



Rheinland-Pfalz

LANDESAMT FÜR SOZIALES,
JUGEND UND VERSORGUNG

ALKOHOLFREI SCHWANGER



© stock.adobe.com / Dorazett

Alkohol ist die häufigste in der Schwangerschaft und Stillzeit konsumierte Substanz, die Fehlbildungen bei Neugeborenen verursacht. Das bedeutet, dass so jährlich etwa 12.500 Kinder mit Beeinträchtigungen geboren werden.

3.000 davon weisen massive Schädigungen (fetales Alkoholsyndrom, kurz FASD) auf. Obwohl es die häufigste Form der nichtgenetischen Behinderung darstellt, verzichtet kaum eine Schwangere grundsätzlich auf den Konsum von Alkohol.

Je öfter und mehr Alkohol getrunken wird, umso höher das Risiko der Kindesschädigung.



WIE WIRKT SICH ALKOHOLKONSUM IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT AUF DAS KIND AUS?

Jeder Tropfen Alkohol, der in der Schwangerschaft und der Stillzeit konsumiert wird, gelangt so gut wie ungehindert zum Kind. Das hat zur Folge, dass das Kind annähernd den gleichen Promillewert hat wie die Mutter, es baut den Alkohol jedoch wesentlich langsamer ab. Das Kind braucht dafür zehnmal länger als seine Mutter, da die Leber noch nicht vollständig entwickelt ist!

Da für schwangere und stillende Frauen keine Trinkmenge als unbedenklich erwiesen worden ist, schützen Sie Ihr Kind am Besten, wenn Sie in der Schwangerschaft vollständig auf Alkohol verzichten. Auch die gängige Vorstellung, dass in der Schwangerschaft oder Stillzeit Bier weniger schädigend als Schnaps ist, ist trügerisch. Es kommt immer auf die Menge an reinem Alkohol an und nicht auf die Art des Alkohols, die eingenommen wird. Man kann nicht sagen, dass bestimmte alkoholische Getränke harmloser sind als andere.



WOZU KANN ALKOHOLKONSUM IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT FÜHREN?

Der Konsum von Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit hat schädigende Wirkung auf das Kind. Dies betrifft alle Zellen und deren Teilung, insbesondere aber kann es zu Folgendem führen:

- Minderwuchs
- Untergewicht
- Kleinköpfigkeit
- Gesichtsanomalien
- Fehlbildung der Augen und Ohren
- organische Schäden
- Skelettfehlbildungen
- geistige und motorische Entwicklungsverzögerungen
- Verhaltensstörungen
- geistige Behinderungen
- verminderter IQ

Insgesamt sind hauptsächlich das körperliche Wachstum, die Organbildung und die Entwicklung des Nervensystems betroffen. Das Gehirn ist das empfindlichste Organ des Menschen und wird am massivsten geschädigt – auch schon bei kleinen Mengen Alkohol, die konsumiert werden.

In der gesamten Schwangerschaftszeit und darüber hinaus wächst auch das kindliche Gehirn weiter und differenziert sich aus. Deshalb ist der Alkoholkonsum in allen Schwangerschaftsphasen und auch in der anschließenden Stillzeit risikoreich. Wenn erst einmal Schädigungen durch Alkoholkonsum eingetreten sind, sind diese irreparabel und können auch durch spätere Therapien nicht geheilt werden.

WAS IST FAS BZW. FASD?

FAS (oder auch FASD) ist die Abkürzung für „Fetales Alkoholsyndrom“ und fasst die deutlich sichtbaren nachgeburtlich diagnostizierten Schäden von Kindern aufgrund von Alkoholkonsum der Mutter zusammen.

Unter partiellem FAS sind die alkoholbedingten neurologischen Störungen zusammengefasst. Sie äußern sich meist in anderen Diagnosen, wie beispielsweise AD(H)S – dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom. FAS bzw. FASD betrifft nicht ausschließlich Familien, in denen Suchterkrankungen eine Rolle spielen. FAS bzw. FASD kann in allen Familien vorkommen.

Nicht nur das Trinken von Alkohol ist gefährlich. Denken Sie auch an alkoholhaltige Lebensmittel und Medikamente.

In allen Schwangerschaftsphasen und der kompletten Stillzeit ist Alkoholkonsum risikoreich, da sich das Kind ständig entwickelt.



