



ALCOHOL EN ZWANGERSCHAP

Alcohol is een giftige stof, waarvan het gebruik tijdens de zwangerschap risico's inhoudt. Naast de risico's voor de vrouw zelf, zijn er ook verschillende risico's voor de foetus. Ook voor en na de zwangerschap kan alcoholgebruik risico's inhouden.

De ernst van de gezondheidsrisico's hangt af van het tijdstip in de zwangerschap, de hoeveelheid en frequentie van het gebruik. Daarnaast spelen onder andere genetische kwetsbaarheid en omgevingsfactoren, zoals voeding, een rol. Enerzijds kan men niet bewijzen dat elk glas alcohol voor negatieve effecten zorgt. Anderzijds kunnen enkele glazen alcohol volgens bepaalde onderzoeken wel schade veroorzaken.^{1,2}

Door de complexiteit van de beïnvloedende factoren is het moeilijk om te onderzoeken hoeveel alcohol precies schadelijk is. Daarom is er geen veilige ondergrens, en adviseren de Wereld Gezondheidsorganisatie³ en de Hoge Gezondheidsraad⁴ om geen alcohol te drinken tijdens de preconceptionele-, zwangerschaps- en borstvoedingsperiode.

In deze infofiche geven we antwoord op volgende vragen:

PAG. 3 WAT ZIJN DE RISICO'S VAN ALCOHOLGEBRUIK VOOR DE ZWANGERSCHAP?

PAG. 3 IS ALCOHOLGEBRUIK TIJDENS DE HELE ZWANGERSCHAPSPERIODE EVEN SCHADELIJK?

PAG. 4 WAAROM IS HET ALCOHOLGEBRUIK VAN DE MOEDER SCHADELIJK VOOR DE FOETUS?



PAG. 4 WAT ZIJN DE RISICO'S VAN ALCOHOLGEBRUIK TIJDENS DE ZWANGERSCHAP OP KORTE TERMIJN?

PAG. 4 WAT ALS DE ZWANGERE VROUW ONTWENNINGSVERSCHIJNSELEN VERTOONT?

PAG. 5 KAN EEN PASGEBOREN BABY ONTWENNEN VAN ALCOHOL?

PAG. 5 WAT ZIJN DE RISICO'S VAN ALCOHOLGEBRUIK TIJDENS DE ZWANGERSCHAP OP LANGE TERMIJN?

PAG. 6 WELKE RISICO'S HOUDT ALCOHOLGEBRUIK VOOR OF TIJDENS DE BORSTVOEDING IN?

WAT ZIJN DE RISICO'S VAN ALCOHOLGEBRUIK VOOR DE ZWANGERSCHAP?

Alcoholgebruik vóór de zwangerschap kan de vruchtbaarheid verminderen, zowel bij vrouwen als bij mannen.

- De periode voor de zwangerschap is een kritische periode voor de 'rijping' van ei- en spermacellen. Zo hebben spermacellen ongeveer drie maanden nodig om te rijpen en te differentiëren. De finale rijping van de eicel duurt ongeveer één maand. Alcoholgebruik kan dit proces bemoeilijken, wat ervoor zorgt dat de vruchtbaarheid tijdelijk vermindert.
- Bovendien kan alcoholgebruik ei- en spermacellen beschadigen. Zo kan alcoholgebruik, in de weken rondom de bevruchting, door zowel mannen als vrouwen, het risico op foetale sterfte en een miskraam (later in de zwangerschap) vergroten.
- Er is geen bewezen veilige ondergrens voor alcoholgebruik tijdens deze periode. Het advies in België voor zowel mannen als vrouwen is om geen alcohol te drinken vanaf een drietal maanden vóór men zwanger wil worden.^{5,6}

IS ALCOHOLGEBRUIK TIJDENS DE HELE ZWANGERSCHAPSPERIODE EVEN SCHADELIJK?

