

## Over deze brochure

Heb je een kinderwens of is er een kindje op komst? Dan wil je er alles aan doen om een gezonde baby te krijgen.

De meeste mensen weten wel dat roken en drinken tijdens de zwangerschap schadelijk is voor het kindje. Maar wat kan er nu eigenlijk gebeuren met de baby? En kan het kwaad als je alleen af en toe rookt of drinkt?

Het is ook beter om niet te roken en drinken als je zwanger probeert te worden. Vanaf welk moment kun je het beste stoppen? Geldt dit ook voor mannen? En waar moet je op letten als je borstvoeding geeft?

In deze brochure vind je het antwoord op deze vragen en krijg je tips voor een rookvrije en alcoholvrije zwangerschap.

Wat je moet weten over

# alcohol en roken

---

vóór, tijdens en na de  
**zwangerschap**



## Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over roken en alcohol rondom de zwangerschap. Voor zwangere vrouwen en hun partners. En voor mannen en vrouwen die een kind willen en zich goed willen voorbereiden op een zwangerschap.

In deze brochure vind je meer over:

### ALCOHOL

- als je zwanger probeert te worden
- als je zwanger bent
- als je borstvoeding geeft
- stoppen met drinken

### ROKEN

- als je zwanger probeert te worden
- als je zwanger bent
- na de zwangerschap
- stoppen met roken

### DRUGS

- Korte informatie over het gebruik van drugs rondom de zwangerschap.

Achterin de brochure staat een kennisquiz over roken en drinken.



*Wat gebeurt er met mijn baby als ik alcohol drink?*

# Alcohol

# Alcohol

## Als je zwanger probeert te worden

### Minder vruchtbaar

Alcohol is slecht voor de eicellen van de vrouw en het zaad van de man. Het vermindert de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen. Hierdoor kan het langer duren voor je zwanger raakt. De vruchtbaarheid kan al verminderen bij één glas alcohol per dag. Als je meer drinkt, wordt dat risico groter. Mannen die regelmatig meer dan twintig glazen per week drinken, kunnen erectieproblemen krijgen. Kinderen krijgen wordt daardoor moeilijker.

### Een miskraam voorkomen

Als je drinkt vóór de zwangerschap heb je meer kans op een miskraam. Dit komt doordat alcohol je eicellen kan beschadigen. Maar ook als je partner drinkt vóór de zwangerschap, neemt de kans op een miskraam toe. Alcohol is namelijk ook slecht voor de kwaliteit van het sperma. Dit kan na de bevruchting zoveel afwijkingen bij de baby geven, dat het een miskraam wordt. Hoe meer beide partners drinken, des te groter het risico op een miskraam.

**Heb je een kinderwens? Dan kun je het beste stoppen met alcohol drinken vanaf het moment dat je zwanger probeert te worden. Als man kun je het beste stoppen met drinken tot je partner zwanger is.**



***We proberen een kind te krijgen, maar ik weet niet of ik op dit moment al zwanger ben. Ik heb vanavond een feestje. Kan ik nog een glas alcohol drinken?***

Als vrouw weet je pas op z'n vroegst na twee weken dat je zwanger bent. Het is belangrijk dat je ook in die eerste weken niet drinkt. Want ook in deze weken kan alcohol al schadelijk voor de baby zijn. Wil je de kans op een miskraam of andere risico's voor de baby verkleinen? Dan kun je het beste helemaal stoppen met alcohol vanaf het moment dat je zwanger probeert te worden.

# Alcohol

## Als je zwanger bent

### Waarom niet drinken?

Stel je voor dat je zwanger bent en alcohol gedronken hebt. Dan is de verhouding tussen alcohol en bloed in jouw lichaam bijna hetzelfde als in het lichaam van je baby. Als jij een glas wijn hebt gedronken, is jouw alcoholpromillage ongeveer 0,3. Maar dat van je baby dus ook. Alcohol heeft op een baby een heel ander effect dan op een volwassene. De lever van een baby kan de alcohol nog niet afbreken. Alcohol blijft daarom langer in het bloed van je kind dan in jouw bloed. Daar komt bij dat een ongeboren baby negen maanden lang volop in ontwikkeling is. Die ontwikkeling kan worden verstoord door alcohol. Daarom is het beter helemaal niet te drinken als je zwanger bent.

### Wat zijn de risico's?

Alcohol drinken tijdens de zwangerschap heeft verschillende risico's. Deze risico's hangen af van de hoeveelheid die je drinkt. Of van wat er in het lichaam van het kind ontwikkeld wordt op het moment dat jij drinkt. De belangrijkste risico's zijn:

- **Een te vroeg geboren baby**
- **Een te lichte baby (laag geboortegewicht)**
- **Schade aan hersenen of andere organen van de baby**
- **Kans dat de baby het Foetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) krijgt**



*Als je alcohol drinkt, drinkt je baby mee.*



*Baby in couveuse*

## **Te vroeg geboren of te lichte baby: hoe erg is dat?**

Je spreekt van een 'vroeggeboorte' als het kind vóór 37 weken wordt geboren. Een baby met een 'laag geboortegewicht' weegt minder dan 2500 gram. Wanneer een kind te vroeg of te licht geboren wordt, is het meestal minder sterk dan andere baby's. De geboorte kan daardoor moeilijker verlopen. Het kind kan de eerste periode van zijn leven sneller ziek worden en heeft vaker een couveuse of infuus nodig. Bovendien is de kans groter dat de baby rond de geboorte overlijdt. Sterker nog: bij de meeste baby's die overlijden, is er sprake van vroeggeboorte of een laag geboortegewicht.

