

# Null Alkohol

während der  
Schwangerschaft und  
Stillzeit



DIE REGIERUNG  
DES GROSSHERZOGTUMS LUXEMBURG  
Ministerium für Gesundheit und  
soziale Sicherheit

Gesundheitsbehörde



## INHALTSVERZEICHNIS

1. ALKOHOL IN DEN ERSTEN TAGEN DER SCHWANGERSCHAFT	2-3
2. NULL ALKOHOL WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT, DIE SICHERE WAHL!	4-5
3. DAS FETALE ALKOHOLSYNDROM-SPEKTRUM (FASD)	6-7
4. ALKOHOL WÄHREND DER STILLZEIT	8-9
5. INFORMATIONEN FÜR DAS UMFELD VON SCHWANGEREN	10-11
6. ZUSAMMENFASSUNG NÜTZLICHER INFORMATIONEN	12-13
7. NÜTZLICHE ADRESSEN	14-16



1

## ALKOHOL IN DEN ERSTEN TAGEN DER SCHWANGERSCHAFT

Eine Schwangerschaft ist nicht immer geplant, und so kann es vorkommen, dass Frauen in der Frühphase ihrer Schwangerschaft Alkohol konsumieren.

Falls die Eizelle in den ersten 14 Tagen nach der Befruchtung schwer durch Alkohol beschädigt wird, kann sie sich normalerweise nicht in der Gebärmutter einnisten und wird vom Körper abgestoßen (mit einer oft unbemerkten Fehlgeburt).

Ist die Eizelle gesund, nistet sie sich in der Gebärmutter ein. Ab dann haben Sie und Ihr heranwachsendes Kind einen gemeinsamen Blutkreislauf. Das bedeutet, Ihr Kind nimmt alles auf, was Sie zu sich nehmen.

Der Konsum lässt sich nicht rückgängig machen, aber sobald Sie erfahren, dass Sie schwanger sind, können Sie sich dafür entscheiden, mit dem Alkoholkonsum aufzuhören.

**Bei Zweifeln oder Ängsten wenden Sie sich an Ihren Gynäkologen / Ihre Gynäkologin oder an eine andere Fachkraft im Gesundheitswesen.“**



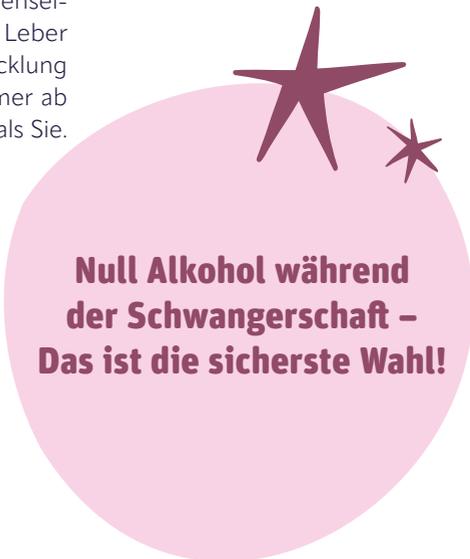
**Null Alkohol, sobald Sie eine Schwangerschaft planen und/oder sobald Sie erfahren haben, dass Sie schwanger sind!**

## 2

# NULL ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT – DIE SICHERE WAHL!

In der Schwangerschaft sind Sie mit Ihrem Kind über die Plazenta und die Nabelschnur verbunden. Das heißt, dass Ihr Kind über den gemeinsamen Blutkreislauf alles aufnimmt, was Sie zu sich nehmen.

Wenn Sie Alkohol trinken, trinkt Ihr Kind mit. Innerhalb kurzer Zeit hat Ihr Kind denselben Alkoholspiegel wie Sie. Da die Leber Ihres Kindes aber noch in der Entwicklung ist, baut sie den Alkohol viel langsamer ab und benötigt dafür zehnmal länger als Sie.



