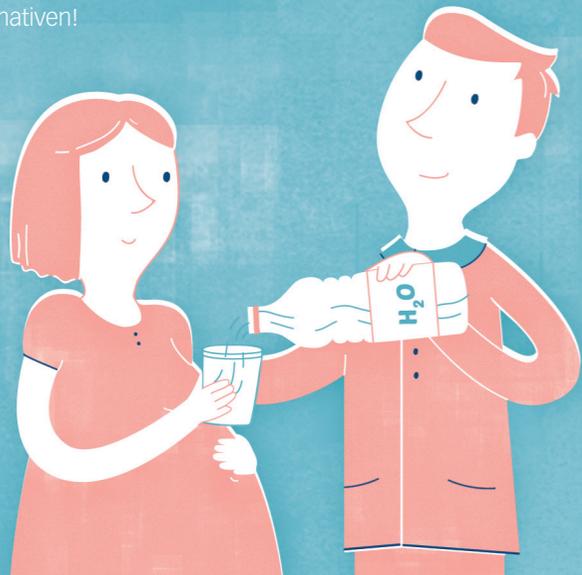


## Auch auf die zukünftigen Väter kommt es an.

Wenn Sie als werdender Vater Alkohol zu sich nehmen, hat dies sicher keinen direkten Einfluss auf die Entwicklung des Kindes im Mutterleib. Aber Ihre Vorbildfunktion als Elternteil beginnt schon jetzt, nämlich mit der bewussten Entscheidung für die Gesundheit Ihres Kindes. Fordern Sie Ihre Partnerin während der Schwangerschaft nicht zum Trinken von Alkohol auf und unterstützen Sie sie auch in Situationen, wo sie – beispielsweise bei gesellschaftlichen Anlässen – zum Konsum alkoholischer Getränke aufgefordert wird. Trinken Sie stattdessen gemeinsam alkoholfreie Getränke – es gibt durchaus wohlschmeckende Alternativen!



Weitere Informationen



Talfergasse 4, 39100 Bozen  
Tel. 0471 324 801 – Fax 0471 940 220  
info@forum-p.it – www.forum-p.it

Ein Projekt des Forum Prävention in Zusammenarbeit mit:



Finanziert und unterstützt von:



Dieses Faltblatt ist Teil  
der Kampagne **trinkenmitmass.it**

# Alkohol und Schwangerschaft

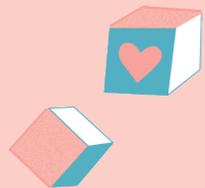
Nicht nur für  
zukünftige Mütter...



Der Alkoholkonsum ist tief in den Traditionen und dem Volksleben verankert. Alkohol wird seit Menschengedanken als Nahrungs-, Heil-, Genuss- und Rauschmittel gebraucht. Alkohol ist eine Alltagsdroge, die in Südtirol von vielen Menschen konsumiert und geschätzt wird, die aber auch Ursache von Krankheiten, Unfällen und menschlichem Leid ist.

Es ist wichtig, dass schwangere Frauen und deren Partner die Risiken des eigenen Alkoholkonsums für das ungeborene Kind kennen. Für viele Frauen stellt sich daher in der Folge die Frage: *Wie viel Alkohol kann ich während der Schwangerschaft konsumieren, ohne die Gesundheit meines Kindes zu gefährden?*

Die heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse erlauben es nicht, einen klaren Grenzwert zu definieren. Angesichts dieser Unsicherheit und unter Berücksichtigung des Risikos schwerwiegender Auswirkungen auf das Kind, muss schwangeren Frauen vom Alkoholkonsum generell abgeraten werden.



## Dem Baby zuliebe...

Es ist allgemein bekannt, dass sich während der Schwangerschaft der Konsum von Alkohol negativ auf die Entwicklung eines ungeborenen Kindes auswirken kann: In der Schwangerschaft bilden Sie und Ihr Baby eine Einheit, Ihre Körper sind über die Nabelschnur und die Plazenta verbunden. Die Nabelschnur versorgt das Ungeborene mit Sauerstoff und allen Nährstoffen, die es zum Wachsen braucht. Wenn Sie also alkoholische Getränke zu sich nehmen, verbreitet sich der Alkohol nicht nur in Ihrem Körper, sondern erreicht auch den Blutkreislauf Ihres ungeborenen Kindes. Es ist wichtig, diese Tatsache zu bedenken und diesbezüglich den eigenen Alkoholkonsum zu überdenken.



