



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

Auf dein Wohl, mein Kind

**Ein Ratgeber zum
Thema Alkohol für
werdende Eltern**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

AUF DEIN
WEIN

> Inhalt

»Diese Unsicherheit möchte ich nicht mehr haben. Jetzt weiß ich besser, was ich tue!« – Bianca erzählt	2
Geht es Ihnen ähnlich?	4
Ihr Kind trinkt mit!	6
Was kann meinem Baby passieren?	8
Gehen Sie am besten ganz sicher: Kein Alkohol während der Schwangerschaft!	10
Einmal ist doch keinmal! – Oder: Darf es nicht auch mal etwas mehr sein?	12
Schäden hängen vom Zeitpunkt des Alkoholkonsums ab. Besonders sensible Phase zu Beginn der Schwangerschaft.	14
Alkohol – Nur ein Thema für die werdenden Mütter? Auch auf die zukünftigen Väter kommt es an!	16
»Die Verantwortung tragen wir beide!«	18
»Sei kein Frosch und trink einen mit – der eine schadet nicht!«	19
Wie Sie Ihr Trinkverhalten ändern. Regeln, die helfen können!	20
»Was ich trinke, geht doch keinen etwas an! Das ist meine Privatsache!«	27
... und nach der Entbindung? Stillen? Ja gerne, aber bitte alkoholfrei!	28
Wenn Sie noch Fragen haben ... oder zusätzliche Hilfe brauchen.	30

»Diese Unsicherheit möchte ich nicht mehr haben. Jetzt weiß ich besser, was ich tue!«

Bianca (26 Jahre) erzählt:

»Vor zwei Wochen ist Sandra geboren ... und ich bin immer noch total glücklich. Das war ehrlich gesagt nicht die ganze Schwangerschaft so!

Als ich die Bestätigung von meiner Frauenärztin hatte, dass ich schwanger bin, war ich erst froh und dann erschrocken. All diese Ratschläge und Empfehlungen! Ich hätte nicht gedacht, dass ich auf so vieles achten soll – oder hätte sollen. Warum konnte ich nicht einfach ›nur‹ schwanger sein?

Ein absolut schlechtes Gewissen hatte ich wegen des Trinkens. Es ist nicht so, dass ich mich betrinke! Aber als ich noch nicht wusste, dass ich schwanger bin, gab es ein paar Gelegenheiten, wo ich doch einiges getrunken habe: mal mit Freunden, auch mal aus Frust, weil es mit der Schwangerschaft nicht so schnell geklappt hatte, wie ich wollte.



Als ich dann wusste, dass ich schwanger bin, hatte ich eine panische Angst, dass ich meinem Kind geschadet hatte und fühlte mich ständig schuldig. Irgendwo war dieses schlechte Gefühl die ganze Schwangerschaft über da. Als Sandra dann endlich geboren war, war ich erleichtert, als ich gesehen habe, dass sie gesund aussah. Ich habe Glück gehabt. Es hätte vielleicht auch anders ausgehen können.

Es ist sicher zu früh, jetzt schon an ein zweites Kind zu denken, aber eines kann ich heute schon sagen: Wenn ich noch ein zweites Kind kriegen sollte, möchte ich diese Unsicherheit nicht mehr haben. Jetzt weiß ich besser, was ich tue!»



> Geht es Ihnen ähnlich?

Sind Sie auch unsicher, wie Sie es mit dem Alkohol in Ihrer jetzigen Schwangerschaft oder in einer geplanten Schwangerschaft halten sollen?

Mit dem Alkohol ist es eine merkwürdige Sache:

- > Auf der einen Seite wird Alkohol als Genussmittel bezeichnet, das fester Bestandteil der meisten Feste, Partys, des geselligen Beisammenseins ist oder einfach »zur Entspannung« getrunken wird. »Angestoßen« und »Auf Ihr Wohl getrunken« wird zu vielen Anlässen.
- > Auf der anderen Seite ist Alkohol bereits in geringen Mengen für die Gesundheit schädlich und unbestreitbar ein Suchtmittel. Eine Alkoholabhängigkeit entwickelt sich meist langsam und schleichend. Sie wird häufig zunächst gar nicht wahrgenommen. Darüber hinaus sind oft – wie auch in der Schwangerschaft – andere indirekt durch Ihr Trinkverhalten mit gefährdet. Von daher ist ein besonders verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol in der Schwangerschaft notwendig.

> Hinweis

Durch Alkohol in der Schwangerschaft kann es zu körperlichen Missbildungen beim Baby kommen.

