Alcoholvrij Zwanger

Weet u dat 1 op de 20 vrouwen wel eens alcohol drinkt tijdens de zwangerschap? Terwijl alcoholgebruik schadelijke gevolgen kan hebben voor het ongeboren kind.

Er bestaat geen veilige hoeveelheid alcohol. Om alle zwangere vrouwen hierop te wijzen is er de gratis online cursus Alcoholvrij Zwanger. In deze cursus krijgen zij meer informatie over de risico's van alcohol tijdens de zwangerschap, ontvangen zij tips om alcohol te laten staan en leren zij waar zij op kunnen letten als zij borstvoeding gaan geven.

Trimbos instituut

alcoholvrije start

Maastricht University

HOE VERWIJS IK NAAR DE CURSUS?

Als u met een zwangere vrouw het alcoholgebruik heeft besproken, wijs haar dan op de cursus Alcoholvrij Zwanger. Dat kan door haar een van deze kaartjes mee te geven, waar zij meer informatie kan vinden over de cursus.

Heeft u vragen? Mail naar:

alcoholvrijzwanger@trimbos.nl

GEFELICITEERD MET JE ZWANGERSCHAP!

Nu je zwanger bent, wil je er waarschijnlijk alles aan doen om een gezond kind te krijgen. Een goed voorbeeld hiervan is het niet drinken van alcohol tijdens je zwangerschap. Er bestaat geen veilige hoeveelheid alcohol.

Wil je weten wat de risico's zijn van alcohol tijdens de zwangerschap? Wil je tips om geen alcohol te drinken als je zwanger bent? Wil je ondersteuning bij het volhouden van een alcoholvrije zwangerschap? Of ideeën voor alcoholvrije drankjes?

Neem dan deel aan de cursus Alcoholvrij Zwanger.

Ga naar: alcoholvrijzwanger.nl