



**Alcohol, tabak en drugs
tijdens de zwangerschap**

de druglijn



V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – augustus 2018 (herziene herdruk) -
D/2018/6030/22

Deze brochure is een initiatief van VAD, in samenwerking met Gezond Leven en Kind & Gezin.

De DrugLijn is een initiatief van VAD, het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs. VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.

Gezond Leven is het Vlaams Instituut Gezond Leven. Kind en Gezin is een agentschap van de Vlaamse overheid dat actief bijdraagt tot het welzijn van jonge kinderen en hun gezinnen door dienstverlening op de beleidsvelden preventieve gezinsondersteuning, kinderopvang en adoptie.

concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com –
afbeelding cover Fe. Soul Conversation



VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

Kind & Gezin



Vlaanderen
is zorg

Zwangerschap en de geboorte van een baby brengen heel wat teweeg bij (toekomstige) ouders. Velen gaan net dan nadenken over een aantal ongezonde gewoontes (ongezonde voeding, te weinig slaap, onregelmatig dag- en nachtritme, ...).

Veel toekomstige of jonge ouders zitten met vragen over het gebruik van alcohol, tabak en andere drugs. Wat zijn de gevaren tijdens de zwangerschap? En wat met de borstvoeding? Mag ik af en toe nog een glaasje drinken? Moet ik echt helemaal stoppen met roken? Kan een joint kwaad tijdens de borstvoeding? Wat als ik, voor ik wist dat ik zwanger was, af en toe cocaïne gebruikt heb?

Deze brochure wil zulke veelgestelde vragen beantwoorden. Het is daarbij niet de bedoeling mensen ongerust te maken. Heb je na het lezen nog vragen over je eigen kindervens, zwangerschap of borstvoeding? Dan kan je daarmee zeker terecht bij je arts of vroedvrouw.

Zijn sigaretten, drank en drugs gevaarlijk tijdens de zwangerschap?

Tabak, drank, drugs en pillen betekenen altijd een risico voor een ongeboren kindje. Daarom is elk gebruik af te raden zodra je probeert zwanger te worden.

Wat de gezondheidsrisico's precies zijn, hangt af van meerdere factoren. Zo verschillen de gevaren van alcohol, tabak en de andere drugs. Ook hoeveel en hoe regelmatig je als zwangere vrouw gebruikt, is van belang. Het risico neemt toe als je verschillende middelen tegelijk gebruikt.

Naast alle lichamelijke problemen, kunnen alcohol en drugs je gedrag ernstig beïnvloeden. Wanneer je onder invloed bent, kan je te weinig aandacht hebben voor een gezonde levensstijl (te weinig slapen, niet opletten wat je eet...). Als je rookt of als je regelmatig drinkt of drugs gebruikt, bereid je je misschien te weinig voor op de komst van je kind. Alcohol en drugs kunnen stress, geldproblemen en relationele spanningen veroorzaken. En al die factoren kunnen op hun beurt weer gevolgen hebben voor je zwangerschap.

De risico's hangen dus niet alleen af van je drinkgedrag, rookgedrag of druggebruik. Ook de omstandigheden waarin je leeft zijn van belang. Praat daarom open over je alcohol-, tabak- of druggebruik met een arts of vroedvrouw zodra je zwanger wenst te worden. Zij zijn per definitie gebonden aan het beroepsgeheim. Je verhaal vertel je er in alle vertrouwen. Als je rookt is overleg altijd belangrijk. Dat geldt ook bij het gebruik van alcohol en drugs, maar bij veelvuldig gebruik wordt eerlijk overleg met een arts nog belangrijker. De risico's voor het ongeboren kindje zijn dan bijzonder groot. Maar zomaar stoppen zonder begeleiding houdt in deze gevallen ook risico's in. Plotseling ontwennen kan heel zwaar zijn voor je lichaam en voor de ongeboren baby. Een arts kan je helpen veilig te ontwennen.

