

# Schwanger ?

Ja

Nein

# Alkohol ?

Ja

Nein

Ohne Alkohol durch die Schwangerschaft und Stillzeit



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION  
REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTART

## Sie sind schwanger

Eine aufregende Zeit liegt vor Ihnen, vieles ist neu und Sie fühlen sich vielleicht immer wieder wie in einem Gefühlskarussell – Freude und Glück wechseln sich mit Sorgen und Ungewissheit ab. Von allen Seiten bekommen Sie gute Ratschläge, Hinweise, Anregungen...

Sie wollen Ihrem Baby den besten Start ins Leben ermöglichen, deshalb achten Sie auf sich. Sie ernähren sich gesund und nehmen z. B. Folsäure, achten auf genügend Schlaf, vermeiden größere Anstrengungen...

Auch der Verzicht auf Alkohol sollte dazu gehören. Das ist besonders wichtig, denn auch eine geringe Menge Alkohol kann ein Risiko für die Entwicklung Ihres Kindes darstellen.

### ***Darum:***

### ***Ohne Alkohol durch die Schwangerschaft – es lohnt sich!***

Mit diesem Faltblatt möchten wir Ihnen, aber auch Ihrem Partner und anderen Menschen in Ihrem Umfeld, Informationen zum Umgang mit Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit geben.



## Ohne Alkohol durch die Schwangerschaft – Gewinn für das Baby!

Da viele in der Frühphase noch nicht wissen, dass sie schwanger sind, ist es ratsam, mit Bekanntwerden der Schwangerschaft auf Alkohol zu verzichten. Wenn Sie die Schwangerschaft planen, ist anzuraten, dass Sie bereits vor Eintreten der Schwangerschaft vollständig auf Alkohol verzichten. Trinkt eine Frau während der Schwangerschaft Alkohol, hat dies Auswirkungen auf das ungeborene Kind. Über die Plazenta, die das Kind mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt, gelangt der Alkohol in den Stoffwechsel des ungeborenen Babys. So haben Mutter und Kind rasch denselben Blutalkoholspiegel. Jedoch baut das Ungeborene den Alkohol deutlich langsamer ab und hat dadurch zeitweilig sogar einen höheren Blutalkoholspiegel als die Mutter. Das ungeborene Baby ist der Wirkung länger ausgesetzt als die Mutter.

Da Alkohol ein Zellgift ist, kann er in jeder Phase der Schwangerschaft auf den Organismus des ungeborenen Kindes einwirken – und stellt somit ein Risiko für dessen Entwicklung dar. Alkohol kann das Wachstum des ungeborenen Kindes beeinträchtigen und die Entwicklung von Organen und Nerven behindern. Solche, durch den Alkohol verursachte Schäden können Verhaltensauffälligkeiten, Konzentrationsschwächen und Lernschwierigkeiten sein, aber auch schwere geistige Beeinträchtigungen und sichtbare körperliche Fehlbildungen.

Für das ungeborene Baby kann jede noch so kleine Menge Alkohol schädlich sein.

**Deshalb gilt:** **Schwanger ?**

Ja   
Nein

**Alkohol ?**

Ja   
Nein

## Das Baby ist da!

Viel Neues erwartet die Eltern, Glück und Freude, aber auch Unsicherheiten und Fragen. Diese Unsicherheit betrifft oft auch den Umgang mit Alkohol während der Stillzeit.

Alkohol breitet sich über den Stoffwechsel im ganzen Körper der stillenden Mutter aus, also auch in die Muttermilch und gelangt so zum Baby.

Der kleine Körper des Babys kann den Alkohol nur sehr langsam abbauen und ist dem Alkohol daher länger und intensiver ausgesetzt als die Mutter. Auch kleinste Mengen Alkohol können z. B. Einfluss auf den Schlafrythmus oder den Saug- und Schluckreflex des Babys nehmen.

Der Verzicht auf Alkohol ist auch während der Stillzeit am sichersten – und lohnt sich!



## Tipps und Tricks

Jede Frau entscheidet selbst, wann und wem sie von ihrer Schwangerschaft erzählt. Nicht alle Frauen möchten, dass gleich alle wissen, dass sie schwanger sind. Sie müssen niemandem Rechenschaft ablegen, warum Sie auf Alkohol verzichten. „*Nein danke, ich möchte (heute) nichts Alkoholisches trinken*“ sollte grundsätzlich genügen.



