

Ich bekomme ein Baby

~~rauch~~ **frei!**

**in der
Schwangerschaft**

*Ratgeber für Schwangere
und ihre Partner*



BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Ich bekomme ein Baby

**Ratgeber für
Schwangere und
ihre Partner**

~~rauch~~frei!

Bestelladresse:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
51101 Köln

Fax-Bestellung:

02 21/89 92-257

Die Broschüre ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger/die Empfängerin oder Dritte bestimmt.

Weitere Informationen im Internet unter:

www.bzga.de

www.rauchfrei-info.de

Beratungstelefon der BZgA zum Nichtrauchen:

0 18 05/31 31 31

(0,14 €/Min. a. d. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Bestellnummer:

31500000

Inhalt

- 2** **Sabine berichtet**
- 3** **Sie schaffen es auch**
- 4** **Wir wollen gut starten**
- 6** **Warum rauchfrei?**
- 7** **Die ganz persönliche Entscheidung**
- 8** **Ich versuche es**
- 9** **Schritte zum rauchfreien Leben**
- 10** **Das Verlangen ist noch da**
- 11** **So kann es klappen**
- 12** **Ich werde zugequalmt**
- 13** **Schaffen Sie eine rauchfreie Atmosphäre**
- 14** **Fünf Minuten Ferien**
- 16** **Gut gemacht!**
- 18** **Checkliste vor dem „Stopp“-Tag**
- 20** **Geschafft!**
- 22** **Ein „Ausrutscher“**
- 23** **Wie ist es passiert?**
- 24** **Einen neuen Anlauf wagen**
- 26** **Was hat bisher schon funktioniert und warum?**
- 28** **Nehmt Rücksicht auf mein Baby**
- 29** **Auch die Väter sind gefordert**
- 30** **Das Baby ist da. Es mag keinen Rauch!**
- 31** **Brauchen Sie Unterstützung?**
- 32** **Danksagung**

Sabine berichtet



Als ich mein erstes Kind erwartet habe, meinte mein Arzt, ich sollte besser mit dem Rauchen aufhören. Das habe ich leider damals nicht eingesehen. Ich war mir irgendwie sicher, es passiert schon nichts. Schließlich hatten in meinem Bekanntenkreis auch einige Frauen während der Schwangerschaft geraucht und ihre Kinder waren trotzdem bei der Geburt völlig gesund.

Sie schaffen es auch

**Sie schaffen es auch,
rauchfrei zu werden!
Versuchen Sie es,
für Ihre Gesundheit
und die Ihres Kindes.**



Während der gesamten Schwangerschaft ging es mir dann aber nicht gut. Ich fühlte mich die ganze Zeit müde. Die Geburt war einen Monat früher als geplant. Mein Sohn kam untergewichtig und verhältnismäßig klein zur Welt. Seine Lungen waren nicht vollständig entwickelt. Er musste noch einige Wochen im Krankenhaus bleiben. Als ich ihn endlich zu Hause hatte, war er oft krank. Mittlerweile ist er gesund, aber ich war doch ziemlich betroffen.

Richtig schlecht ging es mir, als ich später mitbekam: Zwischen der zu frühen Geburt und meinem Rauchen kann ein Zusammenhang bestehen! Nun erwarte ich wieder ein Kind. Und diesmal war ich mir von Anfang an ganz sicher: Ich will mit dem Rauchen aufhören. Gleichzeitig war da aber auch immer wieder die bange Frage: Schaffe ich das? Ich habe mich dann doch entschlossen: Ich versuche es auf jeden Fall. Leicht war es wirklich nicht. In den ersten Wochen hatte ich meine Mühe. Mehr und mehr ließ jedoch das Verlangen nach Zigaretten nach. Und jetzt bin ich sehr froh. In ein paar Tagen bekomme ich mein zweites Baby und während der ganzen Schwangerschaft war ich rauchfrei. Ich habe das Gefühl, das Richtige für mich und mein Kind getan zu haben.

Wir wollen gut starten



Wenn Sie aufhören zu rauchen, verbessern Sie entscheidend die Startbedingungen Ihres Babys:

- Das Risiko einer Fehlgeburt wird vermindert.
- Die Möglichkeit einer Frühgeburt reduziert sich um die Hälfte.
- Ihr Baby hat eine größere Chance, normalgewichtig auf die Welt zu kommen.
- Die Lungen Ihres Kindes können sich bis zur Geburt vollständig entwickeln.
- Das Risiko einer Totgeburt sinkt um ein Drittel.
- Die Häufigkeit von Infektionserkrankungen oder allergischen Reaktionen bei Ihrem Kind wird gesenkt.
- Die Gefahr des plötzlichen Kindstods (SIDS) wird reduziert.



