

Empfehlung: Fragen Sie bei jedem weiteren Kontakt aktiv nach:

- ❓ ob es immer noch gut klappt mit dem Verzicht auf Zigaretten und/oder Alkohol
- ❓ ob die Frau es geschafft hat den Konsum zu reduzieren oder
- ❓ ob schon ein Termin im „Regionalen Kompetenzzentrum“ oder dem „Rauchfrei Telefon“ stattgefunden hat.

Sprechen Sie Lob für Erfolge aus!

Infobox



Das Ungeborene spürt die schädlichen Auswirkungen auch von einem Glas Alkohol!

- Alkohol durchquert die Plazenta und belastet damit das Kind.
- Alkohol ist ein Zellgift. Das Ungeborene reagiert wesentlich empfindlicher auf Alkohol als die Mutter.
- Das Ungeborene baut Alkohol langsamer ab als die Mutter: Auch wenn die Schwangere sich wieder nüchtern fühlt, hat das ungeborene Kind weiterhin einen erhöhten Alkoholspiegel.
- Mythos „Gesunde Babys von Müttern, die gelegentlich Alkohol trinken“: Viele Folgen zeigen sich erst im Kindergarten- oder Schulalter (z.B.: niedriger IQ etc.) und können irreversibel sein.

Kinder von Müttern, die Alkohol trinken, sind häufiger betroffen von:

- Fehlentwicklungen von Körper und Organen, z.B.: Fehlbildungen im Gesichtsbereich und Herzfehler
- Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung mit Störungen in der geistigen Entwicklung wie Verminderte Intelligenz, Lern- und Konzentrationsschwäche
- Verhaltensstörungen wie Ruhelosigkeit, Reizbarkeit oder Aggressionen

Infobox



Das Ungeborene spürt die schädlichen Auswirkungen auch nur einer Zigarette!

- Die Durchblutung der Nabelschnur wird eingeschränkt und führt zur mangelhaften Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen.
- Erwachsene können das Kohlenmonoxid, das als Abbauprodukt beim Rauchen entsteht, abatmen. Das ungeborene Kind kann das nicht: Ist es Passivrauch ausgesetzt, hat es eine viel höhere Kohlenmonoxid-Konzentration im Blut als die Schwangere.
- Kohlenmonoxid bindet an Hämoglobin und vermindert dadurch die Sauerstoffversorgung zusätzlich.
- Der sofortige Rauchstopp schadet dem ungeborenen Kind nicht: Ab dem Rauchstopp gelangen keine Giftstoffe mehr zum Kind und ein postpartaler Nikotinzug bleibt ihm erspart.
- Nikotinersatzprodukte nur nach ärztlicher Absprache. Auch E-Zigaretten enthalten krebserregende Inhaltsstoffe.

Kinder von rauchenden Müttern sind häufiger betroffen von:

- Geringem Geburtsgewicht, Frühgeburt, Fehlgeburt, Totgeburt, SIDS
- Asthma, schlechter Lungenfunktion, Infektionskrankheiten, Allergien
- Übergewicht und Diabetes; Verhaltensstörungen, Lern- und Konzentrationsschwäche etc.

Unser besonderer Dank für die Mitarbeit am Folder gilt folgenden Expertinnen: Mag^a Dr.ⁱⁿ Ute Andorfer, Anton-Proksch-Institut; Mag^a Sonja Geyer, Sucht- und Drogenkoordination Wien; Mag^a Sophie Meingassner & Mag^a Alexandra Beroggio, Rauchfrei Telefon; Dr.ⁱⁿ Beate Pietschnig, MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien; Mag^a Eva Trettler, Frauengesundheitszentrum FEM Süd.

Gesprächsleitfaden:

Beratung schwangerer Frauen beim Rauch- und Alkoholverzicht


Über Zigaretten- und Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kursieren falsche Informationen und Mythen – nicht nur in der Bevölkerung, sondern auch beim Gesundheitspersonal. Oft fließen persönliche Meinungen in das Beratungsgespräch ein und Risiken werden unterschätzt.

SIE zählen zu den wichtigsten Ansprechpersonen schwangerer Frauen und können diese zur alkohol- und rauchfreien Schwangerschaft motivieren.

Wann sollten Sie unbedingt das Thema ansprechen?

- ! Wenn die werdende Mutter nach Alkohol oder Zigarettenrauch riecht. Können Sie das Gespräch selbst nicht führen?
- Bitten Sie Ihre/n Vorgesetzte/n oder jemandem aus dem Team darum.