Legen Sie aber bitte die Broschüre jetzt nicht voreilig weg, weil Sie der Meinung sind: »Zu viel Alkohol? – Das betrifft mich doch nicht!«

Da bereits relativ geringe Mengen Alkohol gesundheitsschädigende Wirkungen auf die Entwicklung des ungeborenen Kindes nehmen können, haben wir die wichtigsten Informationen zum Thema »Schwangerschaft und Alkoholkonsum« in dieser Broschüre für Sie zusammengefasst.

- Wenn Sie verantwortungsbewusst mit Alkohol in der Schwangerschaft umgehen, tragen Sie entscheidend dazu bei, Schaden von Ihrem Kind abzuwenden.
- Wenn Sie gerade eine Schwangerschaft planen, sollten Sie schon jetzt Ihren Alkoholkonsum kritisch überprüfen.

Da besonders in der Frühphase der Schwangerschaft eine Gefährdung durch Alkohol besteht, empfiehlt es sich auch für Paare mit Kinderwunsch, ihr Trinkverhalten darauf einzustellen, um die Schwangerschaft möglichst sorgenfrei zu beginnen.



> Ihr Kind trinkt mit!

Ihr Baby erhält Alkohol über die Nabelschnur und bleibt länger alkoholisiert.

Wenn Sie alkoholische Getränke zu sich nehmen, verbreitet sich der Alkohol schnell in Ihrem Körper und macht auch vor der Plazenta nicht Halt, über die Ihr Kind mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird.

Der Alkohol erreicht so den Blutkreislauf des ungeborenen Kindes und verbreitet sich auch hier rasch im ganzen Körper. Innerhalb weniger Minuten haben Mutter und Kind denselben Alkoholspiegel!

Während die Aufnahme von Alkohol bei Mutter und Kind fast gleich schnell geht, dauert der Abbau des Alkohols beim Ungeborenen erheblich länger.

> Hinweis

Wenn Sie den Alkohol in Ihrem Blut bereits abgebaut haben und keine Wirkung mehr spüren, ist Ihr Baby noch der schädigenden Wirkung ausgesetzt und steht noch immer unter Alkoholeinfluss.

Die schädigende Wirkung des Alkohols hält beim ungeborenen Kind länger an! Wie kann das sein?

Der Alkohol wird über die Leber abgebaut. Die Leber des ungeborenen Kindes ist aber noch nicht vollständig entwickelt, so dass im Vergleich zur Mutter der Alkoholspiegel beim Baby viel langsamer sinkt. Der Alkohol zirkuliert daher viel länger im Körper des Kindes. Das ist auch der Grund, weshalb der Blutalkoholspiegel bei dem Baby sogar eine Zeit lang höher ist als bei der Mutter selbst.



> Was kann meinem Baby passieren?

Die schwerste Form der Schädigung von Kindern durch Alkohol während der Schwangerschaft wird als »Fetales Alkoholsyndrom (FAS)« bezeichnet. Kinder, die davon betroffen sind, weisen körperliche Entwicklungsstörungen auf und sind in ihrem Verhalten auffällig.

Typische Auffälligkeiten sind:

- > geringes Geburtsgewicht,
- > körperliche Missbildungen wie zum Beispiel Nierenschäden und Herzfehler,
- > sichtbare Auffälligkeiten wie zum Beispiel Verformungen im Gesichtsbereich,
- > Verhaltensstörungen wie zum Beispiel
 - geringer Saugreflex,
 - Ruhelosigkeit und leichte Reizbarkeit,
- > Defizite in der geistigen Entwicklung wie zum Beispiel
 - Konzentrationsschwäche,
 - Lernschwierigkeiten,
 - verminderte Intelligenz.

Die Schäden sind meistens nicht vorübergehend, sondern bleibend. Chancen für eine Heilung bestehen kaum. Viele Kinder sind ihr ganzes Leben lang auf fremde Hilfe und Fürsorge angewiesen. Die dauerhafte Einweisung ist zum Teil unumgänglich.

Wie viele Babys werden mit solchen schweren alkoholbedingten Schäden geboren?

Es wird vermutet, dass in jedem Jahr in Deutschland etwa 2000 Kinder mit schweren alkoholbedingten Folgeschäden geboren werden. Leider ist das nur die berühmte »Spitze des Eisbergs«! Nicht alle Neugeborenen, die während der Schwangerschaft durch Alkohol in ihrer Entwicklung behindert wurden, weisen schwere bis schwerste Folgeschäden auf. Es gibt einen fließenden Übergang zu Schädigungen, die unter dem Begriff »Alkoholeffekte« zusammengefasst werden.