Mag ik af en toe alcohol drinken tijdens de zwangerschap?

Alcohol wordt via de moederkoek van de moeder doorgegeven aan de baby. De hoeveelheid alcohol in het bloed van de baby is ongeveer gelijk aan deze in het bloed van de moeder. Maar omdat het lichaam van een baby'tje nog niet ontwikkeld is, heeft het veel meer moeite om die alcohol te verwerken.

Wanneer je drinkt, moet je lichaam alcohol afbreken. Bij volwassenen gebeurt dit in de lever. Bij een ongeboren baby gebeurt dat vooral in de hersenen. Bij die afbraak komen er stoffen vrij die giftig zijn voor de organen van de moeder én het kind. De giftige stoffen die bij de afbraak vrijkomen, kunnen de hersenen beschadigen. Het lichaam van een ongeboren kindje breekt alcohol ook veel trager af. De alcohol blijft hierdoor veel langer in zijn bloedsomloop.

Wanneer je zwanger bent of probeert te worden, drink je best geen alcohol. Alcohol kan de hele zwangerschap lang schadelijk zijn, ook vanaf het prille begin, wanneer je zelfs nog niet in de gaten hebt dat je zwanger bent. In de eerste weken van je zwangerschap zijn de verschillende organen van je kindje immers al in volle ontwikkeling.

Alcohol kan onder andere leiden tot:

- Miskraam of vroeggeboorte
- Denk- en leerproblemen zoals concentratie- of geheugenproblemen
- Gedragsproblemen zoals hyperactiviteit of woedeaanvallen
- Lichamelijke problemen zoals groeiachterstand of hartproblemen

Hoe meer alcohol je drinkt, hoe groter het risico. In de meeste gevallen heeft de baby problemen op één van deze vlakken. Bij alcoholmisbruik kunnen die problemen ernstige vormen aannemen. Wanneer geestelijke achterstand, (ernstige) lichamelijke gebreken en afwijkingen in het gezicht zich samen voordoen, spreekt men van het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS).



Moet ik stoppen met roken tijdens en na de zwangerschap?

Roken tijdens de zwangerschap heeft grote risico's voor je ongeboren kindje. Zo heb je meer kans op een miskraam, een vroeggeboorte, een laag geboortegewicht en aangeboren afwijkingen. Als je rookt, komen de schadelijke stoffen van sigaretten in het bloed van het kind terecht. Hierdoor krijgt het minder zuurstof en voeding en groeit het minder goed. Het is mogelijk dat de ontwikkeling daardoor minder goed verloopt en de baby zwakker is. De longfunctie van je kindje vermindert als je tijdens de zwangerschap rookt. En er kunnen voor het kind op de lange termijn nadelige gevolgen zijn voor het hart en de bloedvaten.

Bovendien kan roken tijdens de zwangerschap ook na de geboorte nog gevolgen hebben. Zo stijgt de kans op wiegendood sterk. Op de lange termijn leidt roken tijdens de zwangerschap tot een verhoogde kans op astma, overgewicht en een verminderde vruchtbaarheid van het kind zelf.

Als je zelf niet rookt, maar wel de tabaksrook van andere rokers inademt, heeft dat ook ernstige gevolgen. Schadelijke stoffen belanden in het bloed van het ongeboren kindje, waardoor het minder goed groeit. Na de geboorte worden jonge kinderen die onvrijwillig meeroken sneller ziek. Ze hebben een grotere kans op ademhalingsstoornissen, luchtweginfecties, bronchitis en steeds terugkerende middenoorontstekingen.

Wie kan me helpen bij het stoppen met roken?

Met een goede begeleiding is stoppen met roken gemakkelijker en is de kans op succes veel groter. Als je wil stoppen, spreek dan je arts, vroedvrouw of een andere zorgverstreker aan. Zij kunnen je doorverwijzen naar een tabakoloog. Dat is een hulpverlener die alles weet over stoppen met roken. Je kan ook naar Tabakstop bellen. Dan krijg je een rookstopspecialist aan de lijn die je kan helpen. Kijk eens op www.tabakstop.be. Het nummer van Tabakstop staat op elk sigarettenpakje. Zo'n professionele aanpak verhoogt je kans op stoppen heel sterk.

