



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

Nikotin, Cannabis und Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit



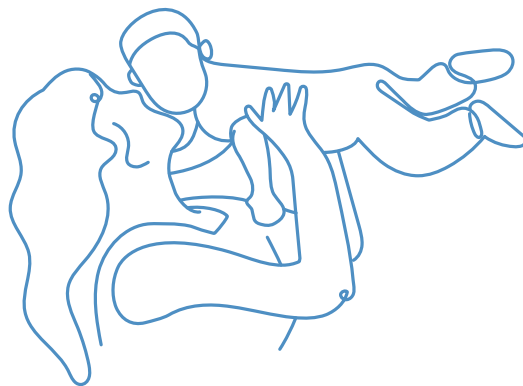
Tipps für Frauen, denen das Aufhören schwerfällt

Aufhören ist nicht leicht ...

Nikotin, Alkohol und Cannabis in Schwangerschaft und Stillzeit schaden dem ungeborenen Kind. Das wissen Sie wahrscheinlich. Trotzdem ist es für viele Frauen schwer, in dieser Zeit nicht zu rauchen, zu trinken oder zu kiffen. Das ist verständlich. Warum? Nikotin gehört zu den Stoffen, die stark süchtig machen. Alkohol ist in unserer Kultur auch ein Genussmittel, das beim Feiern oder Beisammensein für viele einfach dazugehört. Auch Cannabis kann abhängig machen. Was tun?

... ist aber möglich und lohnt sich!

Diese Broschüre zeigt, was anderen Frauen geholfen hat. Sie erfahren, wo Sie Unterstützung bekommen. Wenn Sie in der Schwangerschaft und Stillzeit auf Tabak- und Nikotinprodukte, Alkohol und Cannabis verzichten, bringt das Ihrem Kind grosse Vorteile – ein Leben lang. Und auch Sie profitieren.



Tipps

- **Gehen Sie aufs Ganze.** Für die Gesundheit Ihres Kindes ist es am besten, während Schwangerschaft und Stillzeit vollständig aufs Rauchen, Kiffen und auf Alkohol zu verzichten.
- **Stärken Sie Ihre Motivation.** Es hilft, sich bewusst zu machen, warum man aufhören möchte. Dafür gibt es viele gute Gründe. Wer sie klar vor Augen hat, bleibt motivierter (siehe «Gute Gründe zum Aufhören»).
- **Holen Sie sich Unterstützung.** Mit professioneller Begleitung (siehe «Beratungsangebote») sind die Erfolgschancen deutlich höher: So haben es beispielsweise viermal mehr Frauen geschafft als ohne Unterstützung. Wenn Sie merken, dass Ihnen der Verzicht schwerfällt, lassen Sie sich beraten. Sich Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche. Fachpersonen verurteilen nicht, sondern unterstützen Sie dabei, dranzubleiben, stärken Ihre Motivation und helfen beim Umgang mit schwierigen Momenten.
- **Geben Sie nicht auf.** Oft braucht es mehrere Anläufe. Auch wenn Sie erst im Verlauf der Schwangerschaft aufhören zu rauchen, zu kiffen oder zu trinken, hat dies grosse Vorteile für Ihr Kind. Viele rauchende Schwangere brauchen mehrere Versuche, bis es klappt.

Ich habe Hemmungen, Hilfe zu holen.

Sie können sich auch anonym beraten lassen, z.B. auf [safezone.ch](https://www.safezone.ch).

- Gehen Sie Situationen möglichst aus dem Weg, in denen Sie bisher geraucht, gevapt oder Alkohol getrunken haben. **Probieren Sie Neues aus:** Trinken Sie alkoholfreie Drinks, oder gönnen Sie sich statt einer Rauchpause eine Frischluftpause im Freien. Finden Sie neue gesunde Gewohnheiten.
- **Gemeinsam fällt es leichter.** Auch für werdende Väter beginnt mit der Schwangerschaft ein neuer Lebensabschnitt. Ein guter Moment, um gemeinsam rauchfrei zu werden! Auch bei Alkohol oder Cannabis fällt ein Verzicht leichter, wenn man nicht allein ist. Ihr Partner kann Sie und das Ungeborene so direkt unterstützen.
- Gelingt es Ihnen in der Stillzeit nicht, ganz auf Nikotin und Cannabis zu verzichten, dann **rauchen, vaper oder kiffen Sie so wenig wie möglich** und direkt nach dem Stillen. So enthält die Muttermilch weniger Giftstoffe.
- Wollen Sie in der Stillzeit **ausnahmsweise** trinken, dann nicht mehr als ein Glas Bier oder Wein direkt nach dem Stillen. Warten Sie mindestens 2 Stunden bis zum nächsten Stillen, damit der Alkohol schon teilweise abgebaut ist.
- **Eine rauchfreie Umgebung schützt zusätzlich.** Auch Passivrauch schadet Kindern (siehe Gute Gründe zum Aufhören). Sorgen Sie für eine rauchfreie Wohnung und ein rauchfreies Auto.