Alcoholgebruik van de moeder tijdens de zwangerschap heeft invloed op de ontwikkeling van de foetus. Tijdens de hele zwangerschapsperiode zijn er risico's verbonden aan alcoholgebruik. Het soort risico is voor elke ontwikkelingsfase van de foetus anders.

- Week één en twee is de fase voor de innesteling van de bevruchtte eicel. Wetenschappers schatten het risico op misvormingen tijdens deze fase eerder laag in, maar alcoholgebruik verhoogt wel de kans op een miskraam.¹
- Week drie tot en met acht is de meest kwetsbare periode van de zwangerschap wat betreft het risico op misvormingen door alcoholgebruik. Het kan dan grote, onomkeerbare schade aanrichten.
- Ook in de latere fasen kan alcoholgebruik een normale groei en ontwikkeling negatief beïnvloeden. Voornamelijk de hersenen en het zenuwstelsel zijn kwetsbaar in deze periode.^{7,8}

WAAROM IS HET ALCOHOLGEBRUIK VAN DE MOEDER SCHADELIJK VOOR DE FOETUS?

- Via de placenta komt alcohol bij de foetus terecht. Hierdoor is de alcoholconcentratie in het weefsel van de foetus quasi gelijk aan die in het bloed van de moeder.
- Alcohol, en zijn toxische afbraakstoffen, worden trager afgebroken omdat de foetale waafsels nog niet volgroeid zijn. Hierdoor blijft de foetus langer en intenser blootgesteld aan alcohol dan de moeder.
- Het zenuwstelsel van de foetus is sowieso zeer gevoelig aan de toxiciteit van alcohol.
- Kleine hoeveelheden alcohol kunnen al een gezondheidsrisico vormen voor het ongeboren kind. Daarom is de veiligste optie om geen alcohol te drinken.⁷

WAT ZIJN DE RISICO'S VAN ALCOHOLGEBRUIK TIJDENS DE ZWANGERSCHAP OP KORTE TERMIJN?

- Alcoholgebruik vergroot de kans op een spontane abortus, doodgeboorte, vroeggeboorte, vertraagde groei en een te laag geboortegewicht. Hierdoor ontwikkelt de pasgeboren baby makkelijker ziektes, zoals infecties.¹
- Bij de afbraak van alcohol komen er toxische stoffen vrij, voornamelijk in de hersenen van de foetus. Die stoffen kunnen daar schade aanrichten en de hersenontwikkeling negatief beïnvloeden. Op korte termijn kan deze neurologische schade opgemerkt worden door een slechte zuigreflex.⁷
- Daarnaast heeft alcoholgebruik ook vaak effecten op het gedrag en de alertheid van de vrouw, wat op zijn beurt ook weer gevolgen kan hebben voor de foetus.

WAT ALS DE ZWANGERE VROUW ONTWENNINGSVERSCHEIJNSELEN VERTOONT?

- Bij vrouwen met een afhankelijkheid is adequate medische begeleiding nodig om het alcoholgebruik te stoppen of af te bouwen. Ontwenningssverschijnselen kunnen optreden bij een stop of vermindering van (bijna) dagelijks alcoholgebruik.
- Een delirium tremens (of ernstige ontwenning) tijdens de zwangerschap houdt grote risico's in voor zowel zwangere vrouw als foetus, en kan zonder medische begeleiding dodelijk zijn voor beiden.
- Een zwangere vrouw die ontwent, dient nauw opgevolgd te worden door een medisch team. Een internationale richtlijn adviseert om o.a. bloedonderzoek te doen, regelmatig

parameters op te volgen, een gevalideerde ontwenningschaal (CIWA-Ar) te gebruiken, en indien nodig een zo laag mogelijke dosis benzodiazepines toe te dienen.

