



Rauchen in der Schwangerschaft

Nikotin ist eines der stärksten Gifte, schon eine Dosis von etwa 50 mg kann, oral (gegessen) eingenommen, einen Erwachsenen töten. Für Ihr Kind besteht daher höchste Lebensgefahr, sollte es die Gelegenheit nutzen können, eine Ihrer Zigaretten zu essen. Das Thema **Rauchen während der Schwangerschaft** wird sehr häufig diskutiert. Die Einen sagen ein oder zwei Zigaretten schaden nicht, die Nebenwirkungen des Entzugs für eine aktive Raucherin seien für den Körper eine viel größere Belastung. Die Anderen sagen, das sofortige Beenden des Rauchens in der Schwangerschaft ist unabdingbar.

Wie auch immer Sie sich nach genauer Beratung durch Ihren Arzt entscheiden, Sie sollten folgendes in Ihre Überlegungen mit einbeziehen: Nikotin ist das Hauptalkaloid (giftige Stickstoffverbindung) der Tabakpflanze und eine suchterzeugende **Droge**. Es ist in jedem Produkt aus Tabak enthalten. Gewohnheitsraucher werden psychisch, wie körperlich abhängig. Nikotin beeinflusst das „Belohnungssystem“ im Gehirn, ähnlich wie bei Kokain. Durch das Abbrennen der Zigarette entsteht Rauch, der die Moleküle des Nikotins unmittelbar in die Lunge befördert. Von dort aus erreichen sie den Blutkreislauf und schließlich das Gehirn. Das Besondere am Nikotin ist, dass es die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann und sich im Gehirn an die Nervenzellen bindet und somit direkten Einfluss auf deren Aktivität nehmen kann. Viele andere Giftstoffe können dies nicht.

Rauchen beeinträchtigt die Kinderplanung schon vor der Schwangerschaft

Bereits bei der **Kinderplanung** sind starke Raucherinnen beeinträchtigt. Die Eierstöcke werden schlechter durchblutet und die Konsistenz der Schleimhaut des Gebärmutterhalses kann verändert sein. Bei Männern führt das Rauchen unter anderem zu einer verminderten Spermienqualität.

Rauchen während der Schwangerschaft kann die Entwicklung des Babys beeinträchtigen.

Doch nicht nur das Nikotin stellt eine Gefahr dar. Man hat festgestellt, dass der Rauch einer Zigarette über 4.000 verschiedene Stoffe enthält. Darunter Teer, Arsen und Blausäure. Mindestens 43 von ihnen stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen. Viele Studien haben den Zusammenhang von Rauchen und Wachstumsstörungen bei Feten bewiesen. Nikotin verengt die Blutgefäße der Gebärmutter, wodurch die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Kindes verschlechtert wird. Ebenso kann die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigt werden. Statistisch gesehen neigen Kinder rauchender Eltern zu Allergien und Asthma. Passiv rauchende Kleinkinder erkranken vermehrt an Bronchitis, Mittelohrentzündung und Atemwegsinfektionen. Das Risiko des plötzlichen Kindstodes ist erhöht.

Eine amerikanische Studie hat ermittelt, dass ein Zusammenhang zwischen Rauchen und dem IQ besteht. Danach lag der IQ bei Kindern von starken Raucherinnen, ab fünf Zigaretten am Tag, deutlich niedriger. Eine andere Studie stellte ein dreifach erhöhtes Risiko für Konzentrationschwäche und Hyperaktivität fest. US-Forscher konnten Krebs erregende Substanzen des Tabakrauchs auch im Blut von Ungeborenen nachweisen. Diese Schadstoffe können demzufolge den Mutterkuchen, der ansonsten eine Barriere-Funktion zum Schutz des Kindes erfüllt, ungehindert passieren. Das betrifft auch Kinder von passiv rauchenden Frauen. Von einem regelmäßigem Konsum spricht man bei sieben Zigaretten/Tag. Oft ist es für die werdende Mutter nicht leicht, sich das Rauchen von jetzt auf gleich abzugewöhnen. Bei vielen hilft jedoch schon die durch den Zigarettenrauch verstärkte Schwangerschaftsübelkeit.

Sollte dies bei Ihnen nicht der Fall sein, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Hebamme. Dort werden Sie beraten und können bei Bedarf an Beratungsstellen weitergeleitet werden, die Sie bei der Entwöhnung professionell unterstützen. Oft ist eine Ersatztherapie weniger gefährlich, als das Rauchen selbst. Möchten Sie nun allein oder mit Unterstützung mit dem Rauchen aufhören, setzen Sie sich einen festen Termin an dem Sie das Rauchen vollständig eingestellt haben möchten. Finden Sie heraus, in welchen Situationen Sie zur Zigarette greifen und schaffen Sie sich Alternativen. Lesen Sie morgens zum Kaffee die Zeitung oder machen Sie in Stress-Situationen einen kurzen Spaziergang, um den Block, um wieder zu entspannen. In der Hebammenschule Zürich setzt man Tees bei der Entwöhnungs-, Umstellungs- und Entgiftungsarbeit ein. Inhaltsstoffe sind zum Beispiel Huflattichblüten, Thymian, Schafgarbe oder Zinnkraut.

Und haben Sie es geschafft die Schwangerschaft rauchfrei zu verbringen, bleiben Sie auch in Stresssituationen mit Ihrem Kind bitte rauchfrei. Es wird es Ihnen sicherlich später danken!!!

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Alkohol in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Drogen in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Chemikalien in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Rauchen in der Schwangerschaft](#)