Een kind dat te vroeg geboren is en/of te licht is, kan een blijvende achterstand houden. Het kan bijvoorbeeld last houden van longproblemen of darmproblemen. Of het krijgt bijvoorbeeld problemen met leren.

## **Schade aan hersenen of andere organen**

Tijdens de zwangerschap worden cellen aangemaakt waarmee lichaamsdelen, hersenen en andere organen groeien. Wanneer je alcohol drinkt tijdens de zwangerschap, kun je de aanmaak van die cellen verstoren. Hierdoor is het mogelijk dat sommige delen van het lichaam van je kindje niet goed groeien. Of je beschadigt organen bij je baby die al ontwikkeld zijn. Vooral de hersenen zijn kwetsbaar: die blijven de gehele zwangerschap in ontwikkeling. Daarom kan alcoholgebruik tijdens ieder moment van de zwangerschap voor hersenschade zorgen. Bij een kind kun je dan afwijkingen zien, zoals een lager IQ, leerproblemen, hyperactiviteit of gedragsproblemen.



*Hersenen van een gezonde baby*

*Hersenen van een baby met Foetaal Alcohol Syndroom (FAS).  
bron: [www.faslink.org](http://www.faslink.org)*

## Wat is FASD?

FASD staat voor het Foetal Alcohol Spectrum Disorder. Onder FASD vallen verschillende afwijkingen bij het kind, die zijn ontstaan door alcoholgebruik tijdens de zwangerschap.

### Welke afwijkingen vallen onder FASD?

Kinderen met FASD hebben één of meer van de volgende kenmerken:

- Hersenbeschadiging.
- Afwijkingen aan lever, hart, ogen, handen en nagels.
- Afwijkingen aan het gezicht: een platte neus, smalle bovenlip en smalle oogspleetjes.
- Het kind is te klein bij de geboorte en blijft dat de rest van zijn of haar leven.

De ernstigste vorm van FASD is het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS). Een kind heeft dan een hersenbeschadiging, gezichtsafwijkingen én het is kleiner dan gemiddeld. Veel kinderen met FAS moeten hun hele leven begeleiding krijgen, omdat ze een lager IQ hebben, geen grenzen kunnen stellen en structuur nodig hebben. Ze lopen meer risico op depressies en verslavingen.

### Bij welke hoeveelheden alcohol loopt een kind kans op FASD?

Het is niet te zeggen bij hoeveel alcohol een kind risico loopt op FASD. Vaak hebben de moeders van FASD-kinderen heel regelmatig alcohol gedronken tijdens de zwangerschap. Maar er zijn ook moeders van FASD-kinderen die alleen in de eerste periode een paar keer alcohol hebben gedronken.

### Hoe vaak komt het voor?

De kenmerken van FASD worden niet altijd herkend. Deze lijken namelijk op bijvoorbeeld ADHD of autisme. Naar schatting hebben twee tot vier op de honderd kinderen FASD.

FAS komt minder vaak voor dan FASD. Deskundigen schatten dat één op de duizend kinderen in Nederland FAS heeft.

Meer lezen over FASD? Kijk op [www.fasstichting.nl](http://www.fasstichting.nl).

**FASD is een verzamelnaam voor afwijkingen bij een kind van wie de moeder tijdens de zwangerschap alcohol heeft gedronken. FASD komt vaker voor dan veel mensen denken. Het is niet te zeggen bij welke hoeveelheid alcohol een baby kans loopt op FASD.**

## In welke periode van de zwangerschap is drinken schadelijk?

Alcoholgebruik is tijdens de gehele zwangerschap schadelijk. Alcohol kan zelfs bij een pas bevrucht eitje terechtkomen.

Daarom is het goed om te stoppen met alcohol vanaf het moment dat je zwanger wilt worden.

In de eerste drie maanden van de zwangerschap beginnen de organen van je kindje zich te ontwikkelen. Als je als moeder in die periode alcohol gebruikt, kun je dit proces verstoren.

Omdat de hersenen van je baby zich de hele zwangerschap door blijven ontwikkelen, is alcohol drinken op geen enkel moment in de zwangerschap helemaal veilig.

## Bij welke hoeveelheden gaat het mis?

Als je zwanger bent, bestaat er geen 'veilige hoeveelheid alcohol'. Zelfs het drinken van één glas alcohol kan al schadelijk zijn voor je kindje. Het maakt daarbij niet uit of je bier, wijn of sterke drank drinkt. Verder geldt: hoe meer je drinkt, hoe groter de risico's.

Iedere moeder en ieder kind reageert weer anders op alcohol. Daarom is het niet goed te zeggen welke schade optreedt bij welke hoeveelheid alcohol. Een vrouw die op latere leeftijd zwanger wordt, breekt alcohol bijvoorbeeld minder snel af dan een jonge moeder. Verder heeft alcohol een groter effect bij een lege maag dan bij een volle maag. Ook maakt het uit wanneer een moeder tijdens de zwangerschap drinkt.

Misschien heb je een gezond kind, terwijl je wel alcohol hebt gedronken tijdens de zwangerschap. Maar dat betekent niet dat het veilig is als je bij een volgende zwangerschap opnieuw alcohol drinkt.