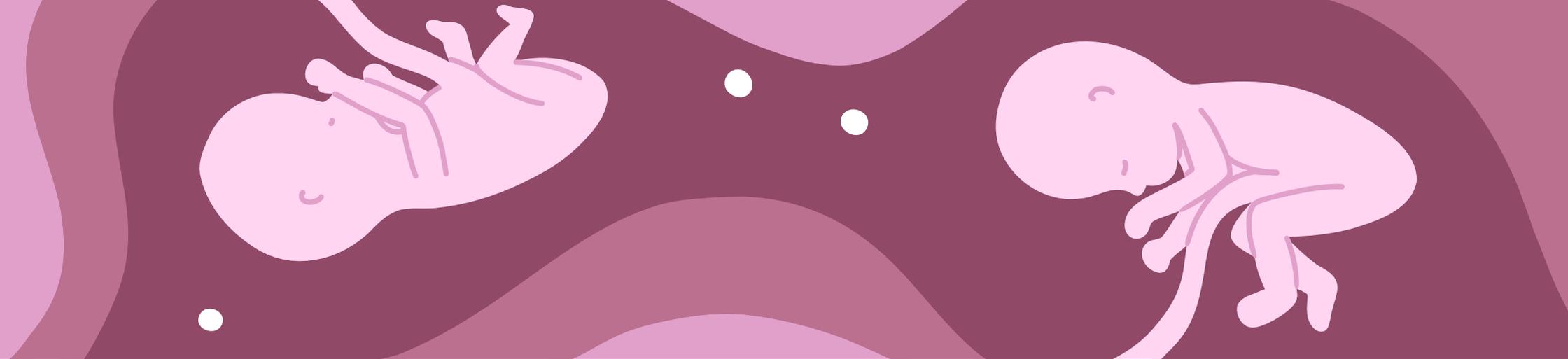
**Null Alkohol während der Schwangerschaft – Das ist die sicherste Wahl!**

Während Ihr Körper etwa zwei Stunden benötigt, um den Alkohol aus einem Glas Wein abzubauen, kann die gleiche Menge bis zu 20 Stunden im Körper Ihres Kindes verbleiben.

Es gibt keine sichere Alkoholmenge, die als risikoarm gilt. Jede Art von Alkohol ist gefährlich für Ihr Kind – egal, ob es sich um Wein, Sekt oder ein anderes alkoholisches Getränk handelt. **Bereits geringe Mengen oder gelegentlicher Konsum (z.B. bei besonderen Anlässen) können Ihrem ungeborenen Kind schaden.**

Alkohol ist giftig für die Zellen und den Körper. Er kann die heranwachsenden Organe Ihres ungeborenen Kindes schwer schädigen. Das Gehirn, das sich während der gesamten Schwangerschaft entwickelt, ist besonders empfindlich.





3

## DAS FETALE ALKOHOLSYNDROM-SPEKTRUM (FASD)

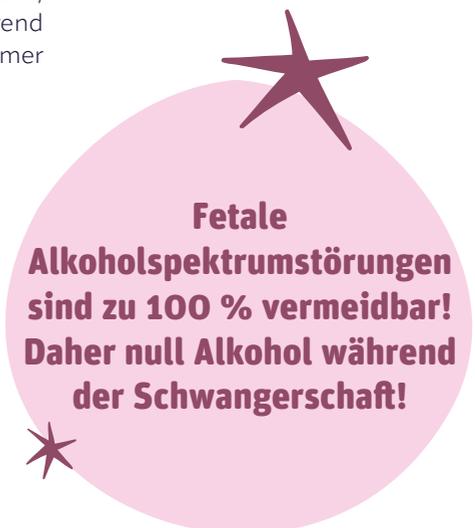
Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist in den westlichen Ländern die häufigste Ursache für nicht genetisch bedingte geistige Behinderungen.

Der Begriff fetale Alkoholspektrumstörungen (FASD) umfasst eine ganze Reihe von Anomalien, die durch die

Exposition gegenüber Alkohol vor der Geburt entstehen. Die schwerste Form davon ist das fetale Alkoholsyndrom (FAS).

