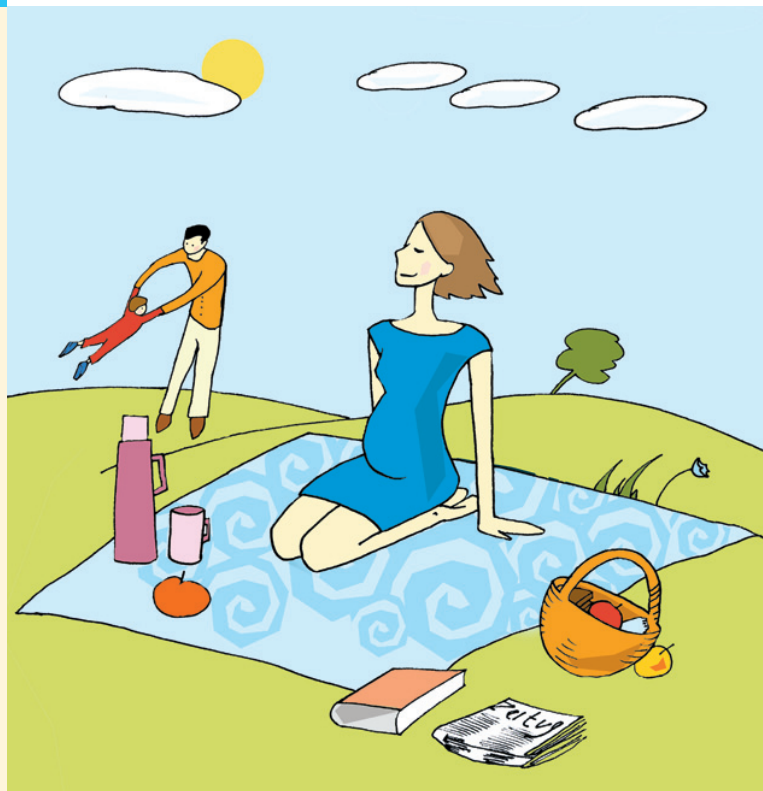




Weltgesundheitstag

2005: Mutter und Kind - Gesundheit von Anfang an!



Verantwortlich für den Inhalt

Dr. med. Regina Rasenack
Oberärztin der Universitäts-Frauenklinik Freiburg

Kontakt für weitere Informationen zum Rauchstopp

Telefon 01805-31 31 31 (12 Cent/Min.)
Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Telefon 06221-42 42 00
Deutsches Krebsforschungszentrum
Mo-Fr 14-18 Uhr

Gefördert mit freundlicher Unterstützung

durch die Deutsche Krebshilfe e.V.
www.krebshilfe.de



In Zusammenarbeit mit

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

Zigarette – nein Danke!

50 Jahre
Weltgesundheitstag
in Deutschland



ZIGARETTE – NEIN DANKE!

In Deutschland raucht bei Beginn einer Schwangerschaft durchschnittlich ein Drittel aller Frauen.

Dabei ist der Rauchstopp gerade vor, während und nach der Schwangerschaft wichtig für die gesunde Entwicklung des Kindes. In der Schwangerschaft wird durch den Rauchstopp die Durchblutung von Gebärmutter und Mutterkuchen verbessert. Eine Sauerstoffminderversorgung des Kindes wird vermieden und die Wahrscheinlichkeit einer Fehlgeburt sowie das Risiko einer Frühgeburt reduziert. Auch einer Mangelentwicklung des Kindes wird vorgebeugt; das Sterblichkeitsrisiko bei der Geburt sinkt.

Trotz niedrigerem Geburtsgewicht verlaufen Geburten bei Raucherinnen oft problematischer als bei Nichtraucherinnen. Das Baby kommt auch häufiger in einem schlechten Zustand zur Welt und braucht kinderärztliche Behandlung. Kinder, die vor der Geburt nicht dem Tabakrauch ausgesetzt sind, kommen seltener tot zur Welt. Sie sterben seltener am plötzlichen Kindstod und zeigen seltener Verhaltensauffälligkeiten (insbesondere ADHS). Darüber hinaus werden sie nicht so häufig übergewichtig oder selber tabakabhängig und entwickeln seltener Allergien und Atemwegserkrankungen.

Aber auch für die werdende Mutter selbst hat ein Rauchstopp nur positive Folgen: das Risiko, an Lungen-, Darm-, Blasen-, Nieren-, Speiseröhren-, Kehlkopf- und Gebärmutterhalskrebs zu erkranken verringert sich ebenso wie das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarktes. Die Haut wird besser durchblutet, die körperliche Fitness nimmt zu, Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich und Hustenanfälle verschwinden. Nach einem erfolgreichen Rauchstopp steht auch mehr Geld zur Verfügung für andere schöne Sachen.

Die Schwangerschaft ist ein sehr günstiger Zeitpunkt für Frauen und ihre Partner, mit dem Rauchen aufzuhören. Durch den veränderten Appetit und steigenden Ernährungsbedarf ergibt sich ganz natürlich eine Umstellung der Essgewohnheiten. Auch die täglichen Rituale und Gewohnheiten müssen an die neue Situation angepasst werden. Da das Alltagsleben neu organisiert wird, ist die Schwangerschaft die ideale Gelegenheit, neue Verhaltensweisen einzuüben und schlechte Gewohnheiten über Bord zu werfen.

Etwa 33 Prozent der rauchenden Schwangeren schafft es aus eigener Kraft mit dem Rauchen aufzuhören. Ein weiteres Drittel kann den Zigarettenkonsum während der Schwangerschaft verringern, wird aber nach der Geburt rückfällig.



Empfehlungen für einen erfolgreichen Rauchstopp in der Schwangerschaft

1. Bereiten Sie sich gut auf den Rauchstopp vor!
2. Sprechen Sie Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt oder Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt an, um Unterstützung und Betreuung zu bekommen!
3. Wenn der Partner auch raucht, ist ein gemeinsames Aufhören – mit gegenseitiger Unterstützung und Motivation – besonders erfolgversprechend.
4. Einer befürchteten übermäßigen Gewichtszunahme lässt sich vorbeugen mit Hilfe einer bewussten Ernährungsumstellung, mit Kaugummis und Obst- oder Gemüsezwischenmahlzeiten.
5. Nutzen Sie Entspannungstechniken, wie autogenes Training oder Yoga, um Stress und Anspannungen abzubauen.
6. Falls Sie wegen körperlicher Entzugserscheinungen rückfällig werden, ist es besser mit einer Nikotinsubstitution auf das Rauchen zu verzichten, als zusätzlich zum Nikotin auch alle anderen toxischen Substanzen aufzunehmen. Die Kombination von Verhaltenstherapie und Nikotinersatztherapie – mit Nikotinpflastern oder Kaugummis – hat sich in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen als erfolgreiche Raucherentwöhnungsmethode erwiesen.
7. Rückfälle bedeuten nicht, dass ein Rauchstopp unerreichbar ist. Jede nicht gerauchte Zigarette in der Schwangerschaft ist ein Erfolg. Auch ein Rauchstopp zum späteren Schwangerschaftszeitpunkt wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus.

**Geben Sie sich und Ihrem Kind eine Chance:
ein rauchfreies Leben ist möglich!**

