

# Alcohol in de perinatale periode

Marianne Nieuwenhuijze  
Hoogleraar Midwifery Science  
Universiteit Maastricht / Academie Verloskunde  
Maastricht  
Voorzitter Taskforce Alcoholvrije Start

# De eerste 1000 dagen

In de eerste 1000 dagen van het leven wordt het fundament gelegd van het het latere leven. Dit kan leiden tot verschillen die later niet meer zijn te compenseren. Dat begint al voor/bij de conceptie.

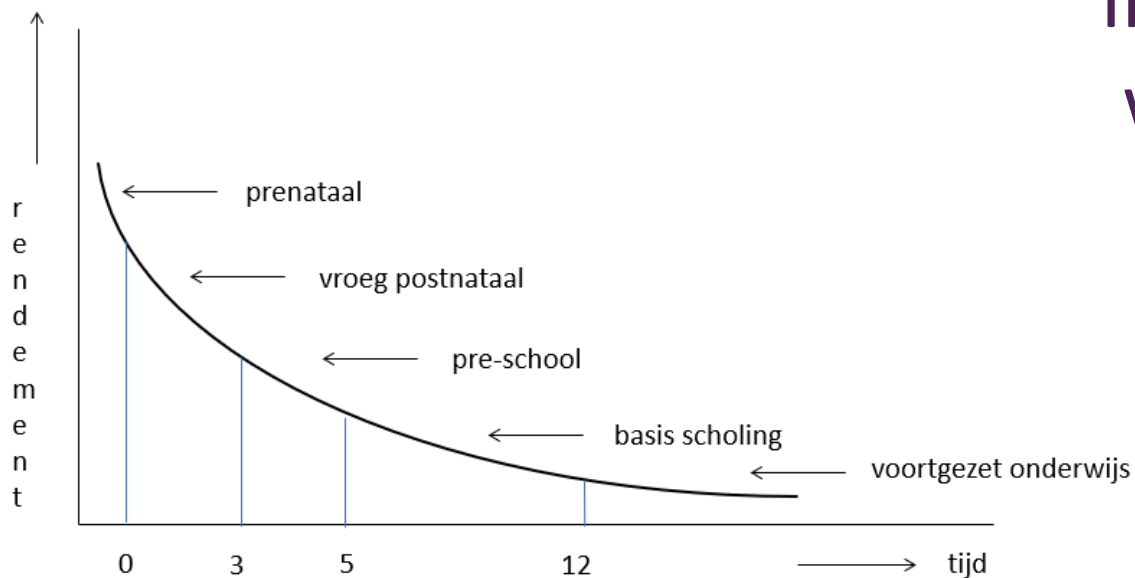


# Het belang van het begin: de genen bepalen niet alles

- De omgeving
- De periode van de blootstelling
- De rol van epigenetica
  - voeding met methylgroepen ( $\text{CH}_3$ )
  - foliumzuur, alcohol en roken
  - liefdevolle aandacht
  - trauma's



# Vroege preventie is veel effectiever dan late interventie



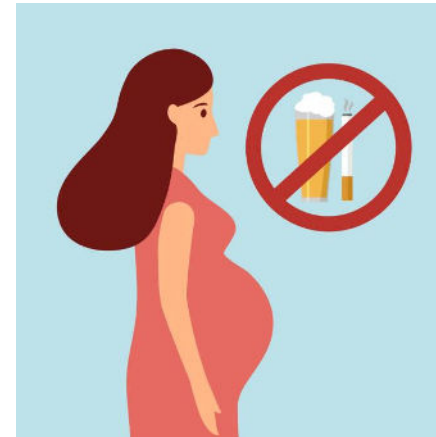
In de eerste 1000 dagen van het leven wordt het fundament gelegd van het latere leven. Dit kan leiden tot verschillen die later eigenlijk niet meer zijn te compenseren. Dat begint al voor/bij de conceptie.

# NATIONAAL PREVENTIEAKKOORD

## Afspraken voor een gezonder leven in 2040

- Een rookvrije generatie;
- Minder overgewicht;
- Minder overmatig alcoholgebruik;
- Extra maatregelen voor geestelijke gezondheid.

**OOK IN EERSTE 1000 DAGEN**



# Roken, alcohol, mentale gezondheid & zwangerschap

- Samenhang tussen roken, alcohol en mentale gezondheid
- Vergelijkbare technieken voor bespreekbaar maken
- De kennis over een gezonde zwangerschap gebundeld op [Trimbos.nl](https://www.trimbos.nl)





# Gezond zwanger: kennispunt voor geboortezorgprofessionals

Werk je met (aanstaande) ouders? Mentale gezondheid, alcohol en roken zijn belangrijke thema's om te bespreken. Op deze pagina vind je toepasbare kennis en materialen voor professionals in de geboortezorg en jeugdgezondheidszorg.

