heranwachsendes Kind einen gemeinsamen Blutkreislauf. Das bedeutet, Ihr Kind nimmt alles auf, was Sie zu sich nehmen.

Spätestens wenn Sie erfahren haben, dass Sie schwanger sind, verzichten Sie sofort auf jeglichen Alkoholkonsum.

Verzichten Sie auf Alkohol, wenn Sie eine Schwangerschaft planen oder erfahren haben, dass Sie schwanger sind.

So ermöglichen Sie Ihrem Kind einen gesunden Start ins Leben.





3

ALKOHOL IN DER STILLZEIT

*Auch während der Stillzeit ist kein Alkohol die beste Entscheidung für Ihr Kind!
Kann ich meinem Kind schaden, wenn ich während der Stillzeit Alkohol trinke?*

JAI! Trinken Sie deshalb auch während der Stillzeit keinen Alkohol.

Alkohol, den Sie trinken, gelangt auch in die Muttermilch. Der Alkohol wird beim Stillen dann vom Kind über die Muttermilch aufgenommen. Und wie schon beschrieben, ist Alkohol Gift für Ihr Kind.

Da schon ein einziger erhöhter Alkoholkonsum ausreichen kann, um die Gesundheit Ihres Kindes zu gefährden, verzichten Sie Ihrem Kind zuliebe auf Alkohol während der gesamten Schwangerschaft und der Stillzeit.

*Auch während der Stillzeit
ist kein Alkohol die beste
Entscheidung für Ihr Kind!*

Stillen ist die beste Wahl, für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt allen Müttern, Ihr Kind während der ersten 6 Monate ausschließlich zu Stillen.

Muttermilch ist optimal auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt, schützt es vor Infektionen, verringert das Risiko von Allergien und Asthma, und bewahrt es vor Übergewicht und Diabetes.

Doch auch für Ihre Gesundheit bietet das Stillen viele Vorteile: Stillen beschleunigt die Rückbildung der Gebärmutter, fördert das Wiedererlangen des Normalgewichts und bietet Schutz vor Brustkrebs.

Außerdem ist das Stillen praktisch: kein nächtliches Zubereiten des Fläschchens und keine notwendigen Vorkehrungen wenn Sie unterwegs sind.

DAS FETALE ALKOHOLSYNDROM (FAS)

Die schlimmste Form der durch mütterlichen Alkoholkonsum in der Schwangerschaft verursachten Schädigungen ist das Fetale Alkoholsyndrom (FAS).

Kinder, die mit FAS geboren werden, weisen schwerwiegende körperliche Missbildungen und Defizite in der geistigen Entwicklung auf. Äußerlich erkennt man die betroffenen Kinder u.a. an einer schmalen Oberlippe, tief sitzenden Ohren, einem schielenden Blick und einer verkürzten Nase. Weniger als 10% der Kinder mit FAS können später ein selbständiges Leben führen.

Nicht immer sind die Folgen so gravierend und am Aussehen des Kindes erkennbar, wie beim Fetalen Alkoholsyndrom (FAS). Es gibt auch etwas "mildere" Formen, die "fetale Alkoholeffekte" (FAE) genannt werden.

Die Schädigungen des Kindes mit FAE beeinträchtigen das Gehirn und sind im Säuglingsalter an Wachstumsstörungen, Entwicklungsverzögerungen und einer gestörten Feinmotorik erkennbar.

Manche Fälle von FAE sind bereits nach der Geburt erkennbar, meistens fallen diese aber erst im Laufe der Kindheit auf, wenn z.B. Verhaltensprobleme in der Schule auftreten. Kinder mit FAE haben Schwierigkeiten, Regeln und Sinnzusammenhänge zu verstehen und zu behalten.

Auffällige Merkmale wie Leichtgläubigkeit, ein geringes Distanzgefühl gegenüber Fremden, und das Fehlen der natürlichen Angst vor Gefahren, machen diese Kinder besonders anfällig dafür, Opfer von Gewalt und sexuellem Missbrauch zu werden.

Oft werden fetale Alkoholeffekte (FAE) bei Kindern und Erwachsenen nie diagnostiziert, da das Wissen fehlt oder sie mit anderen Erkrankungen verwechselt werden.



*FAS und FAE sind
zu 100 % vermeidbar,
deshalb:*

*0% Alkohol während der
Schwangerschaft und Stillzeit!
Die Gesundheit Ihres Kindes
liegt in Ihrer Hand!*



5

INFORMATIONEN FÜR (WERDENDE) VÄTER, FAMILIE UND FREUNDE

Meine Partnerin/Freundin/Tochter/Schwester ist schwanger. Ich wünsche, dass Sie ein gesundes Kind zur Welt bringt. Wie kann ich Sie unterstützen?

Auch Sie können Ihre Partnerin (Freundin, Tochter, Schwester) bei einer gesunden, alkoholfreien Schwangerschaft unterstützen. Da unser soziales Umfeld einen großen Einfluss auf unser Verhalten ausübt, kann dieses für eine schwangere oder stillende Frau gut oder schlecht sein.

