




Voor een alcoholvrije zwangerschap

# Negen Maanden Niet

Folder voor zwangere vrouwen  
Informatie over alcohol en zwangerschap



U bent zwanger en doet er alles aan om een gezonde baby te krijgen. Eén van de dingen die u hier zelf aan kunt doen is geen alcohol drinken zo lang u zwanger bent of borstvoeding geeft. Deze folder is bedoeld om u te helpen helemaal geen alcohol meer te drinken tijdens de zwangerschap.

### Waarom geen alcohol als u zwanger bent

Als u alcohol drinkt, verspreidt de alcohol zich over al het lichaamsvocht van u én uw baby. Dit gebeurt vanaf het prilste begin van de zwangerschap tot en met het einde van de zwangerschap. Als u na een drankje alcohol in uw bloed heeft, dan heeft uw baby dezelfde hoeveelheid alcohol in zijn bloed. Dus, heeft u na een glas bier een alcoholpromillage van 0,3, dan heeft uw baby dat ook! Alcohol beïnvloedt de ontwikkeling van de cellen, waardoor verschillende organen (bijv. nieren en lever) en vooral de hersenen van het kind kunnen beschadigen. Deze schade wordt Foetaal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) genoemd en is onherstelbaar. De ergste vorm van FASD is het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS). In Europa komt FASD bij ongeveer 3% en FAS bij ongeveer 0,5% van de kinderen voor.

## Risico's

De belangrijkste risico's van alcohol tijdens de zwangerschap zijn:

- Meer kans op een miskraam
- Meer kans dat de baby te vroeg geboren wordt
- Kans op afwijkende gezichtskenmerken
- Kans dat de baby kleiner geboren wordt en zijn hele leven kleiner blijft
- Kans op hersenbeschadiging.

Baby's, kinderen en volwassenen die beschadigd zijn doordat hun moeder tijdens de zwangerschap alcohol heeft gedronken gedragen zich anders.

Baby's zuigen, kauwen en slapen slecht.

Kinderen zijn overgevoelig voor bijvoorbeeld geluid, hebben geen schuldgevoelens, zijn hyperactief, kunnen verstandelijk gehandicapt of autistisch zijn.

Volwassen hebben een hoog risico op verslaving, depressie en crimineel gedrag.

## Bij welke hoeveelheid?

Het is moeilijk in te schatten hoeveel alcohol u kunt drinken, zonder dat uw baby schade oploopt. Naast de hoeveelheid alcohol, zijn verschillende andere factoren van belang, zoals het moment van de zwangerschap, uw leeftijd en de werking van uw lever. Het enige dat u zeker weet is dat als u geen alcohol drinkt, uw kind niet door alcohol beschadigd kan worden. Verloskundigen adviseren om helemaal geen alcohol te drinken. Ook geen slokje. Het soort alcohol dat u drinkt (bier, wijn of sterke drank) maakt hierbij niet uit.



## Kennistestje

### Zijn de volgende stellingen juist of onjuist?

**1** In de eerste vier weken van de zwangerschap is alcohol niet schadelijk voor de baby.

Antwoord: Onjuist. Ook in het begin van de zwangerschap kan alcohol de ontwikkeling van uw kindje schaden. Alcohol in uw lichaam bereikt uw baby namelijk ook als de placenta nog niet volledig werkt.

**4** De gevolgen voor de baby van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap gaan vanzelf over.

Antwoord: Onjuist! Als uw kindje schade oploopt, dan is deze schade blijvend. Uw kind kan daar niet meer van herstellen.

**2** Als een zwangere vrouw één avond veel drinkt kan dat al hersenbeschadiging bij het kind veroorzaken.

Antwoord: Juist. De risico's zijn groter als u veel of vaak drinkt, maar als u één avond veel drinkt kan dat inderdaad al hersenbeschadiging bij uw kind veroorzaken. Elk slokje brengt risico met zich mee.

**5** Alcohol tijdens de zwangerschap is schadelijker voor de baby als de moeder ouder is.

Antwoord: Juist! Er is inderdaad een verband tussen de leeftijd van de moeder en de schade die alcohol aanricht tijdens de zwangerschap. Maar alcohol heeft bij iedere vrouw een ander effect. Naast leeftijd spelen bijvoorbeeld ook lengte en gewicht van de moeder een rol.

