

**Ich gehe kein Risiko ein. Ich verzichte in der Schwangerschaft und Stillzeit auf Alkohol und Rauchen.**

**Auch ab und zu kleine Mengen Alkohol sind für mein Baby gefährlich.**



**Es schadet meinem Baby nicht, wenn ich sofort aufhöre zu rauchen. Denn: Es gelangen keine Giftstoffe mehr zu meinem Kind.**



**Alkohol kann die Milchproduktion verringern.**



**Bereits eine Zigarette beeinträchtigt die Sauerstoffversorgung meines Kindes.**



**Alkoholgehalt:  
1 Achterl Wein 11g  
1 kleines Bier 12g  
1 Glas Sekt 9g**

**Innerhalb weniger Minuten hat mein Kind denselben Alkoholspiegel wie ich.**

**E-Zigaretten sind keine Alternative. Man weiß nicht, welche Stoffe sie enthalten.**



Mehr Informationen in der Beilage zum Mutter-Kind-Pass:



**Ohne Alkohol und rauchfrei durch die Schwangerschaft**  
Information zu Alkohol und Rauchen für werdende Mütter