Was und wer hilft mir beim Aufhören?

Vielen Frauen gelingt es mit
der Unterstützung durch eine Fachperson.
Lassen Sie sich online,
telefonisch oder persönlich beraten!

Gute Gründe zum Aufhören

Manchen Frauen hilft es, die medizinischen Fakten vor Augen zu haben. In der Schwangerschaft ist das Kind durch die Plazenta direkt mit Ihnen verbunden. Schadstoffe werden ungefiltert zu ihm übertragen. Beim Stillen gelangen die schädlichen Substanzen durch die Muttermilch zum Baby.

Folgen von Tabak, Nikotin und Cannabis für Kinder

- Rauchen und Kiffen in der Schwangerschaft bewirken, dass das Ungeborene deutlich weniger Sauerstoff und Nährstoffe erhält. Das erhöht das Risiko für ein geringeres Geburtsgewicht, eine Fehl- oder Frühgeburt und einen plötzlichen Kindstod.
- Rauchen und Kiffen vermindern die Produktion von Muttermilch, ebenso Passivrauchen. THC, der Wirkstoff von Cannabis, erreicht in der Muttermilch hohe Konzentrationen.
- Kinder von rauchenden Müttern haben oft eine kürzere Schlafzeit und eine schlechtere Schlafqualität.
- Passivrauch von Zigaretten, Shishas und Cannabis kann bei Kindern zu Atemproblemen, Infektionen, Allergien und Asthma führen.
- Giftstoffe aus dem Tabakrauch setzen sich überall fest: auf Wänden, in Vorhängen, Teppichen und Kleidern sowie im Auto. Über die Haut werden die Giftstoffe vom Kind so passiv aufgenommen.

Folgen von Alkohol für Kinder

- Gehirne von Kindern reagieren sehr empfindlich auf Alkohol, weil sie in der Entwicklung sind. Kinder, die vor ihrer Geburt Alkohol ausgesetzt waren, können später Gedächtnisprobleme sowie Defizite hinsichtlich Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit haben.
- Alkohol in der Schwangerschaft kann dazu führen, dass Kinder weniger gut wachsen.
- Wenn Sie in der Stillzeit Alkohol trinken, haben Sie möglicherweise weniger Muttermilch.

Beratungsangebote

Mit Beratung ist es einfacher, aufzuhören. Das zeigen Studien.

Diese Stellen unterstützen Sie professionell, der Erstkontakt ist kostenlos:

Tabak und Nikotin

Nikotinstopp – Beratung (Rauchstopp-Sprechstunde)

Universitätsspital Zürich

usz.ch/sprechstunde/rauchstopp-beratung

Rauchstoppkurse Krebsliga Zürich

krebsligazuerich.ch/rauchstopp

vor Ort und auch online

NicotineFreeCoach: anonymes Coaching per Whatsapp

nicotinefreecoach.ch

Coaching durch Whatsapp-Nachrichten, mit einem Fragen-Kanal zu Expertin

stopsmoking - nationale Beratungsplattform

Kostenlose persönliche Beratung und Infos, telefonisch und online

stopsmoking.ch

Cannabis und Alkohol

Fachstellen Sucht Kanton Zürich

suchtberatung-zh.ch

Arud – Zentrum für Suchtmedizin

arud.ch

SafeZone – Online-Beratung zu Suchtfragen

safezone.ch

Blaues Kreuz Zürich – Beratungsstellen

zh.blaueskreuz.ch

Weitere Informationen und Flyerbestellung



Stellen für Suchprävention im Kanton Zürich

suchtprevention-zh.ch

In Zusammenarbeit mit

Die Stellen für
im **Suchtprävention
Kanton Zürich**

**TABAK- UND NIKOTIN-
PRÄVENTIONSPROGRAMM**
KANTON ZÜRICH

Februar 2026