



SCHWANGER OHNE TABAK

Sante.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

MÖCHTEN SIE SCHWANGER WERDEN?

Die im Tabak enthaltenen Giftstoffe schädigen die DNA und die Geschlechtszellen des Menschen und führen somit zu einem Rückgang der Fruchtbarkeit:

- *Bei der Frau wird die Anzahl der gebildeten Eizellen gemindert. Außerdem verringert Tabak den Vorrat an Eizellen in den Eierstöcken und verlängert die Zeit bis zur Empfängnis. Tabakkonsum erhöht das Risiko einer tubaren Sterilität (verschlossene Eileiter) und einer Schädigung des Gebärmutterhalses.*
- *Beim Mann wird die Spermienproduktion beeinträchtigt. Bei einem veränderten Spermogramm kann bereits ein simpler Tabakverzicht dazu führen, dass der Kinderwunsch erfüllt wird.*

WAS BRINGT DER TABAKVERZICHT?

- *eine Zunahme der Qualität und Anzahl der Eizellen*
- *eine Qualitätssteigerung des Eisprungs*
- *ein besseres Einnisten des Embryos in der Gebärmutter*
- *eine gesteigerte Spermienqualität*



**MIT DEM RAUCHEN AUF-
ZUHÖREN, ERHÖHT IHRE
CHANCEN, EIN KIND ZU
BEKOMMEN!**



BEREITS WENIGE TAGE NACH DEM RAUCHSTOPP PROFITIERT IHR ORGANISMUS VON DEN VORTEILEN DES TABAKVERZICHTS

- Nach 20 Minuten:** *Normalisierung des Blutdrucks und der Herzfrequenz;*
- Nach 8 Stunden:** *Senkung des Kohlenmonoxidgehaltes im Blut;*
- Nach 24 Stunden:** *Verringerung des Herz-Kreislauf-Risikos;*
- Nach 48 Stunden:** *Wachstum der Nervenenden (Verbesserung des Geschmacks- und Geruchsinns);
Normalisierung des fetalen Wachstums;*
- Nach 72 Stunden:** *Erhöhung der Lungenkapazität;
Verringerung des Risikos einer Frühgeburt und eines vorzeitigen Blasensprungs;*
- Nach 2 bis 3 Wochen:** *Verbesserung der Durchblutung und der Atemfunktion;*
- Nach 1 bis 3 Monaten:** *Reduktion der Hals-Nasen-Ohren-Infektionen und bronchopulmonalen Infektionen.*

AUSWIRKUNGEN DES RAUCHENS AUF DIE FRUCHTBARKEIT

BEIM MANN KANN DER TABAKKONSUM AB EINEM ALTER VON 25 JAHREN EREKTIONSSTÖRUNGEN HERVORRUFEN

Außerdem wird die Qualität der Spermien beeinträchtigt. Die Samenzellen von Rauchern sind:

- weniger zahlreich
- weniger mobil
- langsamer

Insbesondere kann das genetische Samenmaterial beschädigt werden; man spricht von einer Fragmentierung der DNA im Samen.

Diese Schäden können bedeutende Folgen haben:

- verringerte Schwangerschaftschancen;
- erhöhtes Risiko für Chromosomenanomalien;
- erschwerte Entwicklung in Utero (vermehrte Anzahl von Fehlgeburten und extrauterinen Schwangerschaften, Plazentainsuffizienz);
- vermehrtes Auftreten von Leukämien, Lymphomen und Tumoren bei Kindern von Rauchern in fortgeschrittenem Alter;

Paare, bei denen beide Partner seit mehr als 5 Jahren rauchen, haben gegenüber nichtrauchenden Paaren ein vierfach höheres Risiko, dass die Behandlung zur medizinisch unterstützten Fortpflanzung misslingt.

Glücklicherweise sind die Auswirkungen des Tabakkonsums auf die Fruchtbarkeit reversibel!



BEI FRAUEN KANN DAS RAUCHEN ZU FOLGENDEN PROBLEMEN FÜHREN

- Verringerung des Eizellenbestands;
- Rückgang der Qualität des Eisprungs;
- gestörte Einnistung des Embryos;
- Risiko einer extrauterinen Schwangerschaft;
- Fehlgeburten (dreifach erhöhtes Risiko);
- Frühgeburten;
- Komplikationen während der Geburt, Blutungen, vorzeitiger Blasensprung, erhöhte Kaiserschnittquote.



**WARTEN SIE
NICHT LÄNGER UM
MIT DEM RAUCHEN
AUFZUHÖREN!**
*Erhöhen Sie Ihre Chancen,
ein Kind zu
bekommen!*

AUSWIRKUNGEN DES RAUCHENS

AUF DAS STILLEN

Die Belastung der Muttermilch mit Nikotin kann bereits bei geringer Konzentration die Qualität des Stillens beeinträchtigen. Tabak hemmt die Produktion des Hormons Prolaktin, welches für die Milchbildung verantwortlich ist. Mütter, die rauchen, haben häufiger/schneller keine Milch mehr.