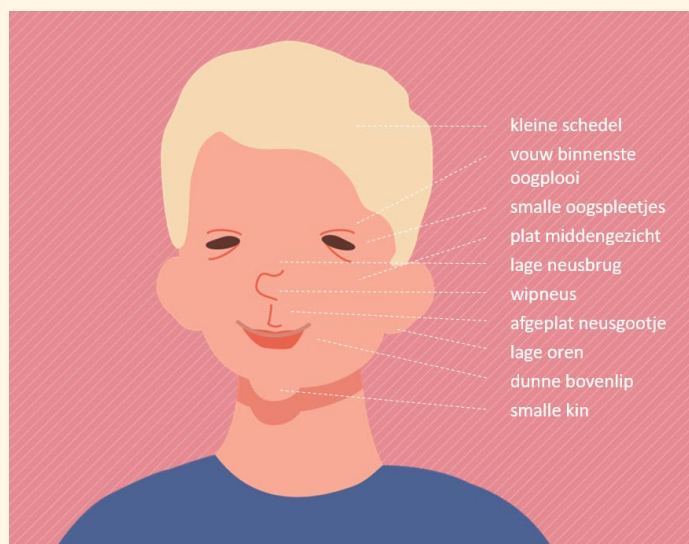
- Aangezien benzodiazepinegebruik ook risico's inhoudt voor de foetus, dient een gynaecoloog de toestand van de baby nauw op te volgen.⁹

KAN EEN PASGEBOREN BABY ONTWENNEN VAN ALCOHOL?

- Wanneer een foetus tijdens het laatste zwangerschapstrimester regelmatig blootgesteld wordt aan alcohol, kan die fysiek afhankelijk worden. Na de geboorte kan de baby dan ontwenningsverschijnselen vertonen, al zijn deze verschijnselen doorgaans minder ernstig en verschillend dan bij ontwenning bij opioïdegebruik.
- Ontwenningsverschijnselen van alcohol zijn bijvoorbeeld beven (tremoren), hoge spierspanning (hypertonie), rusteloosheid, onophoudelijk huilen en krampaanvallen (convulsies).
- Opname op een afdeling neonatologie is dan nodig voor een goede opvolging en (bij voorkeur niet-medicamenteuze) ondersteuning van de baby. Zo helpt bijvoorbeeld het inbakeren, vermijden van fel licht en geluid, en het frequent voeden in kleinere hoeveelheden.^{10,11}

WAT ZIJN DE RISICO'S VAN ALCOHOLGEBRUIK TIJDENS DE ZWANGERSCHAP OP LANGE TERMIJN?

- Foetaal alcohol spectrum stoornissen of FASD is een paraplu-begrip voor alle aandoeningen ten gevolge van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap. FAS of Foetaal alcohol syndroom is de ernstigste vorm met groeiachterstand, specifieke gezichtskenmerken en neurologische schade.
- Door schade aan de hersenen en het zenuwstelsel vertonen kinderen met FAS neurologische problemen zoals een slechte spiercoördinatie, overgevoeligheid aan licht, geluid en andere stimuli. Op latere leeftijd hebben ze een grotere kans op denk-, leer- en gedragsproblemen.
- Daarnaast kan het ook zijn dat sommige delen van het lichaam, waaronder organen, niet goed ontwikkeld zijn. Vaak zijn er typische afwijkingen in het gezicht. De meest gekende hiervan zijn smalle oogspleetjes, een afgeplat neusgootje en een dunne bovenlip.
- Omdat artsen niet altijd op de hoogte zijn van prenatale alcoholblootstelling, is de diagnose van FAS(D) niet eenvoudig te stellen. De meeste afwijkingen zijn pas jaren later merkbaar.^{8,12}



Bron: online VAD-cursus Zwangerschap & middelengebruik

WELKE RISICO'S HOUDT ALCOHOLGEBRUIK VOOR OF TIJDENS DE BORSTVOEDING IN?