**3** Er bestaat een hoeveelheid alcohol die u veilig kunt drinken tijdens de zwangerschap.

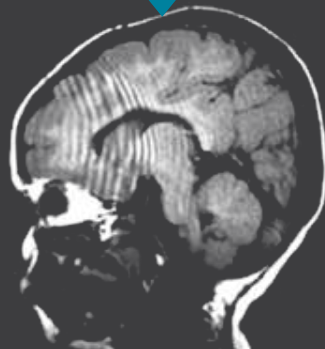
Antwoord: Onjuist! Er is geen hoeveelheid alcohol die u zonder risico kunt drinken. Of een bepaalde hoeveelheid alcohol bij uw kindje tot schade leidt is niet van te voren te zeggen. Dat hangt af van veel persoonlijke factoren, die van tevoren niet zijn vast te stellen.

Hersenen van kind niet blootgesteld aan alcohol



- minder hersenplooien
- gladder
- hersenoppervlak
- afgeplat gezicht

Hersenen van kind blootgesteld aan alcohol tijdens de zwangerschap



- kleiner hoofdomtrek
- onder ontwikkelde interne structuur van de hersenen

## Hoe houdt u het vol?

Als u stopt met alcohol, kunnen er momenten zijn dat u het er moeilijk mee heeft. Denk dan aan de redenen waarom u bent gestopt. Bedenk dat uw baby het nu veel beter doet, in uw buik, en een grotere kans heeft op een gezond leven.

### Trek?

Als u voor uw zwangerschap regelmatig alcohol dronk, dan is het heel normaal dat u af en toe trek hebt in alcohol. Trek kan opkomen op momenten waarop u gewend was om te drinken, bijvoorbeeld na het werk, bij het eten of bij een feestje. De geur van alcohol of het zien van drank kunnen de trek extra doen toenemen. Het water zal u soms in de mond lopen als u een goede wijn ruikt of een ander ziet genieten van alcohol. Deze trek maakt het moeilijk om geen alcohol te drinken tijdens uw zwangerschap. Gelukkig komt er aan momenten van trek een einde. De zin om te drinken komt namelijk in golven. Het houdt een tijdje aan, vermindert en verdwijnt vervolgens vanzelf. Er zijn verschillende manieren waarop u kunt omgaan met trek in alcohol. U kunt bijvoorbeeld afleiding zoeken in iets anders of een kwartier de tijd nemen om te wachten totdat de neiging om te drinken overgaat. Probeer uit te zoeken wat voor u een prettige manier is om met het verlangen om te drinken om te gaan.

## Toch een slokje gedronken

Het kan natuurlijk voorkomen dat u toch aan de verleiding toegeeft en een slokje of glas alcohol drinkt. De meeste mensen die dat doen, vinden dat achteraf toch jammer. Ze balen. En ze maken zich ongerust of het hun kind beschadigd heeft.

### Blijf opletten

Kijk naar hoe het kwam dat u dronk. Hoe kwam u aan het glas? Wat ging er door u heen? Wie was erbij? Wat verwachtte u van het drinken? Hoe voelde u zich erna? Als u dat weet, weet u ook wanneer u extra moet opletten. En kunt u leren van uw vergissing. Denk na over de dingen die u nog moet veranderen. Maar denk niet slecht over uzelf. Ga door en doe uw best om geen alcohol meer te drinken. Maakt u zich ook niet te veel zorgen om de gezondheid van uw kind. Het beste dat u kunt doen is vanaf nu geen alcohol meer te drinken.

## Feestjes, borrels, gezelligheid

Als u gewend bent alcohol te drinken op feestjes, zult u misschien denken dat feestjes alleen leuk zijn als u alcohol drinkt. Maar heeft u wel eens geprobeerd om geen alcohol te drinken op een feestje? U zult merken dat u ook zonder drank op leuke gesprekken zult hebben en goed kunt dansen. Voelt u zich echt heel ongemakkelijk zonder alcohol op een feestje, vraag dan aan een goede vriendin of zij ook geen alcohol wil drinken. U bent dan in ieder geval niet de enige, en kunt steun aan elkaar hebben.

