



**ALKOHOL?**

**Kenn dein Limit.**

**Informationen über  
Alkohol.  
Für Schwangere  
und ihre Partner**

**Ein Faltblatt in Leichter Sprache**

## > **Sie sind schwanger. Herzlichen Glückwunsch.**

Sie haben eine schöne Zeit vor sich.  
Mit vielen Veränderungen.

Vielleicht haben Sie davon gehört: Alkohol ist ein  
Gift-Stoff.

**Alkohol in der Schwangerschaft schadet dem Baby im  
Bauch der Mutter.**

Das wirkt sich auf das ganze Leben aus.

### **Warum ist das so?**

Sie sind mit Ihrem Kind ganz eng  
verbunden.

Über die Nabel-Schnur.

Wenn Sie Alkohol trinken, trinkt Ihr Kind  
auch Alkohol.

Die Organe des Babys arbeiten langsam.

Der Alkohol bleibt lange im Baby.

Der Alkohol schadet dem Baby im Bauch  
der Mutter.



## > Was kann passieren?

Alkohol ist ein Gift.

Alkohol greift die Organe und die Nerven vom Kind an.  
Während der ganzen Schwangerschaft.

### Das kann passieren:

- > Fehl-Geburt
- > Früh-Geburt
- > Das Baby ist zu klein
- > Das Gehirn wird geschädigt.
- > Das Kind lernt schlecht.
- > Das Kind bleibt geistig zurück.

Die Schäden bleiben ein Leben lang.

**Trinken Sie keinen Alkohol.**  
**Während der ganzen Schwangerschaft.**



## > **Sie werden Vater. Was können Sie tun?**

Ihre Frau ist schwanger.

Sie schützt Ihr Baby. Sie trinkt keinen Alkohol.

Sie können ihr helfen.

**Trinken Sie auch keinen Alkohol.**

Ihnen wird Alkohol angeboten?

Sagen Sie Nein zu Alkohol.

Sonst ist es für Ihre Partnerin schwerer.

Trinken Sie besser zusammen Getränke ohne Alkohol.

Zum Beispiel Fruchtsaft oder Wasser.

Prüfen Sie jetzt Ihre eigenen

Trink-Gewohnheiten.

Und fragen Sie sich:

Welches Vorbild will ich für mein Kind  
sein?



## ➤ **Warum KEIN ALKOHOL in der Schwangerschaft?**

- Alkohol schadet dem Baby im Bauch der Mutter.
- Während der ganzen Schwangerschaft.
- Auch ganz wenig Alkohol schadet dem Baby.
- KEIN ALKOHOL ist das Beste für Sie und Ihr Kind.

**Trinken Sie keinen Alkohol.  
Während der ganzen  
Schwangerschaft.**



**Sie sind schwanger.**

**Aber Sie trinken trotzdem Alkohol?**

Sagen Sie es Ihrer Hebamme.  
Sagen Sie es Ihrer Frauenärztin  
oder Ihrem Frauenarzt.  
Machen Sie eine Vorsorge-  
Untersuchung.



**Trinken Sie keinen Alkohol, wenn  
Sie Ihr Kind stillen.**

Wenn Sie Alkohol trinken, ist der Alkohol auch in der  
Mutter-Milch.  
Und dann trinkt Ihr Kind den Alkohol mit.  
Darum sollen Sie in der Still-Zeit keinen Alkohol  
trinken.



## ► Sind Sie unsicher? Haben Sie Fragen

Weitere Infos zum Thema  
Alkohol & Schwangerschaft  
finden Sie hier:

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

[www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de)



Beratung zum Thema Alkohol & Schwangerschaft:  
**BZgA-Info-Telefon**

Telefon: **0221 - 89 20 31**

Anrufen können Sie:

Montag bis Donnerstag: von 10:00 bis 22:00 Uhr.

Freitag bis Sonntag: von 10:00 bis 18:00 Uhr.

Der Anruf kostet Geld.

Je nachdem, wer Ihr Telefon-Anbieter ist.

### Impressum:

Das Faltblatt hat die Bundes-Zentrale für gesundheitliche  
Aufklärung gemacht.

Die Abkürzung ist: BZgA.

Das Faltblatt kostet kein Geld.

Bilder: S.1 iStock © Clerkenwell Images; S. 2 Grafik © Marta  
Daul sowie Textbausteine S. 3 entnommen aus NEST-Material  
mit freundlicher Genehmigung der Stiftung Pro Kind;  
S. 4 [www.fotosearch.de](http://www.fotosearch.de) Stock Photography © olegtoka;  
S. 5, 6 © BZgA; S. 3, 5 © Bay.StMGP

Bestell-Nr.: 32041003

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
klimaneutral gedruckt

Auflage: 2.20.10.22