Diese Alkoholeffekte sind zum Teil bei der Geburt kaum zu erkennen. Erst im Verlauf der Kindheit werden die Schäden deutlich.

Die Schädigungen betreffen das Gehirn und äußern sich bei den Kindern in intellektuellen und motorischen Fehlentwicklungen und Entwicklungsverzögerungen. Auch diese Defizite sind häufig nicht wieder auszugleichen und können zu lebenslangen Beeinträchtigungen führen.

Wie viele Babys werden mit Alkoholeffekten geboren?

Auch hierzu gibt es keine ganz genauen Angaben. Schätzungen gehen davon aus, dass pro Jahr etwa 8000 Babys in Deutschland mit alkoholbedingten Schäden geboren werden.



> Gehen Sie am besten ganz sicher: Kein Alkohol während der Schwangerschaft!

Eine ganz genaue Grenze, welche Menge Alkohol in der Schwangerschaft keinen Schaden für das ungeborene Kind hat, lässt sich nicht ziehen. Das Risiko einer gesundheitlichen Schädigung für das Kind steigt mit der Menge an getrunkenem Alkohol.

Dabei sind zwei Aspekte wichtig:

1. Auch geringe Mengen Alkohol sind nicht ohne Risiko. Bereits mehr als 1 Glas an alkoholischen Getränken pro Woche stellt mit Sicherheit ein Risiko für Ihr Baby dar. Aber auch unterhalb dieser Menge können gesundheitliche Schädigungen nicht ausgeschlossen werden.
2. Schädigungen treten nicht nur bei einem länger andauernden Alkoholkonsum auf. Bereits einzelne Gelegenheiten mit einem höheren Konsum bergen ein Risiko.



> **Übrigens**

Die verschiedenen alkoholischen Getränke unterscheiden sich nicht in ihrer Wirkung, egal ob Sie Wein, Bier oder Schnaps trinken. Die einzelnen Getränkesorten weisen zwar einen unterschiedlichen Alkoholgehalt aus, mit jedem Glas nehmen Sie aber etwa die gleiche Menge reinen Alkohol auf: pro Glas etwa 10 – 11 g.

- > Ein kleines Glas Bier (0,25 l) enthält bei einem Alkoholgehalt von ca. 4,8 Vol.-% ungefähr 10 g reinen Alkohol,
- > ein Glas Sekt (0,1 l) mit einem Alkoholgehalt von 11 Vol.-% enthält etwa 9 g reinen Alkohol,
- > ein Achtel Glas Wein (0,125 l) mit einem Alkoholgehalt von 11 Vol.-% enthält etwa 11 g reinen Alkohol,
- > mit einem Gläschen Spirituosen (4 cl), etwa einem Schnaps oder Magenlikör, mit einem Alkoholgehalt von ca. 33 Vol.-%, nehmen Sie auch ungefähr 11 g reinen Alkohol zu sich.

**Unter diesem Aspekt ist Bier nicht »gesünder« als Schnaps
oder Wein und Sekt nicht »akzeptabler« als Spirituosen!**

> Einmal ist doch keinmal! – Oder: Darf es nicht auch mal etwas mehr sein?

Das Trinkverhalten von vielen Menschen ist dadurch charakterisiert, dass sie über Tage hinweg wenig oder gar keinen Alkohol zu sich nehmen, bei einzelnen Gelegenheiten – wie zum Beispiel beim Treffen im Freundeskreis, am Wochenende, beim Essengehen, alleine vor dem Fernseher – aber deutlich mehr trinken.

In der Schwangerschaft stellt insbesondere der erhöhte Alkoholgebrauch bei einzelnen Gelegenheiten für das Baby eine besondere Gefährdung dar.

Die gesundheitlichen Risiken für das ungeborene Baby wachsen mit der Menge Alkohol, die Sie pro Trinkgelegenheit zu sich nehmen.



Um es noch einmal deutlich zusammenzufassen:

- Wenn Sie überhaupt in der Schwangerschaft Alkohol trinken, sollten Sie es bei einer möglichst geringen Menge belassen. Das Trinken von Alkohol sollte die absolute Ausnahme und nicht die Regel sein!
- **Vermeiden Sie einzelne Situationen mit hohem Alkoholkonsum!**
Erliegen Sie nicht dem Irrglauben, indem Sie denken, »weil ich jetzt schon so lange keinen Alkohol getrunken habe, kann ich an diesem Abend sicher ein paar Gläser mehr trinken«.



> Schäden hängen vom Zeitpunkt des Alkoholkonsums ab.