Wieso das Baby keinen Rauch verträgt

Wenn Sie rauchen, nehmen Sie nachweisbar mehrere Tausend zum Teil hochgiftige Stoffe auf, darunter Nikotin und Kohlenmonoxyd. Das ist übrigens derselbe Stoff, der sich auch in Autoabgasen befindet. Nikotin und Kohlenmonoxyd verhindern, dass Ihr Baby genügend Nährstoffe und Sauerstoff erhält. Die braucht es aber unbedingt für seine gesunde Entwicklung bis zur Geburt. Vielleicht erschreckt und ängstigt Sie das. Trotz der berechtigten Sorge sollten Sie jedoch nicht mutlos werden. Denn Sie können etwas dagegen tun! Wenn Sie aufhören zu rauchen, tragen Sie mit dazu bei, dass Ihr Kind gesund geboren wird.

Gut vorbereiten

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen wichtige Informationen und Hinweise geben, wie Sie während der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufhören können. Resignieren Sie nicht, wenn Sie es schon häufiger probiert und bisher nicht geschafft haben. Viele Frauen versuchen es mehr als einmal, bis sie schließlich doch Erfolg haben. Die Schwangerschaft hilft vielen Frauen, das Rauchen aufzugeben. Machen Sie es ihnen nach! Es lohnt sich für Sie und Ihr Baby. Bereiten Sie Ihren Entschluss, nicht mehr zu rauchen, gut vor, dann können Sie erfolgreich sein.

Warum rauchfrei?



Klar, es ist nicht immer leicht. Aber viele Frauen haben in der gleichen Situation wie Sie mit dem Rauchen aufgehört. Hier sind einige ihrer Gründe für diesen Entschluss. Vielleicht finden Sie für sich selbst noch andere Gründe, die Sie fest entschlossen machen, auf Nikotin zu verzichten.

- > Ich möchte meinem Baby den besten Start in das Leben geben.*
- > Ich möchte gut aussehen.*
- > Ich bin es leid, dass ich vom Rauchen abhängig bin.*
- > Ich möchte gesund bleiben.*
- > Ich will mein Geld lieber für neue Sachen für mich und das Baby ausgeben.*
- > Ich will gemeinsam mit meinem Kind rauchfrei sein und bleiben.*

Die ganz persönliche Entscheidung

**Sind Sie bereit,
mit dem Rauchen
aufzuhören?**



Ja! Dann folgen Sie bitte den Hinweisen auf den nächsten Seiten.
Sie werden Ihnen helfen, erfolgreich zu sein.

Noch unentschlossen? Denken Sie bitte darüber nach, was Sie noch zögern lässt.
Lesen Sie die Hinweise trotzdem, vielleicht können Sie sich doch
noch entschließen, einen Versuch zu wagen.

Beratungstelefon der

BZgA zum Nichtrauchen: 0 18 05 - 31 31 31

(0,14 €/Min. a. d. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Ich versuche es



Herzlichen Glückwunsch!

Dass Sie nicht mehr rauchen wollen, ist ein wichtiger Schritt. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht immer einfach. Lassen Sie sich von bisher vergeblichen Versuchen nicht entmutigen. Zahlreiche Raucherinnen und Raucher benötigen mehr als einen Anlauf, bis sie schließlich doch erfolgreich sind. Ihre Erfahrungen zeigen, dass es viel besser gelingt, wenn Sie Ihr Nichtraucherleben gut vorbereiten. Auf den nächsten Seiten haben wir die einzelnen Schritte dargestellt, die besonders wichtig sind, um zum Ziel zu kommen. Dieser Weg führte schon bei vielen Schwangeren zum Erfolg. Warum sollte es nicht auch bei Ihnen so sein?

Schritte zum rauchfreien Leben

Schritt 1 Wählen Sie einen „Stopp“-Tag

- Wählen Sie einen Tag in der nächsten Woche.
- Dies ist Ihr „Stopp“-Tag.
- Es ist der Tag, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören.
- Markieren Sie diesen Tag in Ihrem Kalender.
- Notieren Sie ihn außerdem noch einmal hier in dem weißen Kasten.