Gerade wenn man sonst gerne bei bestimmten Anlässen mal ein Glas Sekt oder Wein getrunken hat, kann es jedoch Momente geben, in denen Schwangere das Gefühl haben, sich erklären zu müssen. Dann kann es nützlich sein, einige Antworten parat zu haben.

Hilfreiche und schlagfertige Antworten können sein:

- Ich bin mit dem Auto da und muss fahren.
- Ich habe Kopfschmerzen.
- Ich habe mit meinem Freund/Partner eine Wette.
- XY glaubt mir nicht, dass man auch ohne feiern kann!
- Tut gut, probier's doch auch mal!
- Dann bleibt mehr für euch übrig!
- Ich habe z. B. Rhabarbersaft/alkoholfreie Cocktails für mich entdeckt, das trinke ich gerade viel lieber!
- Ich wundere mich auch über mich!

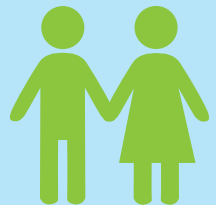


## Gemeinsam ist es leichter!

Manchmal kann es während der Schwangerschaft ganz schön schwer sein, „Nein“ zum Alkohol zu sagen. Auf der Weihnachtsfeier, beim Brunch mit den Freundinnen, beim Essen gehen, beim Sommergrillfest, bei Familienfeiern...

Holen Sie sich Unterstützung:

- Bei Ihrem Partner, der gemeinsam mit Ihnen nicht trinkt. (Vielleicht schließen Sie sogar mit ihm eine Wette ab, ob er es auch schafft?)
- Bei Ihren Eltern, Schwiegereltern oder anderen Verwandten, die sich zum Beispiel beim Familienfest um eine interessante und leckere Alternative zum Alkohol kümmern.
- Bei Ihren Freundinnen und Freunden, die beim Brunch auch den Prosecco weglassen.
- Bei Ihrem beruflichen Umfeld / Kollegen, gemeinsam geht vieles leichter.
- Bei Profis (Adressen für Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, an die Sie sich wenden können, finden Sie unter [www.schwanger-ja-alkohol-nein.de](http://www.schwanger-ja-alkohol-nein.de))



## Gemeinsam ist es leichter!

Vielleicht fällt es Ihrer schwangeren Partnerin, Tochter, Schwiegertochter, Freundin, Kollegin... nicht immer leicht, auf Alkohol zu verzichten. Sie können sie aktiv dabei unterstützen:

- Bieten Sie zusätzlich zu alkoholischen Getränken auch immer eine attraktive Alternative an.
- Verzichten Sie gemeinsam:
  - während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit
  - bei besonderen Anlässen wie z.B. dem Grillfest oder der Weihnachtsfeier
- Zeigen Sie Verständnis, dass die Schwangere auf Alkohol verzichten möchte. *„Prima, dass du das machst, ich kann mir vorstellen, dass es nicht immer ganz einfach ist“* kann sehr motivierend sein!
- Überreden Sie niemanden dazu, Alkohol zu trinken (auch kleinste Mengen Alkohol setzen das Ungeborene einem unnötigen Risiko aus).
- Fragen Sie nicht nach, warum jemand nicht trinkt (*„Bist du schwanger?“*). Manchmal gibt es gute Gründe, warum es eine Schwangere noch nicht allen erzählt hat.



# Impressum

Herausgeber:  
Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart



Kontakt:  
Iris Wurmbauer  
Telefon: 0711 904-39402  
E-Mail: iris.wurmbauer@rps.bwl.de

Weiterführende Informationen unter:  
[www.schwanger-ja-alkohol-nein.de](http://www.schwanger-ja-alkohol-nein.de)



Unterstützt durch das Ministerium für  
Soziales und Integration aus Mitteln  
des Landes Baden-Württemberg

**Baden-Württemberg**  
MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION  
REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTGART

Unter Mitwirkung von:



Landesstelle für Suchtfragen Baden-Württemberg



GESUNDHEITSAMT  
ENZSKREIS | STADT PFÖRZHEIM

sowie der Arbeitsgemeinschaft der Kommunalen Suchtbeauftragten  
des Landkreistags und Städtetags Baden-Württemberg