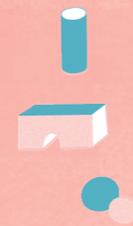
## Bedenken Sie: Ihr Baby trinkt immer mit. Am besten ist es, keinen Alkohol zu trinken.

Aus diesen Gründen ist es für jene, die sich ein Kind wünschen, ratsam, keinen Alkohol zu trinken. So können Sie ihr Kind von Anfang an am Besten vor alkoholbedingten Schädigungen schützen. Es ist nicht unhöflich „Nein danke!“ zu sagen und ein angebotenes Getränk abzulehnen oder nach einer alkoholfreien Alternative zu fragen. Lassen Sie sich nicht durch andere unter Druck setzen und zum Trinken nötigen. Treffen Sie Ihre Entscheidung: Jede alkoholfreie Zeit ist ein Beitrag dazu, dass Ihr Baby gesund zur Welt kommt.

## Während seiner gesamten Entwicklung ist ein Ungeborenes gefährdet.

Alkoholkonsum in der Frühphase der Schwangerschaft kann schwerwiegende körperliche Schäden zur Folge haben. Im späteren Verlauf der Schwangerschaft kann Alkoholkonsum zu Wachstumsstörungen, neurologischen Auffälligkeiten und geistigen Entwicklungsstörungen beim Kind führen.

- 1. bis 3. Schwangerschaftsmonat: In dieser Phase besteht die größte Gefahr für körperliche Fehlbildungen. Durch den Alkohol wird die Zellvermehrung, aber auch die Zellteilung ungünstig beeinflusst, sodass es zu Fehlbildungen kommen kann.
- Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat: Auch während dieser Zeit kann Alkoholkonsum zu Wachstumsstörungen führen. Im letzten Drittel der Schwangerschaft kommt es normalerweise zu einem deutlichen Wachstum des Kindes, das durch Alkohol in dieser Phase empfindlich gestört werden kann.



Die Feststellung einer Schwangerschaft sollte daher möglichst früh erfolgen und sobald Sie ein positives Ergebnis haben, sollten Sie am besten auf Alkohol verzichten.

Die schwerste Form der Schädigung von Kindern durch massiven Alkoholkonsum während der Schwangerschaft wird als „Fetales Alkoholsyndrom (FAS)“ bezeichnet. Kinder, die davon betroffen sind, weisen körperliche Entwicklungsstörungen auf und sind in ihrem Verhalten auffällig. Die Schäden sind meist bleibend und eine Chance auf Heilung besteht kaum. Viele Kinder sind ihr ganzes Leben lang auf fremde Hilfe und Fürsorge angewiesen.

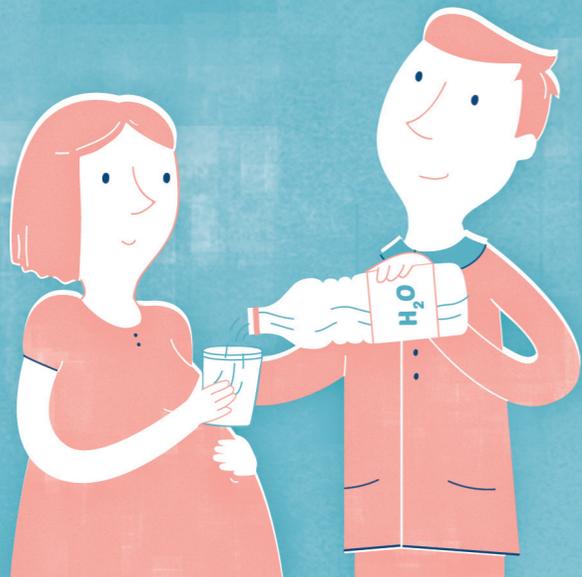
## Alkohol und Stillen

Wenn während der Stillphase Alkohol konsumiert wird, enthält auch die Muttermilch Alkohol, und zwar im selben Maß wie die Alkoholkonzentration im Blut der Mutter. Um ganz sicher zu gehen, kann die Mutter auch in der Stillzeit auf Alkohol verzichten.



## La salute di vostra figlia o figlio dipende anche dal suo papà.

Se il futuro padre beve, questo non avrà un influsso diretto sullo sviluppo del bambino nel grembo materno. Il tuo buon esempio di genitore però inizia già ora, nella dolce attesa, attraverso scelte consapevoli per la salute di tuo figlio. Un padre può supportare la sua partner nel proposito di non bere durante la gravidanza sostenendola in situazioni in cui si è soliti bere alcolici. Bere insieme a lei bibite analcoliche la può aiutare a fare meno fatica. Ci sono alternative all'alcol molto gustose!