Besonders sensible Phase zu Beginn der Schwangerschaft.

Neben der Menge an Alkohol, die getrunken wird, hängen die gesundheitlichen Folgen für das Baby vom Zeitpunkt in der Schwangerschaft ab, zu dem es dem Alkohol ausgesetzt ist.

Alkohol in der Frühphase der Schwangerschaft steht im Zusammenhang mit schwerwiegenden körperlichen Schäden; Alkoholkonsum im späteren Verlauf der Schwangerschaft führt zu Wachstumsstörungen, neurologischen Auffälligkeiten und intellektuellen Entwicklungsstörungen beim Kind.

> 1. bis 3. Schwangerschaftsmonat:

In dieser Phase besteht die größte Gefahr für körperliche Fehlbildungen. Durch den Alkohol wird die Zellvermehrung, aber auch die Zellteilung ungünstig beeinflusst, sodass es zu Fehlbildungen kommen kann.

Die Entwicklung des Gehirns ist dabei besonders anfällig. Infolge Alkoholeinwirkung ist das Zellenwachstum im Gehirn gestört und vermindert: Es bleibt in der Entwicklung zurück und ist deutlich kleiner. Die geringere Zahl der Gehirnzellen wird auch mit späteren Entwicklungsstörungen der Kinder in Verbindung gebracht.

➤ **4. bis 6. Schwangerschaftsmonat:**

Auch während dieser Zeit kommt es zu Wachstumsstörungen durch Alkoholeinfluss, darüber hinaus besteht ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten als Folge des Trinkens.

➤ **7. bis 9. Schwangerschaftsmonat:**

In dieser Zeit kommt es normalerweise zu einem deutlichen Wachstum des Kindes. Alkohol in dieser Phase der Schwangerschaft kann das Wachstum empfindlich stören. Da sich in diesen Monaten auch das Gehirn stark vergrößert und entwickelt, sind bei Alkoholeinfluss Entwicklungsstörungen die Folge. Die Nervenzellen im Gehirn vernetzen sich nicht miteinander oder sterben sogar ab.

➤ **Wichtig zu wissen:**

Stellen Sie Ihren Alkoholkonsum möglichst schon vor einer geplanten Schwangerschaft um. Wird die Eizelle durch Alkohol in den ersten Tagen der Schwangerschaft in der Entwicklung gestört, nistet sie sich nicht in der Gebärmutter ein und die Schwangerschaft wird beendet. Vielfach wird dieser Vorgang überhaupt nicht bemerkt und eine solche Fehlgeburt wird als eine etwas verspätete Regelblutung wahrgenommen.

Die Feststellung der Schwangerschaft sollte möglichst früh erfolgen, um einen vielleicht riskanten Alkoholkonsum schnellstens zu ändern. Hat sich die Eizelle in der Gebärmutter eingenistet – das ist etwa 10 bis 14 Tage nach der Befruchtung der Fall –, nimmt das Risiko für eine Schädigung des Kindes durch Alkohol erheblich zu.

> Alkohol – Nur ein Thema für die werdenden Mütter? Auch auf die zukünftigen Väter kommt es an!

Alkohol, den die werdenden Väter zu sich nehmen, hat sicher keinen direkten Einfluss auf die Entwicklung des Kindes im Mutterleib. Aber trotzdem stellt sich auch für zukünftige Väter die Frage, wie sie mit Alkohol umgehen. Denn vielfach sind es auch die »sozialen Umstände«, die dazu führen, ob getrunken wird oder nicht.

Überlegen Sie sich bitte, ob vielleicht auch Ihr Verhalten einen Einfluss darauf hat, wie Ihre Partnerin mit Alkohol umgeht!

Unterstützen Sie Ihre Partnerin in der Schwangerschaft und zeigen Sie Verständnis für ihre Situation:

- > Fordern Sie sie nicht zum Trinken von Alkohol auf.
- > Vermeiden Sie Situationen, die Ihre Partnerin zum Konsum alkoholischer Getränke verleiten können.
- > Setzen Sie sie nicht unter Druck – »Du darfst ja nichts trinken« – und greifen dann selbst zur Flasche.
- > Probieren Sie gemeinsam einen für die Schwangerschaft sicheren Umgang mit Alkohol.

