



Bespreek alcoholgebruik rondom de zwangerschap met aanstaande ouders

✓ Vraag

Introduceer het onderwerp alcoholgebruik, bijvoorbeeld in het kader van een gezonde leefstijl.
Vraag of de aanstaande moeder alcohol drinkt en hoeveel.

Bijvoorbeeld:

We hebben het nu over het belang van een gezonde leefstijl tijdens de zwangerschap. Eén van de onderwerpen die daarbij hoort is alcoholgebruik. Dus mijn vraag is: drink je wel eens alcohol? Hoeveel glazen per week gemiddeld?

✓ Adviseer

Vertel over de risico's en adviseer de nulnorm aan alle aanstaande moeders.
Vraag eerst wat de cliënten zelf al weten over de risico's en vul daarna aan.

Bijvoorbeeld:

Wat weten jullie al over de risico's van alcohol rondom de zwangerschap?

Ik vertel graag wat meer hierover. Na het drinken van alcoholische dranken, zoals bier, wijn of sterke drank, komt pure alcohol terecht in het bloed van de moeder. Via het bloed komt de alcohol bij de baby, ook al vóór de vorming van de placenta. Alcohol is een giftige stof. Het kan de ontwikkeling van de baby op allerlei manieren negatief beïnvloeden, zoals een verhoogd risico op een miskraam, een vroeggeboorte of een kind met een laag geboortegewicht. Daarom adviseer ik al mijn cliënten om helemaal te stoppen met het drinken van alcohol.

Wat denk je/denken jullie, nu je dit hoort?

✓ Ondersteun

Benadruk het belang van sociale steun, bespreek lastige momenten en geef praktische tips.

Sociale steun

Vrouwen die sociale steun ervaren (van bijvoorbeeld hun partner) vinden het makkelijker om niet te drinken tijdens de zwangerschap. Vraag daarom ook of de partner alcohol drinkt.

Bijvoorbeeld:

Ik wil ook nog een aantal vragen stellen aan jou als partner. Drink jij wel eens alcohol? Hoeveel glazen per week gemiddeld? Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die sociale steun ervaren, van bijvoorbeeld hun partner, het makkelijker vinden om niet te drinken tijdens de zwangerschap. Sociale steun kan betekenen dat de partner geen alcohol drinkt in aanwezigheid van de zwangere vrouw of haar op een andere manier helpt.

- *Hebben jullie het daar al over gehad?*
- *Is het een idee om hier samen eens over te praten?*
- *Wat zou voor jullie goed kunnen werken?*

Besprek lastige momenten

Besprek of de aanstaande moeder lastige momenten verwacht bij het alcoholvrij zijn.

Bijvoorbeeld:

Op welke momenten zou je het lastig vinden om alcoholvrij te blijven?

Voorbeelden van lastige momenten:

‘Als ik geen alcohol drink, ben ik bang dat andere mensen al weten dat ik zwanger ben. Ik wil dit nog niet aan iedereen vertellen.’

Waarschijnlijk valt het minder op dan je denkt. Vraagt er iemand naar en wil je niet de echte reden vertellen? Dan zou je bijvoorbeeld kunnen zeggen:

- Ik heb even geen zin om alcohol te drinken.
- Ik heb nog meer plannen dit weekend en wil graag helemaal fit zijn.
- Ik ben de BOB.

‘Ik vind het zonder alcohol minder leuk op feestjes.’

Ook zonder alcohol kan het gezellig zijn op een feestje. Voel je je echt heel ongemakkelijk zonder alcohol op een feestje? Vraag dan aan een goede vriend(in) of zij ook geen alcohol wil drinken. Je bent dan in ieder geval niet de enige en je kunt goede steun aan elkaar hebben.

‘Ik kom op veel gelegenheden waar alcohol wordt gedronken. Ik weet niet goed hoe ik het vol moet houden om steeds nee te zeggen.’

Er zijn veel alternatieven zonder alcohol, zoals mocktails of alcoholvrij bier. Deel ervaringen met vriendinnen of andere zwangere vrouwen die je kent. Vraag bijvoorbeeld hoe zij een alcoholvrije zwangerschap hebben volgehouden. Hebben zij ervaringen of tips?

