

## Alkohol und Schwangerschaft

- **Frauen reagieren sensibler auf Alkohol als Männer.** Bei gleichem Gewicht und gleicher Menge getrunkenem Alkohol weisen Frauen aufgrund des geringeren Anteils an Körperwasser eine höhere Blutalkoholkonzentration auf.
- Um zu verhindern, dass Ihr Kind zu Beginn der Schwangerschaft grösseren Mengen Alkohol ausgesetzt wird, wird empfohlen **bei Kinderwunsch keinen oder nur wenig Alkohol** (kleine Mengen und nicht täglich) zu trinken.
- Alkohol verteilt sich nach dem Konsum rasch und gleichmässig im Blut und gelangt bei schwangeren Frauen via Plazenta (Mutterkuchen) und Nabelschnur direkt in den Körper des Kindes. **Das Kind trinkt mit!** Da man nicht genau weiss, ab welcher Menge der Alkohol der Gesundheit des ungeborenen Kindes schadet, wird empfohlen **während der Schwangerschaft ganz auf Alkohol zu verzichten.**
- Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann zu Entwicklungsverzögerungen beim Kind bis hin zu körperlichen Schädigungen (z.B. dem fetalen Alkoholsyndrom<sup>1</sup>) und sogar dem Tod des Fetus führen.<sup>1</sup>
- Auch über die Muttermilch kann Alkohol zum Kind gelangen. Seien Sie deshalb **zurückhaltend mit Alkohol während der Stillzeit:** trinken Sie keinen Alkohol oder warten Sie nach dem Alkoholkonsum von einem Standardglas mindestens 2 Stunden, bevor Sie ihr Kind stillen.
- Die werdende Mutter ist nicht alleine verantwortlich, ihr Kind vor Alkohol zu schützen. Als Partner oder sonstige nahestehende Person können Sie dafür sorgen, dass der Frau der Verzicht auf Alkohol leichter fällt – zum Beispiel, wenn Sie mit ihr auf Alkohol verzichten.

---

<sup>1</sup> Das "Fetale Alkoholsyndrom" (FAS) tritt meist dann auf, wenn das Kind während der gesamten Schwangerschaft einem hohen Maß an Alkohol ausgesetzt ist. Es umfasst das "Vollbild" der Schädigung in allen drei Bereichen: - Körperliche Fehlbildungen und Auffälligkeiten (am häufigsten sind Gesichtsveränderungen, Fehlbildungen der Augen, Nierenschäden und Herzfehler), - Wachstumsstörungen (geringes Geburtsgewicht) und - Störungen des zentralen Nervensystems (z. B. verminderte Intelligenz, Wahrnehmungsstörungen).