Zwei Gründe könnten Ihnen als zukünftigem Vater auch noch Anlass geben, Ihren eigenen Alkoholkonsum kritisch zu überprüfen und zu reduzieren:

1. Untersuchungen zeigen, dass Alkohol nicht nur die Potenz stark in Mitleiden-
schaft ziehen kann, sondern auch die Qualität der Spermien. Bei Männern,
die viel Alkohol trinken, ist die Erbinformation in den Samenfäden nicht rich-
tig enthalten. Durch die so deformierten Samenzellen können Sie Ihrem Kind
Schaden zufügen.
2. Das Trinkverhalten Ihrer Kinder wird mit davon beeinflusst, wie im Eltern-
haus mit Alkohol umgegangen wird. Überlegen Sie sich, welches Vorbild Sie
Ihren Kindern geben wollen.



> »Die Verantwortung tragen wir beide!«

Ingo, 27

»Bei uns ist zum Wochenende eigentlich immer Party angesagt. Wir treffen uns mit Freunden entweder irgendwo zu Hause oder gehen aus. Es findet sich immer was. Natürlich ist auch Alkohol dabei – ist doch klar! Ist einfach gut für die Stimmung.

Das hat sich geändert, als Kerstin schwanger wurde. Nein, nicht sofort! Ich habe erst gedacht, ich kann so weitermachen – weitertrinken. Kerstin passt auf und trinkt ja auch fast nichts.

Wir hatten ein paar Mal Streit deswegen. Ich glaube, Kerstin fühlte sich außen vor und auch von mir ein bisschen im Stich gelassen. Alle hatten gute Laune und sie die Verantwortung.

Ich habe eingesehen, dass ich auch gefordert bin und was ändern muss. Ich trinke jetzt viel weniger. Kerstin und ich machen auch mehr gemeinsam. Die gute Stimmung zwischen mir und Kerstin ist wieder zurück. Und ich habe gemerkt: Gute Laune haben wir auch ohne Alkohol – alleine und mit unseren Freunden.«



> »Sei kein Frosch und trink einen mit – der eine schadet nicht!«

Über die Schwierigkeit, »Nein« sagen zu können

Diesen oder ähnliche Sprüche kennen Sie sicher auch aus eigener Erfahrung.

Fällt es Ihnen schwer, dann »Nein« zu sagen, weil Sie sich nicht gerne ausschließen möchten und nicht im Abseits stehen wollen? Befürchten Sie, dass Sie von anderen nicht mehr akzeptiert werden, wenn Sie nicht mittrinken? Oder haben Sie das Gefühl, dass Sie sich für das Nichttrinken fast entschuldigen müssen?

Trinken Sie nicht einfach aus lauter Gefälligkeit mit, um Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen und nicht »blöd« dazustehen. Sie müssen ein Glas, das Ihnen angeboten wird, nicht unbedingt annehmen.

- > Es ist nicht unhöflich, »Nein, danke!« zu sagen und ein angebotenes Getränk abzulehnen oder nach einer alkoholfreien Alternative zu fragen: »Nein, danke! Ich möchte lieber einen Orangensaft.«
- > Lassen Sie sich nicht durch andere unter Druck setzen und zum Trinken nötigen: »Alleine macht es keinen Spaß – komm, trink einen mit!«
- > Trinken Sie nicht einfach mit, weil Sie glauben, Sie müssen für Ihren Alkoholverzicht eine Begründung geben. »Nein, danke!« reicht völlig aus.

Um weiteren Angeboten und Nachfragen zuvorzukommen, können Sie Ihre Entscheidung allerdings deutlich machen:

»Nein, danke! Ich habe mich entschieden, weniger zu trinken!«

»Nein, danke! Während der Schwangerschaft möchte ich keinen Alkohol trinken!«

> **Wie Sie Ihr Trinkverhalten ändern. Regeln, die helfen können!**

Den meisten Frauen sind die Risiken des Alkohols während der Schwangerschaft bekannt und sie trinken bewusst keinen Alkohol.

Allerdings fällt es nicht allen Frauen so leicht. Um ihnen zu helfen, haben wir die nachfolgenden Schritte zur Reduzierung des Alkoholkonsums zusammengestellt. Diese einfache Vorgehensweise hat sich vielfach bewährt.

**Wahrscheinlich helfen diese Regeln auch Ihnen.
Probieren Sie es aus.**



01

Machen Sie sich die Vorteile deutlich!

Es ist leichter, Ihr Trinkverhalten zu ändern, wenn Sie für sich selbst erkannt haben, dass die alten Gewohnheiten Ihnen und Ihrem Kind eigentlich mehr schaden als nutzen und es von daher viel vorteilhafter ist, Ihr Verhalten zu ändern.

Welchen Nutzen haben Sie, wenn Sie weniger Alkohol trinken? Machen Sie sich die Vorteile und Gründe deutlich, die aus Ihrer Sicht für eine Änderung Ihrer Trinkgewohnheiten sprechen.