Bitte beachten Sie bei der Gesprächsführung folgende Punkte:

- Sprechen Sie wertfrei und nehmen Sie keine belehrende Haltung ein. Widerstand oder Trotzhaltung könnten die Folge sein.
- Ermutigen Sie die Schwangere, Hilfe anzunehmen.
- Bieten Sie der Frau an, gemeinsam mit ihr einen Termin bei den angeführten Anlaufstellen zu vereinbaren.
- Je nach Situation können Sie Fakten aus der Infobox in das Gespräch einfließen lassen (siehe Rückseite).
- Verweisen Sie auf die Broschüre „Eine Auszeit für Ihr Baby“. Sie ist dem Mutter-Kind-Pass beigelegt. 

Wie können Sie in das Gespräch einsteigen?

Frage 1: „Wie geht es Ihnen heute?“

Ein neutraler Gesprächseinstieg gibt der Schwangeren die Möglichkeit sich zu öffnen.

Frage 2: „In unserer Ordination sprechen wir mit allen werdenden Müttern Themen an, die für eine gute Entwicklung des Kindes wichtig sind. Dazu gehört der Konsum von Alkohol und Zigaretten. Wie sieht es da bei Ihnen aus?“

Mit dieser Frage bringen Sie Ihr Interesse an der Frau und ihrer Schwangerschaft zum Ausdruck.

Je nach Antwort entwickelt sich das Gespräch nun in verschiedene Richtungen. Dabei stehen immer Informationsvermittlung und Unterstützung durch Fachleute im Vordergrund.

Die einzig richtige Empfehlung zum Schutz des Kindes lautet immer: „Ich empfehle Ihnen, entsprechend internationalen Richtlinien, auf Alkohol und Zigaretten in der Schwangerschaft ganz zu verzichten.“



Dieser Gesprächsleitfaden unterstützt die Wiener Gesundheitsziele 1 und 5: Von Anfang an gesundheitliche Chancengerechtigkeit für Kinder und Jugendliche erhöhen
Gesundheitskompetenz der Wiener Bevölkerung stärken



Alkoholkonsum ist ein Risiko für das Kind

Wie kann das Gespräch ablaufen?

Die Frau gibt an, keinen Alkohol zu trinken:

„Super, dass Ihnen das gelingt! Viele wissen gar nicht, dass auch ein Glas Alkohol dem ungeborenen Kind schadet. Alkohol in der Schwangerschaft kann bleibende Schäden beim Kind verursachen. Ich empfehle immer, gemäß internationalen Empfehlungen, auf Alkohol in der Schwangerschaft ganz zu verzichten.“

Bestärken Sie die Frau, weiterhin auf Alkohol in der Schwangerschaft zu verzichten (Infobox). Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Frau eine sozial erwünschte Antwort gibt, können Sie die Thematik so trotzdem platzieren.

Die Frau gibt an, gelegentlich Alkohol zu trinken:

„Schwangere haben oft das Gefühl von Verboten umgeben zu sein. Alkohol ist ein Teil unserer Gesellschaft. Ich kann verstehen, dass Ihnen der Verzicht auf ein Glas Wein schwer fällt. Aber Ihr Baby trinkt mit. Es kann hilfreich sein, wenn Ihre Familie oder Ihr Freundeskreis in Ihrer Anwesenheit keinen Alkohol trinkt. Gehen Sie kein unnötiges Risiko ein. Für Ihr Kind ist es das Beste, wenn Sie auch auf das gelegentliche Glas Alkohol verzichten.“

Klären Sie die Schwangere sachlich über die Risiken von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft auf (Infobox). Verweisen Sie auf die Broschüre „Eine Auszeit für Ihr Baby“. Besonders hilfreich ist es, wenn Sie die Broschüre „Eine Auszeit für Ihr Baby“ im Wartezimmer auflegen.

Die Frau gibt an, Alkohol zu trinken und zeigt

- a) keine Bereitschaft zur Veränderung:
- b) kann den Verzicht nicht einfach umsetzen:

„Ich kann verstehen, dass der Verzicht auf Alkohol nicht leicht ist. Viele wissen nicht, dass auch ein Glas Alkohol dem ungeborenen Kind schadet. Wenn Sie mit jemandem darüber reden wollen, empfehle ich Ihnen das „Regionale Kompetenzzentrum“. Das Angebot ist kostenlos. Dort kann man Ihnen helfen, Ihren Alkoholkonsum zu verändern. Ich empfehle Ihnen, sich Hilfe zu holen. Wenn es Ihnen recht ist, rufe ich gleich dort an. Wir können gemeinsam einen Informationstermin vereinbaren.“

Das Verständnis für die Situation der Frau steht im Vordergrund. Bestärken Sie die Frau darin, dass eine Veränderung möglich ist. Besonders hilfreich ist es, wenn Sie anbieten, den Termin mit der Schwangeren beim „Regionalen Kompetenzzentrum“ für sie zu vereinbaren.

