



Allein in Deutschland haben **über 10.000 Kinder** pro Jahr ihren ersten Rausch schon vor der Geburt!

### WIE OFT GIBT ES FASD?

In Deutschland wird ungefähr jede Stunde ein Kind mit FASD geboren. Das heißt, mindestens jedes 100. Neugeborene ist betroffen. Jahr für Jahr sind das über 10.000 Babys. 2.000-3.000 sieht man die Behinderung schon bei der Geburt an.

### WARUM GIBT ES FASD?

Anscheinend wissen viele nicht, dass jeder Schluck Alkohol – egal zu welchem Zeitpunkt der Schwangerschaft – für das Kind ein Risiko bedeutet. Nur 2 von 10 Frauen trinken gar keinen Alkohol in der Schwangerschaft.

**Und warum trinken 8 von 10 Schwangeren manchmal oder öfter Alkohol?**

Vielleicht weil sie...

- ...glauben, dass dies nicht so schlimm ist
- ...gerne trinken und in Versuchung geraten
- ...Familie und Freunde haben, für die Alkohol zum Alltag gehört
- ...bedrängt werden, mitzutrinken
- ...noch nicht wissen, dass sie schwanger sind oder noch nichts darüber sagen wollen
- ...ihre Schwangerschaft verdrängen

### WARUM IST ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT FÜR DAS KIND SO GEFÄHRLICH?

Alkohol ist ein Zellgift, das beim Ungeborenen Zellteilung und Wachstum schädigt. Jeder Schluck Alkohol kommt durch die Nabelschnur direkt zum Baby. Sofort hat es die gleichen Promillewerte wie seine Mutter. Zusätzlich trinkt es über viele Stunden das ebenfalls alkoholhaltige Fruchtwasser. Aber seine Leber kann den Alkohol noch nicht ausreichend abbauen! Deshalb bleibt es 10x länger alkoholisiert als seine Mutter. Ist der Alkohol bei der Mutter z.B. nach 10 Stunden abgebaut, bleibt das Ungeborene ihm noch weitere 90 Stunden schutzlos ausgeliefert. Und was, wenn die Mutter in den nächsten Tagen erneut Alkohol trinkt...?

**Wichtig!** Es gibt es keine Untergrenze an Alkohol in der Schwangerschaft, die sicher unbedenklich ist.

**Gut zu wissen... absoluter Alkoholverzicht in der Schwangerschaft verhindert FASD zu 100% und kostet nichts!**



Gut zu wissen... absoluter Alkoholverzicht in der Schwangerschaft verhindert FASD zu 100% und kostet nichts!

## Mitmachen und weitersagen



### SO KANN JEDER MITHELFFEN, FASD ZU VERMEIDEN:

- ...> **Weitersagen!** Damit alle über die schwerwiegenden, lebenslangen Folgen von Alkohol in der Schwangerschaft Bescheid wissen
- ...> Auch mal keinen Alkohol trinken, wenn Schwangere dabei sind
- ...> Bei Feiern alkoholfreie Drinks und Cocktails bereitstellen
- ...> Positiv wertschätzen, dass jemand so verantwortungsvoll mit der Schwangerschaft umgeht
- ...> Einmischen, wenn einer Schwangeren Alkohol angeboten oder sogar aufgedrängt wird! Einfach ein Getränk ohne Alkohol anbieten



### Weitere Informationen zu FASD:

[www.fasd-netz.de](http://www.fasd-netz.de) | [www.fasd-deutschland.de](http://www.fasd-deutschland.de)  
[www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de) | [www.schwanger-null-promille.de](http://www.schwanger-null-promille.de)  
[www.kenn-dein-limit.de/alkohol](http://www.kenn-dein-limit.de/alkohol) | [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)



IMPRESSUM  
Herausgeber: © 2015 Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. [www.aggf.de](http://www.aggf.de)  
Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft IBAN DE13 2512 0510 00 4433 2211  
Alle Rechte vorbehalten. Text: Dr. Heike Kramer, Andrea Mais  
Gestaltung und Illustrationen: Elisabeth Nohel Fotos: istockphoto.com, fotolia.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gut zu wissen...

## Schwanger! Mein Kind trinkt mit



Alkohol?  
Kein Schluck-  
kein Risiko!

**FASD** = Fetal Alcohol Spectrum Disorders  
**Fetales Alkoholsyndrom**

### WAS IST FASD?

Durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft entstandene unheilbare Schädigungen. FASD ist in Deutschland die häufigste Ursache für nicht vererbte körperliche, geistige und/oder seelische Behinderungen bei Neugeborenen. Am stärksten ist immer das Gehirn geschädigt und von den Betroffenen kann später fast niemand selbstständig und unbeaufsichtigt leben. Die meisten werden wegen ihrer Verhaltensauffälligkeiten ein Leben lang abgelehnt und ausgegrenzt.

