

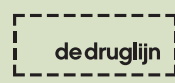


TIPS

HANG DE TIPS OP DE KEERZIJD AAN JE KOELKAST

Colofon

V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD), Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2019 - D/2019/6030/11



Vlaamse
Beroepsorganisatie
van Vroedvrouwen



VVOG
VLAAMSE VERENIGING VOOR OBSTETRIE EN GYNAECOLOGIE vzw



VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.

DE MOOISTE START BEGINT MET EEN STOP

Test anoniem
je kennis over
zwangerschap en
alcoholgebruik
op...



www.druglijn.be/kennistest-zwangerschap

Contacteer De DrugLijn

Bij De DrugLijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

- Bel via **078 15 10 20**
 - ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
 - met een vast toestel bel je aan voordeeltarief
- Neem contact via **www.druglijn.be**
 - stel je vraag via mail, Skype of chat
 - je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

dedruglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

WAT MET ALCOHOL VOOR, TIJDENS EN NA DE ZWANGERSCHAP?

Informatie
en tips



dedruglijn

1

Kinderwens



Wist je dat alcohol ervoor kan zorgen dat je vruchtbaarheid vermindert? En dit zowel bij de man, als bij de vrouw. Alcohol verlaagt je kans op zwangerschap, en kan mogelijks schade toebrengen bij de innesteling van de bevruchte eicel.

Het allerbeste is om als vrouw geen alcohol te drinken vanaf het moment dat je zwanger wil worden. Ook mannen adviseren we om geen of zo weinig mogelijk alcohol te drinken voor een goede vruchtbaarheid.

ADVIES

2

Zwanger



Als je alcohol drinkt tijdens je zwangerschap, dan heeft dit een groter effect op het lichaam van je baby dan op het jouwe. Omdat de lever van een baby alcohol nog niet kan afbreken, gebeurt dit in de hersenen van de baby. Dat duurt lang en is slecht voor de hersenontwikkeling. Of dat schade veroorzaakt, en hoe groot die kan zijn, hangt af van hoeveel alcohol je drinkt.

ADVIES

We weten niet vanaf hoeveel glazen alcohol er een effect kan zijn op de baby. Daarom raden we aan om geen alcohol te drinken tijdens de hele zwangerschap.

Alcoholgebruik tijdens de zwangerschap vergroot onder andere de kans op...

- **...vroeggeboorte of een te licht geboortegewicht**
Baby's zijn hierbij klein en fragiel en moeten een aantal moeilijkheden overwinnen. Ze zijn gevoeliger om ziektes te ontwikkelen. Voor de nodige zorgen moet hij of zij dan meestal langer in het ziekenhuis blijven. Dit kan er ook voor zorgen dat een kindje later bijvoorbeeld problemen krijgt met leren.
- **...schade aan zijn of haar hersenen en andere organen**
Hierdoor kan een kindje bijvoorbeeld denk-, leer- en gedragsproblemen krijgen. Daarnaast kan het ook zijn dat sommige delen van het lichaam zich niet goed ontwikkelen.
- **...een foetaal alcohol spectrumstoornis (of FASD)***
Sommige kindjes vertonen één of meerdere van de hierboven beschreven afwijkingen. Dit wordt FASD genoemd.

3

Borstvoeding



Stel dat je alcohol drinkt net vóór borstvoeding te geven, dan komt dit via de moedermelk bij je baby terecht. De concentratie alcohol in de moedermelk is dan gelijk aan de concentratie alcohol in je eigen bloed. Hierdoor heb je een risico dat de baby niet goed groeit en er blijvende schadelijke gevolgen zijn. Alcohol maakt baby's ook heel slaperig, wat meer kans geeft op wiegendood. Daarnaast zorgt alcohol ervoor dat je minder melk aanmaakt.

ADVIES

Het allerbeste is om geen alcohol te drinken tijdens de borstvoedingsperiode.

Als je toch een glas wil drinken tijdens je borstvoedingsperiode, hou dan rekening met volgende adviezen:



Surf naar kindengezin.be om meer te weten te komen over onder andere borstvoeding en alcohol, het op peil houden van de melkproductie en het correct bewaren van moedermelk.



TIPS

- ❖ Probeer je partner, familie of een vriend(in) ook te overtuigen om geen alcohol te drinken. **Ga er samen voor!**
- ❖ **Zeg tegen iedereen dat je geen alcohol wil drinken.** Zodra je dat wil, kan je daarbij je zwangerschap vermelden als reden waarom. Zo kunnen je familie en vrienden je ook steunen!
- ❖ Bereid voor wat je kan doen wanneer je in 'verleiding' komt. **Haal bijvoorbeeld alcoholvrije alternatieven in huis,** ga wandelen, kook iets lekkers voor jezelf, zoek steun bij een vriend(in),...
- ❖ Heb je toch zin in een glas, kies dan voor een alcoholvrij alternatief. **Er is meer dan je denkt:**
 - Een glas (bruis)water met fruit, groenten, kruiden of specerijen in
 - Koude of warme thee (best zonder theïne)
 - Een zelfgemaakte groente- of fruitsmoothie
 - Mocktails (alcoholvrije cocktails)
 - Alcoholvrij bier

TIP

op het internet vind je vele lekkere recepten!

Heb je het regelmatig eens moeilijk?
Spreek erover met Kind en Gezin, je vroedvrouw,
huisarts of gynaecoloog!