*Is het minder erg om aan het einde van de zwangerschap iets te drinken?*

Nee, de hersenen ontwikkelen zich de hele zwangerschap door. Juist rond de bevalling neemt het aantal hersencellen explosief toe. Alcohol kan die ontwikkeling verstoren. Daarom is het belangrijk tot na de geboorte van je kindje geen alcohol te drinken.



*Eén keer in de week een wijntje, dat kan toch geen kwaad?*

Dat is niet te zeggen. De alcohol komt bij je kindje terecht en kan de cellen aantasten die de lichaamsdelen en organen gaan vormen. Dat zou ook bij kleine hoeveelheden alcohol kunnen gebeuren. Waarom zou je voor dat ene glas wijn het risico nemen dat je kind schade oploopt?

**Het beste voor je kind is om tijdens de hele zwangerschap helemaal geen alcohol te drinken. Een ongeborn kind is negen maanden lang volop in ontwikkeling. Daarbij zijn vooral de hersenen kwetsbaar. Daarom is het op geen enkel moment veilig om alcohol te drinken. Ook geen kleine hoeveelheden.**



# Alcohol

## Als je borstvoeding geeft

### Stel je voor...

Als je drinkt, verspreidt de alcohol zich over al je lichaamsvocht. Het komt dus ook in de borstvoeding terecht. Als je voor het voeden alcohol hebt gedronken, drinkt je baby dus ook alcohol. Dit is schadelijk voor de baby omdat de hersenen nog steeds volop in ontwikkeling zijn. Bovendien gaan baby's door alcohol minder moedermelk drinken. Ook raakt hun slaapritme door alcohol verstoord. Het is daarom belangrijk dat een baby geen alcohol binnen krijgt via de borstvoeding.

### Drie uur per glas

Geef je borstvoeding en wil je toch graag alcohol drinken? Wacht dan na een glas alcohol drie uur met het geven van borstvoeding. Kolf je de melk in deze periode van drie uur af, dan kun je die niet meer gebruiken.

Voor ieder glas dat je drinkt, moet je drie uur rekenen. Dus: twee glazen drinken betekent zes uur wachten en drie glazen is negen uur wachten.

Als je je aan deze tijden houdt, krijgt je kind geen alcohol binnen. Wel heeft alcohol drinken nog een ander nadeel: het is mogelijk dat je borstvoeding minder goed op gang komt (of blijft) als je alcohol drinkt.

**Een baby die via borstvoeding alcohol binnen krijgt, loopt kans op hersenschade, drinkt minder moedermelk en krijgt een ander slaapritme.**



*Let op: bij een glas gaan we uit van een standaardglas. In de afbeelding zie je standaardglazen voor verschillende drankjes. Bij vollere glazen of sterkere bieren krijg je meer alcohol binnen. Dan moet je dus ook langer wachten met voeden.*

# Stoppen met drinken

Als je gewend bent regelmatig alcohol te drinken, is het normaal dat je af en toe trek hebt in een drankje. Ook al ben je zwanger en had je je voorgenomen niet te drinken. Daarom hieronder een paar tips om het stoppen vol te houden.

## TIPS

### **BEDENK DAT TREK OVERGAAT**

Trek in alcohol komt en gaat in golven. Het houdt even aan, wordt minder en verdwijnt dan weer. Je kunt dus besluiten gewoon te wachten tot de trek vanzelf weer overgaat.

### **BEREID JE VOOR**

Bedenk van tevoren wat je gaat zeggen als iemand je een glas alcohol aanbiedt.

### **AFLEIDING**

Richt je aandacht op iets anders. Ga een stukje lopen, kijk televisie of begin een gesprek met iemand op een feestje. Waarschijnlijk vergeet je de alcohol dan vanzelf.

### **BEGIN ANDERE GEWOONTES**

Verzin van tevoren wat je kunt doen op momenten dat je gewend was te drinken. Als je na je werk altijd een glas wijn drinkt,

kun je bijvoorbeeld in plaats daarvan muziek opzetten, of een wandeling maken. Gebruik je alcohol om te ontspannen? Zoek dan andere manieren om met stress om te gaan of praat erover met een goede vriend(in) of hulpverlener.

### **VERMIJD LASTIGE SITUATIES**

Misschien was je gewend om met bepaalde personen of op bepaalde plekken alcohol te drinken. Vind je het lastig om dan niet te kunnen drinken? Vermijd vooral in het begin deze situaties. Als je langere tijd niet gedronken hebt, wordt het gemakkelijker om ook in lastige situaties niet te drinken.

### **ANDERE DRANKJES**

Ga op zoek naar alcoholvrije drankjes die je lekker vindt. Als je graag bier drinkt, kun je op zoek gaan naar een lekker alcoholvrij biertje.

**Niet drinken voor of tijdens de zwangerschap kan op sommige momenten lastig zijn. Bedenk van tevoren wat je op die momenten kunt doen of zeggen.**

Let er wel goed op dat er echt 0% alcohol in zit. Op [www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl) vind je recepten voor alcoholvrije cocktails.

### **BELOON JEZELF**

Is het je gelukt om niet te drinken op een lastig moment? Koop dan iets moois voor jezelf of beloon jezelf op een andere manier.

