



## Bespreek alcoholgebruik rondom de zwangerschap met wensouders

### ✓ Vraag

Introduceer het onderwerp alcoholgebruik, bijvoorbeeld in het kader van een gezonde leefstijl. Vraag of de wensouders alcohol drinken en hoeveel.

#### *Bijvoorbeeld:*

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

### ✓ Adviseer

Vertel over de risico's en adviseer de nulnorm aan alle wensouders.

- Vraag eerst wat de wensouders zelf al weten over de risico's van alcohol en vul daarna aan.

#### *Bijvoorbeeld:*

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

- Vertel over de risico's vóór de zwangerschap.

#### *Bijvoorbeeld:*

*Ik vertel je graag meer hierover. Alcohol is een giftige stof. Net als andere giftige stoffen kan alcohol schadelijk zijn voor de ontwikkeling van het ongeboren kind. Zowel eicellen als zaadcellen doen er 3 maanden over om zich te ontwikkelen voordat ze gebruikt worden bij een bevruchting. In deze periode zijn omgevingsfactoren, zoals het drinken van alcohol, van invloed op de kwaliteit van deze eicellen en zaadcellen. Hierdoor kan het langer duren om zwanger te worden. Het beste is dus om 3 maanden voordat je zwanger probeert te worden helemaal te stoppen met alcohol drinken.*

- Vertel ook over de risico's van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap.

#### *Bijvoorbeeld:*

*Ook tijdens de zwangerschap brengt alcoholgebruik bepaalde risico's met zich mee. Er is bijvoorbeeld een verhoogd risico op een miskraam, een vroeggeboorte of een kind met een laag geboortegewicht.*

*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

Het is voor wensouders makkelijker om geen alcohol te drinken als ze sociale steun ervaren van elkaar, familie of vrienden. Tegelijkertijd wil niet iedereen met de omgeving delen dat ze een kinderwens hebben. Bespreek met de wensouders hoe zij hier tegenaan kijken.

#### Bijvoorbeeld:

*Uit onderzoek blijkt dat als wensouders steun ervaren van elkaar, familie of vrienden ze het makkelijker vinden om geen alcohol te drinken vóór de zwangerschap.*

- *Wat zou voor jullie goed kunnen werken?*
- *Hoe zou jullie omgeving kunnen helpen?*

### Bespreek lastige momenten

Bespreek of wensouders lastige momenten verwachten 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 denken dat ik een kinderwens heb/zwanger ben. Ik wil dit 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.*

*‘Wij proberen al meer dan een jaar zwanger te worden. Ik wil niet meer mijn hele leven stil zetten vanwege mijn kinderwens. Kan ik niet af en toe toch een glaasje alcohol drinken?’*

*Ik snap dat je soms het gevoel hebt dat je leven alleen maar in het kader staat van je kinderwens. Dat is niet makkelijk. Toch is mijn advies om de alcohol te laten staan en te blijven zoeken naar goede alternatieven zonder alcohol. De kans om zwanger te worden is hoger als jij en je partner geen alcohol drinken voorafgaand aan de zwangerschap.*

### 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](http://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](#).



## Bespreek alcoholvrij blijven

Bespreek 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?*



## Tot slot

Deze gesprekskaart is gericht op gesprekken met wensouders 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 vóór de zwangerschap?**

Volg de e-learning Alcoholvrije Start. Kijk op [gezondestart.nl](http://gezondestart.nl). Je vindt hier ook folders en filmpjes voor wensouders.