Mein „Stopp“-Tag:

(Bitte eintragen)

Einige Leute denken, was soll das, das ist doch nicht so wichtig. Doch, ist es schon. Wenn Sie nämlich Ihren „Stopp“-Tag vorher festlegen und sich gezielt darauf vorbereiten, sind Sie wahrscheinlich erfolgreicher. Denn Sie können sich bis dahin auf „kritische Situationen“ vorbereiten. Sie sind sich bereits sicher, wie Sie mit solchen Situationen umgehen, ohne zur Zigarette zu greifen.

Schritt 2 Bereiten Sie sich auf Ihren „Stopp“-Tag vor

Einige Frauen rauchen bis zu ihrem „Stopp“-Tag wie gewohnt. Andere fahren bereits in der Woche davor die tägliche Menge herunter. Prüfen Sie, was für Sie richtig ist. Auf jeden Fall aber sollten Sie sich vorbereiten. Dann wissen Sie nämlich, wie Sie in den ersten Tagen ohne Zigaretten über die Runden kommen können.

Deshalb sollten Sie bis zu Ihrem „Stopp“-Tag ...

- testen, wie Sie die Lust auf eine Zigarette in den Griff bekommen,
- mal etwas Neues zur Entspannung ausprobieren,
- sich richtig belohnen, wenn Sie nicht rauchen.

QUICK-TIPPS:

- **Kaufen Sie immer nur eine Schachtel Zigaretten.**
- **Rauchen Sie nur die Hälfte jeder Zigarette.**
- **Schieben Sie das Rauchen auf.**
- **Warten Sie fünf Minuten, bevor Sie sich eine Zigarette anzünden.**

Das Verlangen ist noch da



Wollen Sie bereits vor Ihrem „Stopp“-Tag mit weniger Zigaretten auskommen? Dann probieren Sie es aus:

Finden Sie heraus, welche drei Zigaretten am Tag Ihnen die wichtigsten sind.

- **Sind es die nach dem Essen?**
- **Während des Telefonierens?**
- **Bei einer Tasse Kaffee?**
- **Diese drei Zigaretten lassen Sie weg.**

Das ist ein guter Anfang. Wenn Sie so Ihren „Stopp“-Tag erreichen, wird das Aufhören einfacher. Ihre wichtigsten Zigaretten vermeiden Sie ja bereits. Das Verlangen und der Wunsch nach einer Zigarette können in den ersten Tagen nach dem Stopp noch recht stark sein. Stellen Sie sich darauf ein!

So kann es klappen

Hier sind einige Verhaltensregeln, die sich leicht anwenden lassen und Ihnen helfen, den Griff zur Zigarette zu vermeiden.

Essen und Trinken

Trinken Sie Tee, (Mineral-)Wasser oder Fruchtsäfte. Eine hohe Flüssigkeitsaufnahme spült nämlich auch das Nikotin aus Ihrem Körper. Legen Sie sich kleine Zwischenmahlzeiten zurecht, vor allem Vitaminquellen wie Obst und Gemüse. Gerade während der Schwangerschaft können Sie eine Extraportion Vitamine gut gebrauchen. Vermeiden Sie aber Süßigkeiten.

Verschieben

Verschieben Sie das Rauchen.

Wenn Sie ein paar Minuten warten, kann das Bedürfnis nach einer Zigarette vorbei sein.

Tief durchatmen

Machen Sie fünf tiefe Atemzüge und entspannen Sie ein paar Minuten. Wahrscheinlich ist das Verlangen nach einer Zigarette dann nicht mehr so stark wie vorher.

Ablenken und etwas anderes genießen

Sind es auch bei Ihnen häufig bestimmte Situationen, in denen Sie immer zur Zigarette greifen? Welche Situationen sind das?

Es gibt prima Alternativen zu Ihren bisherigen Rauchgewohnheiten. Welche wollen Sie für sich wählen?



STATT Kaffee trinken und Rauchen

LIEBER zu Tee, Fruchtsäften und Mineralwasser wechseln!

STATT Fernsehen und Rauchen

LIEBER spazieren gehen oder Spaß bei einem Hobby haben!

STATT „Alles auf einmal machen“ und gestresst rauchen

LIEBER entscheiden, was tatsächlich wichtig ist, und Ruhepausen genießen!

STATT des automatischen Griffs zur Zigarette

LIEBER einen Obstteller zurechtstellen!

Ich werde zugequalmt

„Überall, wo ich hingeh
e, bin ich von Rauchenden
umgeben!“



Geht es Ihnen genauso? Ihr Partner, einige Ihrer Freundinnen oder Arbeitskollegen rauchen. In solchen Situationen könnte es schwer für Sie sein zu widerstehen. Stellen Sie sich darauf ein und überlegen Sie sich, wie Sie reagieren können.