Zudem stört Nikotin den Reflex der Milchejektion, sodass die Milch langsamer fließt.

Dies führt dazu, dass das Baby nur schwer saugen kann, weniger Nährstoffe erhält und weniger zunimmt.

Außerdem können sich Babys am charakteristischen Geschmack, welcher der Tabak der Muttermilch verleiht, stören.

Folgende Organisationen können Raucherinnen helfen um mit dem Rauchen aufzuhören:

- *das Raucherentwöhnungsprogramm des Gesundheitsministeriums (Tel. 8002 6767)*
- *der Hausarzt*
- *der Tabakologe (Fondation Cancer, Ligue médico-sociale)*

Bei der Raucherentwöhnung können Nikotinersatzprodukte (Kaugummis, Pflaster) hilfreich sein: richtig eingesetzt führen sie zu einer deutlich geringeren Nikotinaufnahme als Zigaretten. Zudem vermeiden sie eine Belastung des Kindes durch die zahlreichen anderen im Tabakrauch enthaltenen Giftstoffe (insbesondere Kohlenmonoxid). Nikotinersatzprodukte sind als weniger schädlich einzustufen als das Rauchen selbst.

WENN SIE NICHT IN DER LAGE SIND, KOMPLETT MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN, KÖNNEN SIE DIE BELASTUNG IHRES KINDES DURCH FOLGENDE MASSNAHMEN BEGRENZEN:

- *Reduzieren Sie Ihren Tabakkonsum (denn dessen Nebenwirkungen steigen mit der konsumierten Menge).*
- *Rauchen Sie direkt nach dem Stillen statt vorher oder währenddessen (denn die übertragene Menge Nikotin ist bis zu zehnmal höher, wenn die Mutter kurz vor dem Stillen geraucht hat); Warten Sie nach dem Rauchen nach Möglichkeit zwei Stunden, bis Sie Ihrem Kind erneut die Brust geben ;*
- *Rauchen Sie nicht in Anwesenheit Ihres Babys.*

Viele Raucherinnen entscheiden sich gegen das Stillen, um ihrem Baby nicht zu schaden. Tatsächlich wirkt sich der Tabakkonsum auf das Stillen aus, jedoch haben zahlreiche Studien gezeigt, dass die Vorteile des Stillens auch bei Raucherinnen gegenüber den Nachteilen überwiegen – insbesondere, wenn lange gestillt wird.



DIE FOLGEN DES TABAKKONSUMS FÜR DAS KIND

FÜR DEN FÖTUS:

- *Verzögertes Wachstum (Gewicht, Größe und Kopfumfang).*
- *Dreifach erhöhtes Risiko einer Frühgeburt.*
- *Erhöhtes Risiko für Missbildungen des Fötus.*
- *Verzögertes Lungenwachstum.*
- *Verringerter Sauerstoffgehalt im Blut.*
- *Verringerte Nährstoffzufuhr.*
- *Häufigeres fetales Leiden.*

FÜR DAS BABY:

- *Zweifach erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod.*
- *Gestörte intellektuelle Entwicklung.*
- *Atembeschwerden: Bronchitis, Mittelohrentzündung, Lungenentzündung, chronischer Husten, Asthma, Bronchiolitis...*
- *Geschwächtes Immunsystem*
- *Häufigeres Weinen.*
- *Mangelnde Aufmerksamkeit.*
- *Nervosität.*

DIE PLAZENTA KANN NICHT ALLES FILTERN

Während der Schwangerschaft wird das Baby über das Blut der werdenden Mutter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Durch den Tabakkonsum gelangen jedoch auch schädliche Substanzen ins Blut.

Da die Plazentabarriere nicht in der Lage ist, alles zu filtern, werden diese Substanzen über die Nabelschnur auf den Fötus übertragen.

Tabak hat zudem eine gefäßverengende Wirkung, wodurch die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des ungeborenen Kindes verschlechtert wird.



WIE KANN ICH MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN?

Die Ankündigung einer Schwangerschaft ist für jede Raucherin ein wunderbarer Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören. Manchen fällt es jedoch schwer, auf Tabak zu verzichten.

Es ist ein Irrtum zu denken, dass es harmlos sei, weniger als 5 Zigaretten pro Tag zu rauchen, denn jede Zigarette steigert den Gehalt an Kohlenmonoxid im Blut. Starke Raucherinnen, die ihren Konsum einschränken, inhalieren meist intensiver und verstärken dadurch die Schädlichkeit der Verbrennungsprodukte (Teer und Kohlenmonoxid). Deshalb ist es besser, komplett mit dem Rauchen aufzuhören.