Per ulteriori informazioni



Via Talvera, 4, 39100 Bolzano  
Tel. 0471 324 801 – Fax 0471 940 220  
info@forum-p.it – www.forum-p.it

Un progetto del Forum Prevenzione in collaborazione con:



Finanziato e sostenuto da:



Questo opuscolo fa parte della campagna [bereresponsabile.it](http://bereresponsabile.it)

Per semplificare la lettura i riferimenti ai bambini sono riportati nella forma maschile, ma naturalmente si riferiscono ad entrambi i sessi.

Grafica: Alessandra Stefanut, Illustrazioni: Silke De Vivo

## Alcol e gravidanza

Per le future mamme,  
ma non solo...



L'uso di alcolici è profondamente radicato nella nostra tradizione e nel nostro stile di vita. A memoria d'uomo l'alcol è sempre stato usato come alimento, medicamento, bene voluttuario e sostanza da sballo. L'alcol è una droga quotidiana che in Alto Adige viene apprezzata e consumata da molte persone. L'alcol è però anche causa di malattie, incidenti e sofferenza.

E' importante che le donne incinte e i loro compagni conoscano i rischi del loro consumo di alcol per il nascituro. Molte donne infatti si domandano: *quanto alcol posso bere durante la gravidanza, senza danneggiare la salute del mio bambino?*

Si sa che l'alcol può causare gravi danni al nascituro, ma le attuali conoscenze scientifiche non permettono di definire un limite chiaro. Quindi, per precauzione, è opportuno che le donne in gravidanza rinuncino a bere bevande alcoliche.

## Per amore della bebè e del bebè...



Si sa che il consumo di alcolici durante la gravidanza può avere ripercussioni negative sullo sviluppo del nascituro. In gravidanza la madre e il bambino sono una cosa sola, i corpi sono uniti attraverso il cordone ombelicale e la placenta. Attraverso il cordone ombelicale, il piccolo riceve l'ossigeno e le sostanze nutritive che gli permettono di crescere. Se la madre assume sostanze alcoliche, queste non si diffondono solo nel suo corpo ma arrivano anche alla circolazione sanguigna del suo bambino. E' importante tenere in considerazione questo fatto e riflettere sul proprio consumo di alcol.

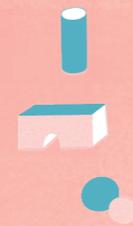
## Tua figlia/tuo figlio beve con te. La cosa migliore è evitare gli alcolici...

...fin dal principio. Già quando si desidera un figlio o si prospetta una gravidanza, è consigliabile non bere alcolici. Si ha così la certezza di proteggere fin dall'inizio, nel miglior modo possibile, il proprio figlio dai possibili danni dell'alcol. Non è assolutamente scortese dire "no grazie" e rifiutare una bevanda alcolica oppure chiedere in alternativa una bibita analcolica. Non fatevi mettere sotto pressione da chi vuole convincervi a bere. Siete libere di scegliere: ogni momento senza alcol è un contributo in più, affinché vostro figlio possa nascere sano.

## Lo sviluppo di una nascita e di un nascituro è a rischio durante tutta la gravidanza.

Il consumo di alcol nella prima fase della gravidanza può ripercuotersi negativamente sullo sviluppo fisico del bambino. Nelle fasi successive della gravidanza il consumo di alcol può recare danni alla crescita e causare evidenti disturbi dello sviluppo neurologico e intellettuale del bambino.

- Nei primi tre mesi di gravidanza il rischio di malformazioni fisiche è più elevato. L'alcol può influenzare negativamente la scissione cellulare e quindi essere causa di difetti fisici più o meno gravi.
- Dal quarto mese di gravidanza in poi il corpo del feto è formato, ma continua a crescere. Anche durante questo periodo il consumo di alcol può generare disturbi dello sviluppo o della crescita.



L'accertamento di una gravidanza dovrebbe esser fatto il più presto possibile e una futura mamma dovrebbe rinunciare a bere alcolici fin da subito.

La forma più grave di danno causato dall'assunzione di alcol in gravidanza è la sindrome alcol-fetale (FAS). Bambini affetti da questa sindrome, mostrano malformazioni fisiche e disturbi comportamentali. Si tratta di danni permanenti senza prospettive di guarigione. Molti bambini dipendono da aiuti e cure esterne per tutta la vita.

## Alcol e allattamento

Se si consuma alcol durante l'allattamento, il latte conterrà alcol nella medesima concentrazione presente nel sangue della madre. Per andare sul sicuro, è meglio che la madre rinunci all'alcol anche durante l'allattamento.