Beispiel: Jemand zündet sich in Ihrem Beisein eine Zigarette an.

Ihre Reaktion: „Wenn ich Sie rauchen sehe, spüre ich auch den Wunsch zu rauchen. Das will ich nicht! Ich bitte Sie, die Zigarette auszumachen oder den Raum zu verlassen.“

Beispiel: Ihr Partner raucht.

Ihre Reaktion: „Wenn du in meiner Gegenwart rauchst, fällt mir das Nichtrauchen sehr schwer. Es würde mir sehr helfen, wenn du nur außerhalb der Wohnung, auf dem Balkon oder am offenen Fenster rauchst. – Hilf mir bitte, damit unser Kind gesund zur Welt kommt.“

Beispiel: Sie bekommen eine Zigarette angeboten.

Ihre Reaktion: „Nein danke! Ich rauche nicht mehr!“

Schaffen Sie eine rauchfreie Atmosphäre



Schaffen Sie eine rauchfreie Atmosphäre

- Bitten Sie Freunde und Bekannte, nicht in Ihrer Gegenwart zu rauchen.
- Vereinbaren Sie rauchfreie Räume.
- Meiden Sie Lokale, in denen es keine rauchfreien Zonen gibt.

ÜBRIGENS:

Ihr Arbeitgeber ist nach dem Mutterschutzgesetz verpflichtet, dafür zu sorgen, dass an Ihrem Arbeitsplatz nicht geraucht wird. Auch nach der Arbeitsstättenverordnung ist Ihr Arbeitgeber verpflichtet, die Beschäftigten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch zu schützen.

Fünf Minuten Ferien

Jeder Mensch braucht Zeit für sich selbst.

Es muss Platz im Alltag geben für Erholung und Abstand von den alltäglichen Anforderungen wie Hausarbeit, berufliche Belastungen, Bedürfnisse der Kinder und Ansprüche des Partners.





Häufig soll der Griff zur Zigarette die Entspannungszeit ersetzen. Anstatt zu rauchen sollten Sie versuchen, sich zu entspannen. Schon einige Minuten tägliche Entspannung und Sie fühlen sich erheblich besser.

Einige Vorschläge

Legen Sie Ihre Lieblingsmelodien auf.

Setzen Sie sich einige Minuten hin und hören Sie zu.

- Machen Sie einen kleinen Spaziergang.
- Bereits nach einigen Minuten an der frischen Luft fühlen Sie sich entspannter.
- Setzen Sie sich einige Minuten in einen ruhigen Raum. Ein Wechsel der Umgebung hilft Ihnen zu entspannen. Sie brauchen dazu nicht einmal Ihre Wohnung zu verlassen.

Wege zur Entspannung

Fühlen Sie sich angespannt?

Haben Sie das Verlangen nach einer Zigarette?

Kennen Sie das Gefühl „Nur raus hier. Erst muss ich eine rauchen.“?

Manchmal kann schon eine kleine Atemübung helfen:

- Setzen Sie sich und schließen Sie die Augen.
- Entspannen Sie die Muskeln.
- Lassen Sie die Schultern hängen.
- Zählen Sie bis vier, während Sie langsam und tief durch die Nase einatmen. Zählen Sie bis vier, während Sie langsam durch den Mund ausatmen.
- Lassen Sie Ihren Körper erschlaffen.
- Wiederholen Sie diese Atemübungen jeweils etwa fünfmal hintereinander. – Wenn Sie die Augen öffnen, fühlen Sie sich entspannt und ruhig. Dieses tiefe Atmen hilft Ihnen übrigens sowohl im Alltag als auch bei der Geburt.

**Bereiten Sie sich auf Ihren „Stopp“-Tag vor,
finden Sie die für Sie besten Wege zur Entspannung.**

Gut gemacht!



Überlegen Sie, wie Sie sich belohnen können

- für jede nicht gerauchte Zigarette,
- für jeden Nichtraucher-Tag,
- für jede Woche ohne Zigaretten.
- **Gönnen Sie sich etwas Gutes!**

Gehen Sie aus – ins Grüne, in die Stadt, ins Kino, ins Restaurant, in ein Café etc. Nehmen Sie ein entspannendes Schaumbad. Sparen Sie das Geld, das Sie für Zigaretten ausgegeben hätten. Bald könnte es für einen Wochenendausflug, für ein hübsches Kleidungsstück oder für einen Urlaub reichen.

