Kinderwens of zwanger?

Ga voor een alcoholvrije start!

Alcohol en zwangerschap

Feiten & Fabels

"Ik wil liever nog niet vertellen dat ik zwanger ben, maar valt dat niet op als ik nu een wijntje laat staan?"

Verwen jezelf

met lekkere alcoholvrije alternatieven

alcoholvrije start

KNOV

Trimbos instituut

Inhoud

Alcoholvrij zwanger worden 3

4 Alcoholvrij tijdens de zwangerschap

Wat zijn de Risico's van alcohol tijdens de zwangerschap? 5

Ik wil nog niet vertellen dat ik zwanger ben, wat nu? 6

Feiten & Fabels Kan één glaasje echt kwaad? 7

9 Wat als ik toch Alcohol heb gedronken tijdens mijn zwangerschap?

TIPS voor een Alcoholvrije zwangerschap 10

Alcoholvrij tijdens de borstvoedings-periode 11

12 Verwen jezelf met Alcoholvrije alternatieven

Recepten voor Alcoholvrije cocktails 13

Wil je meer informatie en tips? Bekijk de online cursus Alcoholvrij Zwanger 15

Alcoholvrij zwanger worden

Willen jullie zwanger worden? Stop dan allebei met het drinken van alcohol. Alcoholvrij zwanger worden heeft namelijk meerdere voordelen.

Als je als vrouw geen alcohol drinkt:

- heb je meer kans om zwanger te worden. Alcohol is namelijk slecht voor de eicellen en vermindert de vruchtbaarheid.
- heb je minder kans op een miskraam, vroeggeboorte en/of een laag geboortegewicht.

Als je als man geen alcohol drinkt:

- wordt je zaad beter, waardoor de kans op een zwangerschap toeneemt. Door de alcohol krijgt men namelijk minder zaadcellen en juist meer afwijkingen.

Wist je dat... de vruchtbaarheid al kan verminderen bij één glas alcohol per dag? Als je meer drinkt, wordt dat risico groter.

Vraag:

"We proberen een kind te krijgen, maar ik weet niet of ik op dit moment al zwanger ben. Ik heb vanavond een feestje. Kan ik nog een glas alcohol drinken?"

Antwoord:

Als vrouw weet je pas op z'n vroegst na twee weken dat je zwanger bent. Het is belangrijk dat je ook in die eerste weken niet drinkt. Want ook in deze weken kan alcohol al schadelijk voor de baby zijn. Je kan dus het beste helemaal stoppen met alcohol vanaf het moment dat je zwanger probeert te worden.

Scan mij om een video te bekijken over alcoholvrij zwanger worden.

Alcoholvrij tijdens de zwangerschap

Alcoholgebruik tijdens de zwangerschap is schadelijk voor de ontwikkeling van je baby, al vanaf het moment van de bevruchting. Alcohol heeft op een ongeboren kind een heel ander effect dan op een volwassene.

Als een zwangere alcohol drinkt, zal dit via haar bloedbaan en het vruchtwater bij het kind komen. Omdat de lever van het ongeboren kind de alcohol niet kan afbreken, zal alcohol langer in de bloedbaan van het kind blijven zitten waardoor de gezondheid aangetast wordt.

Een ongeboren kind is negen maanden lang volop in ontwikkeling. Alcohol kan deze ontwikkeling verstoren.

Daarom is het belangrijk om tijdens de hele zwangerschap geen alcohol te drinken.

Wist je dat...

... de verhouding tussen alcohol en bloed in jouw lichaam bijna hetzelfde is als in het lichaam van jouw ongeboren kind?

Als jij een glas wijn hebt gedronken, is jouw alcoholpromillage ongeveer 0,3. Maar dat van je baby dus ook.

Scan mij om een video te bekijken over alcoholvrij tijdens de zwangerschap.

Wat zijn de risico's van alcohol tijdens de zwangerschap?

Alcoholgebruik tijdens de zwangerschap brengt risico's met zich mee. deze zijn onder andere afhankelijk van de hoeveelheid alcohol die genuttigd wordt en in welke fase van de ontwikkeling het ongeboren kind zich bevindt. Daarnaast is het afhankelijk van de gevoeligheid voor alcohol van de moeder en het kind en dat is bij ieder persoon anders. Daarom kan er geen veilige ondergrens gegeven worden.