Kinder, die mit diesem Syndrom geboren werden, weisen Wachstumsstörungen, geistige Defizite und besondere Merkmale im Gesicht auf.

Die Schäden sind nicht immer so groß und nicht unbedingt von außen erkennbar. Es gibt weniger ausgeprägte Formen, die sich oft erst später durch manchmal schwere Lern- und/oder Verhaltensstörungen bemerkbar machen können und deren Ursache, der Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft, längst nicht immer erkannt wird.





4

## ALKOHOL WÄHREND DER STILLZEIT

Wenn Sie sich dafür entscheiden, Ihr Kind zu stillen, ist es auch für Ihr Kind die sicherste Wahl, keinen Alkohol zu trinken. Der Alkohol, den Sie trinken, geht auch in die Muttermilch über. Wenn Ihr Kind Ihre Milch trinkt, wird es diesen Alkohol konsumieren. Und, wie bereits erwähnt, ist Alkohol für Ihr Kind giftig.

Alkohol in der Muttermilch kann sich auf die motorische Entwicklung des Kindes oder auf die Wach- und Schlafphasen auswirken. Bereits kleine Mengen Alkohol oder gelegentlicher Alkoholkonsum können Ihrem gestilltem Kind schaden.



**Während der Stillzeit auf  
Alkohol zu verzichten,  
ist die beste Wahl  
für Ihr Kind.**



## INFORMATIONEN FÜR DAS UMFELD VON SCHWANGEREN

Auch Sie können eine werdende Mutter aus Ihrem Bekanntenkreis dabei unterstützen, ihre Schwangerschaft gesund und alkoholfrei zu gestalten. Da unser soziales Umfeld einen großen Einfluss auf unser Verhalten ausübt, kann dieses für eine schwangere oder stillende Frau gut oder schlecht sein.

Einfach ein alkoholfreies Getränk trinken, ohne sich erklären zu müssen: Das sollte eigentlich die Norm sein! Doch in einer Gesellschaft, in der Alkohol allgegenwärtig ist und der Konsum banalisiert wird, kann diese Übung schwierig sein.

**Gemeinsam auf Alkohol verzichten ist einfacher! Unterstützen Sie die werdende Mutter in Ihrem Bekanntenkreis.**

Wie können Sie einer werdenden Mutter in Ihrem Umfeld dabei unterstützen, sich gesund zu verhalten – für ihr Wohl und das ihres ungeborenen Kindes?

Hier einige Ratschläge:

- Fordern Sie sie nicht zum Trinken auf und vermeiden Sie Situationen, die sie zum Alkoholkonsum verleiten könnten.
- Sie selbst können, wenn Sie in Begleitung einer schwangeren/stillenden Frau sind, auch auf Alkohol verzichten und es ihr so leichter machen, keinen Alkohol zu trinken.
- Empfehlen Sie der werdenden Mutter, während der Schwangerschaft und Stillzeit auf Alkohol zu verzichten.

Ein paar Zusatzinformationen für werdende Väter und Männer, die Vater werden wollen:

Bei Männern, die regelmäßig Alkohol konsumieren, kann die Qualität ihrer Spermien negativ beeinträchtigt werden.

auf die Qualität des weitergegebenen genetischen Materials haben kann.

Es gibt Hinweise darauf, dass der Alkoholkonsum des Vaters vor der Empfängnis auch negative Auswirkungen





