

DAAROM IS HET ADVIES VAN DE GEZONDHEIDSRAAD: **NEEM GEEN ALCOHOL TIJDENS DE ZWANGERSCHAP.**



IK WIL GRAAG
ZWANGER
WORDEN

.....

IK BEN
ZWANGER

.....

IK GEEF
BORSTVOEDING



WAAROM GAAN **ALCOHOL EN ZWANGERSCHAP NIET SAMEN?**

Voor meer informatie:

- www.stap.nl
(klik op thema Alcohol en Zwangerschap).
- www.fasstichting.nl
- www.alcoholvrijzwanger.nl



© **Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid STAP**

Postbus 9769

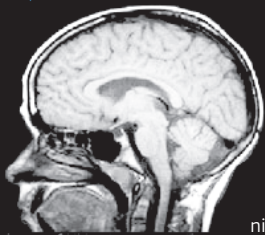
3506 GT Utrecht

T 030 6565 041

E info@stap.nl

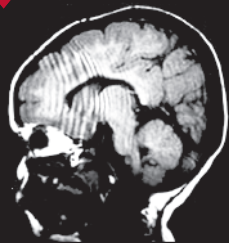
W www.stap.nl

HERSENEN VAN KIND **NIET BLOOTGESTELD** AAN ALCOHOL TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



niet blootgesteld
aan alcohol

HERSENEN VAN KIND **BLOOTGESTELD** AAN ALCOHOL TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



blootgesteld
aan alcohol

- Groeiachterstand
- Gedragsproblemen
- Lager IQ
- Gezichtsafwijkingen

Als een zwangere vrouw bier, wijn of gedistilleerd drinkt, verspreidt de geconsumeerde alcohol zich door haar hele lichaam. De placenta houdt alcohol niet tegen, dus komt de alcohol ook in het lichaam van de baby. Dit kan schadelijk zijn vanaf het prilste begin tot en met het einde van de zwangerschap. Daarom is het advies van de Gezondheidsraad: "Neem geen alcohol tijdens de zwangerschap."

Als een zwangere vrouw alcohol gedronken heeft is het alcoholgehalte in het lichaam van de baby hetzelfde als in haar lichaam. Dus, heeft een zwangere vrouw na het drinken van een glas bier of wijn een bloedalcoholgehalte van 0,3 promille dan heeft haar baby dat ook.

Alcohol beïnvloedt de ontwikkeling van de lichaamscellen, waardoor organen zoals de nieren, de lever en vooral de hersenen van het kind blijvend kunnen worden beschadigd. Hersenbeschadiging door alcoholgebruik tijdens de zwangerschap kan ertoe leiden dat het kind een lager IQ en/of gedragsproblemen krijgt, zoals hyperactiviteit, aandachtsproblemen en ongehoorzaamheid.

Schade door alcoholgebruik tijdens de zwangerschap wordt Foetaal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) genoemd. Het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS) is de meest schadelijke vorm van FASD die kan optreden als de moeder veel en/of vaak alcohol heeft gedronken tijdens de zwangerschap. Kinderen met FAS zijn kleiner dan gemiddeld, hebben afwijkende gezichtskenmerken (zoals een dunne bovenlip, een plat neusgootje en kleine ogen) en ernstige hersenschade.

Deskundigen schatten dat er in Nederland jaarlijks 500 kinderen geboren worden met FAS.

IK WIL GRAAG ZWANGER WORDEN

Waarom kunnen vrouwen en mannen beter geen alcohol drinken als ze een kinderwens hebben?

Alcohol kan het sperma en de eicellen beschadigen.

Gevolgen van alcoholgebruik

Het duurt langer om zwanger te worden en er is een verhoogde kans op een miskraam.

IK BEN ZWANGER

Waarom geen alcohol als een vrouw zwanger is?

Alcohol kan via het bloed van de moeder bij de embryo of foetus komen en de cellen van het ongeboren kind beschadigen. Ook weinig alcohol kan al schadelijk zijn.

Gevolgen van alcoholgebruik

Grotere kans op groeiachterstand, gezichtsafwijkingen en hersenschade bij de baby.

IK GEEF BORSTVOEDING

Waarom geen alcohol als een vrouw borstvoeding geeft?

Alcohol kan via de moedermelk bij de pasgeboren baby komen.

Gevolgen van alcoholgebruik

De melkproductie kan afnemen.

Het kind drinkt minder goed en kan een verstoord slaap-waakpatroon krijgen.

ALCOHOL EN GEZONDHEID

Het algemene advies van de Gezondheidsraad voor alle volwassenen over alcoholgebruik luidt: **"Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag".**