



SUCHT | INFO | SCHWEIZ

# Schwangerschaft und Alkohol

Informationen für werdende Mütter,  
Väter sowie Nahestehende

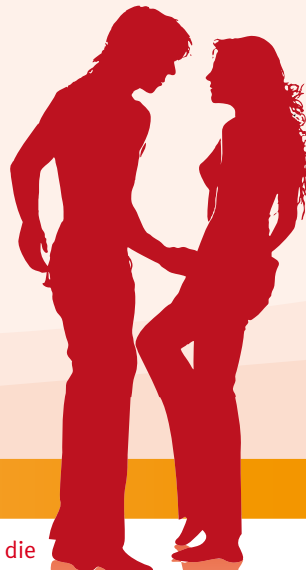
# Sie wünschen sich ein Kind

Vom Wunsch eine Familie zu gründen bis zum Moment, in dem die Frau die Schwangerschaft feststellt, können Wochen oder längere Zeit vergehen. Sie können nicht mit Sicherheit wissen, wann Sie schwanger werden.

Um zu verhindern, dass Ihr Kind zu Beginn der Schwangerschaft grösseren Mengen Alkohol ausgesetzt wird, empfehlen wir Ihnen:

**Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol und dies nicht jeden Tag.**

**Vermeiden Sie auch den gelegentlichen Konsum grösserer Mengen Alkohol.**





# Während der Schwangerschaft

Alkohol verteilt sich nach dem Konsum rasch und gleichmässig im Blut. Er gelangt von der Plazenta (dem Mutterkuchen) über die Nabelschnur direkt ins Blut des Kindes. Ihr Kind trinkt also mit. Gemäss heutigen Erkenntnissen ist unklar, ab wann der Alkohol der Gesundheit Ihres Kindes schadet. Es gibt keinen Grenzwert für einen risikolosen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft.

**Es empfiehlt sich deshalb während der Schwangerschaft auf den Alkoholkonsum zu verzichten.**

Vermeiden Sie auf jeden Fall, auf einmal grössere Mengen Alkohol zu trinken. Dies kann Ihrem Kind schaden, selbst wenn Sie nur das eine Mal eine grössere Menge zu sich nehmen. Ein solcher Alkoholkonsum kann einen entscheidenden Entwicklungsschritt beeinträchtigen.

# Mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes



Die Organe und Körperteile des Kindes entwickeln sich nicht alle gleichzeitig und brauchen bis zur vollständigen Ausbildung unterschiedlich viel Zeit.

Die gesundheitlichen Risiken für Ihr Kind hängen ab vom Zeitpunkt der Schwangerschaft, von der Dauer des Alkoholkonsums sowie der konsumierten Menge. Der Alkohol kann zu geringen Entwicklungsverzögerungen führen, er kann die Entwicklung des Gehirns aber auch stärker stören, körperliche Schädigungen hervorrufen und sogar zum Tod des Fötus führen.

In der Schweiz werden bei einem von hundert Kindern Auswirkungen des Alkoholkonsums der Mutter festgestellt. Schätzungsweise eines bis zwei von tausend Kindern sind stärker beeinträchtigt und leiden unter dem so genannten fetalen Alkoholsyndrom (FAS).



# Während der Stillzeit

Wenn Sie Alkohol während der Stillzeit trinken, gelangt dieser auch in die Muttermilch. Die Menge Alkohol, die so vom Kind aufgenommen wird, ist sehr gering. Es ist jedoch unklar, ob der Alkoholkonsum der Mutter ohne Risiko für das Kind ist.

**Seien Sie deshalb zurückhaltend im Umgang mit Alkohol.  
Trinken Sie keinen Alkohol vor dem Stillen.**

The background features three silhouettes of a man, a woman, and a child standing on a yellow horizontal band. The man is on the right, the woman in the middle, and the child on the left. Behind them are several overlapping, wavy lines in shades of orange and red, creating a layered, abstract effect.

Während der Schwangerschaft achten Frauen oft mehr auf Ihre Gesundheit und verändern auch ihren Umgang mit Suchtmitteln.

# Partner und Nahestehende

Die werdende Mutter ist jedoch nicht alleine dafür verantwortlich, das Kind vor Alkohol zu schützen. Als Partner, Nahestehende oder Nahestehender können Sie die schwangere Frau unterstützen, auf den Konsum von Alkohol zu verzichten. Offerieren Sie zum Beispiel attraktive alkoholfreie Getränke. Überlegen Sie sich, wo auch Sie Ihren Umgang mit Suchtmitteln anpassen können: Tabakkonsum hat z.B. einen direkten Einfluss auf die Gesundheit der schwangeren Frau und des Kindes (Passivrauchen).

Es ist wichtig, nicht mit Vorwürfen zu reagieren, wenn es der betroffenen Person schwer fällt, auf Alkohol zu verzichten. Sagen Sie ihr, dass Sie für sie da sind, wenn sie mit jemandem sprechen möchte. Motivieren Sie sie, sich Unterstützung bei Fachpersonen zu suchen. Bieten Sie ihr an, sie auf eine Fachstelle oder zum Arzt/ zur Ärztin zu begleiten, wenn sie dies möchte.

**Diminuer ou arrêter de consommer de l'alcool à n'importe quel moment de la grossesse est bénéfique pour la mère et pour l'enfant.**

Si l'alcool vous pose problème, n'hésitez pas à en parler et à demander de l'aide et du soutien à votre entourage ou auprès de professionnels. Si vous avez des questions ou besoin de conseils, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, votre gynécologue, votre pharmacien, une sage-femme, une consultante en lactation ou à un service spécialisé en alcoologie.

## Que faire ? A qui s'adresser ?

Nous tenons volontiers à votre disposition des adresses de services spécialisés dans chaque région (téléphone: 021 321 29 76); le site [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) est aussi à votre disposition.

addiction info suisse a édité un feuillet gratuit « Alcool et grossesse » que vous pouvez télécharger gratuitement sur notre site [www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch) ou commander en nous envoyant une enveloppe affranchie à votre nom (voir adresse ci-dessous).

**addiction info suisse**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Case postale 870  
CH – 1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
CCP 10-261-7  
[www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)

