



FÜR EINEN GESUNDEN START INS LEBEN OHNE RAUCH!

Wenn Sie in der Schwangerschaft aufhören zu rauchen

verbessern Sie nicht nur Ihre eigene Gesundheit, sondern auch die Ihres Kindes.

Denn... Babies von rauchenden Müttern:

- werden oft zu früh und untergewichtig geboren,
- sind unruhig und schreien viel,
- haben öfter Ernährungsstörungen, Atemwegserkrankungen und Mittelohrentzündungen.

Wenn Sie und Ihre Umgebung nach der Geburt rauchfrei bleiben

tragen Sie dazu bei, dass Ihr Kind einen gesunden Start ins Leben hat, denn:

- wenn Sie oder andere Personen in Ihrem Haushalt rauchen, enthält die Luft Giftstoffe, die sich nicht weglüften lassen.
- Rauchen ist eines der größten Risiken für den Plötzlichen Säuglingstod.
- Rauchen in Ihrem Haushalt begünstigt Allergien und späteres Asthma Ihres Kindes.



Wenn Sie Fragen zum Rauchen haben

hilft Ihnen: Ihr Frauenarzt/Ihre Frauenärztin, Ihre Hebamme, Kinderärztin, Ihr Kinderarzt oder die nächstgelegene Mütterberatungsstelle gerne weiter. Außerdem finden Sie wertvolle Hinweise zur Rauchentwöhnung im Internet auf www.hamburg.de/gesundheit unter „Nichtraucherschutz“.

Oder nutzen Sie das Beratungstelefon der BZgA:

01805-313131

(14 Ct/Min a. d. Festnetz d. T-Com)

www.rauch-frei.info

~~rauch~~ frei!

**HAMBURGER BÜNDNIS GEGEN
DEN PLÖTZLICHEN SÄUGLINGSTOD**



Behörde für Soziales,
Familie, Gesundheit
und Verbraucherschutz

Eine Aktion der BSG, Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz
und der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung
www.hamburg.de/gesundheitsfoerderung

FÜR EINEN GESUNDEN START INS LEBEN OHNE RAUCH!



Sie wollen aufhören zu rauchen

für Ihr Baby und auch für sich selbst?

Gut. Aber wie fängt man mit dem Aufhören an?

1. Legen Sie heute einen Tag fest.
2. Kaufen Sie keine Zigaretten mehr.
3. Belohnen Sie sich noch heute.



Wenn Sie doch wieder Lust aufs Rauchen verspüren

überlisten Sie sich mit ein paar Tricks:



Halten Sie 2
Minuten
stand.

Die
Lust vergeht.

Nehmen Sie ein
Bad oder eine
Dusche.



Benutzen Sie einen



oder malen
Sie ein



Telefonieren Sie
mit einer Freundin.



Vermeiden Sie
Alkohol oder
Kaffee.



Essen Sie
Obst



oder
Gemüse.

Lesen Sie
einen Artikel.



Gehen Sie spazieren.



Wenn Sie es geschafft haben

Sagen Sie NEIN, wenn Ihnen eine Zigarette angeboten wird. Belohnen Sie sich für jeden Tag, den Sie durchgehalten haben.