## Zorg voor een rookvrije, alcoholvrije en mentaal gezonde start

Als professional in de geboortezorg of jeugdgezondheidszorg ben je voor (aanstaande) ouders vaak een bekend en betrouwbaar gezicht. Je kunt dus veel betekenen in het bespreekbaar maken van een gezonde leefstijl en mentale gezondheid. Voor, tijdens en na de zwangerschap. Door alcoholgebruik, mentale problemen en roken vroegtijdig te signaleren kun je zwangeren en jonge ouders de juiste ondersteuning bieden.

## Op deze pagina

- [Bestaande initiatieven](#)
- [Gesprek voeren, signaleren en motiveren](#)
- [Verwijzen naar hulp](#)
- [Scholing](#)
- [Feiten, cijfers en kennis](#)
- [Nieuws en blogs](#)

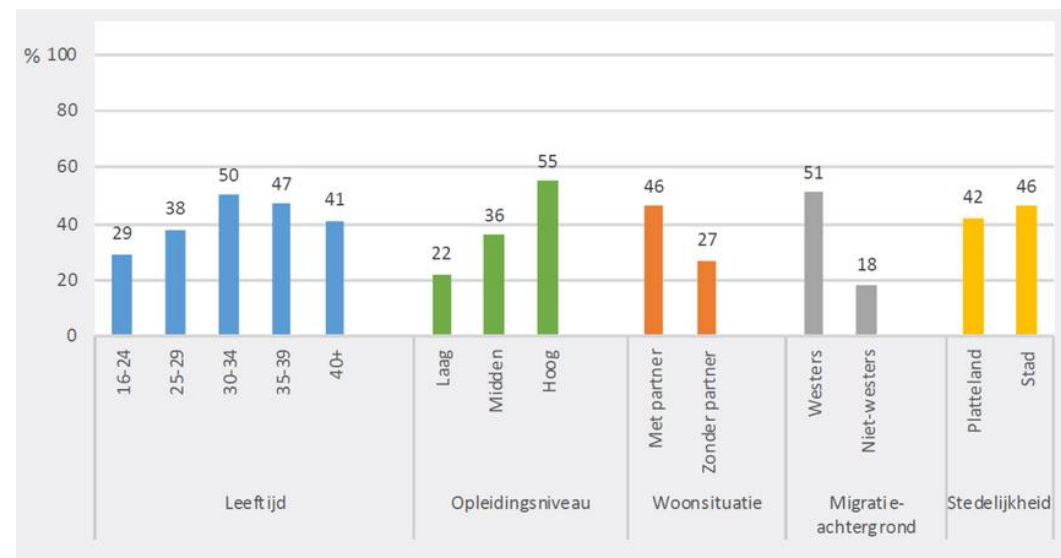
# NATIONAAL PREVENTIEAKKOORD en alcohol

Voor 2040 zijn de belangrijkste doelen:

- Daling van zwangere vrouwen dat drinkt van 8,9% naar 4%. Het streven is 0% alcoholgebruik.
- Daling in jongeren die ooit alcohol heeft gedronken van 45% naar 25%. Het streven is 0% alcoholgebruik onder de 18 jaar.
- 80% van de Nederlanders van 12 jaar en ouder kent de belangrijke (gezondheids)effecten van alcoholgebruik.



# Alcohol in de perinatale periode



# Alcohol in de perinatale periode

Wie vraagt naar  
alcoholgebruik bij  
contact?



# Alcohol in de perinatale periode

Wie vraagt naar  
alcoholgebruik bij  
contact?

Wie vraagt door bij  
alcohol gebruik?



# Gebruik en impact van alcohol

## Voor zwangerschap:

- 26% van de vrouwen stopt en 24% gaat minder drinken vanwege kinderwens
- 43% van de moeders heeft alcohol gedronken in de 4 weken vóór de zwangerschap (80% 1 of meer glazen per dag)
- Partner: ??
- Impact vrouwen: vruchtbaarheid; ook relatie met problemen na de conceptie, zoals miskramen, vroeggeboorte of laag geboortegewicht
- Impact mannen: vruchtbaarheid



**Veel weten we nog niet**

# Gebruik en impact van alcohol

## Tijdens zwangerschap:

- Bijna 12% van de vrouwen geeft aan alcohol te hebben gedronken tijdens de zwangerschap, 67% geeft aan dat het ging om een paar slokjes (2017)

## Impact:

- Alcohol komt in gelijke mate bij kind
- Miskraam, vroeggeboorte of laag geboortegewicht
- Schade aan hersenen, zenuwstelsel, organen en systemen – korte en lange termijn
- FASD (2%) – groeiproblemen, afwijkende gezichtsvorm, neurologische afwijkingen, gedragsproblemen



# Gebruik en impact van alcohol

## Bij borstvoeding:

- 77% vrouwen geeft borstvoeding, 19% rapporteerde alcohol te hebben gedronken. Bij 97% één glas per keer en bij 67% zat er drie uur of meer tussen het drinken van alcohol en het geven van borstvoeding
- 1 glas na drie uur uit borstvoeding
- Remt borstvoeding
- Slaappatroon kind
- Hersenontwikkeling kind



