



## Familien- und Perinatalzentrum

### Sie sind schwanger und rauchen?

Weniger rauchen ist nicht besser, aufhören zählt!

Ja zum Baby! - Nein zum Tabak!

Wenn eine schwangere Frau raucht, gefährdet sie nicht nur sich selbst, sondern auch die Gesundheit des Kindes. Raucht sie 10 Zigaretten am Tag, dann bedeutet das für ihr Baby, dass es bis zur Geburt rund 2700 Zigaretten mitgeraucht hat.

Falls Sie es nicht allein schaffen, mit dem Rauchen ganz aufzuhören, bieten wir Ihnen mit dem Kurs „Rauchfrei für Mutter & Kind,, Unterstützung an. Ein maßgeschneidertes Raucherentwöhnungsprogramm für Schwangere, auf Wunsch auch für Ihren Partner.

### Ort

Kliniken für Geburtsmedizin  
Campus Virchow-Klinikum  
Mittelallee 9

### Anmeldung und Kurstermine

Montag bis Donnerstag von 8 – 13 Uhr  
Freitag von 8 – 12 Uhr bei unserer Kurskoordinatorin unter der Servicenummer 030 - 450 564 143

### Kursleitung sowie Einzelgespräche

Dr. Edith Weiß-Gerlach  
Tel. 030 - 450 531 144  
Dipl.-Psychologin  
Charité – Universitätsmedizin Berlin  
AG „Lebensstil“

### Öffentliche Verkehrsmittel

U-Bahnhof „Amrumer Straße“  
Bus 147/221 und 106 oder T M13/50

## Rauchfrei für Mutter und Kind





## Kursaufbau

Zu Beginn steht ein ausführliches Einzelgespräch mit individueller Raucherdiagnostik, es folgen drei Termine zu je 90 Minuten in der Gruppe:

### 1. Gruppen-Termin

Verhaltensänderungen umsetzen oder  
„Was tun, bei Lust auf eine Zigarette?“

### 2. Gruppen-Termin

Veränderungen beibehalten:  
„Gewonnen wird im Kopf – gestolpert auch!“

### 3. Gruppen-Termin

Rauchfrei in Zukunft:  
„So bleiben Sie erfolgreich rauchfrei!“

Auf Wunsch Ohrakupunktur möglich.

Ein weiteres Einzelgespräch kann flexibel zwischen den Kursterminen oder in den Wochen danach vereinbart werden.

## Individuelle Telefonbetreuung

Nach Abschluss des Gruppenprogramms - aber auch bei Bedarf zwischen den einzelnen Terminen - bis nach der Geburt des Kindes, bieten wir Ihnen weitere Unterstützung bei der Aufrechterhaltung zum rauchfreien Leben an.

## Kosten

**2 Einzelgespräche, 3 Gruppentermine**  
à 90 Minuten sowie proaktive  
telefonische Nachbetreuung 135 €

Ermäßigungen für Erwerbslose,  
Studenten oder Harz IV sowie  
Sozialhilfeempfänger 40 €

Kommt der Partner mit zur Raucher-  
entwöhnung, bezahlen beide zusammen 200 €

Die Krankenkassen bezuschussen  
den Kurs mit ca. 75 € - 120 €

## Informationen der BZgA

**Rauchfrei in der Schwangerschaft – ich bekomme ein Baby**  
Bestellnummer: 31500000

**Rauchfrei nach der Geburt – das Baby ist da**  
Bestellnummer: 31510000

**Passivrauchen – eine Gesundheitsgefahr**  
Bestellnummer: 31550000

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Rauchertelefon des DKFZ

06221 - 42 42 00

Montag bis Freitag von 14 – 18 Uhr

Rauchstoppberatungen für Schwangere

## Info- und Beratungstelefon

für die Prävention des „Plötzlichen Säuglingstodes“,  
für Schwangere und Junge Eltern.

### Beratung

Dienstag bis Donnerstag 8 – 10 Uhr

Dienstag 16 – 18 Uhr

0180 50 99 555 (12 Cent pro Minute)