### MÖGLICHE SCHÄDIGUNGEN\*

#### Körperlich

- Hirnschäden
- Organ-, Knochen- und Gesichtsfehlbildungen
- Hör- und Sehprobleme
- Minderwuchs
- ...

#### Seelisch

- aggressiv
- hyperaktiv
- ziellos
- naiv und beeinflussbar
- depressiv
- ...

#### Geistig

- Intelligenzminderung
- Sprachstörungen
- Lernschwäche
- Konzentrationsstörungen
- Merkschwäche
- ...

\***ABER:** Jede dieser Schädigungen/Behinderungen kann auch andere Ursachen haben, also ohne mütterlichen Alkoholkonsum entstehen.

FASD-Präventionsprojekt der



Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V.  
[www.aggf.de](http://www.aggf.de)

**Alkohol gehört für 93 Prozent der Jugendlichen und viele Erwachsene selbstverständlich zu ihrem Alltag**



Gegen Stress

Gegen Frust

Nach dem Sport

Zum Abschalten

Zum Anstoßen

Gegen Langeweile

Um cool zu sein

Weil alle trinken

Weil man's braucht

Beim Essen

Zum „Ereignis“ zu begießen

Als Durstlöcher

Gegen Langeweile

In Clubs, Discos und Kneipen

Auf Partys und Feiern

Als Rauschmittel

Zum Mut antrinken

Weil es dazu gehört

Zum locker werden

Aus Geselligkeit

Gegen Einsamkeit



**Kleiner Schluck und große Folgen!**

#### **Wichtig zu wissen:**

Wenn man schwanger ist, lebt man zwar die nächsten 9 Monate im gleichen Alltag weiter, aber Alkohol sollte ab sofort nicht mehr dazu gehören. Denn jeder Schluck könnte für das Kind lebenslange Folgen haben.

**Die Mutter hat die Wahl, das Kind nicht.**

# FASD

## Ein Leben voller Probleme, Risiken und Einschränkungen

#### **WARUM?**

Weil den Betroffenen trotz größter Anstrengung Vieles nicht gelingt, was die meisten von uns für ihr selbstständiges Leben und den Umgang mit anderen schon als Kind und Jugendlicher lernen. Mühsam Erlerntes muss täglich neu geübt werden, weil es immer wieder vergessen wird.

**FASD bedeutet, dass die Chance auf ein eigenständiges, gesundes Leben schon vor der Geburt ertrunken ist.**



#### **DARUM...**

...wirkt das Verhalten der Betroffenen auf viele aufdringlich, uneinsichtig und oft sogar unsozial. Menschen mit FASD haben kaum Freunde. Sie werden oft abgelehnt, ausgegrenzt und ausgenutzt.



## Was wäre wenn...

**...ich schwanger bin, dies aber noch nicht sagen möchte und feiern gehe?**

Vorher eine plausible Antwort überlegen, falls jemand fragt, warum man keinen Alkohol mittrinkt. Zum Beispiel:

„Im Moment schmeckt mir Alkohol nicht so gut. Warum soll ich ihn dann trinken?“ oder „Ich will heute mal ausprobieren, wie es sich ohne Alkohol feiern lässt und bisher habe ich jede Menge Spaß.“ oder „Ich habe jemandem versprochen, heute nichts zu trinken und daran halte ich mich.“

**...wir eine „Verhütungspanne“ hatten?**

Keinen Alkohol mehr trinken, bis man sicher weiß, ob man schwanger ist oder nicht.

**...ich ungeplant schwanger geworden bin und trotzdem noch Alkohol getrunken habe?**

Ab sofort auf Alkohol verzichten und darüber mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt sprechen.

**...ich schwanger werden möchte?**

Am besten keinen Alkohol mehr trinken, sobald man die Verhütungsmethode abgesetzt hat.

**...der werdende Vater regelmäßig Alkohol trinkt?**

Bisher ist nicht bekannt, dass dies dem Kind schadet. Aber für die werdende Mutter ist es meist einfacher, keinen Alkohol zu trinken, wenn der Partner zumindest in ihrem Beisein auch darauf verzichtet.

**...es mir in der Schwangerschaft nicht gelingt, auf Alkohol zu verzichten?**

Das Problem möglichst schnell mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt offen und ehrlich besprechen. Dann kann sie/er die richtigen weiteren Unterstützungsmaßnahmen einleiten.

**...ich in meinem Freundeskreis eine Schwangere Alkohol trinken sehe?**

Nicht wegschauen! Über FASD reden und bei Bedarf Hilfe anbieten.

**Übrigens:** Um das ungeborene Kind vor vielen weiteren Gesundheitsrisiken zu schützen, soll man in der Schwangerschaft auch keine Zigaretten, Shisha und/oder andere Drogen konsumieren und sich möglichst in einer rauchfreien Umgebung (Passivrauchen!) aufhalten.



**„Nein danke, ich bin schwanger!“**

# FALTANLEITUNG

Titelseite



AUSSENSEITEN



INNENSEITEN