Kinderwens of zwanger?

Tips en info over alcohol rondom de zwangerschap

Gezonde Start
alcoholvrij

De zwangerschap is een periode waarin veel nieuwe informatie op je afkomt. Je krijgt advies over gezonde voeding, het nemen van extra vitamines en om voldoende te bewegen. Voor een gezonde zwangerschap is het ook belangrijk om goed na te denken over alcoholgebruik. Want is het drinken van alcohol eigenlijk wel verstandig als je zwanger wil worden of al bent? Heeft de alcohol gevolgen voor de zwangerschap? Of voor de ontwikkeling van je kind? In deze folder vind je antwoorden op al deze vragen en meer.

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?**

Vraag: “We proberen een kind te krijgen, maar ik weet niet of ik al zwanger ben. Ik heb vanavond een feestje. Kan ik nog een glas alcohol drinken?”

Antwoord: Als vrouw weet je pas vaak na twee weken dat je zwanger bent. Ook in deze weken kan alcohol al schadelijk voor de baby zijn. Bovendien zijn ei- en zaalcellen ongeveer drie maanden aan het ontwikkelen en rijpen voordat je zwanger wordt. 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.

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 hoeveel alcohol de moeder drinkt en hoever het ongeboren kind is ontwikkeld. We weten in ieder geval dat alcohol een giftige stof is, dat schadelijk kan zijn voor het ongeboren kind.

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)

De afwijkingen hierboven vallen onder het Foetaal Alcohol Spectrum Disorder (FASD). Bij zowel fysieke als mentale afwijkingen én de gezichtskenmerken spreekt men van Foetaal Alcohol Syndroom (FAS).

Scan mij voor meer informatie over het Foetaal Alcohol Syndroom.

Alcoholvrij tijdens de zwangerschap

Alcoholgebruik van de moeder tijdens de zwangerschap is schadelijk voor de ontwikkeling van je baby. Dit is zo vanaf het moment van de bevruchting en mogelijk al daarvoor. Een ongeboren kind is negen maanden lang volop in ontwikkeling. Alcohol is een schadelijke stof en kan deze ontwikkeling verstoren.

Uit onderzoek weten we heel goed dat alcohol tijdens de zwangerschap voor extra risico's zorgt. Het is alleen moeilijk te zeggen hoe schadelijk alcohol is bij welke hoeveelheden. Wetenschappers kunnen dit lastig onderzoeken. Daarnaast zijn de precieze gevolgen afhankelijk van allerlei factoren. De risico's kunnen dus verschillen per moment, per persoon en zelfs per zwangerschap!

Daarom is er geen veilige ondergrens vast te stellen voor alcohol. De enige manier om zeker te weten dat je geen risico loopt is door helemaal geen alcohol te drinken vóór, tijdens en na de zwangerschap. Alleen dan voorkom je mogelijke schade door alcohol voor het ongeboren kind.

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

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 dan van je baby dus ook.

“Ik wil liever nog niet vertellen dat ik zwanger ben, maar valt dat niet op als ik nu een mijn glas wijn 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 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 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 alvast van tevoren te bedenken welk drankje zonder alcohol je wilt bestellen. 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 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.
In de eerste drie maanden van de zwangerschap beginnen de organen van je kindje zich te ontwikkelen. De hele zwangerschap bestaat het risico op groeiafwijkingen en vroeggeboorte. De hersenen van je kindje blijven zich ook de hele zwangerschap ontwikkelen. Het drinken van alcohol is dus op geen enkel moment in de zwangerschap veilig.

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: Onderzoek doen naar alcoholgebruik tijdens de zwangerschap is lastig. Het is daarom moeilijk te zeggen vanaf hoeveel alcohol het een negatieve invloed kan hebben op de zwangerschap en het kind. Het is lastig te voorspellen wat het effect is van kleine hoeveelheden alcohol, bijvoorbeeld één glas.
Wat wel wetenschappelijk is bewezen is dat alcohol schadelijk is voor de zwangerschap en het kind. Er is geen hoeveelheid alcohol gevonden waarbij geen risico's zijn. Alleen door helemaal geen alcohol te drinken, voorkom je risico's voor je kindje.

Wist je dat...

ei- en zaadcellen zich al drie maanden voordat je zwanger wordt ontwikkelen? Alcohol is een giftige stof. Het is daarom beter om te stoppen met alcohol drinken voordat je zwanger bent.

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.
De meeste vrouwen die (per ongeluk) een klein beetje alcohol nuttigen tijdens hun zwangerschap, krijgen alsnog een gezond kind. Als je vanaf nu niet meer drinkt, zorg je dat de gezondheid van je kindje geen risico meer loopt.

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

Geen alcohol drinken tijdens je zwangerschap is belangrijk, maar soms best lastig. Denk aan feestjes, etentjes of borrels. Deze tips helpen je om een prettige, alcoholvrije zwangerschap te hebben:

- **Vraag om steun.** Praat met je partner, familie of vrienden. Vraag bijvoorbeeld om geen alcohol in huis te halen, of spreek af om samen alcoholvrij te blijven op een feestje.
- **Bespreek het met je zorgverlener.** Je huisarts, verloskundige of gynaecoloog kan je helpen met advies of goede ondersteuning. Of bel de Alcohol Infolijn (0900-1995, €0,10 p/min) voor een vertrouwelijk gesprek met deskundige medewerkers.
- **Bereid je voor op lastige momenten.** Bedenk van tevoren wat je zegt als iemand je iets aanbiedt. Trakteer jezelf op iets anders: een warm bad, een mocktail of een ander fijn moment voor jezelf.

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 het afkolft. Gooi de eventuele afgekolfde melk in die uren weg en geef je kind dan geen borstvoeding.

***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 alcoholgebruik en borstvoeding.

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 (speciaal)bieren, of radlers of alcoholvrije wijn,

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-Pezik 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 champagneglas 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 frambozenpuree 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 witte 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*
- *150 ml ananassap*
- *150 ml granaatappel- of cranberrysap*
- *300 ml 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 website Alcoholvrij Zwanger

Alcoholvrij zwanger is een website voor iedereen die meer wil weten over alcohol rondom de zwangerschap. Wil je zwanger worden? Ben je zwanger? Heb je net een kind gekregen? Of ben je gewoon nieuwsgierig naar dit onderwerp? Hier vind je informatie, filmpjes, adviezen en tips voor een alcoholvrije start. Je kan de pagina's bekijken die jou interessant lijken en alles kan op jouw eigen tempo.

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

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

Deze brochure (2025) is te bestellen via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer TRI-PM0678

Trimbos instituut

Gezonde Start alcoholvrij