Alcohol tijdens de zwangerschap vergroot de kans op:

- een miskraam.
- een te vroeg geboren baby of een laag geboortegewicht. Deze kinderen zijn zwakker en hebben hierdoor na de geboorte ook extra kans op gezondheidsproblemen.
- aangeboren gezichtsafwijkingen, zoals smalle oogspleten, een platte neus en een dunne bovenlip.
- schade aan organen, zoals de darmen, lever en het hart- en vaatstelsel.
- hersenschade, met gevolgen als een lager IQ, leerproblemen, sociale problemen, hyperactiviteit en/of gedragsproblemen.

Alleen door helemaal geen alcohol te drinken, voorkom je deze risico's.

Het Foetaal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)

Deze verschillende afwijkingen die hierboven beschreven staan, kunnen dus het gevolg zijn van alcoholgebruik door de moeder tijdens de zwangerschap. Deze afwijkingen vallen onder het Foetaal Alcohol Spectrum Disorder (FASD).
Deze afwijkingen kunnen verschillen van een lichte vorm tot een heel zware vorm, zoals het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS).

Scan mij, voor meer informatie over het Foetaal Alcohol Syndroom.

"Ik wil liever nog niet vertellen dat ik zwanger ben, maar valt dat niet op als ik nu een wijntje laat staan?"

Het zal je verbazen hoe weinig mensen het opmerken dat je ineens geen alcohol meer drinkt. Als er toch eens een keer iemand vraagt: "Hé, drink jij geen alcohol? Ben je zwanger?", dan kun je natuurlijk gewoon vertellen dat je zwanger bent/wilt worden. De gezondheid van je baby is in dit geval belangrijker.

Wil je het liever niet vertellen? Dan kun je het volgende zeggen:

- "Ik heb gewoon even geen zin om alcohol te drinken."
- "Ik merk dat ik me veel gezonder/fitter voel als ik geen alcohol drink. Dus ik drink even niet mee."
- "Ik ben op dieet." / "Ik probeer af te vallen."
- "Ik moet morgen vroeg op." / "Ik heb morgen wat belangrijks."
- "Ik gebruik een antibioticakuur voor kiespijn/blaasontsteking."
- "Ik moet zo nog rijden, ik ben de BOB."
- "Ik doe mee aan een weddenschap om niet te drinken."

De vraag 'waarom drink je geen alcohol?' kun je ook vermijden door bijvoorbeeld alcoholvrij bier of alcoholvrije wijn te nemen. Het zal andere mensen zo niet snel opvallen wanneer je geen alcohol drinkt.

Wist je dat...

... er in sommige 'alcoholvrije' dranken tot 0,5 % alcohol kan zitten?

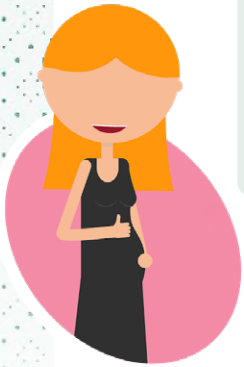
Let er daarom op dat er echt 0.0% alcohol op het etiket staat.

Feiten & Fabels: Kan één glaasje echt kwaad?

Fabel: "Ik ben nu 22 weken zwanger. Ik zat deze week gezellig met een vriendin op een terras en heb toen toch een glaasje wijn gedronken. Kleine hoeveelheden alcohol kunnen geen kwaad voor mijn kind."

Feit: Wetenschappers kunnen geen goed onderzoek doen naar alcohol-gebruik tijdens de zwangerschap.
Hierdoor is het moeilijk te zeggen vanaf welke hoeveelheid alcohol een negatieve invloed kan hebben op de zwangerschap of het kind. Het is lastig te voorspellen wat de gevolgen van kleine hoeveel-heden kunnen zijn en of één glaasje ook al kwaad kan. Wel is bewezen dat alcohol tijdens de zwangerschap in het algemeen schadelijk is. Daarom bestaat er geen veilige hoeveelheid alcohol die je kunt drinken tijdens de zwangerschap. Alleen door helemaal geen alcohol te drinken, voorkom je risico's voor je kindje.

Fabel: "Ik kan een gerecht waarbij alcohol is gebruikt best eten. Als het is gekookt, gestoofd of geflambeerd, dan is de alcohol toch al verdampt."



