

**Ich möchte
ein Baby**
Ich höre mit dem
Rauchen auf



**Gesundes Baby
und gesunde Mutter**
Rauchfreie
Schwangerschaft

DIE VORTEILE DES RAUCHSTOPPS

Für Schwangere



Gesundheit und Wohlbefinden
Längerer Atem, vor allem im 3. Trimester
Schöne Haut und ein schöner Teint
Geld für sich und das Baby
Fruchtbarkeit (für eine einfachere zukünftige
Gestaltung)



Stress
Eileiterschwangerschaft
Fehlgeburten
Frühgeburten
Falsche Lage der Plazenta
Vorzeitige Lösung der Plazenta
Husten
Müdigkeit
Thromboembolie-Risiko

Für den Fötus



Wohlbefinden im Mutterleib



Verzögertes Wachstum im Mutterleib
Fehlbildungen

Für das Baby



Gesundheit und Wohlbefinden
Muttermilch



Übergewicht im Kindesalter
Plötzlicher Kindstod
Neonataler Tod
Atemwegserkrankungen (Bronchitis, Asthma)
HNO-Erkrankungen (Sinusitis, Otitis)

FÜR IHRE MITMENSCHEN

Man muss nicht rauchen, um die Folgen zu spüren.

Das passive Einatmen von Rauch hat bereits schädliche Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und die Ihres Babys.

Um die Rauchbelastung für Sie und Ihr Baby zu begrenzen, ist es am besten, wenn Ihre Familie in Ihrer Gegenwart nicht raucht.

UM IHNEN BEIM AUFHÖREN ZU HELFEN

- Spezielle Broschüren zur Raucherentwöhnung werden vom CIPRET-Wallis kostenlos zur Verfügung gestellt.
- Eine App, die Sie bei Ihrem Rauchstopp unterstützt: Stop-tabak (<https://www.stop-tabak.ch/de/stop-tabak-rauchstopp-app>).
- Ihr Arzt, Ihr Gynäkologe oder Ihre Hebamme können Sie informieren und Sie in Ihrem Vorhaben bestärken.
- Tabakberatungen werden von spezialisierten Ärzten durchgeführt. Diese Beratungen werden von der Grundversicherung der Krankenkasse vergütet.
- Eine von der Walliser Lungenliga vorgeschlagene Rauchstoppberatung.
- Alle Hilfen zum Raucherentwöhnung sind unter folgender Adresse aufgelistet:

<https://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/hilfen-beim-rauchstopp>

FÜR WEITERE INFORMATIONEN

www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/tabakpraevention-bei-schwangeren



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