**Belohnen Sie sich!
Sie haben es verdient!
Wenn Sie mit dem Rauchen
aufhören, ist das eine
großartige Leistung.
Diese Leistung
verdient Belohnung.**



Eine Belohnung muss aber nicht immer mit Geld verbunden sein. Loben Sie sich ruhig selbst für jede nicht gerauchte Zigarette und machen Sie sich bewusst, was Sie bereits erreicht haben:

- > **„Toll, dass ich es geschafft habe!“**
- > **„Es war nicht leicht, jetzt nicht zu rauchen, aber es ist mir gelungen!“**
- > **„Ich bin stolz darüber, dass ich bisher so viel Durchhaltevermögen hatte!“**
- > **„Ich bin zuversichtlich, auch in anderen Situationen nicht zu rauchen!“**
- > **„Es ist gut, dass ich so weit gekommen bin!“**

TIPP:

Der Anspruch, „NIE MEHR“ zu rauchen, könnte einen zu starken Druck auf Sie ausüben. Das sollten Sie nicht zulassen. Machen Sie jeden neuen Tag zu einem Nichtraucher-Tag!

Checkliste vor dem „Stopp“-Tag



Schritt 3 Checkliste vor dem „Stopp“-Tag

Noch ein Tag bis zu Ihrem „Stopp“-Tag.

Dann wollen Sie den ersten Tag ohne Zigaretten auskommen.

Auf der nächsten Seite sind noch einmal wichtige Punkte für die Vorbereitung auf Ihren „Stopp“-Tag aufgelistet, die Sie beachten sollten.

- **Haken Sie bitte ab, was Sie erledigt haben.**
- **Planen Sie morgen etwas Besonderes.**
- **Es ist Ihr erster Tag als NICHTRAUCHERIN!**



- Vernichten Sie Ihre Zigaretten und räumen Sie alle Aschenbecher weg.
- Erzählen Sie Ihren Familienangehörigen und Freunden, dass Sie nicht mehr rauchen.
- Besorgen Sie sich gesunde Zwischenmahlzeiten wie Karotten oder Vollkornkekse. Die können Sie essen, wenn Sie das Verlangen nach einer Zigarette verspüren.
- Üben Sie noch einmal, tief zu atmen.
- Sagen Sie laut: „Nein danke! Ich rauche nicht mehr!“
- Fordern Sie einen rauchfreien Arbeitsplatz!

Alles erledigt?

Sie sind nun bestens für Ihren „Stopp“-Tag vorbereitet!

Geschafft!



Frauen berichten, wie sie den ersten Tag ohne Zigaretten überstanden haben.

Seien Sie stolz auf sich. Es ist nicht einfach, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber es ist mit das Beste, was Sie für sich und das Baby tun können. Ihre ersten Tage ohne Zigaretten können hart sein. Wie kann diese Zeit erfolgreich bewältigt werden? Dazu lassen wir Expertinnen zu Wort kommen: Frauen, die aufgehört haben zu rauchen und Nichtraucherinnen geblieben sind.

Karin: *„Ich war unsicher, weil ich schon einmal im letzten Jahr versucht habe aufzuhören, und es ist mir nicht gelungen. Diesmal habe ich mir Unterstützung bei meiner besten Freundin geholt und habe oft mit ihr geredet. Sie erinnerte mich, dass ich für mein Baby aufhören wollte. Am Ende der ersten Woche habe ich gedacht: Toll, es ist mir eine ganze Woche gelungen, nicht zu rauchen! – Ich war stolz auf mich.“*

Britta: *„Mein Mann ist Raucher. Ich wusste, es würde schwer werden. Ich bat ihn, nur noch in einem Raum unserer Wohnung zu rauchen und nicht in meiner Gegenwart. Manchmal hat er es vergessen. Ich stand auf und verließ den Raum. Ich erinnerte ihn daran, dass ich seine Hilfe und Unterstützung brauche!“*



Fühlen Sie sich angespannt und müde, seit Sie mit dem Rauchen aufgehört haben? Seien Sie unbesorgt, das ist normal. Es sind Anzeichen des Nikotinentzuges. Ihr Körper hat sich an eine tägliche Dosis Nikotin gewöhnt. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, verlangt Ihr Körper nach Nikotin und Sie fühlen sich schlecht. Halten Sie ein paar Tage durch, dann wird dieser Zustand zurückgehen.

Hier sind einige Hinweise, wie Sie mit dem „Nikotin-Hunger“ umgehen können.

Anspannung: Machen Sie eine Pause.
Gönnen Sie sich einen kleinen Spaziergang oder ein warmes Bad.
Machen Sie Atemübungen.