### **VRAAG HULP AAN ANDEREN**

Het is makkelijker om niet te drinken als anderen dat ook niet doen. Als je het lastig vindt om niet te drinken, kun je je partner of vrienden vragen om niet te drinken waar jij bij bent. Je kunt ze ook vragen of je ze mag bellen of sms'en als je het moeilijk hebt. Als het stoppen je moeilijk af gaat, kun je een coach inschakelen. De huisarts of de Alcohol Infolijn 0900-1995 (€ 0,10 p/min) kunnen hierbij advies geven.

## Toch gedronken?

De meeste vrouwen die toch een glas alcohol drinken, hebben daar achteraf spijt van. Vaak zijn ze daarna bezorgd over de gevolgen voor hun kindje. Mocht het toch gebeuren, vraag je dan af hoe het kwam dat je dronk. Op die manier kun je nagaan op welke momenten je extra moet opletten. Laat het daarna achter je en maak je sterk om verder niet meer te drinken.

Als je meerdere keren tijdens de zwangerschap hebt gedronken, is het verstandig om dit tegen je verloskundige te zeggen. Misschien is het van belang dat zij de ontwikkeling van de ongeboren baby extra in de gaten houdt.

Denk je dat je het moeilijk vindt om de rest van je zwangerschap van de alcohol af te blijven? Vraag dan de verloskundige, gynaecoloog of huisarts of ze kunnen helpen bij het vinden van goede begeleiding. Je kunt ook bellen naar de Alcohol Infolijn.

**“ Ik heb per ongeluk een keer gedronken tijdens het begin van mijn zwangerschap. Ik wist namelijk niet dat ik zwanger was. Hoe erg is dat? ”**

Hoe groot het risico van deze ene keer was, hangt onder andere af van de hoeveelheid die je hebt gedronken. Heb je maar een enkel glas gedronken? Dan is het risico dat je kind daar last van heeft klein. Als je meerdere glazen hebt gedronken, loopt je baby meer risico. Maar ook in dat geval kun je nog een gezond kind krijgen. Het is wel belangrijk dat je tijdens de rest van je zwangerschap niet meer drinkt.

**“**

**Ik ben net zwanger en wil het nog niet aan anderen vertellen. Ik ga dit weekend naar een feestje. Als ik daar niet drink, zullen ze misschien doorhebben dat ik zwanger ben. ”**

Veel mensen letten helemaal niet zo op en hebben het niet eens in de gaten als je niet meer drinkt. Alcoholvrij bier ziet er bovendien hetzelfde uit als bier met alcohol. Je kunt natuurlijk ook zeggen dat je nog moet autorijden of medicijnen gebruikt, of dat je je niet zo fit voelt. De gezondheid van je baby is in dit geval belangrijker dan de waarheid vertellen.





*Is zo af en toe een sigaret ook  
schadelijk voor mijn baby?*

**Roken**

# Roken

## Als je zwanger probeert te worden

### Minder vruchtbaar

Roken maakt vrouwen en mannen minder vruchtbaar. Hierdoor wordt het moeilijker om zwanger te raken. Eicellen van rokende vrouwen blijven kleiner of gaan verloren. Ook heeft roken invloed op de werking van de eileiders en de baarmoeder. Rokende mannen hebben minder zaadcellen en hun zaadcellen zijn minder gezond. Roken kan ook voor erectieproblemen zorgen. Zelfs als je weinig rookt kan je minder vruchtbaar worden. De kans om zwanger te raken bij ziekenhuisbehandelingen (bijvoorbeeld bij IVF) wordt ook kleiner wanneer één of beide partners rookt.

### Miskraam en Buitenbaarmoederlijke zwangerschap voorkomen

Rokende vrouwen hebben meer kans op een miskraam. Bij een buitenbaarmoederlijke zwangerschap zit de bevruchte eicel buiten de baarmoeder, meestal in de eileider. De bevruchte eicel kan buiten de baarmoeder niet overleven. Rokende vrouwen hebben meer kans op een buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Dit komt doordat tabaksrook zorgt voor veranderingen in de eileiders en eicellen.

**Heb je een kinderwens? Dan kun je het beste stoppen met roken vanaf het moment dat je zwanger probeert te worden. Dit geldt ook voor je partner.**

“

*Ik probeer zwanger te raken. Ik wil nu stoppen met roken. Kan mijn partner wel blijven roken?*”

Roken maakt vrouwen én mannen minder vruchtbaar. Je hebt dus meer kans om zwanger te raken als je partner ook stopt. Zo voorkom je ook dat je de schadelijke rook van je partner inademt. De rook van iemand anders inademen wordt 'meerooken' genoemd. Ook door meerooken kan je vruchtbaarheid verminderen. Meerooken tijdens de zwangerschap is schadelijk voor jou en je baby. Je kunt je partner vragen om samen met jou te stoppen. Stoppen met roken lukt dan vaak beter.



# Roken

## Als je zwanger bent

### Waarom niet roken?

In tabaksrook zitten veel schadelijke stoffen, zoals koolmonoxide en nicotine. Als je rookt, gaan deze stoffen via je longen naar je bloed. Door deze stoffen kan het bloed minder zuurstof en voeding naar je baby vervoeren.

Bovendien komen de schadelijke stoffen via jouw bloed ook in het bloed van je baby terecht. Hierdoor gaat de hartslag van je kindje omlaag en wordt zijn of haar ademhaling trager. Ook kan je kindje het benauwd krijgen. Je baby kan zich door dit alles minder goed ontwikkelen.