### Als ik geen alcohol drink ben ik bang dat andere mensen denken dat ik zwanger ben

De meeste mensen zijn niet zo oplettend als u denkt! Het zal u verbazen hoe weinig mensen het zullen opmerken dat u ineens geen alcohol meer drinkt. En dat u geen alcohol drinkt, zal niet opvallen als u alcoholvrije biertjes, wijn of cocktails drinkt. Als er toch eens een keer iemand zegt: "He, drink jij geen alcohol? Ben je zwanger?", zijn er verschillende smoesjes, waarmee u kunt antwoorden. Bijvoorbeeld, u kunt zeggen dat u nog bijkomt van uw kater die u gister heeft opgelopen, of dat u aan een penicillinekuur zit, vanwege uw blaasontsteking. Deze smoesjes zullen mensen u vast vergeven als u na verloop van tijd zult vertellen dat u zwanger bent en dat eerder nog niet wilde vertellen!

## Vervelende gevoelens

Sommige mensen vinden het lekker om alcohol te drinken bij vervelende gevoelens. Misschien is dit voor u ook zo. U vindt het lekker om alcohol te drinken als u verdrietig bent. Of als u veel stress heeft. Of als u boos bent. Alcohol helpt u dan om met vervelende gevoelens om te gaan en om u weer beter te voelen. Nu u geen alcohol meer drinkt, moet u op zoek naar andere manieren. Drink iets anders, of zoek afleiding, bijvoorbeeld door even een stukje buiten te lopen. Probeer zelf verschillende manieren te bedenken om op een andere manier te ontspannen. Praat ook eens met uw partner of een vriendin over uw gevoelens. Zeg bijvoorbeeld tegen de mensen om u heen: 'Ik ben zo blij dat...' Of: 'Ik vind het niet fijn dat...' Of: 'Ik maak me zorgen over...'



## Stopplan

### Kies een stopdag

Misschien hebt u al met de verloskundige of met uw partner afgesproken wanneer u gaat stoppen. Zo niet, pak de kalender of agenda erbij. Kies een dag binnen nu en twee weken. Besluit u om vanaf vandaag helemaal geen alcohol meer te drinken? Schrijf dan 'stopdag' bij vandaag in uw agenda of zet een cirkel om vandaag op de kalender. Dit zal u helpen om uzelf te houden aan uw voornemen geen alcohol meer te drinken.

### Hulp bij het stoppen

Voor de ene zwangere vrouw is het makkelijker dan voor de andere om helemaal geen alcohol meer te drinken. Het helpt om een plan te bedenken voor moeilijke situaties om niet toe te geven aan de verleiding om alcohol te drinken. Als u het bijvoorbeeld moeilijk vindt om geen alcohol te drinken als u gespannen bent, dan zou u voor uzelf het volgende plan kunnen maken: Als ik 's avonds gespannen ben, dan neem ik een warm bad om tot rust te komen.

Als u professionele hulp nodig heeft om te stoppen met alcohol, laat het dan uw verloskundige en huisarts weten.

### Beloningen

Er zullen momenten zijn waarop het moeilijk is om geen alcohol te drinken. Maar het helpt als u uzelf cadeautjes geeft. Na een etentje of feestje waar u geen alcohol heeft gedronken kunt u bijvoorbeeld een mooie bos bloemen of een cd kopen. Of iets voor de baby. Dit werkt echt. De kans is groter dat u het goed volhoudt. Negen Maanden lang.

## Bereidt u voor op Negen Maanden Niet

Als u besluit om helemaal geen alcohol meer te drinken, dan kunt u beginnen met uzelf hierop voor te bereiden. Dit kunt u doen door goed na te denken over de voordelen van geen alcohol drinken. We zetten 5 voordelen voor u op een rij.

- Als u geen alcohol drinkt, is dat beter voor de gezondheid van uw kind tijdens de zwangerschap.
- U voorkomt dat u uw kind beschadigt door uw alcoholgebruik
- Als u geen alcohol drinkt voelt u zich een betere moeder.
- U bespaart geld, omdat alcohol vaak duurder is dan alcoholvrije dranken
- U voelt zich beter, omdat u geen last kan krijgen van een kater.

### Hulp van mensen om u heen

Alcohol drinken is vaak heel gezellig. Stoppen met alcohol doet u daarom niet alleen. Hulp van anderen is heel belangrijk. Misschien kunt u een paar mensen (uw partner, een goede vriendin) uitkiezen die u kunnen helpen als u het moeilijk heeft.