Müdigkeit: Machen Sie ein „Nickerchen“.
Versuchen Sie, tief durchzuatmen.
Trinken Sie Saft, Wasser oder Tee.

Husten: Lutschen Sie Hustendrops oder zuckerfreie Bonbons.

Kopfschmerzen: Nehmen Sie ein warmes Bad oder machen Sie Atemübungen.
Trinken Sie keinen koffeinhaltigen Kaffee. Benutzen Sie Duftöle.

Verstopfung: Essen Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Vollkornbrot, Gemüse und rohes Obst. Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich.

Ein „Ausrutscher“



War alles vergeblich, wenn Sie nach Ihrem „Stopp“-Tag eine Zigarette rauchen? Lassen Sie den Kopf nicht hängen. Niemand ist perfekt! Ein „Ausrutscher“ bedeutet nicht, dass Sie wieder eine Raucherin sind.

Was hat dazu geführt, dass Sie zur Zigarette gegriffen haben? Das sollten Sie herausfinden. Überlegen Sie sich, wie Sie das nächste Mal mit der Situation anders umgehen können und dabei rauchfrei bleiben.

Sabine

Sabine hatte Streit mit ihrem Mann. In ihrem Ärger nahm sie seine Zigaretten und zündete sich eine an. Sabines Mann raucht noch, so waren weiterhin Zigaretten in ihrer Nähe. Vor lauter Aufregung griff sie in alter Gewohnheit danach. Hinterher hat sie sich den Ablauf der Situation klar gemacht. Jetzt versucht sie, ruhig ihre Meinung zu vertreten. Manchmal macht sie einen Spaziergang, um sich wieder zu entspannen. Ihren Mann hat sie gebeten, seine Zigaretten nicht liegen zu lassen und in ihrer Gegenwart nicht zu rauchen. Es hat funktioniert!

Wie ist es passiert?

Monika

In ihrer Mittagspause ging Monika zum Getränke-Automaten und setzte sich anschließend wie üblich gemeinsam mit ihren Kolleginnen in den Aufenthaltsraum. Eine Kollegin bot ihr eine Zigarette an. Monika hatte einen stressigen Vormittag hinter sich und dachte noch, sie sollte eigentlich ablehnen. Doch die Gewohnheit und die Anspannung waren stärker, sie überlegte nicht lange: „Auf die eine Zigarette wird es wohl nicht ankommen.“ Erst nach der Pause machte sie sich ihr Handeln bewusst. Sie hatte aus „Gewohnheit“ eine Zigarette geraucht, obwohl sie es eigentlich besser wusste. Damit ihr das nicht wieder passiert, hat sie sich jetzt vorbereitet.

Steffi

Steffi war mit ihrem Baby seit ein paar Tagen von der Entbindungsstation wieder nach Hause zurückgekehrt. Ihr Kind war während der Nacht oft wach und unruhig. Tagsüber wurde sie von ihrem ersten Kind, dem dreijährigen Kevin, zusätzlich beansprucht. Nach einer Woche fühlte sich Steffi völlig angespannt und übermüdet. Obwohl sie während der Schwangerschaft nicht mehr geraucht hatte, griff sie wieder zur Zigarette. Aber das brachte auch keine echte Entspannung. Steffi fühlte sich völlig überfordert, gestresst und genervt. Sie benötigte auch Zeit für sich, um sich zu erholen. Jetzt hat sie sich mit ihrem Ehemann abgesprochen, wie sie die Hausarbeit teilen können, sodass sie auch ein wenig entspannen kann. Ihr Mann unternimmt nun öfter etwas gemeinsam mit Kevin. Steffi kann dann – wenn das Baby schläft – auch mal allein sein und neue Kraft schöpfen. Es hat funktioniert, sie braucht die Zigaretten nicht mehr!



Einen neuen Anlauf wagen

Das kann wirklich frustrierend sein. Sie nehmen sich ganz fest vor, nicht mehr zu rauchen. Aber dann – nach einem Tag, ein paar Tagen oder sogar mehreren Wochen – passiert es doch: Sie können dem Wunsch nicht widerstehen und greifen wieder zur Zigarette.