Ein wichtiger Grund könnte sein:

»Ich möchte ein gesundes Baby!«

Neben der berechtigten Sorge für Ihr Baby spielen aber vielleicht auch noch andere Gründe für Sie eine entscheidende Rolle:

»Ich möchte etwas für meine Gesundheit tun!«

»Ich möchte meinem Kind ein gutes Vorbild sein!«

»Ich möchte mich aktiver fühlen und mehr Energie haben!«

»Ich möchte kein schlechtes Gewissen haben!«

Es gibt noch eine Menge anderer Vorteile. Vielleicht finden Sie für sich noch weitere Gründe, die Ihren Entschluss, in der Schwangerschaft weniger zu trinken, bekräftigen.

Meine Gründe für einen Alkoholverzicht in der Schwangerschaft sind:

(Bitte tragen Sie Ihre Gründe ein.)

02

Setzen Sie sich eine Grenze!

Wenn Sie sich entschieden haben, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren, sollten Sie sich eine Grenze setzen, wie viel Alkohol pro Woche Sie höchstens trinken wollen.

Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie Ihren Alkoholkonsum so schnell wie möglich auf ein Minimum reduzieren. Warten Sie nicht unnötig. Verschieben Sie Ihre guten Vorsätze nicht von einem Tag auf den nächsten.

Legen Sie einen Tag fest und setzen Sie sich ein Ziel.

Ich habe mich entschlossen, ab(Datum)

- ☐ keinen Alkohol zu trinken,
- ☐ nicht mehr alsGlas Alkohol pro Woche zu trinken.

Bekräftigen Sie Ihren Entschluss mit Ihrer Unterschrift:

Datum/Unterschrift

> Hinweis

Trinken Sie in der Schwangerschaft am besten keinen Alkohol. Betrachten Sie den Alkoholkonsum als die Ausnahme und nicht als die Regel.

03

Stellen Sie sich auf schwierige Situationen ein!

In einigen Situationen ist es mit Sicherheit einfacher, auf Alkohol zu verzichten als in anderen. Nehmen Sie sich die Zeit zu überlegen, in welchen Situationen es für Sie schwierig werden könnte, Ihren Entschluss durchzuhalten.

Einige häufig genannte Situationen haben wir für Sie aufgelistet. In welchen Situationen fällt es Ihnen schwer, auf Alkohol zu verzichten?

- > Wenn ich mich mit Freunden und Bekannten treffe,
- > an den Wochenenden,
- > beim Essen,
- > wenn ich mich angespannt und gestresst fühle,
- > wenn ich alleine bin,
- > wenn ich unzufrieden mit mir bin,
- > wenn ich kritisiert werde.

Ergänzen Sie die Liste, falls Ihnen andere Situationen mehr Mühe bereiten.

Mir fällt es schwer, auf Alkohol zu verzichten, wenn...

> _____

> _____

> _____

> _____

> _____

Es ist besonders wichtig, für diese Situationen vorher zu planen, wie Sie ohne Alkohol auskommen können. Überlegen Sie sich, welche anderen Möglichkeiten sich Ihnen bieten, die Situation zu bewältigen.

Schwierige Situation:

- > Anspannung und Stress

Lösungsmöglichkeiten/Hilfen:

- > Spaziergang
- > warmes Bad
- > einige Minuten hinlegen
- > mit Bekannten telefonieren

Schwierige Situation:

- > Wochenende

Lösungsmöglichkeiten/Hilfen:

- > Bevor ich ausgehe, mache ich mir nochmals deutlich, dass ich keinen Alkohol trinken will.
- > Ich fange die Abende auf keinen Fall mit einem alkoholischen Getränk an. Wenn überhaupt, trinke ich zuletzt ein Glas Wein.
- > Ich kaufe keinen Alkohol.

Ihre schwierigen Situationen und Ihre Lösungen sind vielleicht ganz andere. Das macht nichts. Wichtig ist allein, dass Sie sich auf Ihre kniffligen Situationen gut vorbereitet und für sich verschiedene Lösungswege entwickelt haben – ganz gleich ob Sie Entspannungsübungen machen oder sich sportlich aktiv betätigen.

Weitere Tipps und Anregungen finden Sie auch auf www.kenn-dein-limit.de oder in der Broschüre »Alles klar«, die Sie bei der BZgA oder über die Internetseite www.bzga.de kostenlos bestellen können.

