

## **Es fällt Ihnen schwer auf Zigaretten und Alkohol zu verzichten?**

Dann sind Sie bei IRIS genau richtig. IRIS unterstützt Sie dabei, alkohol- und rauchfrei durch Ihre Schwangerschaft zu gehen. Das Angebot ist **kostenlos und anonym**.  
[www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de)

Rat und Hilfe rund um das Thema Rauchstopp gibt es auch bei der Initiative "Rauchfrei" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).  
[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)



**Der Beginn einer Schwangerschaft ist ein guter Zeitpunkt, um mit dem Rauchen aufzuhören.**

**Nutzen Sie die Chance für sich und Ihr Kind!**

Herausgegeben durch:

Landeskoordinierungsstelle  
für Suchtthemen  
Mecklenburg-Vorpommern  
Lübecker Str. 24 a,  
19053 Schwerin  
[www.lakost-mv.de](http://www.lakost-mv.de)

Landesfachstelle Familienhebammen in  
Mecklenburg-Vorpommern  
Lübecker Straße 24 a,  
19053 Schwerin  
[www.familienhebammen-in-mv.de](http://www.familienhebammen-in-mv.de)

Gefördert durch:

**Mecklenburg  
Vorpommern**   
Ministerium für Wirtschaft,  
Arbeit und Gesundheit

## **Rauchen in der Schwangerschaft**

**Jede Zigarette schadet Ihrem Kind!**

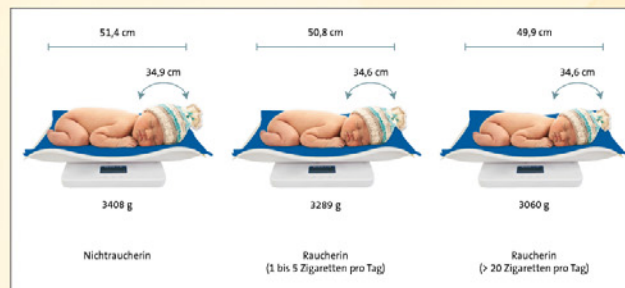


**Landesfachstelle  
Familienhebammen**   
in Mecklenburg-Vorpommern  
↳ Familien-Gesundheits- und  
Kinderkrankenpfleger/innen  
↳ Familienhebammen

**LAKOST**   
Landeskoordinierungsstelle  
für Suchtthemen  
Mecklenburg-Vorpommern

Beim Rauchen gelangen giftige Substanzen wie Nikotin und Kohlenmonoxid in den Blutkreislauf des Babys. So wird die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen erheblich beeinträchtigt.

Das führt zu einem verringerten Geburtsgewicht und einer verringerten Geburtsgröße.



Quelle  
Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.) Tabakatlas Deutschland 2015,  
Pabst Science Publishers,  
Lengerich, 2015

Kinder von Raucherinnen wiegen bei der Geburt durchschnittlich etwa 200 bis 300 Gramm weniger, sind kleiner und haben einen geringeren Kopfumfang als Kinder von Nichtraucherinnen.

Bei rauchenden Schwangeren sind die Nikotinkonzentrationen im Fruchtwasser, in der Plazenta und im Blut des Ungeborenen höher als im Körper der Mutter.

Das hat Folgen für die Kleinen. Sie haben eine verringerte Lungenfunktion, erkranken häufiger an Asthma und Allergien und haben ein erhöhtes Risiko für Fehlbildungen wie Gaumenspalten. Außerdem steigert Rauchen während der Schwangerschaft das Risiko für den plötzlichen Kindstod.



Als Raucherin haben Sie ein höheres Risiko für Schwangerschaftskomplikationen, z. B. für eine vorzeitige Plazentaablösung, sowie für Fehlgeburten.

## Rauchfrei auch nach der Geburt

Zigarettenrauch enthält zahlreiche schädliche und krebserregende Stoffe. Diese können über die Atemluft (Passivrauch), über die Kleidung und Haut des Rauchers und eben über die Muttermilch an das Kind übertragen werden. Kinder haben eine höhere Atemfrequenz und ihr Körper ist noch nicht genügend ausgereift, um Giftstoffe abzubauen.

Infolgedessen nehmen sie beim Passivrauchen die Schadstoffe des Tabakqualms in deutlich höherer Konzentration auf als Erwachsene.

Auch Väter haben eine Verantwortung für eine rauchfreie Umgebung.