Viele Geburtskliniken bieten spezialisierte Beratungen an, die es gestatten, eine individualisierte Raucherentwöhnungsstrategie zu finden. Dies ist die beste Lösung für Frauen, die wissen, dass es ihnen schwerfallen wird, allein mit dem Rauchen aufzuhören.



WENN DIE LUST AUF ZIGARETTEN ÜBERHAND NIMMT, SCHEUEN SIE SICH NICHT, EINEN SPEZIALISTEN ZU RATE ZU ZIEHEN, DER IHNEN HELFEN KANN, DIE FÜR SIE GEEIGNETE ENTWÖHNUNGSMETHODE ZU FINDEN.

TIPPS GEGEN DAS SCHEITERN:

- **Nikotinersatzprodukte:** *Nikotinpflaster und -kaugummis sind für Schwangere zugelassen. Sie verringern die Entzugsserscheinungen und die Risiken. Sie müssen durch einen Facharzt oder Tabakologen verschrieben werden.*
- **Vermeiden Sie Versuchungen:** *So zum Beispiel die Kaffeepause nach dem Mittagessen, die automatisch an die gewohnte Begleitzigarette erinnert, die erste Zigarette nach dem Aufstehen,...*
- **Wählen Sie andere Alternativen:** *Ein großes Glas Wasser kann die Lust auf eine Zigarette unterdrücken, stillt das Hungergefühl und erfrischt. Vermeiden Sie Kaugummis und Bonbons – selbst jene „ohne Zucker“. Die Klassiker enthalten eine große Menge schnell resorbierbarer Kohlenhydrate, die zu Heißhungerattacken führen. Kaugummis und Bonbons ohne Zucker enthalten Polyole, die nicht selten schlecht verdaulich sind und zu Blähungen führen können. Nehmen Sie lieber ein Stück Obst zu sich – zum Beispiel einen knackigen Apfel.*
- **Lenken Sie sich ab:** *Beschäftigen Sie Ihre Hände indem Sie beispielsweise eine Hautpflege auftragen, etwas für das Kinderzimmer basteln oder an der frischen Luft spazieren gehen.*
- **Erfrischen Sie sich:** *Sich mehrmals täglich die Zähne zu putzen, kann die Lust am Rauchen verringern.*
- **Entspannen Sie sich:** *Bauchatmungsübungen können helfen, Spannungen abzubauen.*
- **Nachahmung der Rauchergeste:** *Die Geste des Zigarettenhaltens ist ein integraler Bestandteil der Abhängigkeit. Einen Stift in der Hand zu halten und an den Mund zu führen kann diese Geste ersetzen.*



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN:

KANN ICH E-ZIGARETTEN VERWENDEN, UM MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?

Studien haben gezeigt, dass E-Zigaretten weniger Giftstoffe enthalten als Tabak, jedoch gibt es bislang keine umfassenden Untersuchungen zu ihrer langfristigen Sicherheit. Die Liquids enthalten potenziell giftige chemische Stoffe, darunter krebserregende Moleküle (Acetaldehyd, Acrolein, Formaldehyd). Da jedoch weder Teer noch Kohlenmonoxid enthalten sind, scheinen E-Zigaretten weniger giftig zu sein als „echte“ Zigaretten. Trotzdem gehören sie nicht zu den üblich empfohlenen Produkten zur Tabakentwöhnung.

IST DAS RAUCHEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT AUCH DANN SCHÄDLICH, WENN MAN SICH AUF 5 ODER 10 ZIGARETTEN PRO TAG BESCHRÄNKT?

JA. Es ist besser, komplett mit dem Rauchen aufzuhören, denn jene 5 oder 10 Zigaretten werden meist intensiver inhaliert. Daher dringen die giftigen Bestandteile tiefer in die Lungen ein und schaden Ihnen und Ihrem Baby.

GIBT ES MÜTTER, DIE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT GERAUCHT HABEN UND DEREN BABYS TROTZDEM GESUND ZUR WELT GEKOMMEN SIND?

JA. Da jede Frau und jede Schwangerschaft unterschiedlich ist, ist es nicht möglich vorherzusagen, wann Probleme auftreten werden ... Allgemein erhöht das Rauchen das Risiko einer extrauterinen Schwangerschaft sowie von Fehl- und Frühgeburten. Auch die Risiken für den plötzlichen Kindstod, Asthma, Bronchitis, Mittelohrentzündung, und ein geringes Geburtsgewicht, steigen durch den Tabakkonsum.

KANN DAS RAUCHEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT ZU EINEM GERINGEREN GEBURTSGEWICHT FÜHREN?

