



„Ich bin schwanger und rauche – was nun?“

„In der Babyfreundliche Apotheke fragen mich schwangere Frauen immer wieder wie sich das Rauchen auf das Ungeborene auswirkt“, erzählt Apothekerin Ingrid Wittig aus der Oberland Apotheke in Schleiz. „Ich kläre die jungen Frauen gerne auf:

Das Ungeborene bekommt vom ersten Tag an alles, was es von Ihnen braucht. Die Nabelschnur ist dabei die Versorgungsleitung. Durch sie gelangt Ihr Blut mit dem lebenswichtigen Sauerstoff und allen Nährstoffen zu Ihrem Kind. Über wichtige Nährstoffe habe ich bereits geschrieben.

Was passiert aber nun, wenn Sie rauchen? Durch die Nabelschnur gelangen jetzt auch Giftstoffe aus dem Tabakrauch zu Ihrem Kind. Dazu zählt v.a. das Nikotin. Es führt dazu, dass Ihre Plazenta (der Mutterkuchen) schlechter durchblutet wird. Dadurch wird Ihr Kind schlechter mit Sauerstoff und mit Nährstoffen versorgt und hinzu kommt, dass Nicotin auch direkt das gesamte Gefäß- und Nervensystem Ihres Kindes angreift und schädigt. Durch das Kohlenmonoxid, das Sie einatmen, gelangt noch weniger Sauerstoff zu Ihrem Kind. Dadurch erhöht sich das Risiko für eine Fehl- oder eine Frühgeburt und oft sind die Kinder von Raucherinnen untergewichtig. Die Geburt wird für Ihr Baby dann anstrengender und der Geburtsverlauf verlängert sich. Hinzukommt, dass Ihr Baby anfälliger für Erkrankungen sein wird.

Und denken Sie daran, auch Passivrauchen belastet Ihr Kind. So kann Ihre Schwangerschaft ein Anlass für Ihren Partner oder andere Familienangehörige sein mit dem Rauchen aufzuhören. Eher nein? Nun bereits eine rauchfreie Wohnung und ein rauchfreies Auto sind ein guter Kompromiss und ein Gewinn für Ihr Kind und für Sie selbst. Sprechen Sie darüber! Es lohnt sich!

Sie meinen es ist besser für Ihr Kind, wenn Sie langsam aufhören zu rauchen? Nein. Für Ihr Kind und Sie ist es am besten, sofort und komplett rauchfrei zu werden. Die Giftstoffe in jeder Zigarette beeinträchtigen die Entwicklung und das Wachstum Ihres Kindes. Und Aufhören lohnt sich zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft für Sie und Ihr Kind. Die Entwöhnung von Nikotin ist für Ihr Kind im Mutterleib einfacher als nach der Geburt. Je früher sie stattfindet umso unproblematischer ist sie. Übrigens: der Umstieg auf Light Zigaretten ist keine Lösung. Sie sind genauso schädlich!

Viele Raucherinnen berichten mir, dass das Rauchen Sie beruhigt. „Ist das dann nicht auch gut für mein Baby?“, werde ich gefragt. Rauchen beruhigt Sie – aber nur scheinbar. Wenn Sie rauchen, steigt Ihr Blutdruck an. Sowohl Ihr Herzschlag als auch der Ihres Kindes wird schneller, denn der Sauerstoff wird knapp. Beruhigung durch Rauchen? Die Antwort ist: Nein!

Es gibt nur gute Gründe mit dem Rauchen aufzuhören. Ihr Baby kommt gesünder zur Welt und wird weniger unruhig sein. Ihr Baby macht nach der Geburt keinen Entzug durch und ist weniger anfällig für Allergien und Asthma. Eigentlich ist es Ihre Chance sofort mit dem Rauchen aufzuhören! Sehen Sie es positiv und fangen Sie gleich damit an!“