Feit: Er zijn meerdere gerechten waarin alcohol gebruikt wordt, denk aan een saus waarin wijn zit, toetjes waarin likeur is verwerkt of stoofgerechten met bier. In zulke gerechten blijft altijd wat alcohol over, niet alles verdampt of vervliegt. De alcohol verdwijnt daarnaast ook minder snel dan velen denken. Daarom kun je als zwangere vrouw deze gerechten beter niet eten.

Fabel: "Ik kan in het begin van de zwangerschap alcohol drinken. Zolang de placenta nog niet is ontwikkeld, komt de alcohol nog niet bij mijn kind."

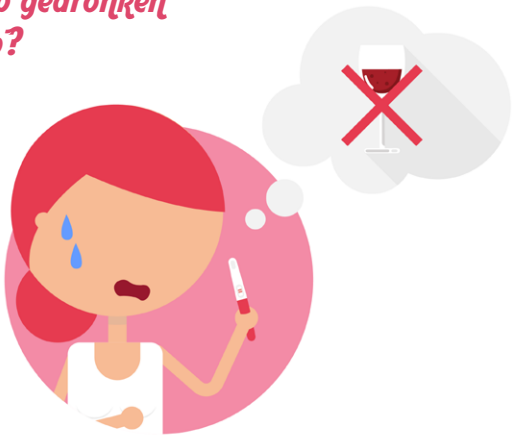
Feit: Alcoholgebruik is tijdens de gehele zwangerschap schadelijk. Alcohol kan zelfs bij een pas bevrucht eitje terechtkomen, dus ook wanneer de placenta nog niet is ontwikkeld. Daarom is het goed om te stoppen met alcohol vanaf het moment dat je zwanger wilt worden.

In de eerste drie maanden van de zwangerschap beginnen de organen van je kindje zich te ontwikkelen. Vanaf de vierde maand kan alcoholgebruik leiden tot groeiafwijkingen en vroeggeboorte. De hersenen van je baby blijven zich de hele zwangerschap door ontwikkelen. Het drinken van alcohol is dus op geen enkel moment in de zwangerschap veilig, het kan verschillende fasen van de ontwikkeling verstoren.

Fabel: "Mijn vriendin heeft bij haar zwangerschap ook gedronken en heeft een gezond kindje gekregen. Dus alcoholgebruik tijdens mijn zwangerschap zal dan ook niet schadelijk zijn."

Feit: Elke zwangerschap is anders, ieder lichaam werkt anders en elke baby ontwikkelt zich anders. Het drinken van alcohol kan dus bij verschillende zwangerschappen andere gevolgen hebben. Het advies is daarom om niet te drinken tijdens de zwangerschap.

Wat als ik toch alcohol heb gedronken tijdens mijn zwangerschap?



Het kan zijn dat je nog alcohol hebt gedronken, terwijl je niet wist dat je zwanger was. Of je komt erachter dat je nog een gerecht hebt gegeten waar alcohol in is verwerkt.

Als dit het geval is, betekent het niet gelijk dat je kind hier iets aan over houdt.

De risico's bij een minimale hoeveelheid alcohol zijn klein. De meeste vrouwen die (per ongeluk) een klein beetje alcohol nuttigen tijdens hun zwangerschap, krijgen alsnog een gezond kind. Als je echter blijft drinken, blijf je risico lopen op gezondheidsproblemen voor je kind.

Het kan zijn dat je je schuldig voelt wanneer je per ongeluk alcohol hebt genuttigd, maar probeer jezelf dit niet te verwijten. Je kan het niet meer terugdraaien, het zorgt alleen maar voor vervelende gevoelens.

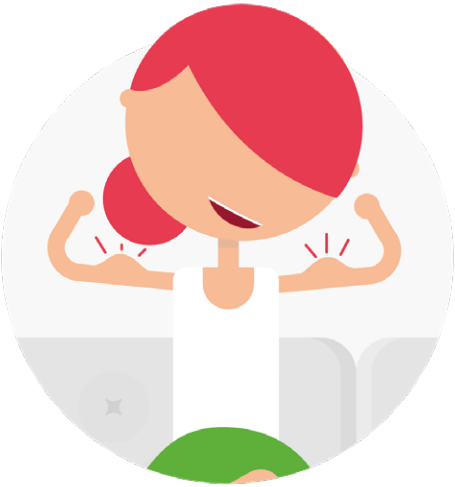
Richt je op de rest van je zwangerschap. Probeer deze zwangerschap alcoholvrij voort te zetten voor jou en voor de baby.

