

SCHWANGER

Ich trinke
NULL Alkohol!

Mein Kind
trinkt mit!

Fotos: 123rf.com

Diakonie 
an sieg und rhein

RHEIN SIEG
KREIS 

Bereits ab dem ersten Tag meiner Schwangerschaft kann ich viel für die Gesundheit meines Kindes tun und es schon jetzt vor Gefahren schützen!

NULL Alkohol ist die beste Wahl!

Alkohol ist ein starkes Zellgift und kommt ungefiltert bei meinem Kind an. Auch geringe Mengen Alkohol können die Nervenbahnen und das Gehirn meines Kindes unwiederbringlich zerstören und seine Organe stark schädigen.

Darum trinke ich nicht mal ein kleines bisschen!

Es gibt keine ungefährliche Menge Alkohol! Schon kleine Mengen können

mein Kind schädigen. Deshalb verzichte ich in der gesamten Schwangerschaft auf Alkohol und trinke lieber Limo oder Saft.

Dir fällt es schwer, zu verzichten?

Wenn Du nicht auf Alkohol verzichten kannst, dann musst Du Dir schnellstmöglich Hilfe holen. Rede mit Deinem Partner, Deinen Eltern oder Deiner Lehrerin. Unterstützung bekommst Du auch bei der Schwangerenberatung oder der Suchtberatung.

Hier finde ich Hilfen:
beim Rhein-Sieg-Kreis, der Schwangerenberatung und der Suchtberatung