Als je partner rookt, kan je ook rookstopbegeleiding als koppel volgen. Stop je alle twee tegelijk, dan kun je elkaar steunen en wordt het ook makkelijker. Als jij stopt met roken en je partner niet, vraag dan aan je partner om buiten te gaan roken.

Voor rookstopbegeleiding betaal je in Vlaanderen slechts een deel van de kosten zelf. Lees er meer over op de site van Tabakstop. Bekijk daar ook nog eens op welke manieren je best kan stoppen met roken.

Wat met geneesmiddelen tijdens de zwangerschap?

Er zijn enorm veel geneesmiddelen. Elk heeft zijn eigen werking en mogelijke ongewenste effecten. De meeste geneesmiddelen houden risico's in voor je ongeboren kindje.

Een zwangerschap kan ongemakken met zich meebrengen. Neem geen enkel geneesmiddel zomaar op eigen houtje in. Zelfs als het gaat over een geneesmiddel dat niet op voorschrift is, zoals pijnstillers of maagtabletten. Overleg altijd eerst met je arts of vroedvrouw. Doe dat ook als je (langdurig) medicatie moet gebruiken voor een aandoening los van je zwangerschap. Lees steeds aandachtig de bijsluiter. Die geeft informatie over de mogelijke gevaren en bijwerkingen tijdens de zwangerschap en borstvoeding.

Neem daarnaast geen vitaminen op eigen houtje. Een teveel aan vitaminen kan schaden. Vraag ook hierover advies aan je arts of vroedvrouw. Neem daarentegen wél foliumzuur zodra je probeert zwanger te worden, tot en met de eerste drie maanden van je zwangerschap (0,4 mg per dag). Foliumzuur zorgt voor bloedaanmaak en bevordert de ontwikkeling van de hersenen en het ruggenmerg van je baby.



Zijn alle illegale drugs schadelijk voor de ongeboren baby?

Net zoals alcohol, komen drugs via de moederkoek bij de baby terecht. Voor bepaalde soorten drugs is er weinig geweten over de schadelijkheid voor de baby (bijvoorbeeld ketamine). Omdat je het beste voor je baby wil, neem je beter het zekere voor het onzekere. De risico's van illegale drugs die voor de moeder gelden, gelden ook voor de ongeboren baby. Hieronder sommen we een aantal risico's op.

Cannabis

- Door het roken, vermindert de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de baby. Daardoor kan die bij de geboorte kleiner en lichter zijn, en dus vatbaarder voor ziektes en infecties.
- Cannabis wordt vaak met tabak gerookt. Zo krijg je de schadelijke stoffen van tabak binnen. Maar ook wanneer je cannabis puur rookt, bevat het veel teer. De risico's zijn: bloedingen, het loskomen van de moederkoek en vroeggeboorte.
- De risico's van andere manieren van cannabis gebruiken (vb. cannabisthee, space-cake) zijn nog niet duidelijk. Je vermijdt beter het gebruik ervan.

LSD en paddo's

- Wanneer je onder invloed van tripmiddelen hallucinaties krijgt, kan er makkelijk iets gebeuren dat nadelig is voor de baby. Zeker als je een 'bad trip' krijgt. Zo'n aangrijpende en vaak beangstigende ervaring kan lang nawerken en een negatieve invloed hebben op de beleving van de zwangerschap.