### Voorbereiden op moeilijke momenten

Als u echt geen druppel meer wil drinken in uw zwangerschap kunnen er momenten zijn dat dat moeilijk is.

Wij hebben een paar tips, om u hierbij te helpen:

- Probeert u zich voor te bereiden op situaties waarin u normaal gewend bent om alcohol te drinken door alvast te bedenken hoe u gaat reageren als iemand u alcohol aanbiedt.
- Zoek afleiding en ontspanning op momenten dat u normaal zou drinken. Mix een alcoholvrije cocktail, maak een praatje of ga lekker in bad. Alles kan, als u het maar leuk vindt!  
Op <http://www.alcoholinfo.nl> kunt u leuke recepten vinden voor alcoholvrije cocktails.
- Het helpt ook om bij anderen duidelijk aan te geven dat u het best moeilijk vindt om in bepaalde situaties helemaal geen alcohol te drinken. Uw omgeving kan hier rekening mee houden en helpen door u bijvoorbeeld geen alcohol aan te bieden of u af en toe een complimentje te geven als u niet drinkt.

Hoe vaker het lukt om niet te drinken, hoe gemakkelijker het wordt. Op de volgende pagina leest u over drie soorten momenten die voor zwangere vrouwen lastig kunnen zijn.



## Negen Maanden Niet en de rest

Tijdens de zwangerschap verheugt u zich vast op het moment na de bevalling dat u uw kindje kunt vasthouden. U hebt tijdens de zwangerschap uw best gedaan om goed voor uw kindje te zorgen. Negen Maanden lang. Als uw kindje geboren is, krijgt u langzaam uw eigen lichaam weer terug en mag u bepaalde dingen weer eten, net als voor de zwangerschap, zoals rauw vlees of rauwmelkse kazen. Let echter op, als u besluit om borstvoeding te geven, blijf dan nog wel voorzichtig met alcohol.

Borstvoeding heeft zoveel voordelen, dat dit het beste is voor uw kind. Moedermelk bevat stoffen die uw baby beschermen tegen allerlei infecties en het zorgt voor een betere opbouw van het immuunsysteem.

Als u alcohol drinkt, dan verspreidt die zich (net als tijdens de zwangerschap) over al het lichaamsvocht en zal dus ook in de borstvoeding terecht komen. Alcohol in de moedermelk kan leiden tot geïrriteerdheid bij de baby en kan als gevolg hebben dat de baby minder wil drinken. Ook kan alcohol ervoor zorgen dat de toeschietreflex en de melkproductie afnemen. Als uw baby alcohol binnen krijgt via de borstvoeding, dan kan dit nog steeds schadelijk zijn voor de hersenen. Bedenk dat we niet willen dat kinderen onder de 16 alcohol drinken, omdat hun hersenen in ontwikkeling zijn. Dat geldt natuurlijk ook voor pasgeboren baby's.

## Dus helemaal geen alcohol als u borstvoeding geeft?

In de periode dat u borstvoeding geeft is het dus het beste om geen alcohol te drinken. Wilt u toch echt heel graag een glaasje drinken? Bedenk dan dat uw lichaam er 1,5 tot 2 uur voor nodig heeft om de alcohol uit 1 glas af te breken. Dus als u een glas alcohol hebt gedronken, zit er na ongeveer 2 uur geen alcohol meer in de borstvoeding. Drinkt u twee glazen, dan zit er na ongeveer 4 uur geen alcohol meer in de borstvoeding.

Wacht dus zolang met borstvoeding geven dat de alcohol die u heeft gedronken is afgebroken. Eventueel kolft u op een eerder tijdstip schone melk af en geeft u die met de fles, als u alcohol in uw lichaam heeft.



© Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid (STAP)

Postadres  
Postbus 9769  
3506GT Utrecht

Goeman Borgesiuslaan 77  
3515 ET Utrecht

T: 030-6565041

F: 030-6565043

W: [www.stap.nl](http://www.stap.nl)

W: [www.alcoholenzwangerschap.nl](http://www.alcoholenzwangerschap.nl)

E: [info@stap.nl](mailto:info@stap.nl)

*Januari, 2011*

Dit project wordt mogelijk gemaakt door

