

INFORMATIONSBLETT – SCHWANGERSCHAFT UND RAUCHEN

In Deutschland ist der Konsum von Tabak immer noch weit verbreitet. Mehr als ein Viertel der gesamten weiblichen Bevölkerung raucht. Am meisten verbreitet ist der Konsum von Tabak unter jungen Erwachsenen. Der Tabakkonsum im mittleren Lebensalter ist allerdings nur geringfügig niedriger.¹ Viele Frauen, die in diesen Lebensabschnitten einen Kinderwunsch haben und schwanger werden, schaffen einen



www.planet-wissen.de

Rauchstopp nicht.

Statistiken belegen, dass heutzutage am Anfang einer Schwangerschaft ca. 13% der werdenden Mütter rauchen.²

Bei ungelernten Arbeiterinnen, Studentinnen und Auszubildenden sind die Raucherraten noch höher.³ Ca. ein Viertel der werdenden Mütter gibt das Rauchen während der Schwangerschaft auf, wobei ca. 70% der Raucherinnen, die während ihrer Schwangerschaft den Rauchstopp geschafft haben, den Konsum von Tabak innerhalb eines Jahres nach der Geburt wieder aufnehmen.⁴

Die Risiken des Rauchens vor und während der Schwangerschaft sowie die Gefahren des Passivrauchens im Säuglings- und Kleinkindalter verdienen jedoch besondere Beachtung. Raucherinnen sind häufiger unfruchtbar als Nichtraucherinnen und es dauert ca. zwei Monate länger, bis sie schwanger werden.⁴

Viele der im Tabak enthaltenen Substanzen können während der Schwangerschaft über den Mutterkuchen (Plazenta) in den Blutkreislauf des

ungeborenen Kindes gelangen und seine Entwicklung beeinträchtigen. Das Nikotin z.B. führt zu einer mangelnden Durchblutung des Fötus, während das Kohlenmonoxid zusätzlich den Sauerstofftransport im Blut behindert. Dadurch erhöhen sich die Risiken für Komplikationen während der Schwangerschaft.⁴ Frauen, die während der Schwangerschaft rauchen:⁵

- ▶ haben eine erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Fehlgeburt
- ▶ besitzen ein dreifach höheres Risiko einer Totgeburt oder perinatalen Mortalität (kindliche Todesfälle im Zeitraum zwischen der Geburt und dem 7. Tag danach)
- ▶ weisen eine zweifach höhere Wahrscheinlichkeit auf, verfrüht Wehen zu bekommen
- ▶ entbinden Kinder, die bei der Geburt durchschnittlich 200g leichter sind
- ▶ erhöhen das Risiko, dass ihr Kind an Leukämie erkrankt

Wenn nach der Geburt in der Wohnung oder dem Auto weitergeraucht wird, ist das Neugeborene damit dem gefährlichsten vermeidbaren Innenraumschadstoff ausgesetzt. Studien belegen, dass Babys, die Tabakqualm einatmen:⁶

- ▶ häufiger am plötzlichen Kindstod sterben
- ▶ häufiger an Asthma und anderen Atemwegserkrankungen, Lungenentzündungen und Bronchitis erkranken
- ▶ chronische Mittelohrentzündungen und Ohrergüsse, die zu Taubheit führen können, bekommen

¹ Jahrbuch Sucht 2009

² Tabakatlas Deutschland 2009

³ <http://www.fact-antitabak.de/pdf/Koelner%20Appell.pdf>

⁴ „Frauen und Rauchen in Deutschland“, Band 9, Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg

⁵ „Leitfaden für die Beratung Schwangerer zum Rauchverzicht“, www.bzga.de

⁶ „Ihr Kind raucht mit“, www.bzga.de

RAUCHSTOPP – VOR, WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Für das komplexe Stoffgemisch Tabakrauch kann kein Grenzwert festgelegt werden, bei dem eine Ungefährlichkeit anzunehmen ist. Nach Meinung von Expertinnen und Experten ist das Abhängigkeitspotential von Nikotin vergleichbar mit dem von Heroin.⁷ In der Zeit des Kinderwunsches oder der Schwangerschaft sind werdende Eltern offener für diese gesundheitlichen Gesichtspunkte, die im deutlichen Zusammenhang mit der Gesundheit ihres Kindes stehen. Sie sind dann in einem höheren Maße dazu bereit, ihr Verhalten zu ändern.

Ein sofortiger Rauchstopp würde bei Kinderwunsch oder bei Bekanntwerden der Schwangerschaft die Startbedingungen des Babys um einen wesentlichen Anteil verbessern, denn der unreife Organismus des Kindes ist gegenüber Tabakrauch besonders empfindlich. Dr. Klaus König, Vize-Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte (BVF), bestätigt: „Es ist übrigens eine weit verbreitete Fehleinschätzung, dass das Kind unter einem plötzlichen Rauchstopp der Mutter leiden könnte. Spontanes Abstellen des Nikotinkonsums hat beim Ungeborenen keinerlei Entzugserscheinungen zur Folge. Ab dem Zeitpunkt, an dem Mütter das Rauchen einstellen, entlasten sie ihren Körper und tun ihrem Baby Gutes.“

Der Kinderwunsch oder die Schwangerschaft können ein wichtiger Anlass für eine Änderung des Rauchverhaltens der Frauen und ihrer Lebenspartner sein. Gleich zu Beginn des Kinderwunsches bzw. der Schwangerschaft sollten die Wohnung und das Auto rauchfrei

sein. Denn dann fällt es später auch leichter, nicht rückfällig zu werden.⁸

Wie können werdende Mütter und Väter unterstützt werden?

- ▶ Ansprechen der werdenden Mutter direkt und unter Berücksichtigung der individuellen Lebenssituation sowie unter Einbeziehung des Lebenspartners
- ▶ Betonen der Wichtigkeit des Rauchstopps und Stärkung der guten Absichten sowie der entstandenen Motivation
- ▶ Zeigen von Verständnis für das Suchtverhalten - nicht moralisieren
- ▶ Stärken der Zuversicht, es zu schaffen, rauchfrei zu werden
- ▶ Aufzeigen von Hilfs-, Unterstützungs- und Entwöhnungsangeboten
- ▶ Bei Folgeterminen: „Am Ball bleiben“

Rückfälle bei dem Versuch, Nichtraucher/in zu werden, können selbstverständlich vorkommen und gehören in gewisser Weise dazu. Schon jede nicht gerauchte Zigarette ist ein Erfolg!



www.sueddeutsche.de

WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE:

Landesprogramm „Berlin qualmfrei“
Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin,
pad e.V.

Mainzer Str. 23, 10247 Berlin

Telefon / Fax: 030 29 35 26 15 / 16

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr, 10 – 18 Uhr
Do, 10 – 20 Uhr

Website: www.berlin-suchtpraevention.de

Email: fachstelle.suchtpraevention@padev.de

⁷ Bundesamt für Gesundheit der Schweizerischen Eidgenossenschaft: „Rauchen schadet...“: Kampagne 2003 des Bundesamtes für Gesundheit

⁸ www.schwanger-info.de