XTC, speed en cocaïne

- Van xtc, speed en cocaïne krijg je minder slaap en honger. Het kan zijn dat je daarvoor als aanstaande moeder minder slaapt en minder goed eet. Je kan uitgeput raken en gewicht verliezen. Dat is slecht voor de ontwikkeling van het ongeboren kindje.
- Hierdoor kan je kindje geboren worden met hartproblemen of afwijkingen aan de ledematen.
- Deze sterk opwekkende middelen versnellen bovendien de hartslag en doen de bloeddruk stijgen. De ongeboren baby voelt die effecten ook. Dit kan bij hem of haar een hersenbloeding veroorzaken.
- De bloed- en zuurstoftoevoer naar de baby neemt af. Daardoor kan die bij de geboorte kleiner en lichter zijn, en dus vatbaarder voor ziektes en infecties.
- Speed en cocaïne verhogen de kans op een miskraam of vroegtijdige bevalling, door het loslaten van de moederkoek.
- Cocaïne is een zeer gevaarlijke illegale drug tijdens de zwangerschap. Het kan de ontwikkeling van het zenuwstelsel schaden. Het kan afwijkingen veroorzaken aan bijvoorbeeld de maag en de darmen, het gezicht, de ledematen of het hart van de baby. Cocaïne kan ook nog leiden tot groeiachterstand en hersenbeschadiging.
- Bovendien weet je nooit zeker wat er allemaal in een pil of poeder zit. De kans bestaat dat die, naast xtc, speed of cocaïne, nog andere stoffen bevat die schadelijk zijn.
- Wanneer deze middelen ingespoten worden, komt daarbij nog het gevaar op infecties en ziekten door een niet-steriele naald te gebruiken.

Heroïne

- Ook bij heroïne zijn er ernstige risico's: miskraam, afwijkingen in het zenuwstelsel en groeivertraging.
- Wanneer heroïne ingespoten wordt, komt daarbij nog het gevaar op infecties en ziekten door een vuile naald te gebruiken.
- De baby is bij de geboorte meestal klein en licht, en dus vatbaarder voor ziektes en infecties.
- Vaak slaapt de baby slecht. De kans op wiegendood is groter.
- Gebruik je tot aan de bevalling heroïne, dan is de baby al bij de geboorte verslaafd en zal het afkickverschijnselen krijgen.
- Als je verslaafd bent, is het toch niet aan te raden om tijdens de zwangerschap zomaar plots te stoppen met heroïne. Zo kan het afkicken samentrekkingen van de baarmoeder veroorzaken. Die doen de kans op een miskraam of vroeggeboorte sterk toenemen. Kick nooit af zonder begeleiding, maar spreek erover met je arts of vroedvrouw. Zij kunnen bijvoorbeeld vervangingsmedicatie, zoals methadon, voorstellen.



Wat met borstvoeding?

Tabak, alcohol en andere drugs zijn af te raden tijdens de borstvoeding.

Soms hoor je dat een glas bruin bier goed zou zijn voor de borstvoeding. Er wordt dan gezegd dat er vitamine B zit in bruin bier en dat je door de alcohol rustiger wordt. Niets is minder waar. Wanneer je alcohol drinkt, maak je net minder moedermelk aan. Bovendien komt de alcohol via de moedermelk bij de baby terecht. Dat kan het slapen en eten van de baby verstoren. **Je drinkt dus beter geen alcohol.** Drink je toch, hou je dan aan volgende afspraken:

- Wanneer je alcohol drinkt, voorzie je best een alternatief voor de baby. Je kan bijvoorbeeld op voorhand melk afkolven.
- Nadat je alcohol dronk, kolf je de melk af en gooi je ze weg.
- Wil je toch borstvoeding geven? Wacht dan tot minstens 3 uur nadat je één glas alcohol dronk. Zo ben je zeker dat de borstvoedingsmelk volledig alcoholvrij is. De melk afkolven en weggooien blijft de veiligste optie. Hoe meer je drinkt, hoe langer je moet wachten om opnieuw borstvoeding te geven. De alcohol moet eerst worden afgebroken.
- Vermijd bingedrinken (dat wil zeggen vier of meer alcoholconsumpties in twee uur).
- Als je toch alcohol drinkt, doe dat dan niet op een lege maag, eet voor en tijdens het drinken. En drink voldoende water of andere alcoholvrije dranken.