Weitere hilfreiche Fragen:

- „Sind Ihnen allgemeine Empfehlungen zum Alkoholkonsum in der Schwangerschaft bekannt?“
- „Haben Sie vor Ihrer Schwangerschaft Alkohol konsumiert?“
- „Als Sie erfahren haben, dass Sie schwanger sind, ist es Ihnen gelungen Ihr Konsumverhalten zu verändern?“
- „Was denken Sie prinzipiell über Alkoholkonsum in der Schwangerschaft?“
- „Was denken Sie, ab welcher Menge ist Alkohol ein Risiko für Ihr Kind?“
- „Trinken Sie gelegentlich Alkohol, um zum Beispiel besser einschlafen zu können oder weil Sie Sorgen haben?“



Regionales Kompetenzzentrum

Gumpendorfer Straße 157, 01/4000-53 640
kompetenzzentrum@suchthilfe.at; www.alkohol.at
Termine nur nach telefonischer Vereinbarung



Zigarettenkonsum ist ein Risiko für das Kind

Wie kann das Gespräch ablaufen?

Die Frau gibt an, nicht zu rauchen bzw. aufgehört zu haben:

„Super, dass Sie rauchfrei sind, wie lange schon? Viele wissen gar nicht, dass auch eine Zigarette dem ungeborenen Kind schadet. Auch Passivrauch kann bleibende Schäden verursachen. Halten Sie sich daher nicht in Räumen auf, in denen geraucht wird. Ich empfehle immer, gemäß internationalen Empfehlungen, auf Zigaretten in der Schwangerschaft gänzlich zu verzichten.“

Bestärken Sie die Frau, auch weiterhin auf Zigaretten in der Schwangerschaft zu verzichten (Infobox). Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Frau eine sozial erwünschte Antwort gibt, können Sie die Thematik so trotzdem platzieren.

Die Frau gibt an, gelegentlich zu rauchen:

„Schwangere haben oft das Gefühl von Verboten umgeben zu sein. Ich kann mir vorstellen, dass der Verzicht auf Zigaretten nicht leicht ist. Viele wissen gar nicht, dass auch eine Zigarette dem ungeborenen Kind schadet. Mit Hilfe gelingt der Rauchstopp leichter. Fast alle brauchen ein paar Anläufe. Wenn Sie mit jemandem reden wollen, empfehle ich Ihnen das „Rauchfrei Telefon“. Es ist kostenlos und anonym. Wenn es Ihnen recht ist, rufe ich gleich mit Ihnen gemeinsam dort an und wir leiten Ihre Telefonnummer an das Beratungsteam weiter. Dieses kontaktiert Sie in den nächsten Tagen.“

Klären Sie die Frau sachlich über die Risiken von Zigarettenkonsum in der Schwangerschaft auf (Infobox). Verweisen Sie auf die Broschüre „Eine Auszeit für Ihr Baby“. Besonders hilfreich ist es, wenn Sie anbieten, die Telefonnummer der Frau an das „Rauchfrei Telefon“ weiter zu leiten.

Die Frau gibt an, zu rauchen und zeigt

- a) keine Bereitschaft zur Veränderung:
- b) kann Verzicht nicht einfach umsetzen:

„Ich kann mir vorstellen, dass der Verzicht auf Zigaretten nicht leicht ist. Viele wissen nicht, dass auch eine Zigarette dem ungeborenen Kind schadet. Wenn Sie mit jemandem darüber reden wollen, empfehle ich Ihnen das „Rauchfrei Telefon“. Es ist kostenlos und anonym. Wenn es Ihnen recht ist, rufe ich gleich mit Ihnen gemeinsam dort an und wir leiten Ihre Telefonnummer an das Beratungsteam weiter. Dieses kontaktiert Sie in den nächsten Tagen.“

Das Verständnis für die Situation der Frau steht im Vordergrund. Bestärken Sie die Frau, dass eine Veränderung möglich ist und es Hilfe gibt. Besonders hilfreich ist es, wenn Sie anbieten, die Telefonnummer der Frau an das „Rauchfrei Telefon“ weiter zu leiten.

Weitere hilfreiche Fragen:

- „Sind Ihnen allgemeine Empfehlungen zum Rauchkonsum in der Schwangerschaft bekannt?“
- „Wieviel rauchen Sie? Wie lange rauchen Sie schon? Haben Sie die Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören oder weniger zu rauchen?“
- „Haben Sie schon probiert, aufzuhören? Toll, die meisten brauchen mehrere Anläufe.“
- „Gibt es Zeiten, in denen Sie nie rauchen? – Super, vielleicht können Sie diese ausweiten.“
- „Der Mutter-Kind-Pass riecht nach Rauch. Halten Sie sich oft in verrauchten Räumen auf?“
- „Was denken Sie, ab welcher Menge sind Zigaretten ein Risiko für Ihr Kind?“



Das Rauchfrei Telefon: 0800/810 013

Fax: 05/0899-6550
info@rauchfrei.at; www.rauchfrei.at