### Wat zijn de risico's?

Roken tijdens de zwangerschap vergroot de kans op:

- **EEN TE VROEG GEBOREN OF TE LICHTE BABY**

Deze baby's zijn zwakker, waardoor ze vaker gezondheidsproblemen krijgen. Zie ook *Alcohol als je zwanger bent*.

- **MINDER GOEDE ONTWIKKELING VAN ORGANEN**

De longen van het kindje kunnen zich minder goed ontwikkelen. Ook kunnen het hartje en de bloedvaten van je baby zwakker zijn.

- **AANGEBOREN AFWIJKINGEN**

Voorbeelden hiervan zijn: een hazenlip, klompvoetje, oogafwijkingen of een scheur in de buikwand.

- **EEN DOODGEBOREN BABY**

Door tabaksrook worden baby's vatbaarder voor

ziektes en infecties. Ook krijgen ze minder zuurstof binnen. Hierdoor kunnen ze voor de geboorte overlijden.

- **HET TE VROEG LOSLATEN VAN DE PLACENTA**

Via de placenta krijgt de baby voeding en zuurstof. De placenta laat normaal gesproken vanzelf los nadat de baby geboren is. Roken vergroot de kans dat de placenta al tijdens de zwangerschap loslaat. De baby krijgt dan geen voeding en zuurstof meer. Hierdoor kunnen de hersenen beschadigd raken of kan het kindje doodgaan.

- **EEN VOORLIGGENDE PLACENTA**

Een 'voorliggende placenta' is een placenta die (gedeeltelijk) voor de uitgang van de baarmoeder ligt.

Daardoor kun je bloedingen krijgen. Vrouwen met een voorliggende placenta hebben meer kans op een keizersnede.

- **HET BREKEN VAN DE VLIEZEN VÓÓR DE 37E ZWANGERSCHAPSWEEK**

Om de baby en het vruchtwater heen zitten vliezen. Door het breken van de vliezen ontstaat een opening tussen de baby en de buitenwereld. Dit verhoogt de kans op infecties. Ook kunnen gebroken vliezen de weeën opwekken. Dit kan leiden tot vroeggeboorte.

- **WIEGENDOOD**

Roken tijdens én na de zwangerschap kan leiden tot wiegendood. Wiegendood is het plotseling overlijden van een baby die nog geen jaar oud is.

## **Zijn er ook gevolgen voor het kind op latere leeftijd?**

Sommige gevolgen van roken tijdens de zwangerschap merk je pas ná de geboorte. Volgens onderzoekers kan roken tijdens de zwangerschap de kans op problemen op latere leeftijd vergroten. Je kind krijgt dan bijvoorbeeld overgewicht, een hoge bloeddruk of problemen met hart- en bloedvaten. Ook kan een kind op latere leeftijd ADHD of gedragsproblemen krijgen en is de kans groter dat het kind zelf gaat roken.

## **In welke periode van de zwangerschap is roken schadelijk?**

Roken is tijdens de gehele zwangerschap schadelijk. Ook in de eerste periode van de zwangerschap. In de deze eerste periode worden de organen van je baby gevormd. Tabaksrook kan dit proces verstoren. In de laatste drie maanden van de zwangerschap groeien baby's heel hard. Als je in die maanden rookt, groeit je baby minder goed.

## **Bij hoeveel sigaretten gaat het mis?**

Sommige zwangere vrouwen stoppen niet, maar gaan minder roken. Bijvoorbeeld vijf sigaretten per dag. Maar elke sigaret is schadelijk voor een baby. Uit onderzoek weten we dat je baby minder risico's loopt als je stopt met roken. Van minder roken weten we dat niet. Bovendien: in de praktijk is het erg moeilijk om te minderen met roken. Je lichaam blijft vragen om nicotine, dus ga je vaak toch weer meer roken. Het is daarom belangrijk voor je baby om helemaal te stoppen met roken.



**Het is het beste voor je kindje om tijdens de hele zwangerschap niet te roken. Een ongeboren kind is negen maanden volop in ontwikkeling. Schadelijke stoffen uit tabaksrook verstoren deze ontwikkeling. Daarom is het op geen enkel moment veilig om te roken. Ook geen kleine aantallen sigaretten.**



# Roken

## Na de zwangerschap

### Borstvoeding geven gaat minder goed

Rokende moeders hebben minder moedermelk. Ook smaakt de melk minder lekker voor de baby. Als je rookt, krijgt je kindje via de moedermelk giftige stoffen binnen, zoals nicotine. Dat is schadelijk voor de ontwikkeling van je kindje. Ook slapen baby's soms minder goed door de giftige stoffen. Als je borstvoeding geeft, is niet roken dus het beste. Lukt dat echt niet? Rook dan in elk geval niet in de twee uur voor het voeden. Er zit dan nog maar weinig nicotine in de moedermelk.

### Niet roken in de buurt van de baby

Sommige vrouwen beginnen weer met roken na de geboorte van hun kind. Maar als je rookt in de buurt van je baby, krijgt hij of zij ook sigarettenrook binnen. Meeroken is voor baby's extra slecht voor hun gezondheid, omdat hun lichaam nog in ontwikkeling is. Bovendien ademen baby's sneller dan volwassenen. Er komen dus meer schadelijke stoffen uit de sigarettenrook in hun lichaam terecht. Een baby die meerookt is vaker verkouden en krijgt sneller luchtweginfecties, oortontsteking of een piepende ademhaling.