# 0-norm

## Hoeveelheid

- Dosis-effect
  - Persoonlijk → moeilijk te voorspellen
  - Dierproeven: 3-4 eenheden
- Geen veilige ondergrens te geven



**Advies: geen alcohol voor en tijdens de zwangerschap en bij borstvoeding**  
→ Voorbeeld gedrag

# Zorgverleners

## Wat kunnen we doen?

- Bespreekbaar maken
- Vragen en doorvragen
- Richten op beide (aanstaande) ouders
- Ouders informeren en voorbereiden
- VSV afspraken
- Ieder heeft een verantwoordelijkheid



The screenshot shows the ALCOHOLinfo website. The header includes 'Trimbos sites', a phone number '0900-1995 (€0,10/min\*)', and the 'Trimbos instituut' logo. The main navigation bar features 'ALCOHOLinfo' and several menu items: 'Feiten', 'Stoppen of minderen', 'Wet', and 'Test jezelf'. A search bar is also present. The breadcrumb trail indicates the current page is 'zwanger > Alcohol en zwangerschap - Alles wat je moet weten'. The main heading is 'Alcohol en zwangerschap'. Below it, a text block states: 'Alcoholgebruik tijdens de zwangerschap is schadelijk voor het baby in de buik. Het is daarom beter om helemaal niet te drinken. Wil je zwanger worden? Ben je zwanger? Geef je borstvoeding? Hier vind je de belangrijkste feiten en adviezen op een rij.' To the left, a sidebar lists related topics: 'Meer over zwangerschap', 'Alles wat je moet weten', 'Voor de zwangerschap', 'Tijdens de zwangerschap', 'Alcohol en borstvoeding', 'Foetaal Alcohol Syndroom (FAS en FASD)', 'Online cursus alcoholvrij zwanger', and 'Alcoholvrije bier en wijn'. At the bottom right, there is a video player with a thumbnail showing a pregnant woman's belly and a glass of wine, with the text '7 Dingen die je moet weten over alcohol & zwangerschap.' and a duration of 03:17.

<https://www.alcoholinfo.nl/zwanger/alcohol-en-zwangerschap>



# Zorgverleners

## Wat kunnen we doen?

- Bespreekbaar maken
- Vragen en doorvragen
- Richten op beide (aanstaande) ouders
- Ouders informeren en voorbereiden
- VSV afspraken
- Ieder heeft een verantwoordelijkheid

## • Taskforce:

- Kennis ontsluiten
- Handreikingen



The screenshot shows the website for 'Alcoholvrije Start' under the 'Scholing en materialen' section. The navigation bar includes 'Home', 'Aanbod', 'Programma's', 'Alcoholvrije Start', and 'Scholing en materialen'. A search bar is located in the top right. The main banner features a hand holding a glass of beer with the text 'Alcoholvrije Start scholing en materialen'. The sidebar contains a 'Contact' section with the text: 'Heb je vragen, tips of opmerkingen? Neem contact op met het team Alcoholvrije Start via alcoholvrijestart@trimbos.nl' and a 'Mail ons >' button. The main content area has a sub-header 'Alcoholvrije Start >' and a list of links: '> Over de Taskforce Alcoholvrije Start' and '> Scholing en materialen'. The main text reads: 'Wil jij voor elk kind een alcoholvrije start? De Taskforce Alcoholvrije Start zet zich in om zorgverleners in en rondom de geboortezorg te ondersteunen in het gesprek over alcohol met (aanstaande) ouders. Op deze pagina staan alle e-learnings, cursussen en materialen. Op dit moment zijn er voornamelijk materialen voor verloskundigen beschikbaar. Achter de schermen wordt er hard gewerkt aan materialen voor andere (zorg)professionals in en rondom de geboortezorg. Op deze pagina' followed by a list of items: 'E-learning voor (zorg)professionals', 'Cursus voor zwangere vrouwen', and 'Ondersteunende materialen'.

<https://www.trimbos.nl/aanbod/programmas/alcoholvrijestart/scholing-en-materialen/#cursus>

# Zorgverleners

## Wat kunnen we doen?

- Bespreekbaar maken
- Vragen en doorvragen
- Richten op beide (aanstaande) ouders
- Ouders voorbereiden
- VSV afspraken
- Ieder een verantwoordelijkheid
- Taskforce:
  - Kennisontsluiten
  - Handreikingen

**Wat zijn jullie suggesties?**

# Informatie

<https://www.alcoholinfo.nl/zwanger/alcohol-en-zwangerschap>

<https://www.trimbos.nl/kennis/alcohol/alcohol-en-zwangerschap/>

<https://www.trimbos.nl/aanbod/programmas/alcoholvrijestart/>

**Vragen of suggesties? Mail!**

[alcoholvrijestart@trimbos.nl](mailto:alcoholvrijestart@trimbos.nl)