Wie können Sie mit Ihrem Verhalten einen positiven, unterstützenden Einfluss haben?

Hier einige Ratschläge:

- Meiden Sie Situationen, die Ihre Partnerin/ Freundin/Tochter/Schwester zum Trinken von Alkohol verleiten könnten!

Gemeinsam ist es einfacher! Unterstützen Sie Ihre Partnerin (Freundin, Tochter, Schwester)!

- Fordern Sie sie nicht zum Trinken auf!
- Sie selbst können, wenn Sie in Begleitung einer schwangeren/stillenden Frau sind, auch auf Alkohol verzichten und es ihr so leichter machen, keinen Alkohol zu trinken.
- Raten Sie Ihrer Partnerin/Freundin/ Tochter/Schwester auf jeglichen Alkohol während der Schwangerschaft und Stillzeit zu verzichten.

Ein paar Zusatzinformationen für werdende Väter und Männer, die Vater werden wollen:

Bei Männern, die regelmäßig Alkohol konsumieren, kann die Qualität ihrer Spermien negativ beeinträchtigt werden. Da Alkohol die Erbinformation in den Samenzellen schädigen kann, können dadurch bei Ihrem Kind geistige und körperliche Schäden entstehen.

Wenn Sie also planen, Vater zu werden, reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum, denn **auch Sie tragen Verantwortung für die Gesundheit Ihres Kindes!**

6

INFORMATIONEN AUF EINEN BLICK

- Alkohol ist ein Zellgift, das Gehirn, Organe und Nerven Ihres Kindes schädigt.
- Alkohol gelangt über die Plazenta oder die Muttermilch ungehindert in das Blut Ihres Kindes.
- Der Körper Ihres Kindes braucht 10mal länger um dieselbe Alkoholmenge abzubauen.
- Es gibt keine sichere Menge und keinen sicheren Zeitpunkt in der Schwangerschaft und Stillzeit, zu dem Sie risikolos Alkohol konsumieren können.
- Bereits geringe Alkoholmengen können das Gehirn Ihres Kindes dauerhaft schädigen.
- Kinder mit alkoholbedingten Schädigungen (FAS und FAE) haben ihr Leben lang Probleme. Der Großteil dieser Kinder ist auf Hilfe angewiesen und kann kein eigenständiges Leben führen. Durch Alkoholverzicht können Sie dies zu 100% vermeiden!
- Schenken Sie Ihrem Kind den bestmöglichen Start ins Leben und verzichten Sie auf Alkohol. Rauchen Sie nicht und nehmen Sie Medikamente nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

*0% Alkohol während
der Schwangerschaft und
Stillzeit – ist die sicherste
Entscheidung!*

**Danke Mama, dass Du
keinen Alkohol trinkst!**



Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin, Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin, Ihren Apotheker/Ihre Apothekerin, Ihre Hebamme oder eine der aufgeführten Fachstellen.

Die Entbindungskliniken bieten kostenlose Geburtsvorbereitungskurse an:

CLINIQUE BOHLER, Luxembourg

Tel. 26 333 - 9024 - www.cbk.lu

MATERNITÉ GRANDE-DUCHESSE CHARLOTTE (CHL), Luxembourg

Tel. 44 11 3202 - www.chl.lu/maternite/front

CENTRE HOSPITALIER EMILE MAYRISCH (CHEM), Esch/Alzette

Tel. 5711 - 44001 - www.chem.lu

CENTRE HOSPITALIER DU NORD (CHdN)

Tel. 8166 - 51110 (Ettelbruck) - www.chdn.lu

ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE DES SAGES-FEMMES ASBL

Tel. 32 50 07 - www.sages-femmes.lu *Geburtsvorbereitung und -hilfe, Wochenbettbetreuung.*

INITIATIV LIEWENSUFANK ASBL

Tel. 36 05 98 - www.liewensufank.lu *Beratungs- und Kursangebote vor und nach der Geburt.*

VEREINIGUNG FÜR DEN SCHUTZ DES UNGEBORENEN LEBENS ASBL

Tel. 44 44 40 - www.vienaissante.lu

Beratung, finanzielle und materielle Unterstützungsangebote für schwangere Frauen in Not.

NATIONALE KASSE FÜR FAMILIENLEISTUNGEN (CNPf)

Tel. 47 71 53 1 - www.guichet.lu *Finanzielle Unterstützung (Geburtsbeihilfe, Mutterschaftszulage).*

PLANNING FAMILIAL

Tel. 54 51 51 (Esch/Alzette), Tel. 81 87 87 (Ettelbruck), Tel. 48 59 76 (Luxembourg) - www.planningfamilial.lu

Schwangerschaftstest, medizinische und psychosoziale Beratung.

SUCHTPRÄVENTIONSZENTRUM (CePT)

FroNo, Tél. 49 77 77 1 - www.cept.lu *Weitervermittlung an spezialisierte Beratungs- und Hilfsdienste.*

GESUNDHEITSMINISTERIUM

Abteilung für Präventivmedizin

Tel. 247 - 85560, 247 - 85508 - www.sante.lu