Maak je je toch zorgen over de gezondheid van je kind? Deel dit dan met je verloskundige of gynaecoloog.

TIPS *voor een alcoholvrije zwangerschap*

Misschien is geen alcohol drinken tijdens je zwangerschap moeilijker vol te houden dan je dacht. Zie je tegen sommige situaties op, zoals borrels en verjaardagen? Hier lees je tips die je kunnen helpen een prettige, alcoholvrije zwangerschap te hebben.

- **Praat erover met je partner en/of anderen.** Steun uit je omgeving kan je helpen bij het volhouden van een alcoholvrije zwangerschap. Bedenk zelf welke steun jij nodig hebt en vraag deze aan je partner, familie en/of vrienden. Je kunt bijvoorbeeld je partner vragen om geen alcohol in huis te halen of vraag een vriend om tijdens een etentje of feestje samen geen alcohol te drinken. Daarnaast kun je ook andere vrienden of vrouwen van de zwangerschapscursus om tips vragen.
- **Praat met je huisarts, verloskundige of gynaecoloog.** Zij kunnen jou helpen met informatie en tips, of met het vinden van goede begeleiding. Je kunt ook bellen naar de Alcohol Infolijn 0900-1995 (€0,10 p/min), deze behandelt alle informatie vertrouwelijk. Deskundige medewerkers kunnen je meer informatie en advies geven.
- **Bereid je voor op situaties waarin jij het lastig vind om niet te drinken.** Bedenk alvast wat je op die momenten gaat doen, of hoe je gaat reageren als iemand jou alcohol aanbiedt. Bedenk een andere manier om jezelf te verwennen. Neem bijvoorbeeld een lekker bad of zorg voor een alcoholvrije cocktail als je iets te vieren hebt.



Alcoholvrij tijdens de borstvoedingsperiode

Alcohol komt ook in borstvoeding terecht. Tijdens het voeden komt alcohol dus bij je kind. Dit kan schadelijk zijn voor de ontwikkeling en kan het slaapritme van de baby verstoren. Het advies is dus om ook tijdens de borstvoedingsperiode geen alcohol te nuttigen.

Wist je dat...

... het ongeveer drie uur duurt voordat één glas bier, wijn of sterke drank helemaal uit je lichaam is en dus uit de moedermelk is verdwenen?

Alcohol kan er ook voor zorgen dat de borstvoeding minder goed op gang komt. Dat oud bruin bier goed zou zijn voor het zog (de moedermelk) is een fabel en klopt dus niet.

Wil je toch wat alcohol drinken?

Wacht dan pér glas* drie uur voordat je weer borstvoeding geeft. Dus: twee glazen alcohol drinken betekent zes uur wachten. Alle borstvoeding die jij in deze tijd aanmaakt kan alcohol bevatten en is niet meer te gebruiken. Ook niet als je het afkolft.

***Let op:** bij een glas gaan we uit van een standaard glas. Bij vollere glazen of sterkere bieren krijg je meer alcohol binnen. Dan moet je dus ook langer wachten met voeden.

Scan mij voor een video over alcoholvrij na de geboorte.

Verwen jezelf met alcoholvrije alternatieven

Je kan dus beter geen alcoholische dranken drinken tijdens de zwangerschap. Maar wat dan wel? Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg lekkere en verrassende alcoholvrije alternatieven, zoals sapjes, frisdrank, limonade of water met munt en vers fruit.

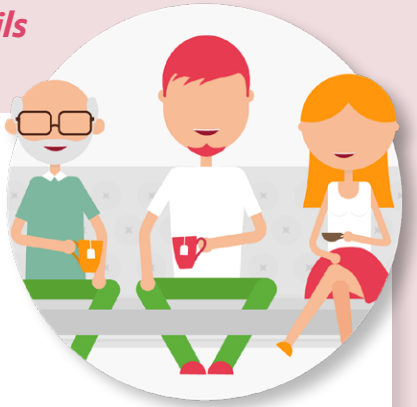
Wil je liever iets dat lijkt op een alcoholische drank? Bijvoorbeeld zodat het anderen niet opvalt dat je geen alcohol drinkt. Dan kun je kiezen uit genoeg alcoholvrije varianten, zoals alcoholvrije bieren, alcoholvrije wijn en Radlers.

