



Weltgesundheitstag

2005: Mutter und Kind - Gesundheit von Anfang an!



Alkohol und Medikamente: Was Sie in der Schwangerschaft wissen sollten

Verantwortlich für den Inhalt

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Hamm
www.dhs.de
Text: Petra Mader, Winsen (Luhe)

Kontakt für weitere Informationen

Info-Telefon bei Fragen zum Umgang
mit Alkohol und Medikamenten:
02 21/89 20 31
Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Gefördert mit freundlicher Unterstützung

der Gmünder ErsatzKasse GEK
www.gek.de



In Zusammenarbeit mit

der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
Organisator des Weltgesundheitstages 2005



50 Jahre
Weltgesundheitstag
in Deutschland



ALKOHOL UND MEDIKAMENTE: WAS SIE IN DER SCHWANGERSCHAFT WISSEN SOLLTEN

Jede werdende Mutter wünscht sich ein gesundes Kind. Durch den Verzicht auf Alkohol und Zigaretten und einen sehr bewussten Umgang mit Medikamenten können Sie viel dazu beitragen, dass sich Ihr Kind optimal entwickeln und gesund ins Leben starten kann.

Alkohol

Alkohol gelangt durch die Plazenta in den Blutkreislauf des Kindes; innerhalb weniger Minuten haben Mutter und Kind denselben Alkoholspiegel. Alkohol ist ein Zellgift und greift die Organe und Nerven des Kindes direkt an. Schwere körperliche und geistige Behinderungen wie Minderwuchs, Herzfehler oder Entwicklungsstörungen des Gehirns können die Folge sein.

Alkoholbedingte Schäden und Entwicklungsstörungen können durch gezielte Förderung des Kindes gemildert werden, sie sind jedoch nicht heilbar. In Deutschland werden jährlich etwa 2.200 Kinder mit schweren alkoholbedingten Schäden geboren.

Medikamente

Von der Mutter eingenommene Medikamente und ihre Wirkstoffe erreichen meist auch das ungeborene Kind. In den ersten zwei Wochen gilt das Alles-oder-Nichts-Gesetz: Entweder die geschädigten Zellen können ersetzt werden oder die befruchtete Eizelle wird abgestoßen. Danach können einzelne Medikamente (etwa bis zur 16. Woche) schwere körperliche Missbildungen an Gehirn, Herz und Skelett hervorrufen. In späteren Schwangerschaftsstadien können manche Medikamente z. B. Blutungen, Störungen von Organfunktionen oder Abhängigkeiten mit Entzugssymptomen beim Neugeborenen verursachen.

Das sollten Sie tun:

Leben Sie als Schwangere alkoholfrei!

Es gibt keinen Grenzwert bis zu dem ohne jedes Risiko getrunken werden kann. Unter ungünstigen Bedingungen können auch geringe Mengen Alkohol die Gesundheit des Kindes schädigen. Empfehlenswert ist daher in der Schwangerschaft ein vollständiger Verzicht auf Alkohol.

Medikamente - so wenig wie möglich!

Nehmen Sie in der Schwangerschaft Medikamente nur nach ärztlicher Verordnung und in möglichst geringer Dosierung ein. Lassen Sie sich als Schwangere auch ärztlich oder in der Apotheke beraten, bevor Sie freiverkäufliche Medikamente wie Kopfschmerztabletten, Hustensäfte etc. einnehmen.

Unterstützen Sie als werdender Vater ihre Partnerin!



Nicht jeder schwangeren Frau fällt es leicht, auf Alkohol zu verzichten. Wenn Sie auch als werdender Vater keinen oder nur sehr mäßig Alkohol trinken, wird das ihrer Partnerin eine große Hilfe sein.

Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Nervosität können vielfältige und ganz unterschiedliche Gründe haben. Um ihnen anders als mit Tabletten zu begegnen, bedarf es einiger Geduld und Zeit. Ermutigen Sie Ihre Partnerin sich beides zu gönnen und nach neuen Lösungen zu suchen. Geben Sie Unterstützung bei der Umsetzung!

Über Probleme sprechen!



Lassen Sie sich nicht von Schuld- und Schamgefühlen lähmen, wenn es Ihnen trotz bester Vorsätze nicht gelingt, auf alkoholische Getränke oder auch bestimmte Medikamente (insbesondere Schlaf- und Beruhigungsmittel, Kopfschmerztabletten oder anregende Mittel) zu verzichten. Suchen Sie Rat und Hilfe – Sie haben ein Recht darauf.