JA. Babys von Raucherinnen haben im Durchschnitt ein geringeres Geburtsgewicht. Babys mit geringerem Geburtsgewicht sind empfindlicher, schlafen weniger, haben häufiger Hunger, sind nervöser und werden häufiger hospitalisiert.





IST DER DURCH DEN TABAKVERZICHT AUSGELÖSTE STRESS NICHT SOGAR SCHÄDLICHER ALS WEITER ZU RAUCHEN?

NEIN. Das Rauchen während der Schwangerschaft bringt weitaus mehr Komplikationen mit sich als der Stress aufgrund des Tabakverzichts. Es existieren verschiedene Hilfsmittel, um die Entzugserscheinungen wie Nervosität und Reizbarkeit zu mindern. Fragen Sie Ihren Hausarzt um Rat.

NÜTZT ES NOCH ETWAS, WÄHREND DEN LETZTEN SCHWANGERSCHAFTSMONATEN MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?

JA. Ein Rauchstopp ist zu jedem beliebigen Zeitpunkt der Schwangerschaft von Vorteil. Der Fötus wird durch das Blut der Mutter mit Sauerstoff versorgt. Beim Rauchen wird giftiges Kohlenmonoxid aufgenommen und der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt ab, was beim Ungeborenen einen akuten Sauerstoffmangel verursacht. Bereits nach einem Tag ohne Tabak verbessert sich die Sauerstoffversorgung Ihres Babys.

IST PASSIVES RAUCHEN EBENFALLS SCHÄDLICH?

JA. Zigarettenrauch enthält zahlreiche Giftstoffe. Deshalb ist es wichtig, verrauchte Orte (Feiern, Raucherwohnung etc.) zu meiden.

KANN ICH WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT NIKOTINERSATZPRODUKTE WIE NIKOTINKAUGUMMIS U.S.W. VERWENDEN?

JA. Wenden Sie sich bei starker Abhängigkeit an einen Tabakologen oder Facharzt. Er kann Ihnen Nikotinersatzprodukte unter ärztlicher Aufsicht verschreiben. Diese werden Ihre Entzugserscheinungen verringern.

NÜTZLICHE ADRESSEN ?

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an Ihren Hausarzt, Ihren Frauenarzt, Ihren Apotheker oder Ihre Hebamme – oder eine der folgenden Adressen. Die Geburtskliniken bieten kostenfreie Kurse zur Geburtsvorbereitung an:

CLINIQUE BOHLER, LUXEMBOURG

Tel. 26 333 - 9024

www.cbk.lu

MATERNITÉ GRANDE-DUCHESSE CHARLOTTE (CHL), LUXEMBOURG

Tel. 44 11 3202

www.chl.lu/maternite/front

CENTRE HOSPITALIER EMILE MAYRISCH (CHEM), ESCH/ALZETTE

Tel. 5711 - 44001

www.chem.lu

CENTRE HOSPITALIER DU NORD (CHDN)

Tel. 8166 - 51110 (Ettelbruck)

www.chdn.lu

ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE DES SAGES-FEMMES ASBL

Tel. 32 50 07

www.sages-femmes.lu

Vor- und nachgeburtliche Betreuung,
Schwangerschaftsvorbereitung.

INITIATIV LIEWENSUFANK ASBL

Tel. 36 05 98

www.liewensufank.lu

Beratung und Kurse vor und nach der Geburt.

CAISSE NATIONALE DES ALLOCATIONS FAMILIALES (CNPFF)

Tel. 47 71 53 1

www.guichet.lu

Finanzielle Unterstützung (Mutterschafts- und Entbindungszulage).

FAMILIENPLANUNG

Tel. 54 51 51 (Esch/Alzette),

Tel. 81 87 87 (Ettelbruck),

Tel. 48 59 76 (Luxembourg)

www.planningfamilial.lu

Schwangerschaftstest, medizinische und psychosoziale Beratung.

CENTRE DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES (CEPT)

Service FroNo, Tel. 49 77 77 1

www.cept.lu

Informationen über Suchtmittel und Orientierung bezüglich Unterstützungsstrukturen und spezialisierter Behandlung.

GESUNDHEITSMINISTERIUM

Abteilung für Präventivmedizin

Hilfsprogramm zur Tabakentwöhnung

Tel. 8002 6767, 247 - 85564

www.sante.lu

FONDATION CANCER

Tel. (352) 45 30 331

(Anrufbeantworter außerhalb der Bürozeiten)

www.cancer.lu

LIGUE MÉDICO-SOCIALE

Tel. 22 00 99 - 1

www.ligue.lu

Weitere Informationen unter www.sante.lu

ISBN: 978-99959-41-61-1