Sie glauben vielleicht, versagt zu haben, sind tief enttäuscht und geben sich die Schuld für Ihr scheinbares Unvermögen. Von einem weiteren Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, wollen Sie erst gar nichts hören, zu tief sitzt die Furcht, es wieder nicht zu schaffen! Lassen Sie sich nicht von Ihren negativen Empfindungen abhalten. Bauen Sie auf Ihren positiven Erfahrungen auf. Nehmen Sie wahr, was Sie bisher erreicht haben, und lernen Sie aus Ihren Erfahrungen. Verdeutlichen Sie sich Ihren Erfolg während der Zeit, in der Sie nicht geraucht haben. Nehmen wir an, Sie haben 20 Zigaretten am Tag geraucht und es ist Ihnen gelungen, auf diese Zigaretten eine Zeit lang zu verzichten. Das ist schon ein sehr gutes Ergebnis!



Ein paar Tage seinen Nikotinkonsum auf wenige Zigaretten zu beschränken, erfordert auch einiges Durchhaltevermögen. Es ist sehr anstrengend, weil die Gedanken oft um die Zigaretten kreisen. Trotzdem ist es Ihnen schon gelungen, eine Zeit lang zu widerstehen. Erkennen Sie auch diesen Erfolg als Ihren Erfolg an und nehmen Sie wahr, was Sie richtig gemacht haben. Machen Sie diese Erfahrung zur Grundlage für Ihren nächsten Schritt zum Rauchverzicht. Sie haben versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Schauen Sie nun auf diesen Versuch zurück. Bei dieser Rückschau werden Sie wahrscheinlich erkennen, dass Sie einiges ändern können, um beim nächsten Mal noch erfolgreicher zu sein.

Was hat bisher schon funktioniert und warum?

Wie sind Sie bei Ihrem Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, vorgegangen?
Haben Sie den Zigarettenskonsum langsam reduziert?
Haben Sie gleich ganz aufgehört?

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---

Wie lange haben Sie es geschafft, auf die Zigaretten zu verzichten?

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---

Was waren die besten Alternativen zur Zigarette, sodass Sie gar nicht erst an das Rauchen gedacht haben?
Haben Sie Ihre Gewohnheiten geändert?

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---

Sind Sie bei Ihrem Versuch von Ihrem Partner, von Freunden, Ihrem Arzt, Ihrer Hebamme oder anderen Personen unterstützt worden?
Wer konnte Ihnen am besten helfen?

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---



Wie sind Sie mit dem Drang nach der Zigarette fertig geworden, wie haben Sie das geschafft?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Haben Sie zum Beispiel bestimmte Situationen/Plätze, in/an denen geraucht wird, vermieden; Kaugummi gekaut, Obst gegessen oder haben Sie andere Möglichkeiten entdeckt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In welchen Situationen konnten Sie dem Verlangen nach einer Zigarette nicht widerstehen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waren Sie allein oder mit anderen zusammen, als Sie geraucht haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUICK-TIPPS

- > **Meiden Sie Räume, in denen geraucht wird.**
- > **Bitten Sie Ihren Ehemann oder Partner, mit Ihnen gemeinsam aufzuhören.**
- > **Bitten Sie Ihre Arbeitskollegen um Rücksichtnahme und Rauchverzicht in Ihrer Gegenwart.**

Nehmt Rücksicht auf mein Baby



Nicht nur die Mutter trägt die Verantwortung. Die gesamte Umgebung, insbesondere Partner, aber auch Freunde und Bekannte, sollten zu einer rauchfreien Atmosphäre beitragen. Menschen, die selbst nicht rauchen, sollten auch nicht den Rauch von Zigaretten einatmen. Denn auch Passivrauchen ist gefährlich und schädigt die Gesundheit erheblich.

Durch eine rauchfreie Umgebung

- wird die Gefahr des plötzlichen Kindstodes um ein Vielfaches verringert,
- erkranken Kinder seltener an Infektionserkrankungen,
- kann die Häufigkeit von Atemwegserkrankungen um die Hälfte reduziert werden und treten etwa ein Drittel weniger Ohrentzündungen auf,
- reduziert sich das Risiko von Asthmaanfällen um etwa die Hälfte.

Auch die Väter sind gefordert



Sven:

„Ich rauche schon seit vielen Jahren; Christine raucht nicht. Als sie schwanger wurde, bat sie mich, in der Wohnung nicht mehr zu rauchen. Ich war ziemlich überrascht und ärgerlich, weil ich die Gefahren des Rauchens nicht so wichtig genommen habe. Christine hat mich schließlich überzeugt.