## TIPS

Om te voorkomen dat je baby meerookt

- **Zorg voor een rookvrij huis.**
- **Rook altijd buiten.**
- **Vraag (kraam)bezoek om buiten te roken.**
- **Houd ook de auto rookvrij.**



*Ik heb vrienden die binnen roken. Wat kan ik doen als ik daar met mijn baby op bezoek ga? ”*

Het is belangrijk dat je baby niet in de rook zit als je op bezoek gaat. Het is het beste om je vrienden gewoon te vragen om niet binnen te roken als jullie komen. Dit lijkt misschien lastig. Maar als je uitlegt waarom je het vraagt, zullen ze het vast begrijpen. Veel mensen beseffen niet dat meeroken ook schadelijk is.

Meer weten over het voorkomen van meeroken? Kijk op: [www.rookvrijopgroeien.nl](http://www.rookvrijopgroeien.nl).



# STOPPEN

## met roken

Stoppen met roken kan moeilijk zijn. Ook al weet je dat het niet gezond is voor je baby. Toch zijn er elke dag mensen die stoppen. Waarom zou jij het dan niet kunnen?

### Voordelen van stoppen tijdens de zwangerschap

Stoppen met roken heeft veel voordelen als je zwanger bent. Als je stopt met roken, kan je baby beter groeien.

Nicotine en koolmonoxide zijn na een paar dagen al helemaal weg uit je lichaam. Je kindje krijgt weer meer zuurstof en voeding. En je krijgt zelf ook meer lucht.

Al na een paar weken zul je je fitter voelen. Ademen wordt makkelijker en je conditie verbetert. Dit kan je straks helpen bij de bevalling.

### Wat gebeurt er als ik stop?

Nicotine is de stof in sigaretten die zorgt dat je verslaafd raakt. Als je stopt met roken, blijft je lichaam nog om nicotine vragen. Daar kun je onrustig van worden. Sommige mensen krijgen hoofdpijn of voelen zich chagrijnig. Dit worden ontwenningsverschijnselen genoemd. De één heeft er meer last van dan de ander. Na twee weken worden de klachten vaak al minder. Geef het dus niet te snel op als je bent gestopt.

**24 UUR** Je longen beginnen aan de grote schoonmaak. Je hoest veel slijm op. Alle koolmonoxide is al uit je lichaam. Hierdoor kan jouw bloed weer meer zuurstof naar je baby vervoeren.

**48 UUR** Alle nicotine is uit je lichaam. Je baby krijgt geen nicotine meer binnen.

**72 UUR** Je hebt meer energie. Ademen gaat makkelijker.

**1 WEEK** Een moeilijke fase: meerdere keren per dag kun je sterk verlangen naar roken. Maar dat duurt steeds maar enkele minuten. Denk aan je kindje en houd vol!

**2 WEKEN** De zwaarste ontwenningsverschijnselen zijn voorbij. Je lichaam is zich aan het herstellen en je hoeft steeds minder moeite te doen om niet te roken.

**1 maand** Je conditie is beter geworden en je beweegt makkelijker. Dit kan je straks helpen bij de bevalling. Doordat er meer zuurstof en voeding naar je baby gaat, kan je kindje zich beter ontwikkelen.

**1 MAAND** Je conditie is beter geworden en je beweegt makkelijker. Dit kan je straks helpen bij de bevalling. Doordat er meer zuurstof en voeding naar je baby gaat, kan je kindje zich beter ontwikkelen.



*Als ik stop met roken krijg ik stress. Is die stress niet erger voor mijn baby dan wanneer ik blijf roken?*

Als je stopt met roken, kun je je inderdaad gespannen voelen. Maar dit stressgevoel duurt niet lang. Je lichaam moet eraan wennen dat je niet meer rookt. De schadelijke stoffen zijn binnen enkele dagen uit je lichaam. Als je stopt, is dit gelijk al gezond voor je baby. Blijven doorroken is slechter voor je baby. Je kind blijft schadelijke stoffen binnenkrijgen.

**Stoppen met roken wordt makkelijker als je van tevoren bedenkt waarom en hoe je wilt stoppen. Geef het stoppen niet te snel op. Na twee weken nemen de ontwenningverschijnselen af. Als je al zwanger bent, krijgt je baby gelijk na het stoppen al meer voeding en zuurstof binnen.**



# TIPS om te stoppen

## DENK GOED NA WAAROM JE WILT STOPPEN

Stoppen lukt beter als je weet waarvoor je het doet. Wat zijn voor jou de voordelen van stoppen? Als je zwanger bent, stop je niet alleen voor jezelf maar ook voor je kindje. De gezondheid van de baby is voor veel moeders de belangrijkste reden om te stoppen met roken.

## STOP SAMEN MET JE PARTNER

Stoppen met roken lukt beter als je partner ook stopt. Je kunt elkaar steunen op moeilijke momenten. Je weet dat je er niet alleen voor staat. Ook voorkom je zo dat jij – en dus ook je baby! – de sigarettenrook van je partner binnenkrijgen.

## ZOEK AFLEIDING

Als je zin krijgt in een sigaret, wacht dan vijf minuten. De trek in een sigaret verdwijnt dan weer. Het helpt ook om afleiding te zoeken. Neem een bad, kijk televisie of bel iemand op.

