

Alcoholvrije Start

Feiten en cijfers

Alcohol is een giftige stof. Alcohol drinken in de periode rondom de zwangerschap kan daarom negatieve effecten hebben. Zowel voor (toekomstige) ouders als het (ongeboren) kind.

Bespreek daarom altijd een Alcoholvrije Start. Met stellen met een kinderwens én met (zwangere) vrouwen en hun partner.

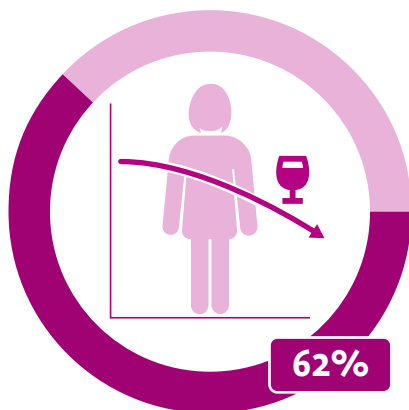
Alcoholgebruik

Hoeveel toekomstige ouders drinken alcohol vóór de zwangerschap?



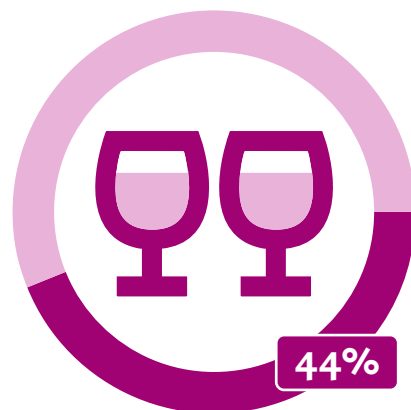
Nulnorm

De Gezondheidsraad adviseert om helemaal geen alcohol te drinken vóór, tijdens en vlak na de zwangerschap (de nulnorm).



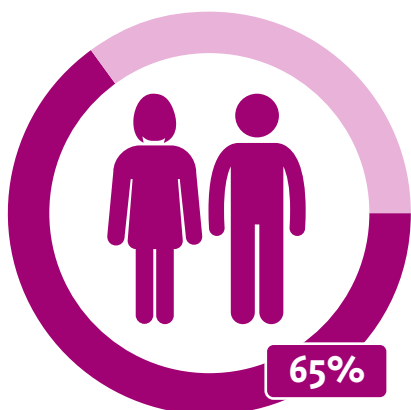
Alcoholgebruik aangepast bij kinderwens

Ruim zes op de tien vrouwen drinkt minder alcohol of stopt met alcohol drinken vanwege een zwangerschapswens.



Trend blijft gelijk

44% van de vrouwen drinkt in de vier weken vóór de zwangerschap. Dit percentage is de afgelopen zeven jaar gelijk gebleven.



Partners drinken vaker

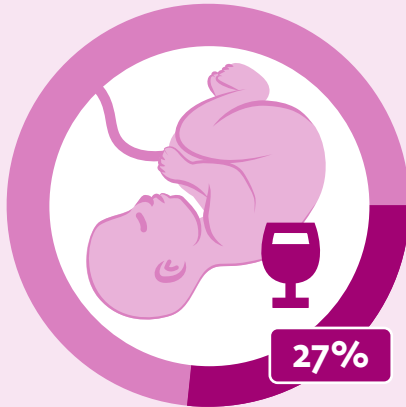
In de vier weken vóór de zwangerschap drinkt bijna tweederde van de partners (64,8%) alcohol. Dit percentage is de afgelopen jaren ongeveer gelijk gebleven (66% in 2021).



Gezonde Start
alcoholvrij

Hoeveel vrouwen drinken alcohol tijdens de zwangerschap?

Een deel van de vrouwen drinkt alcohol. Meestal als ze nog niet weten dat ze zwanger zijn.