## 6

# ZUSAMMENFASSUNG NÜTZLICHER INFORMATIONEN

- Alkohol ist ein Zellgift und kann die heranwachsenden Organe Ihres ungeborenen Kindes schwer schädigen.
  - Alkohol gelangt über die Plazenta oder die Muttermilch ungehindert in das Blut Ihres Kindes.
  - Der Körper Ihres Kindes braucht zehnmal länger um dieselbe Alkoholmenge abzubauen.
  - Es gibt keine sichere Menge und keinen sicheren Zeitpunkt in der Schwangerschaft und Stillzeit, zu dem Sie risikolos Alkohol konsumieren können.
  - Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist in den westlichen Ländern die häufigste Ursache für nicht genetisch bedingte geistige Behinderungen. Durch Alkoholverzicht können Sie die alkoholbedingten Schädigungen (FAS und FASD) zu 100 % vermeiden!
- Das Umfeld ist eine wertvolle Unterstützung. Gemeinsam auf Alkohol zu verzichten ist einfacher!
  - Schenken Sie Ihrem Kind den bestmöglichen Start ins Leben und verzichten Sie auf Alkohol. Rauchen Sie nicht und nehmen Sie Medikamente nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.
  - Ist es schwierig, auf Alkohol zu verzichten? Wenn es Ihnen oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin schwerfällt, auf Alkohol zu verzichten, suchen Sie Unterstützung und sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin, Ihrem Gynäkologe/Ihrer Gynäkologin, Ihrer Hebamme oder eine andere Fachkraft aus dem Gesundheitsbereich. Sie sollten mit dieser Schwierigkeit nicht allein bleiben.



**Null Alkohol während der Schwangerschaft und der Stillzeit:  
Das ist die sicherste Wahl!**



7

## NÜTZLICHE ADRESSEN

Wenn Sie Fragen, Zweifel oder Ängste haben, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt:Ihre Hausärztin, Ihren Frauenarzt:Ihre Frauenärztin, Ihren Apotheker:Ihre Apothekerin, Ihre Hebamme oder an andere Fachleute aus dem Gesundheitswesen oder an eine der aufgeführten Fachstellen.

### ENTBINDUNGSSTATIONEN (BIETEN KOSTENLOSE GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE AN)

#### REGION ZENTRUM:

##### **Clinique Bohler / Hôpitaux Robert Schuman**

5, rue Edward Steichen  
L- 2540 Luxembourg (Kirchberg)  
Tél. : 26 33 31

##### **Maternité Grande-Duchesse Charlotte / Centre Hospitalier de Luxembourg**

2, rue Federspiel  
L-1512 Luxembourg (Belair)  
Tél. : 44 11 11

---

#### REGION NORDEN

##### **Centre Hospitalier du Nord – Service de Maternité**

120, avenue Salentiny  
L-9080 Ettelbruck  
Tél. : 81 66 51 110

---

#### REGION SÜDEN

##### **Centre Hospitalier Emile Mayrisch Maternité**

Rue Emile Mayrisch  
L-4240 Esch-sur-Alzette  
Tél. : 57 11 44 001

---

#### HILFSZENTREN

##### **Association Luxembourgeoise des Sages-femmes asbl (ALSF)**

[www.sages-femmes.lu](http://www.sages-femmes.lu)

*Pränatale und postnatale Betreuung sowie Vorbereitung auf die Geburt.*

---

##### **Initiativ Liewensufank asbl**

Baby Hotline : 36 05 98

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

*Beratung und Vorbereitung rund um die Geburt*

---

### **Planning familial**

Tél. : 54 51 51 (Esch/Alzette)

Tél. : 81 87 87 (Ettelbruck)

Tél. : 48 59 76 (Luxembourg)

[www.planningfamilial.lu](http://www.planningfamilial.lu)

*Schwangerschaftstest und medizinisch-psychosoziale Beratungsgespräche.*

---

### **Centre National de Prévention des Addictions (Cnapa)**

Service FroNo

Tél. : 49 77 77 55

[www.cnapa.lu](http://www.cnapa.lu)

*Informationen über Suchtmittel und Vermittlung an Hilfseinrichtungen.*

---

### **Quai 57 arcus asbl**

Tél. : 26 48 04 90

[www.arcus.lu](http://www.arcus.lu)

*Unterstützung für Menschen mit Suchtproblemen – mit oder ohne Substanz – und für deren Angehörige.*

---





978-2-49676-052-1

**Weitere Infos auf:**



**[www.alkohol.lu](http://www.alkohol.lu)**



DIE REGIERUNG  
DES GROSSHERZOGTUMS LUXEMBURG  
Ministerium für Gesundheit und  
soziale Sicherheit  
Gesundheitsbehörde