

## Informatieblad 'Zwanger worden en alcohol'.

De tekst in dit informatieblad is afkomstig van de website van het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid (STAP): [www.alcoholenzwangerschap.nl](http://www.alcoholenzwangerschap.nl)



### Ik wil zwanger worden

Wilt u zwanger worden? Wees dan voorzichtig met alcohol! Alcoholgebruik door u en uw partner heeft invloed op hoe snel u zwanger wordt. Rondom het moment van bevruchting, kan alcoholgebruik door u en uw partner het risico op een miskraam verhogen. En als uw zwangerschap nog zo pril is dat u nog geen zwangerschapstest kan doen, kan uw alcoholgebruik wel al schade toebrengen aan uw ongeboren kind. Op deze website vindt u hierover meer informatie.

### Hoe beïnvloedt alcohol het zwanger worden?

Rondom de bevruchting (ook wel conceptie genoemd), kan alcoholgebruik door de vrouw en alcoholgebruik door de man effect hebben op de bevruchting en op de zwangerschap. Alcoholgebruik van de man verkleint de kans op een zwangerschap en vergroot de kans op een miskraam. Wanneer de man alcohol drinkt, komt dat ook in het sperma terecht. Dit kan schade aan de zaadcellen veroorzaken. Ook kan het gebeuren dat wanneer sperma gedurende de bevruchting alcohol bevat, de bevruchting moeilijker of niet plaatsvindt.

Als een vrouw alcohol drinkt, kan dit haar eicel beschadigen. Dus, als u rondom de bevruchting alcohol drinkt, verlaagt dit uw vruchtbaarheid en verhoogt dit de kans op een miskraam.

Twee weken na het moment van bevruchting kunt u pas op zijn vroegst zeker weten dat u zwanger bent. Als u in deze eerste weken na de bevruchting alcohol drinkt, kunt u uw ongeboren kind beschadigen. Dus, als u zwanger wilt worden, drinkt u dan helemaal geen alcohol. Alleen dan weet u zeker dat uw baby in de eerste spannende weken niet wordt beschadigd door alcohol.

### Hoeveel alcohol is schadelijk?

Verminderde vruchtbaarheid bij zowel vrouwen als mannen kan al optreden bij het drinken van minder dan 1 glas alcohol per dag. Ook als u of uw partner gemiddeld minder dan 1 glas alcohol per dag drinkt, kan dit al leiden tot een verhoogde kans op een miskraam.

### Gevolgen

Voor vrouwen en de partner die zwanger willen worden kan alcoholgebruik gevolgen hebben. Zo bestaat er voor zowel mannen als vrouwen kans op verminderde vruchtbaarheid. Dit kan al optreden bij een consumptie van minder dan 1 glas alcohol per dag. Ook een gemiddelde consumptie van minder dan één glas alcohol per dag kan al leiden tot een verhoogde kans op een miskraam.

Alcoholgebruik voor de conceptie verhoogt de kans dat de vrucht DNA-schade heeft, een afwijkend aantal chromosomen. DNA-schade ontstaat tijdens de vorming van geslachtscellen, dus voorafgaand aan of rond de conceptie.

Als u alcohol drinkt in de eerste weken na het moment van bevruchting, terwijl u dan nog niet zeker kunt weten dat u zwanger bent, kan dit gevolgen hebben voor uw ongeboren kind.

### **Voordelen van geen alcohol als u zwanger wilt worden**

Het heeft een aantal voordelen als u besluit om helemaal geen alcohol meer te drinken als u zwanger wilt worden. Hieronder staan 5 voordelen voor u op een rij.