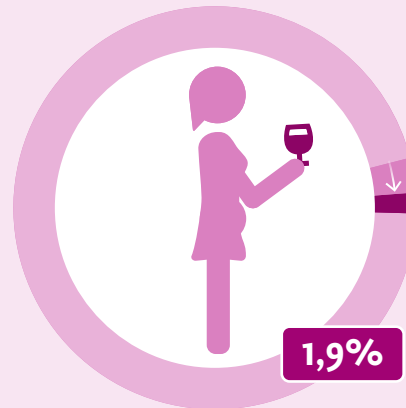
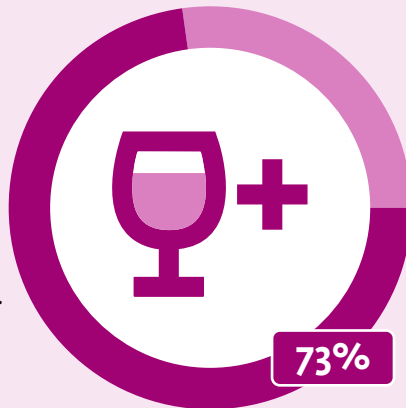


Zwanger en alcohol
Van de vrouwen die niet weten dat ze zwanger zijn, drinkt 27% alcohol (inclusief een paar slokjes).

Minimaal één keer per week
29% van deze vrouwen drinkt in deze periode minimaal één keer per week alcohol.



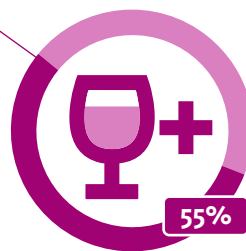
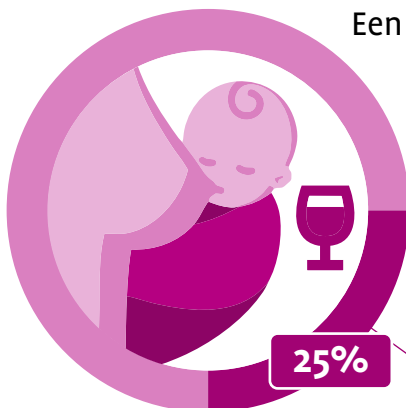
Minstens één glas
Als deze vrouwen drinken, dan drinkt bijna driekwart (72,9%) van hen minimaal één glas.



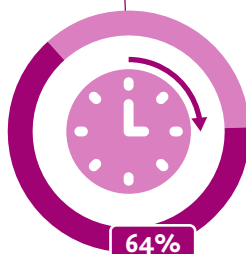
Klein deel stopt niet
Het aantal vrouwen dat alcohol drinkt vanaf het moment dat ze weten dat ze zwanger zijn, is sinds 2016 gedaald van 4,7% naar 1,9%.

Hoeveel vrouwen drinken alcohol als ze borstvoeding geven?

Een kwart van de vrouwen drinkt alcohol in deze periode.



1 glas of meer
Van de vrouwen die drinken in de periode dat ze borstvoeding geven, drinkt meer dan de helft (55%) één glas of meer per keer.



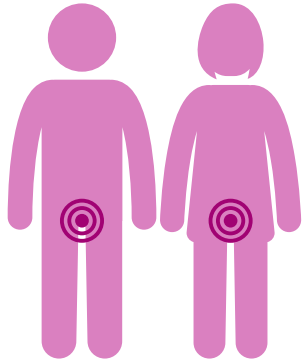
Houdt zich aan richtlijn
Van de vrouwen die maximaal één glas alcohol per keer drinken, wacht bijna twee derde 3 uur met het geven van borstvoeding of gooit melk weg.

Alcoholgebruik rondom de zwangerschap komt dus voor. Het is belangrijk dat zorgverleners vóór, tijdens en na de zwangerschap de nulnorm adviseren.

Risico's

Risico's voor ouders en kind bij alcoholgebruik vóór, tijdens en na de zwangerschap.

Vóór de zwangerschap



Moeilijker zwanger worden

Zowel mannen als vrouwen kunnen minder vruchtbaar worden.

