

FAQs für Schwangere und junge Eltern

„Soll man schon vor der Familienplanung aufhören zu rauchen“?

Ja, möglichst schon vor Eintritt der Schwangerschaft, um das Risiko einer Totgeburt zu reduzieren. Auch der Vater sollte schon zum Zeitpunkt der Befruchtung rauchfrei sein, um das Leukämie-Risiko seines Kindes zu reduzieren. Außerdem steigt nach dem Rauchstopp die Fruchtbarkeit an.

„Sind Schwangere durch Passivrauchen mehr gefährdet als andere“?

Ja, und vor allem auch das Kind! Nach Rauchverboten wurde eine Abnahme von Frühgeburten nachgewiesen. Schwangere sollten Tabakrauch generell meiden, damit sich ihr Kind normal entwickelt. Vor allem seine Hirnentwicklung kann gestört werden, wenn die Frauen passiv rauchen.

„Sollen Schwangere den Zigarettenkonsum langsam reduzieren, damit das ungeborene Kind nicht an Entzugserscheinungen leidet?“

Das ist ein Irrglaube! Richtig ist, so schnell wie möglich das Rauchen beenden. Die Plazenta wird besser durchblutet und versorgt das Kind besser mit Sauerstoff und Nährstoffen.

„Ich habe eine Wasserpfeife probiert. Kann das meinem Kind schaden“?

Ja, vor allem Kohlenmonoxid, das im Shisha-Rauch höher ist als im Zigarettenrauch

„Kann man in der Schwangerschaft Nikotinersatz verwenden“?

Das sollte man nicht tun. Jede Form von Nikotin schadet. Aber am gefährlichsten für Mutter und Kind bleibt die Zigarette.

„Wieviele Kinder sind Passivrauch ausgesetzt“?

Weltweit 40%. Jährlich sterben fast 170.000 daran und noch mehr tragen bleibende Schäden davon oder werden schließlich selbst Raucher. In Österreich müssen mehr Kinder passiv rauchen als in den meisten EU-Staaten, besonders in den größeren Städten, wo der Raucheranteil höher ist und die Mehrzahl der Raucher keine Rücksicht auf Kinder nimmt.

„Wieso sind Kleinkinder besonders gefährdet“?

Ihr Gehirn ist noch nicht ausgereift, ihre Abwehr ist noch unvollständig, Infektionskrankheiten und Tabakrauch verstärken einander und Lungenentzündungen verlaufen häufiger tödlich. Bei Serotoninmangel im Hirnstamm kann es beim Säugling sogar zum plötzlichen Tod kommen (SIDS). Das Risiko verdreifacht sich, wenn die Mutter bis zu 10 Zigaretten pro Tag raucht, bei mehr als 20 Zigaretten steigt es auf das Neunfache.

„Genügt es, nach dem Rauchen die Räume gut zu lüften“?

Nein, lüften reicht nicht aus, um die Giftstoffe aus einem verrauchten Raum zu entfernen. Die Giftstoffe setzen sich auch in Teppichen, Möbeln und Vorhängen fest und sind auch lange nachdem im Raum geraucht worden ist, gefährlich. Tabakrauch ist giftiger und gefährlicher als die meisten anderen Schadstoffe, denen wir täglich ausgesetzt sind. Er ist der bedeutendste vermeidbare Innenraumschadstoff.