Nicht in jedem Fall werden alle Strategien sofort funktionieren. Das sollte Sie nicht entmutigen, es nochmals zu probieren. Je sorgfältiger Sie sich auf die kritischen Situationen vorbereiten und je genauer Sie Ihre Lösungsmöglichkeiten vorausplanen, umso eher werden Sie erfolgreich sein.

> situation, in der ich schwer auf Alkohol verzichten kann:

> Meine Lösungsstrategien:

04

Halten Sie an Ihrer Grenze fest!

Nach einer Zeit des Bemühens stellt sich manchmal eine gewisse Nachlässigkeit oder Sorglosigkeit ein ...

>>Ach, das eine Mal wird schon nichts passieren!«

... oder vielleicht auch ein Gefühl des Versagens:

>>Das kann ich nicht, ich schaffe es nicht!«

Halten Sie an Ihrer Grenze fest und lassen Sie sich nicht entmutigen. Vielleicht ist es notwendig, die einzelnen Schritte mehrmals zu durchlaufen, bis Sie erfolgreich sind.

> Sabrina, 24 Jahre

»Ich kann mich an jeden Schluck zu Beginn der Schwangerschaft erinnern. Ich hatte dabei immer ein Schuldgefühl. Als mich meine Frauenärztin in der Schwangerenvorsorge auch auf Alkohol angesprochen hat, habe ich erst gezögert. Ich dachte, wenn ich jetzt was sage oder frage, denkt die vielleicht noch, ich habe ein Problem. Das wollte ich nicht. Aber als ich gemerkt habe, dass sie nicht auf die moralische Tour kommt, sondern auf meine Fragen eingeht, war ich sehr erleichtert. Wir hatten ein ehrliches und gutes Gespräch. Das hat mir geholfen. Jetzt weiß ich viel besser Bescheid.«

> Anke, 28 Jahre

»Als ich zu Beginn der Schwangerschaft nach meinem Alkoholkonsum gefragt wurde, fand ich das ziemlich unverschämt. Was ich trinke, geht doch keinen etwas an! Ich habe dem Arzt »Nichts« geantwortet. Ich weiß nicht, ob er mir geglaubt hat. Zum Glück hat er nicht noch mal gefragt. Es wäre mir peinlich gewesen, noch einmal nicht ehrlich zu sein. Dabei habe ich eigentlich ein wahnsinnig schlechtes Gewissen und auch Angst. Ich habe Angst, dass mit dem Kind was passiert ist. Vielleicht wäre es gut, mit jemandem zu reden, aber ich habe nicht den Mut.«



> »Was ich trinke, geht doch keinen etwas an! Das ist meine Privatsache!«

In der Schwangerschaft lastet oft noch ein zusätzlicher Druck auf den werdenden Müttern, nicht zu trinken. Wenn das nicht gelingt, führt das nicht selten zu einem schlechten Gewissen oder Schuldgefühlen.

Das lässt sich vermeiden! Schätzen Sie Ihren Alkoholkonsum ehrlich und aufrichtig ein und suchen Sie Rat und Unterstützung!

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin, Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme.

Insbesondere dann,

- > wenn Sie jetzt in der Schwangerschaft regelmäßig Alkohol trinken,
- > wenn Sie seit Beginn der Schwangerschaft häufiger viel getrunken haben,
- > wenn Sie der Meinung sind, Sie sollten Ihren Alkoholgebrauch einschränken,
- > wenn Sie wegen Ihres Trinkens ein schlechtes Gewissen haben.

Zögern Sie nicht, wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind! Ein schlechtes Gewissen, Gefühle von Schuld und Scham sollten Sie nicht von einer Beratung abhalten!

Je früher es zu einem klärenden Gespräch kommt und Sie von Ihrer Unsicherheit befreit werden, umso besser!

> ... und nach der Entbindung? Stillen? Ja gerne, aber bitte alkoholfrei!

Für Ihr Baby ist Muttermilch das beste Nahrungsmittel, das Sie ihm geben können.

Muttermilch enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe, die Ihr Kind für eine gesunde Entwicklung braucht. Mit der Muttermilch bekommt Ihr Kind auch Abwehrstoffe gegen Infektionserkrankungen. Diese Abwehrstoffe kann es in der ersten Lebenszeit noch nicht selber bilden.

Kurzum: Viele Vorteile für das Stillen, die Sie bei Ihrer Entscheidung für oder gegen das Stillen berücksichtigen sollten!

Allerdings sollten Sie Folgendes beachten: Wenn Sie Alkohol trinken, steigt nicht nur Ihr Blutalkoholspiegel, sondern auch der Alkoholgehalt in der Muttermilch.