Meer informatie en ondersteuning

Heeft je cliënt behoefte aan meer informatie of ondersteuning? Vraag hoe jij als zorgverlener kunt helpen. Verwijs daarna naar de website alcoholvrijzwanger.nl. Deze website is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over alcoholgebruik vóór en tijdens de zwangerschap.

Geef tot slot de [folder Alcoholvrije Start](#) mee.



Besprek alcoholvrij blijven

Besprek alcoholgebruik niet alleen tijdens het intakegesprek, maar ook in enkele vervolgspraken. Zo houd je goed zicht op hoe het met je cliënt gaat en in hoeverre je verder kunt ondersteunen.

Bijvoorbeeld:

- De vorige keer gaf je aan geen alcohol meer te drinken/ De vorige keer gaf je aan nog wel eens alcohol te drinken. Hoe gaat het nu?
- Op welke momenten lukte het al goed om geen alcohol meer te drinken? Hoe heb je dat gedaan?
- Zijn er momenten waarop je het lastig vindt om geen alcohol te drinken? Wat kun je op die momenten doen?
- De feestdagen komen eraan/Het is bijna Carnaval. Dan kan het een grotere uitdaging zijn om geen alcohol te drinken. Hoe kijk jij hier tegenaan?



Alcohol en borstvoeding

Bespreek rond de 36 weken en tijdens de nacontrole hoe de (aanstaande) moeder om kan gaan met alcoholgebruik en het geven van borstvoeding.

Als een moeder die borstvoeding geeft alcohol drinkt dan komt er ook alcohol in de moedermelk terecht. Daarom geldt het nulnorm-advies ook voor vrouwen die borstvoeding geven. Wil de moeder toch graag alcohol drinken, geef dan het advies om per standaardglas alcohol minimaal drie uur te wachten voordat ze borstvoeding geeft. Dus twee glazen alcohol betekent zes uur wachten (enzovoort).

Bijvoorbeeld:

Wat weet je al over alcohol en borstvoeding? Vind je het goed dat ik je daar wat extra informatie over geef?

Ik adviseer om geen alcohol te drinken als je borstvoeding geeft. Het duurt ongeveer drie uur voordat één standaardglas alcohol helemaal uit je lichaam en dus ook uit de moedermelk is verdwenen. Het kan per vrouw verschillen hoe lang dit precies duurt.

Wil je toch graag een keer alcohol drinken? De Gezondheidsraad adviseert om per alcoholisch drankje minimaal drie uur te wachten met het geven van borstvoeding. Dan weet je vrijwel zeker dat de alcohol niet meer in de moedermelk zit en voorkom je dat de baby alcohol binnenkrijgt. Dit is alleen mogelijk als je van tevoren besluit drie uur geen borstvoeding te geven.

M.b.t. kolven:

Heb je alcohol gedronken en wil je kolven? Wacht hier dan ook minimaal drie uur mee. Moedermelk die binnen drie uur nadat je alcohol hebt gedronken wordt afgekolfd kan namelijk alcohol bevatten en is dus niet bruikbaar. Je kunt wel, voordat je alcohol gaat drinken, melk afkolven en aan je baby geven.



Laat de animatie over alcoholgebruik en borstvoeding aan de (aanstaande) ouders zien.
[Animatie alcoholgebruik en borstvoeding](#)



Tot slot

Deze gesprekskaart is gericht op gesprekken met aanstaande moeders die kleine hoeveelheden alcohol drinken en zich niet bewust zijn van de risico's die daarbij komen kijken rondom de zwangerschap. Als je, na het voeren van een aantal gesprekken over alcoholgebruik rondom de zwangerschap, denkt dat je cliënt niet gaat stoppen met alcohol drinken, of je maakt je zorgen over het alcoholgebruik van je cliënt, overleg dan met de huisarts. De huisarts kan zo nodig doorverwijzen naar gerichte begeleiding.

Meer leren en oefenen met het voeren van het gesprek over alcoholgebruik tijdens de zwangerschap?

Volg de e-learning Alcoholvrije Start. Kijk op gezondestart.nl. Je vindt hier ook folders en filmpjes voor aanstaande ouders.