



SUCHT | SCHWEIZ

# Schwangerschaft und Alkohol

Informationen für werdende Mütter,  
Väter sowie Nahestehende



# Alkoholkonsum bei Frauen

Als Frau reagieren Sie empfindlicher auf Alkohol als Männer. Bei gleichem Gewicht und gleicher Menge Alkohol ist Ihre Blutalkoholkonzentration höher als bei einem Mann. Frauen haben in der Regel im Verhältnis zum Körpergewicht weniger Körperwasser und der Alkohol kann sich deshalb im Blut weniger gut verteilen.

**Frauen sollten deshalb nicht mehr als 1 Standardglas Alkohol pro Tag trinken.**



# Sie wünschen sich ein Kind

Vom Wunsch eine Familie zu gründen bis zum Moment, in dem die Frau die Schwangerschaft feststellt, können Wochen oder eine 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 unbedingt auch einen «nur» gelegentlichen Konsum grösserer Mengen Alkohol. Auch dies kann Ihrem Kind schaden, selbst wenn Sie nur «das eine Mal» eine grössere Menge trinken. Ein solcher Alkoholkonsum kann einen entscheidenden Entwicklungsschritt Ihres Kindes 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 oder warten Sie nach einem Standardglas Alkohol mindestens 2 Stunden bzw. nach zwei Standardgläsern 4 Stunden, bevor Sie wieder stillen.**

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.

**Mit einem Konsumstopp oder der Einschränkung des Alkoholkonsums können Sie sich und Ihrem Kind zu jeder Zeit der Schwangerschaft etwas Gutes tun.**

Wenn Sie Probleme im Umgang mit Alkohol haben, zögern Sie nicht, darüber zu sprechen und sich Unterstützung in Ihrem Umfeld oder bei Fachpersonen zu suchen. Wenn Sie Fragen haben oder Rat suchen, nehmen Sie mit Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt, Ihrer Gynäkologin/ Ihrem Gynäkologen, Ihrer Hebamme, Ihrer Apothekerin/ Ihrem Apotheker, einer Stillberaterin oder einer Fachperson einer Alkoholfachstelle Kontakt auf.

# Was tun ?

## An wen können Sie sich wenden?

Adressen von Alkoholfachstellen finden Sie unter [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch), weitere Adressen finden Sie im Telefonbuch. Auch Sucht Schweiz gibt Ihnen gerne Adressen an (Tel. 021 321 29 76).

Weiterführende Informationen finden Sie in der Publikation „*Im Fokus: Alkohol und Schwangerschaft*“. Sie können diese unter [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) als PDF herunterladen oder bestellen.

**Sucht Schweiz**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Postfach 870  
CH – 1001 Lausanne

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