Ook wanneer je rookt komen nicotine en andere giftige stoffen in de moedermelk terecht. Nicotine wordt via de moedermelk aan je kindje doorgegeven. De concentratie nicotine in moedermelk is 1,5 tot 3 keer hoger dan in je bloed. Eén tot anderhalf uur na het roken is de concentratie van nicotine in de moedermelk en het bloed gehalveerd. Hou daar rekening mee. Als je toch wil roken, wacht dan best tot na een borstvoeding. Zelfs als je rookt wegen de voordelen van borstvoeding op tegen de blootstelling aan nicotine via de moedermelk. Maar stoppen blijft het beste wat je voor je kindje kan doen. Rook nooit in de buurt van je baby. En vraag dat ook aan je partner, huisgenoten en bezoekers. Zo beperk je de hoeveelheid nicotine die je baby opneemt.

Net als alcohol en nicotine komen illegale drugs via de moedermelk in het lichaam van je baby terecht. Borstvoeding en gebruik van illegale drugs gaan dus niet samen. Gebruik je toch drugs, dan heeft dit allerlei gezondheidsrisico's voor je baby. Daarnaast kan je kindje afhankelijk worden van je eigen druggebruik. Als je dan mindert of stopt met borstvoeding geven, heeft dat ernstige gevolgen: je baby krijgt dan ontwenningverschijnselen. En ook hier moet je er rekening mee houden dat borstvoeding nog een positieve factor kan zijn voor je kindje. Bespreek daarom elke wijziging in de voeding van je kindje vooraf met je arts of verpleegkundige van Kind en Gezin. Stop niet zomaar op eigen houtje en zonder hulp met borstvoeding.

Wat kan je als partner doen?

Al ben je zelf niet zwanger, toch kan je als toekomstige ouder met een aantal dingen rekening houden.

Als je als partner rookt, zorg er dan voor dat je niet in de nabijheid van je zwangere vrouw rookt, zodat zij niet hoeft mee te roken. De gezondheidsrisico's van passief roken zijn voor het ongeboren kindje vergelijkbaar met de risico's die er zijn als de toekomstige moeder zelf rookt. Als je als partner rookt, doe dit dan altijd buiten. Neem eens een kijkje op de site van deze campagne: www.nooitbinnenroken.be.

Wanneer je rookt, drinkt of andere drugs gebruikt, terwijl je partner net probeert te stoppen voor haar zwangerschap, dan maak je het haar moeilijker. Ondersteun je partner in haar pogingen om niet te roken, drinken of gebruiken.

Het gaat trouwens niet alleen om de lichamelijke gevolgen voor de baby. Als één of beide ouders na de geboorte te veel alcohol of drugs gebruiken, heeft dat een invloed op hun relatie met de baby. Een baby moet kunnen rekenen op zijn verzorgers. Hij heeft een veilige omgeving nodig om de wereld te kunnen ontdekken. Cannabis en alcohol, bijvoorbeeld, verminderen de reactiesnelheid en concentratie van een ouder; stimulerende middelen zorgen er weer voor dat ouders sneller hun geduld verliezen. Problematisch gebruik brengt niet alleen de veiligheid van de leefomgeving in het gedrang, maar schaadt ook de band tussen de baby en de ouder.



Meer info, hulp of advies?

De Druglijn

Contacteer de DrugLijn voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen 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: 10-20u. (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

Tabakstop of Gezond Leven

Ben je bezorgd of heb je vragen over je rookgedrag ?

Bel de Tabakstop via 0800 111 00

gratis en anoniem
bereikbaar op werkdagen van 15-19 u.

Check www.tabakstop.be

om je vragen door te mailen
onze tabakologen zullen je vraag beantwoorden
voor meer informatie over tabak en stoppen met roken

Check www.gezondleven.be voor meer informatie over tabakspreventie

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

Tabakstop
www.tabakstop.be
0800 111 00

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**