Am Anfang habe ich unsere Abmachung manchmal vergessen, aber dann habe ich mich bemüht. In ihrer Gegenwart rauche ich überhaupt nicht mehr. Und das Verblüffende für mich ist, dass ich selbst mit viel weniger Zigaretten auskomme.“

Michael:

„Nachdem meine Frau schwanger war, hat sie sofort mit dem Rauchen aufgehört. Ich habe noch gezögert. Aber ihre Konsequenz und ihr Durchhaltevermögen haben mich beeindruckt. Als ich aufgehört habe, hat sie sich riesig darüber gefreut, dass auch ich mich um das Wohlergehen unseres Kindes kümmere. Es war manchmal schwer für uns durchzuhalten. Aber die gegenseitige Unterstützung und das Verständnis füreinander haben immer geholfen. Das war eine wichtige Erfahrung für uns beide.“

TIPP:

Gemeinsam geht's leichter!

Das Baby ist da. Es mag keinen Rauch!



**Sie haben es geschafft.
Herzlichen Glückwunsch!**

Sie haben mit dem Rauchen in der Schwangerschaft aufgehört. Das Baby ist jetzt da und Sie könnten versucht sein, wieder zu rauchen. Aber immer noch kann Rauchen Ihr Kind auf vielfältige Weise schädigen. Babys, die Zigarettenrauch ausgesetzt sind, sind anfälliger für viele Krankheiten wie zum Beispiel Erkältungskrankheiten, Bronchitis und Lungenentzündungen.

Bleiben Sie standhaft! Ihr Kind belohnt Sie dafür :

- *Es wird nicht so schnell krank!*
- *Es ist ruhiger!*
- *Es duftet nach Baby und nicht nach Rauch!*
- *Es hat vorbildliche Eltern, von denen es begeistert sein wird!*

Brauchen Sie Unterstützung?



**Wir wünschen Ihnen
Gesundheit und einen
problemlosen Abschied
von der Zigarette.**

Wir helfen Ihnen weiter.

Wenn Sie aufhören zu rauchen, kann es sein, dass Kleinigkeiten Sie nerven. Manchmal hilft es, mit Ihrem Partner, einer Freundin oder anderen Personen Ihres Vertrauens zu reden. Suchen Sie Verständnis und bitten Sie um Unterstützung. Auch wir helfen Ihnen in kritischen Situationen und bei allen sonstigen Fragen im Zusammenhang mit dem Zigarettenverzicht gerne weiter.

Wir geben Ihnen gerne Auskunft.

Information und Beratung

Wenn Sie noch Fragen haben oder eine individuelle Beratung wünschen, rufen Sie bitte unter folgender Telefonnummer an oder schreiben Sie uns.

**Beratungstelefon zum Nichtrauchen
der Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Köln, Tel. 0 18 05 - 31 31 31*
Mo. – Do. 10 – 22 Uhr, Fr. – So. 10 – 18 Uhr**

(*0,14 €/Min. a. d. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Danksagung



Unser besonderer Dank

gilt dem Projekt „HOPP“
(Healthy Options for Pregnancy
and Parenting) an der University
of Minnesota, USA,
für die freundliche Unterstützung.

Darüber hinaus
dem
Frauenbüro Weyhe,
dem
Comité National Contre Le
Tabagisme (CNCT)
in Paris, Frankreich,

dem
Department for Public Health
Medicine and Epidemiology,
University of Nottingham,
England.

Mit freundlicher
Nachdruck-Genehmigung
der
EUROPÄISCHEN KOMMISSION
GENERALDIREKTION V

Verantwortlich für den Inhalt:

Bremer Institut für Präventions-
forschung und Sozialmedizin
(BIPS)
Linzer Straße 8 – 10
D-28359 Bremen
Telefon: (0421) 59 59 6 - 0

Gesundheitsamt Bremen
Sozialpädiatrische Abteilung
Telefon: (0421) 361 - 6229

Peter Lang, BZgA

5.50.03.11

Gestaltung:

bild-werk, Dortmund

Bildnachweis:

bild-werk/G. P. Müller, Dortmund

Druck:

Ollig, Köln
4. überarbeitete Auflage

Bremer Institut für
Präventionsforschung
und Sozialmedizin



EUROPÄISCHE KOMMISSION
GENERALDIREKTION V



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

~~rauch~~ frei!

Beratungstelefon der BZgA zum

Nichtrauchen:

0 18 05/31 31 31

(0,14 €/Min. a. d. Festnetz,

Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)



Projektförderung im Rahmen
des Aktionsprogramms
„Europa gegen den Krebs“
(Förder-Nr.: SOC 95 202246)



EUROPÄISCHE
KOMMISSION
GENERALDIREKTION V

BIPS

Bremer Institut für
Präventionsforschung
und Sozialmedizin

BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**