Maar let er dus wel op dat jouw alcoholvrije drank echt 0,0 % alcohol bevat!

Wil je jezelf verwennen met iets feestelijkers?

Probeer dan zeker eens een alcoholvrije cocktail! Zie een aantal recepten op de volgende pagina's en kijk op **happydrinks.nl**.

Recepten voor alcoholvrije cocktails



Gember-Perzik Bellini

Ingrediënten voor 1 glas:

- ½ perzik, geschild
- Gemberwortel, plakjes van 5mm, geschild
- 150 ml gemberbier, gekoeld
- Handvol frambozen, plus extra om te garneren

Bereiding: Pureer de perzik en gember samen met een scheut water in de blender. Schenk de puree in een champagne glas en vul aan met gemberbier. Maal de frambozen met wat water in een blender. Schenk het mengsel vervolgens door een zeef in een kom, om de pitjes te verwijderen. Lepel de fambozenpuree op het gemberbier en garneer met een framboos.

Blondie

Ingrediënten voor 1 glas:

- 1 stengel citroengras, in plakjes, plus 1 stengel om te garneren
- 150 ml druivensap
- 2 el vlierbessensap
- 2 tot 3 ijsblokjes
- Citroenschil

Bereiding: Kneus de citroengras en doe de plakjes citroengras in een glas. Voeg het druiven en vlierbessensap en de ijsblokjes toe. Roer dit goed door elkaar. Zeef de inhoud en doe het in een leuk glas en garneer met de citroenschil en het citroengras.

Vlierbloesem & limoen Mocktail

Ingrediënten voor 1 glas:

- 1/5 limoen
- 25 ml vlierbloesemsiroop
- 25 ml troebel appelsap
- 125 ml koolzuurhoudend water
- Schijfje citroen
- 2 tot 3 ijsblokjes

Bereiding: Doe het ijs in een glas en pers de limoen uit. Roer het limoensap, de vlierbloesemsiroop, appelsap en het koolzuurhoudende water in een glas goed door. Garneer met een schijfje citroen.

Fruitpunch

Ingrediënten voor 1 liter:

- 400 ml sinaasappelsap
- 150ml ananassap
- 150ml granaatappel- of cranberrysap
- 300ml spuitwater
- Pitten van 1 granaatappel
- 1 sinaasappel, in schijfjes
- IJsblokjes

Bereiding: Doe alle ingrediënten voor de punch in een schaal en roer het goed door elkaar.

Wil je meer informatie en tips?

Bekijk de online cursus Alcoholvrij Zwanger

Alcoholvrij Zwanger is een gratis online cursus voor zwangere vrouwen die meer willen weten over alcohol en zwangerschap.

In de cursus krijg je filmpjes te zien en persoonlijk advies. De cursus bestaat uit drie delen van ongeveer 20 minuten per deel. De cursusonderdelen sluiten aan bij de verschillende fases van je zwangerschap.

- Waarom is een alcoholvrije zwangerschap het beste voor je baby?
- Hoe kun je zorgen voor een alcoholvrije zwangerschap?
- Waar moet je op letten als je borstvoeding geeft?

In de gratis online cursus Alcoholvrij Zwanger worden deze en nog veel meer vragen beantwoord. Je kunt de cursus op je eigen tempo thuis volgen.

Lees meer informatie op **www.alcoholvrijzwanger.nl**

Ga jij ook voor een alcoholvrije zwangerschap? En wil je hier graag steun bij?

Meld je dan aan via **Mijnnuchterebaby.nl**. Via mijn nuchtere baby ontvang je digitale nieuwsbrieven met informatie over alcohol en zwangerschap, lekkere recepten van een foodblogger, een blog van een verloskundige en meer. Via het forum op de website worden ervaringen en tips van andere zwangere vrouwen gedeeld. Ook je partner, familie en vrienden kunnen meedoen. Doordat je dit samen met iemand doet, is dit makkelijker vol te houden. Dit programma is een initiatief van de KNOV (de vereniging van verloskundigen) en IkPas (bekend van DryJanuary).

Op **www.alcoholinfo.nl/zwanger** vind je meer informatie over alcohol vóór, tijdens en na de zwangerschap.

Je kunt deze folder downloaden of bestellen op **www.trimbos.nl/webwinkel**.

Artikelnummer PM0678