- Als u geen alcohol drinkt, is de kans groter dat u zwanger wordt.
- Als u geen alcohol drinkt, is de kwaliteit van uw eicel beter, met een grotere kans op een gezond kind.
- Als u geen alcohol drinkt, is het voor uw partner makkelijker om ook geen alcohol te drinken of om minder alcohol te drinken. De kwaliteit van zijn sperma wordt beter, waardoor de kans groter is dat u zwanger wordt van een gezond kind.
- Als u geen alcohol drinkt voor de zwangerschap, drinkt u ook geen alcohol in de eerste weken van de zwangerschap als u nog niet kunt weten dat u zwanger bent. Hiermee voorkomt u schade in de meest kwetsbare eerste weken van uw zwangerschap.
- U voelt zich beter, omdat u geen last kan krijgen van een kater.

Wilt u meer weten of de gevolgen van alcohol als u zwanger wilt worden, klik dan hier.

### **Alcoholgebruik stoppen**

Als u zwanger wilt worden en u vindt het moeilijk om te stoppen met drinken dan is er een aantal dingen dat u kunt doen.

Het zou u kunnen helpen om voor uzelf de voordelen van geen alcohol drinken op een rijtje te zetten. Schrijf voor uzelf de twee belangrijkste redenen op waarom u geen alcohol meer wilt drinken als u zwanger wilt worden. Leest u deze redenen op het moment dat u toch in de verleiding komt om alcohol te drinken. Het zal dan voor u makkelijker zijn om de alcohol toch te laten staan.

Als u het moeilijk vindt om geen alcohol te drinken, dan kan het u helpen als u gesteund wordt door mensen in uw omgeving. U wordt sneller zwanger en heeft minder kans op een miskraam als uw partner ook stopt met het drinken van alcohol. Het is makkelijker om te stoppen met alcohol, als u samen besluit om geen alcohol meer te drinken. Omdat alcohol drinken vaak geassocieerd is met gezelligheid, zoals etentjes of borrels, is het misschien ook een goed idee om een goede vriend(in) in te schakelen. Deze zou u kunnen helpen en bijstaan als u in een omgeving bent waar alcohol geschonken en gedronken wordt.

Het is makkelijker om geen alcohol te drinken, als u zich voorbereidt op moeilijke momenten

zoals feestjes of etentjes. Bedenk wat u zal gaan doen als u in een situatie terecht komt waarin u normaal gesproken alcohol zou drinken of hoe u gaat reageren als iemand u alcohol aanbiedt. U kunt uw omgeving ook vragen om u geen alcohol meer aan te bieden.

Misschien vindt u het moeilijk om geen alcohol te drinken als u last hebt van stress of vervelende gevoelens. Ook dan kan het helpen om u hierop voor te bereiden. Misschien helpt het u om op die momenten buiten te gaan wandelen of een lekker bad te nemen.

Geen alcohol drinken is voor u misschien makkelijker, als u uzelf beloont als het lukt na een moeilijk moment. Trakteer uzelf bijvoorbeeld op een mooie bos bloemen of bonbons als u tijdens een gezellig etentje helemaal geen alcohol heeft gedronken.

Vindt u het ondanks deze tips nog steeds moeilijk om geen alcohol te drinken, dan kunt u overwegen om professionele hulp te zoeken. U kunt hiervoor naar uw huisarts. Op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl) van het Trimbos-instituut vindt u meer informatie over alcohol en waar u professionele hulp kunt krijgen. U kunt ook bellen met de alcohol infolijn (0900 500 2021, 10 cent p/m). De medewerkers zijn deskundig, luisteren naar uw vraag en geven betrouwbare informatie of advies. Als het nodig is, verwijzen zij u door voor meer hulp of informatie. De gesprekken zijn vertrouwelijk en anoniem.

### **Voorbeelden van lastige situaties**

In sommige situaties zal het moeilijker voor u zijn om geen alcohol te drinken dan in andere situaties. Op onderstaande site\* worden verschillende moeilijke situaties genoemd. Bij elke situatie worden tips gegeven hoe u hiermee om kunt gaan.

[www.alcoholenzwangerschap.nl/nl/ik\\_ben\\_zwanger/voorbeelden\\_van\\_lastige\\_situaties.html](http://www.alcoholenzwangerschap.nl/nl/ik_ben_zwanger/voorbeelden_van_lastige_situaties.html)