

Zu tief ins Glas  
geschaut?

Vorsicht:  
Schwangerschaft und Alkohol  
passen nicht  
zusammen!



Deutsches  
FASD KOMPETENZZENTRUM  
Bayern

Gesundheit fördern  
FASD kennen  
Kinder unterstützen  
Familien stärken  
Fachkräfte vernetzen



deutsches-fasd-  
kompetenzzentrum-  
bayern.de

## »FIT FÜR DEIN KIND?«

Mit dieser App kannst Du 9 ½ Tage (= 9 ½ Monate Schwangerschaft) testen, wie Du Dich in einer fiktiven Schwangerschaft verhalten solltest, um die Gesundheit Deines Kindes zu fördern.

Die App hat drei Bereiche:

- 1) Lebensstilfaktoren (Ernährung, Sport, Stress, Alkohol, Schlaf)
- 2) Wissensfragen zur Entwicklung des Kindes im Mutterleib und zu Alkoholeffekten auf das Kind
- 3) Fragen zu Entscheidungen gegen Alkohol in sozial schwierigen Situationen



Das Ausfüllen der App dauert täglich max. 3 Min.



Jede dritte Schwangere konsumiert Alkohol.

Pränataler Alkohol – auch in geringen Mengen – kann zu einer lebenslangen Behinderung Deines Kindes führen!



Lerne etwas Lebenswichtiges für Dich selbst und für Deine zukünftigen Patient:innen!

## Mach mit! (m/w/d)

Hol Dir die App kostenfrei im Apple Store oder Google Play Store. Deine Dateneingabe ist vollständig anonym!

Um loszulegen, nutze den Zugangscode 3224573644.

## PROJEKTUNTERSTÜTZUNG

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



gefördert durch

Soziale Beratungs- und  
**Betreuungsdienste**  
Bayern gGmbH



## ANMELDUNG

bei eigenem Unterstützungsbedarf  
[www.umfragen-am-klinikum.de/574736](http://www.umfragen-am-klinikum.de/574736)



## MAIL

[fasd@med.uni-muenchen.de](mailto:fasd@med.uni-muenchen.de)

**MOBIL** 0160/  
91362386



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