WELCHE FOLGEN HAT DER ALKOHOLKONSUM IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT SPÄTER FÜR DIE KINDER?

Die Kinder mit FAS bzw. FASD sind häufig nicht in der Lage, ein eigenständiges Dasein zu führen – auch als erwachsene Personen nicht. Das bedeutet, dass sie oft ihr ganzes Leben lang auf die Unterstützung und Hilfe von anderen angewiesen sind.

Neben den körperlichen Beeinträchtigungen zeigen viele Kinder und Jugendliche ein ähnliches Verhalten wie bei AD(H)S. Dies äußert sich in

- Hyperaktivität,
- Aufmerksamkeitsstörungen,
- Impulsivität,
- Erregbarkeit/Irritierbarkeit,
- Gefühlsstörungen,
- unsozialem Verhalten,
- Lernstörungen.

Kinder und Jugendliche mit FAS oder FASD haben zudem ein deutlich erhöhtes Risiko, später selbst einmal suchtkrank zu werden. Auch die Häufigkeit von Gesetzeskonflikten ist bei Kindern und Jugendlichen mit FAS bzw. FASD überdurchschnittlich hoch. Häufiger aber werden Kinder und Jugendliche mit einem FAS aufgrund ihrer Arglosigkeit und Freundlichkeit selbst Opfer von Missbrauch.

WARUM TRINKEN FRAUEN IN SCHWANGER- SCHAFT UND STILLZEIT ALKOHOL?

Auslösende Faktoren für das Trinken bei Schwangeren sind häufig Partnerschafts- und Familienkonflikte. Versuchen Sie, auch als werdender Vater, hier andere Lösungswege einzuschlagen. Sollten Sie als schwangere oder stillende Frau doch in die Situation kommen, dass es Ihnen schwer fällt, „Nein“ zu sagen, machen Sie sich bewusst, welche enormen Auswirkungen dies für Ihr Kind haben kann.

Nehmen Sie Beratung durch Frauenärztin bzw. Frauenarzt oder Hebamme in Anspruch.



© stock.adobe.com/reewungjuner

TIPPS

Machen Sie sich als schwangere oder stillende Frau klar, dass Sie lediglich für einen begrenzten Zeitraum auf den Konsum von Alkohol verzichten müssen.

Verzichten Sie grundsätzlich während der Schwangerschaft und der Stillzeit auf den Konsum von alkoholhaltigen Getränken (und Lebensmitteln).

Fordern Sie eine schwangere oder stillende Frau nicht zum Trinken auf – im Gegenteil: Bestärken Sie sie darin, in dieser Zeit auf Alkohol zu verzichten.

Achten Sie als Bezugsperson einer schwangeren oder stillenden Frau darauf, wie Sie selbst mit Ihrem Alkoholkonsum umgehen.

Sorgen Sie dafür, dass eine Schwangerschaft möglichst früh festgestellt wird, damit es nicht zu Schädigungen des Kindes aus Unwissenheit kommt.

Wenn Sie als schwangere oder stillende Frau Gelegenheiten kennen, bei denen Sie nur schwer auf Alkoholkonsum verzichten können, setzen Sie sich in dieser Zeit diesen Situationen nicht aus.

Nutzen Sie unterstützende Beratungsangebote in Ihrer Nähe.

Verantwortung für ein Kind hat in der Schwangerschaft
bereits begonnen.

IMPRESSUM

Quellen

Vortrag Dr. Worms 11.02.2009, Auftaktveranstaltung „Mach Dir nix vor!“
der LZG-Broschüren „Lebenslang durch Alkohol“ und „FASD“, FASworld e.V.
www.bzga.de
www.wikipedia.de
www.fetales-alkoholsyndrom.de

Herausgeber

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung
Fachbereich Suchtprävention
Rheinallee 97–101
55118 Mainz
Telefon 06131 967-0
www.lsjv.rlp.de



Redaktion

Nina Roth, Roth.Corina@lsjv.rlp.de

Grafik

www.andreawagner-grafikdesign.de

Stand

Februar 2025



Rheinland-Pfalz

LANDESAMT FÜR SOZIALES,
JUGEND UND VERSORGUNG

Fachbereich Suchtprävention
Rheinallee 97–101
55118 Mainz
Telefon 06131 967 0

Sozialraum.Suchtpraevention@lsjv.rlp.de
www.lsjv.rlp.de