

Medienmitteilung

Zürich, 31. Mai 2023

Neues Rauchstoppangebot von LUNGE ZÜRICH für Schwangere und frischgebackene Eltern

Heute ist Weltnichtrauchertag. Eine ideale Gelegenheit, auf das neue Rauchstoppangebot für Schwangere und frischgebackene Eltern aufmerksam zu machen, das LUNGE ZÜRICH zusammen mit dem Kanton Zürich entwickelte. Worauf wird der Fokus bei dieser Beratung gelegt? Welche Auswirkungen hat das Rauchen auf das Kind? Und was sind Gründe, dass sich Schwangere nicht zur Beratung wagen? Hier finden Sie Antworten.

Rauchstoppangebot für Schwangere und frischgebackene Eltern

«Im Gegensatz zur herkömmlichen Einzel-Rauchstoppberatung, geht es bei diesem Angebot nicht nur um die rauchende Person selbst, sondern ebenso oder gar primär um das un- oder neugeborene Kind. Damit wird der Fokus erweitert», erklärt Elisabeth Biewald, Rauchstoppberaterin bei LUNGE ZÜRICH. In diesem Fall kann das Kind eigentlicher Motivator oder Auslöser für einen Rauchstopp eines Elternteils sein. Die Familiengründung zählt zu den sogenannten *kritischen Lebensereignissen*. Dieser Übergang zwischen zwei Lebensphasen gilt als einschneidend und kann deshalb ein geeigneter Zeitpunkt sein, um sich von alten Mustern zu lösen und Weichen neu zu stellen, wie das Ablegen eines Suchtverhaltens. Da für schwangere oder stillende Frauen die medikamentöse Unterstützung stark eingeschränkt ist, richtet sich der Fokus der Beratung verstärkt auf die aktive Auseinandersetzung mit persönlichen Verhaltensmustern, Entspannungs-, Regulierungs- und Belohnungsmechanismen sowie auf individuelle Handlungs- und Bewältigungsstrategien.

Auswirkungen des Rauchens auf das Kind

Rauchen gefährdet die Gesundheit: Körperzellen bis hin zu ganzen Organsystemen können durch den Einfluss reizender, toxischer und krebserregender Stoffe aus dem Tabakrauch geschädigt werden. Wird ein Fötus oder Embryo diesen Stoffen im Mutterleib ausgesetzt, kann dies zu teils gravierenden Beeinträchtigungen und Fehlbildungen, im schlimmsten Fall sogar zum Tod des Kindes führen. Rauchen kann den Verlauf der Schwangerschaft negativ beeinflussen, das Risiko von Geburtskomplikationen erhöhen und dem Kind den Start ins Leben wegen verschiedener erhöhter Risiken erschweren. Auch nach der Geburt bleiben Gesundheitsrisiken durch Passivrauch erhöht. Diese Auswirkungen des Rauchens können Thema in der Beratung sein. In der Regel ist diese Problematik den Eltern jedoch sehr bewusst. Daher geht es in der Beratung mehr darum, geeignete individuelle Strategien und Lösungsansätze aufzuzeigen oder zu erarbeiten. Die Eltern darin motivieren und bestärken, das Rauchen zu sistieren.

Nachhaltige Investition für die Zukunft

Kinder, die in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen, erhalten deutlich bessere Voraussetzungen für ihre eigene Entwicklung und Gesundheit, weit über das Kleinkindalter hinaus. Einerseits sind Kinder rauchender Eltern unmittelbar exponiert und gefährdet, da sie die schädlichen Stoffe, die sich beispielsweise im Teppich, in Kleidung oder in Haaren sammeln, aufnehmen – auch wenn «nur» draussen geraucht wird. Zudem ist die Vorbildfunktion nicht zu unterschätzen. Wird geraucht, so bedeutet das für Kinder Normalität. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich das Rauchverhalten von Eltern auf ihre Kinder übertragen kann, sowohl bezüglich Wahrscheinlichkeit als auch der Häufigkeit des Rauchens.

Rauchstopp in einer anspruchsvollen Zeit

Gemäss Untersuchungen, wird rund die Hälfte der rauchenden Schwangeren innerhalb des ersten Halbjahres nach der Geburt wieder rückfällig, innerhalb eines Jahres sogar 65-85%. Als Gründe dafür können unter anderem eine langjährige und starke Nikotinabhängigkeit, ein weiter rauchender Partner, das Verbinden von Rauchen mit verschiedenen Emotionen oder Rauchen als Bewältigungsstrategie sein. Hier kommt der Beratung eine wichtige Rolle zu. Die ersten Wochen und Monaten nach der Geburt sind eine anspruchsvolle Zeit: Schlafmangel bis hin zu Erschöpfung, hormonelle Veränderungen, neue und unbekannte Situationen und ein verändertes Familiengefüge können zu Verunsicherung und Stress, bis hin zu depressiven Gefühlen führen. Damit steigt die Anfälligkeit für einen Rückfall.

Deshalb gehen wenige Frauen zur Beratung

Den Eltern ist die Schädlichkeit ihres Rauchverhaltens meist bewusst. Das erklärt auch die oftmals ausgeprägten Selbstvorwürfe und Schuldgefühle, insbesondere von Schwangeren. In ihrem Alltag sehen sie sich wegen des «Rauchens trotz Babybauch» oft mit negativen verbalen und nonverbalen Reaktionen bis hin zu Stigmatisierungen konfrontiert. «Leider suchen manche Frauen aus einer daraus resultierenden Scham gar nicht erst eine Beratungsstelle auf», erklärt Biewald. Deshalb bekräftigen wir alle werdenden und jungen Eltern, die Herausforderung anzunehmen und einen Beratungstermin für den Rauchstopp zu vereinbaren. Alle Informationen dazu finden Sie unter www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp

LUNGE ZÜRICH: Hilft. Informiert. Wirkt.

Der Verein Lunge Zürich engagiert sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen und hohe Lebensqualität für Lungenkranke. Er ist der Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit, Luft sowie Atmung und erbringt umfassende Dienstleistungen in der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenkrankheiten wie COPD, Asthma, Tuberkulose oder Schlafapnoe.

Mit seinem Angebot erhält und verbessert der Verein die Lebensqualität von lungenkranken Menschen sowie deren Angehörigen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung, Früherkennung und Erforschung von Lungenkrankheiten sowie zur Sicherstellung von guter Luftqualität.

Der Verein Lunge Zürich ist eine Non-Profit-Organisation und tritt unter dem Namen LUNGE ZÜRICH auf. www.lunge-zuerich.ch

Kontakt:

Jessica Oberholzer, Mitarbeiterin Kommunikation und Marketing
Telefon 044 268 20 05, media@lunge-zuerich.ch