- Wanneer er alcohol gedronken wordt net vóór of tijdens de borstvoeding, dan is de concentratie alcohol in de moedermelk gelijk aan de concentratie alcohol in het bloed van de moeder.
- Zo lang er alcohol in het bloed van de moeder zit, zit er alcohol in de moedermelk.
- Omdat de lever van de baby nog niet volledig ontwikkeld is, verloopt de afbraak van alcohol trager.
- Alcohol in de moedermelk kan het slaapritme van de baby verstoren en zou de hersenontwikkeling negatief kunnen beïnvloeden.
- Regelmatig alcoholgebruik tijdens de borstvoedingsperiode kan leiden tot verminderde melkproductie. De borsten kunnen namelijk minder goed geledigd worden door een slechtere toeschietreflex.
- Zonder rekening te houden met de timing van de borstvoeding, zou regelmatig alcoholgebruik negatieve langetermijneffecten kunnen hebben op de groei en het gewicht van het kind, en de ontwikkeling van andere vitale organen.¹³
- In België is het advies om geen alcohol te drinken in de periode dat vrouwen borstvoeding geven. Als er toch alcohol gedronken wordt, is het belangrijk om per standaardglas alcohol minstens twee à drie uur te wachten met het geven van borstvoeding.⁴

REFERENTIES

¹Sundermann, A. C., Zhao, S., Young, C. L., Lam, L., Jones, S. H., Velez Edwards, D. R., & Hartmann, K. E. (2019). Alcohol use in pregnancy and miscarriage: a systematic review and meta-analysis. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 43(8), 1606-1616.

²Charness, M. E., Riley, E. P., & Sowell, E. R. (2016). Drinking During Pregnancy and the Developing Brain: Is Any Amount Safe? *Trends in Cognitive Sciences*, 20(2), 80–82. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.011>

³Schölin, L. (2016). Prevention of harm caused by alcohol exposure in pregnancy: Rapid review and case studies from Member States. World Health Organization. Regional Office for Europe.

⁴Hoge Gezondheidsraad. (2009). Risico's van alcoholgebruik voor en tijdens de zwangerschap en gedurende de borstvoedingsperiode. Publicatie 8462, Brussel: Hoge Gezondheidsraad.

⁵Boedt, T., Lie Fong, S., & Matthys, C. (2020). Preconceptieadvies, vergeet de voeding niet. *Nutrinews*, 1(2020), 1-8.

⁶McBride, N., & Johnson, S. (2016). Fathers' role in alcohol-exposed pregnancies: systematic review of human studies. *American journal of preventive medicine*, 51(2), 240-248.

⁷van Faasen, E., & Niemelä, O. (2011). *Biochemistry of Prenatal Alcohol Exposure*. New York: Nova Biomedical Books.

⁸Wozniak, J. R., Riley, E. P., & Charness, M. E. (2019). Clinical presentation, diagnosis, and management of fetal alcohol spectrum disorder. *The Lancet Neurology*, 18(8), 760-770.

⁹Thibaut, F., Chagraoui, A., Buckley, L., Gressier, F., Labad, J., Lamy, S., ... & Yonkers, K. (2019). WFSBP and IAWMH Guidelines for the treatment of alcohol use disorders in pregnant women. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 20(1), 17-50.

¹⁰Robe, L. B., Gromisch, D. S., & Iosub, S. (1981). Symptoms of neonatal ethanol withdrawal. *Currents in Alcoholism*, 8, 485-493.

¹¹Coles, C. D., Smith, I. E., Fernhoff, P. M., & Falek, A. (1984). Neonatal ethanol withdrawal: characteristics in clinically normal, nondysmorphic neonates. *The Journal of pediatrics*, 105(3), 445-451.

¹²Hutchinson, D., Mattick, R., Braunstein, D., Maloney, E., & Wilson, J. (2014). The impact of alcohol use disorders on family life: A review of the empirical literature. National Drug and Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, N.S.W..

¹³Giglia, R., & Binns, C. (2006). Alcohol and lactation: a systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 63(2), 103-116.

COLOFON

AUTEUR: LYSSA TOYINBO

VORMGEVING: VAD

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel © 2022

VAD, VLAAMS EXPERTISECENTRUM ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be

Ondernemingsnummer: 0424.327.587 / RPR Brussel

De informatie uit deze factsheet mag worden overgenomen mits vermelding van de referentie: VAD (2022).
Alcohol en zwangerschap. Brussel: VAD.