## BEDENK WAT JE KUNT DOEN IN LASTIGE SITUATIES

Op bepaalde momenten ben je gewend om te roken, bijvoorbeeld op een feestje. Als je stopt, mis je het roken op die momenten. Bedenk van tevoren wat je kunt doen op zo'n moment. Probeer moeilijke situaties te vermijden.

## KIES EEN STOPDAG

Kies een dag binnen nu en twee weken. Vanaf die dag raak jij geen sigaret meer aan.

## BELOON JEZELF

Heb je een paar dagen niet gerookt? Koop dan iets leuks voor jezelf. Of kies iets voor je kindje.

## Tip!

**Als je stopt met roken, houd je geld over. Bedenk nu alvast wat voor leuke spulletjes je van dat geld voor je baby kunt kopen.**

- **Rompertje: 1 pakje sigaretten**
- **Babyfoon: 10 pakjes sigaretten**
- **Autostoeltje: 30 pakjes sigaretten**
- **Wandelwagen: 50 pakjes sigaretten**

**Rook je vier pakjes sigaretten per week? Dan heb je in minder dan drie weken een babyfoon bij elkaar gespaard. En na twee maanden kun je al een autostoeltje kopen.**

## Hulp bij het stoppen

De verloskundige, gynaecoloog of huisarts kan je helpen bij het stoppen met roken of je verwijzen naar een coach of andere ondersteuning.

Meer informatie over hulp bij het stoppen vind je op [rokeninfo.nl](http://rokeninfo.nl). Je kunt ook bellen naar de Roken Infolijn (0900-1995, € 0,10 p/min).




**“ Ik ben zwanger en wil stoppen met roken. Mag ik nicotinevervangers of een e-sigaret gebruiken? ”**

Nicotine is slecht voor je baby. Het is daarom het beste om het eerst zonder nicotinevervangers te proberen. Als dat echt niet lukt, kun je nicotinevervangers gebruiken bij het stoppen, bijvoorbeeld nicotinepleisters. Hiermee kun je de nicotineverslaving in je lichaam langzaam afbouwen.

De e-sigaret is minder ongezond dan roken. Maar ook met een e-sigaret adem je schadelijke stoffen in. Bovendien bevatten sommige e-sigaretten nicotine. Zo gaat er nog steeds nicotine naar je baby. De kwaliteit van de e-sigaretten die nu op de markt zijn, is wisselend. De afgifte van nicotine verschilt per merk. De e-sigaret is ook geen medicijn. Daarom schrijven artsen het product (nog) niet voor.

Bespreek het gebruik van nicotinevervangers of een e-sigaret altijd eerst met je verloskundige, gynaecoloog of huisarts. Als je nicotinevervangers of een e-sigaret gebruikt, steek dan echt geen sigaret meer op. Je baby krijgt anders juist meer nicotine binnen.

A pregnant woman with short brown hair is shown in profile, looking down. She is wearing a black t-shirt. In her left hand, she holds a small, clear ziplock bag containing dried green marijuana leaves. The background is a blurred, light-colored wall. The image is framed by white lines that form a speech bubble shape around the text and a larger frame around the woman's hand.

*Kan het kwaad als ik blow  
tijdens mijn zwangerschap?*

# Drugs

# DRUGS

Misschien gebruiken jij of je partner wel eens wiet of andere drugs. Als je kinderen wilt krijgen, is het belangrijk om hier op tijd mee te stoppen. Drugs kunnen namelijk, net als alcohol en tabak, invloed hebben op je vruchtbaarheid en op de ontwikkeling van een ongeboren kind.

## Als je zwanger probeert te worden

Het gebruik van drugs als hasj en wiet, cocaïne en heroïne vermindert mogelijk de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen. Daarom is het advies om allebei te stoppen met drugs zodra je zwanger probeert te raken. Voor vrouwen is dit extra belangrijk, omdat het minimaal twee weken duurt voordat je weet dat je zwanger bent. Als je in die tijd iets hebt gebruikt, kan dat bijvoorbeeld voor een miskraam zorgen.

Als man of vrouw vóór de bevruchting cocaïne gebruiken, kan dit mogelijk later voor een miskraam zorgen. Net als bij alcoholgebruik, is het dus verstandig om allebei met cocaïne te stoppen als jullie een kind willen krijgen. Stop uiterlijk drie maanden voordat je zwanger probeert te raken.

## Als je zwanger bent

Net als alcohol en de schadelijke stoffen in tabakrook, komen drugs in het bloed van een ongeboren baby terecht. De risico's hiervan verschillen. Elke moeder en elk kind reageert weer anders op de drugs. Ook hangen de risico's af van het middel en van de fase in de zwangerschap. Het roken van hasj en wiet kan bijvoorbeeld een groeiachterstand en concentratieproblemen bij het kind veroorzaken. Speed en cocaïne kunnen ervoor zorgen dat de placenta tijdens de zwangerschap loslaat. Het gebruik van drugs is nooit veilig. Daarom is het advies om tijdens de gehele zwangerschap helemaal geen drugs te gebruiken.