Tijdens de zwangerschap



Alcohol schaadt ontwikkeling baby

Drinkt de moeder alcohol? Dan komt er pure alcohol terecht bij de baby. Ook al in de eerste periode van de zwangerschap. Alcohol is een giftige stof. Het kan de ontwikkeling van de baby schaden.

FASD

Drinkt de moeder tijdens de zwangerschap alcohol? Dan kan haar kind FASD (Foetal Alcohol Spectrum Disorder) krijgen. Een kind heeft dan kans op deze blijvende beperkingen:

- Groei problemen
- Afwijkende gezichtsvorm
- Neurologische afwijkingen
- Gedragsproblemen

Ontwikkelingsstoornissen

Drinkt de moeder tijdens de zwangerschap alcohol? Dan kan het zijn dat de baby zich slechter ontwikkelt door schade aan het centrale zenuwstelsel. Ook later kan het kind problemen krijgen, bijvoorbeeld met de fijne motoriek, mentale problemen of ADHD.



Volgende pagina:
tijdens de borstvoeding



Er is geen (kleine) hoeveelheid alcohol waarbij het aan te tonen is dat het géén risico's geeft. Daarom is het enige veilige advies: drink geen alcohol vóór, tijdens en na de zwangerschap.

Risico's tijdens de borstvoeding

Als een moeder alcohol drinkt in de borstvoedingsperiode, dan zijn er ook risico's.



Er zijn aanwijzingen dat alcohol in de moedermelk mogelijk een negatieve invloed heeft op de hersenontwikkeling van het kind.



Alcohol kan een negatieve invloed hebben op het slaappatroon van het kind.



Alcohol kan de borstvoeding remmen. Dit komt omdat alcohol invloed heeft op hormonen. In dit geval op de hormonen die de afgifte van de moedermelk op gang brengen (toeschietsreflex).

Als een moeder alcohol drinkt en borstvoeding geeft, verspreidt de alcohol zich door het lichaam van de moeder. Zo komt het via de moedermelk ook in het lichaam van het kind terecht. Zolang er alcohol in het bloed van de moeder zit, zit er ook alcohol in de moedermelk. Het duurt ongeveer 3 uur voordat de hoeveelheid alcohol van 1 standaardglas uit het bloed van de moeder is verdwenen.

In Nederland adviseren we vrouwen om geen alcohol te drinken in de periode dat ze borstvoeding geven. Drinkt de moeder wel alcohol? Dan is het belangrijk om per standaardglas alcohol minimaal 3 uur te wachten met het geven van borstvoeding of het afkolven van de moedermelk.

Informatie voor (toekomstige) ouders:

- Folder: [Kinderwens of zwanger? Ga voor een alcoholvrije Start!](#)
- Video: [7 dingen die je moet weten over alcohol & zwangerschap](#)
- Animatie: [Alcoholvrij tijdens de zwangerschap](#)
- Animatie: [Alcoholgebruik en borstvoeding](#)
- Website: [Alcoholvrijzwanger.nl](#)
- Website: [Alcoholinfo.nl - zwangerschap](#)

Meer info, scholing en materialen:

Kijk op www.gezondestart.nl

Bronnen:

- [Risico's alcoholgebruik rondom zwangerschap](#)
- [Monitor Middelengebruik en Zwangerschap 2023](#)



Wat kun jij doen? Adviseer de nulnorm!

Als zorgverlener ben je deskundig in het bevorderen van de gezondheid van moeder en kind. Daarom ben jij de aangewezen persoon om ook het gebruik van alcohol met je cliënten te bespreken. De meeste vrouwen (85%) verwachten ook dat zorgverleners vragen stellen over alcohol drinken. Adviseer daarom de nulnorm en informeer (toekomstige) ouders over de risico's van alcoholgebruik rondom de zwangerschap.

Colofon

© mei 2026, Trimbos-instituut, Utrecht

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut (2026). Artikelnummer: TRI-62-176

Vormgeving: Rijkers Infographics

Deze infographic is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS



Gezonde Start
alcoholvrij



Trimbos
instituut

Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction