

Welche Vorteile hat ein rauchfreies Leben?

Der Schritt in Ihr rauchfreies Leben bringt zahlreiche Vorteile für Sie und Ihr Baby!

Viele Vorteile für Sie!

- » Verbesserte Gesundheit und Lebensqualität
- » Mehr Wohlbefinden und freieres Atmen
- » Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich
- » Sie können Geld für sich und Ihr Baby sparen
- » Sie bringen ein ruhigeres, gesünderes Kind zur Welt
- » In weiterer Folge neigt Ihr Kind weniger zu Atemwegserkrankungen, Koliken und Allergien, was auch für Sie eine Erleichterung bedeutet

....und für Ihr Baby!

- » Das Risiko einer Fehl- und Frühgeburt vermindert sich
- » Sie geben Ihrem Kind eine größere Chance normalgewichtig auf die Welt zu kommen
- » Die Lungen Ihres Kindes können sich bis zur Geburt vollständig entfalten
- » Das Risiko für Atemwegsprobleme ist geringer
- » Die Wahrscheinlichkeit für den plötzlichen Kindstod verringert sich



Sie schützen sich und Ihr Kind vor mehreren tausend giftigen, teilweise krebserregenden Substanzen.

Die gute Nachricht:

Schon zwei Tage nach dem Rauchstopp ist Ihr Körper von Nikotin und Kohlenmonoxid befreit. Ihr Körper beginnt sich zu erholen!

Lassen Sie sich unterstützen!

Besonders der werdende Vater, aber auch Familie und Freunde können Sie unterstützen und durch den eigenen Rauchstopp einen Beitrag zu einer rauchfreien und gesunden Umgebung leisten. Neben der verminderten Passivrauchbelastung erhöhen sich die Chancen länger gesund und fit für Ihr Kind da zu sein.

Nützen Sie die Chance und helfen Sie sich gegenseitig in ein rauchfreies Leben, denn gemeinsam fällt vieles leichter!

Auch das Rauchertelefon unterstützt Sie auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben und steht Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Was erwartet Sie am Rauchertelefon?

Unter der Nummer **0810 810 013** (max. € 0,10/Minute) erhalten Sie von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr professionelle telefonische Beratung und Begleitung beim Rauchstopp sowie Informationen zum Thema Tabak und Nikotin.

Das Angebot

- » bietet direkte Unterstützung
- » und persönliche Beratung
- » ist unverbindlich
- » benötigt keine Anmeldung
- » ist an keine Anfahrtszeit gebunden
- » ist anonym.

Die individuelle Beratung erfolgt durch erfahrene Klinische- und Gesundheitspsychologinnen.

Mehr auch unter www.rauchertelefon.at.



Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Medieninhaber: Nö. Gebietskrankenkasse,
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Für den Inhalt verantwortlich: Rauchertelefon
Fotos: www.stockxpert.de; © Rauchertelefon

Rauchfrei für mich und mein Kind

Schwangerschaft und Stillzeit.
Starten Sie in Ihr rauchfreies Leben!



Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖGKK

Rauchfrei in der Schwangerschaft!

Welchen besseren und schöneren Anlass für die Rauchfreiheit kann es geben als ein Kind zu bekommen? Werden Sie rauchfrei und ermöglichen damit sich und Ihrem Baby einen guten Start in einen neuen Lebensabschnitt!



Irrglaube

Viele Schwangere hören immer wieder: „Nur nicht sofort mit dem Rauchen aufhören, sonst leidet das Kind an Entzugssymptomen“. Das stimmt nicht! Richtig ist, dass es Ihnen Ihr Baby dankt, wenn Sie aufhören zu rauchen. Die Plazenta wird besser durchblutet und versorgt Ihr ungeborenes Kind besser mit Sauerstoff und Nährstoffen. Ihr Baby atmet auf!

Rauchfrei in der Stillzeit!

Sie haben es geschafft, unabhängig zu werden. Warum nach der Geburt Ihres Kindes wieder zu rauchen beginnen? Nutzen Sie die Vorteile für sich und Ihr Baby auch weiterhin. Mit der Rauchfreiheit verhindern Sie zusätzlich, dass Ihr Kind Schadstoffe über Muttermilch, Haut und Kleidung aufnimmt. Sollten Sie vor der Geburt noch geraucht haben, nutzen Sie jetzt die Gelegenheit für den Ausstieg.

Es lohnt sich immer, rauchfrei zu werden und rauchfrei zu bleiben!

Vorbereitung

- » Notieren Sie Ihre persönlichen Vorteile des Rauchstopps.
- » Führen Sie ein Rauchprotokoll, um herauszufinden, in welchen Situationen bzw. Stimmungen Sie rauchen.
- » Schreiben Sie eine Liste mit Aktivitäten, die Sie mit Rauchfreiheit verbinden und wenden Sie diese an.
- » Fixieren Sie ein Datum für Ihren Tag X.

Der Tag X

- » Am ersten rauchfreien Tag ist es wichtig, dass Sie alles, was Sie an das Rauchen erinnert (z.B. Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge) entfernt haben!
- » Planen Sie Aktivitäten für Ihren ersten rauchfreien Tag, die Sie gern tun.
- » Gönnen Sie sich etwas Gutes und genießen Sie es.
- » Tragen Sie Ihren ersten rauchfreien Tag in den Mutter-Kind-Pass ein.

Die ersten rauchfreien Tage

- Wenden Sie die 3-A-Strategie an:
- » A wie Abwarten: Verlangensattacken vergehen und sind nach einigen Minuten vorbei!
 - » A wie Ablenken: Ersetzen Sie das Rauchen durch andere Tätigkeiten und schöne Gedanken!
 - » A wie Abhauen: Entfliehen Sie sofort der Situation oder dem Ort der Versuchung!

Weitere hilfreiche Strategien finden Sie unter www.rauchertelefon.at.

Passivrauch

ist nicht nur eine Geruchsbelästigung anwesender Personen in Innenräumen, sondern stellt eine ernst zu nehmende Gesundheitsgefahr dar.

Tabakrauch ist der gefährlichste vermeidbare Innenraumschadstoff. Neben dem bekannten „Mitrauchen“ lagern sich die Schadstoffe auf Wänden und Möbelstücken ab und werden wieder an die Raumluft abgegeben. Das Lüften der Raucherräume verbannt zwar den Geruch, nicht aber die Schadstoffe!

Da sich der Feinstaub ebenso auf Haut und Haaren festsetzt, geben rauchende Eltern die Schadstoffe auch über ihre Körper an ihre Kinder weiter.

Räume, in denen geraucht wird,

- stellen ein Gesundheitsrisiko für Sie und Ihr Kind dar. Einige Auswirkungen bemerken Sie sofort:
- » Reizungen der Nase
 - » Brennende und tränende Augen
 - » Kopfschmerzen, Schwindelanfälle
 - » Müdigkeit

Kinder reagieren besonders sensibel,

- langfristig sind Erkrankungen beobachtbar, z.B.:
- » Mittelohrentzündung
 - » Erkrankung der Atemwege
 - » Entstehung von Karies bei Milchzähnen
 - » Eingeschränkter Geruchssinn
 - » Lernschwierigkeiten

Schützen Sie sich und Ihr Kind!

Sorgen Sie für rauchfreie Wohnräume, rauchen Sie nicht im Auto und fragen Sie nach dem Nichtraucherbereich im Cafe- oder Gasthaus. Eine rauchfreie Umgebung stellt einen Gewinn für Ihre Gesundheit dar - nehmen Sie Ihr Recht darauf wahr!