**Het gebruik van drugs is nooit veilig. Daarom is het advies om vóór en tijdens de gehele zwangerschap helemaal geen drugs te gebruiken. Gebruik ook geen drugs als je borstvoeding geeft.**



## Als je borstvoeding geeft

Drugs kunnen via moedermelk bij je baby terecht komen. Dit kan gevolgen hebben voor de ontwikkeling en het gedrag van je kindje. Een baby kan allerlei klachten krijgen door drugs in de moedermelk. Bijvoorbeeld diarree of braken, maar ook een hoge bloeddruk of ademhalingsproblemen. Drugs blijven langer in de borstvoeding zitten dan alcohol. Het is dus belangrijk om geen drugs te gebruiken als je borstvoeding geeft.

## Toch gebruikt?

Misschien heb je toch iets gebruikt terwijl je zwanger was of borstvoeding gaf. Praat er dan over met je verloskundige, gynaecoloog of huisarts. Of bel met de Drugs Infolijn.

**Vragen over drugs en vruchtbaarheid, zwangerschap of borstvoeding?**

**Kijk op:**

**[www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl)**

**of bel met de Drugs**

**Infolijn op 0900-1995**

**(€ 0,10 p/min)**

**Gesprekken zijn anoniem en vertrouwelijk.**



# Kennistest

1. Is wijn schadelijker tijdens de zwangerschap dan bier?  
 ja  
 nee
2. Kan alcohol tijdens de zwangerschap ervoor zorgen dat je kind een lager IQ heeft?  
 ja  
 nee
3. Is dezelfde hoeveelheid alcohol bij een eerste kind schadelijker dan bij een tweede kind?  
 ja  
 nee
4. Houdt de placenta alcohol tegen?  
 ja  
 nee
5. Is het drinken van bruin bier goed voor de borstvoeding?  
 ja  
 nee
6. Als je kind wat kleiner is (door roken of drinken) is de bevalling makkelijker.  
 ja  
 nee
7. De stress van stoppen met roken is schadelijker dan het roken zelf.  
 ja  
 nee
8. Als je rookt tijdens de zwangerschap, heb je meer kans op een baby met een hazenlip.  
 ja  
 nee
9. De rook die uit haren en kleding van rokers komt, is ook schadelijk voor baby's en kinderen.  
 ja  
 nee
10. Roken onder de afzuigkap of bij het open raam zorgt ervoor dat het kind de rook in huis niet inademt.  
 ja  
 nee



## Antwoorden

1. Nee, een standaardglas wijn bevat evenveel alcohol als een standaardglas bier en is dus even schadelijk.
2. Ja, alcohol kan tijdens de zwangerschap zorgen voor hersenschade bij je kind. Hierdoor kan het IQ lager uitvallen.
3. Nee, alcohol kan schadelijker zijn bij een tweede kind, omdat de lever van een moeder op latere leeftijd minder goed werkt.
4. Nee en ja: alcohol gaat wel door de placenta naar het kind, maar minder makkelijk van het kind naar de moeder. Hierdoor blijft alcohol langer in het lichaam van de ongeboren baby.
5. Nee. Het is een fabeltje dat bruin bier goed is voor de borstvoeding. Alcohol in bruin bier kan er voor zorgen dat de borstvoeding juist slechter op gang komt. Bovendien komt de alcohol in de borstvoeding terecht, wat schadelijk is voor je kind.
6. Nee, dit hoeft niet zo te zijn. De bevalling kan juist moeilijker zijn, doordat te kleine of te lichte baby's minder sterk zijn.
7. Nee, de stress van het stoppen gaat vanzelf weer over. Blijven doorroken is schadelijker voor je baby.
8. Ja, uit onderzoek weten we dat roken tijdens de zwangerschap de kans op een baby met een hazenlip vergroot.
9. Ja. De rook die uit haren en kleding komt wordt 'derdehands rook' genoemd. In derdehands rook zitten nog steeds giftige stoffen. Kinderen krijgen deze stoffen bij het inademen binnen.
10. Nee. Alletwee werken ze niet goed. De afzuigkap zuigt de zware en meest giftige deeltjes uit de rook niet op en die blijven hangen op kindhoogte. Die kan je kind dus nog steeds inademen. Als je rookt bij een open raam, komt een deel van de rook toch de kamer in.

## MEER INFORMATIE

Kijk op:

- [www.alcoholenzwangerschap.nl](http://www.alcoholenzwangerschap.nl)
- [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)
- [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)
- [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl)

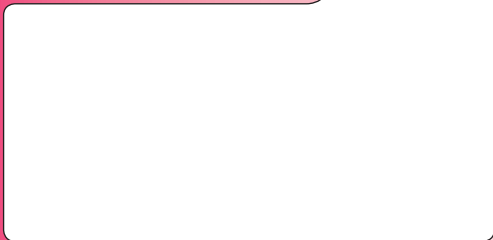
## VRAGEN?

Bel (anoniem) met de Roken, Alcohol en Drugs Infolijn: 0900-1995.

Of stel je vraag via de bovengenoemde websites.



## VERSTREKT DOOR



[www.stap.nl](http://www.stap.nl)



Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction

Trimbos-instituut  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
030-2971100  
[info@trimbos.nl](mailto:info@trimbos.nl)  
[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

**2E DRUK | JANUARI 2014** © Trimbos-instituut

**TEKST** N. Dekker, S. de Josselin de Jong, N. Y. van der Wulp **EINDREDACTIE** Marc van Bijsterveldt

**FOTOGRAFIE** Petra de Jong **ONTWERP** AlbertsKleve BNO

**BESTELLEN** [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel) met artikelnummer **PGF79053**