Darum: Stillen Sie Ihr Kind – alkoholfrei!



Verzichten Sie möglichst in der Stillzeit auf Alkohol.

Vermeiden Sie so, dass

- Ihr Kind sich im Babyalter an den Geschmack von alkoholhaltiger Muttermilch gewöhnt,
- Ihr Kind in seiner Entwicklung gestört wird,
- Ihr Kind in einen rauschähnlichen Zustand kommt und sich später vielleicht leichter eine Alkoholabhängigkeit entwickelt.

Und wenn Sie doch auf die Geburt Ihres Kindes anstoßen oder sonst mal ein Glas trinken und stillen wollen? Das ist möglich.

Damit es Ihr Vergnügen bleibt und nicht Ihr Kind über die Muttermilch alkoholisiert wird, sollten Sie allerdings auf einen genügend großen zeitlichen Abstand zwischen Ihrem Trinken von Alkohol und dem Trinken Ihres Babys von – hoffentlich alkoholfreier – Muttermilch achten. Als Faustregel für den zeitlichen Abstand zwischen Trinken und Stillen sollten Sie wissen, dass Ihre Leber schon für jedes kleine Glas etwa 1,5 bis 2 Stunden braucht, um den darin enthaltenen Alkohol vollständig abzubauen.

> Hinweis

Den Abbau des Alkohols in Ihrem Körper können Sie nicht beschleunigen. Nicht mit schwarzem Kaffee, einer kalten Dusche oder sonst einem Geheimtipp oder Wundermittel. Vielleicht fühlen Sie sich danach ein bisschen besser, auf die Abbaugeschwindigkeit des Alkohols in Ihrem Körper hat das aber keinen Einfluss.

> Wenn Sie noch Fragen haben ... oder zusätzliche Hilfe brauchen.

Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Sie haben noch Fragen zum Alkoholgebrauch in der Schwangerschaft?

Sie sind sich nicht ganz sicher, wie Sie sich verhalten sollen, und suchen Rat?

Sie würden gerne Ihren Alkoholkonsum reduzieren, kommen aber selber nicht weiter?

Sie möchten Auskunft über Beratungsstellen und Hilfeeinrichtungen zum Thema »Alkohol« an Ihrem Heimatort?

Bitte zögern Sie nicht! Rufen Sie uns an. Wir sind auch in schwierigen Situationen für Sie da!

BZgA-Info-Telefon

Telefon: 0221 892031

Mo. – Do. 10.00 bis 22.00 Uhr

Fr. – So. 10.00 bis 18.00 Uhr

Es versteht sich von selbst, dass alle Ihre Fragen und Angaben von uns vertraulich behandelt werden. Kein Dritter erfährt von Ihrem Anruf, Sie bleiben anonym!

Für den Verlauf Ihrer Schwangerschaft wünschen wir Ihnen alles Gute!

> Hinweis

Weitere umfassende Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol bietet Ihnen die BZgA über das Portal: www.kenn-dein-limit.de

Weitere Informationen und die Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe können Sie auch erfragen bei:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Postfach 1369

59003 Hamm

Telefon: 02381 9015-0

Fax: 02381 9015-30

www.dhs.de

Sucht & Drogen Hotline

Telefonische Drogennotrufeinrichtungen aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Nürnberg haben sich auf Initiative der Drogenbeauftragten der Bundesregierung zusammengeschlossen und bieten bundesweit telefonische Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen an:

Sucht & Drogen Hotline

Telefon: 01805 313031

Mo. – So. 0.00 bis 24.00 Uhr

(0,14 €/min a. d. Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich)

Dieser Dienst wird unterstützt von Talkline ID.

Die Telefonseelsorge bietet unter den Nummern **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen.

> Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Projektleitung

Christiane Lieb, BZgA, Köln

Konzeption und Text:

Peter Lang, BZgA, Köln

Dr. med. Mura Kastendieck

Bremer Institut für Präventionsforschung
und Sozialmedizin (BIPS), Bremen

Visuelle Konzeption und Gestaltung:

Bosbach

Kommunikation & Design GmbH, Köln

Druck:

Rasch, Bramsche

Auflage:

1.150.04.09

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestell-Nr.: 32041000



WOHL
KIND!



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Eine telefonische Beratung und
Informationen über persönliche
Beratungsangebote in Ihrer Nähe
erhalten Sie unter:

BZgA-Info-Telefon: 0221 892031

Mo. – Do. 10.00 bis 22.00 Uhr

Fr. – So. 10.00 bis 18.00 Uhr

www.bzga.de

www.kenn-dein-limit.de