

Zwanger & 100% alcoholvrij



Zo doe je dat!

0,0%!



Vind het ultieme
alcoholvrije
alternatief!

Met bruin bier
meer borstvoeding?

De verloskundige
geeft antwoord

Bastiaan Ragas:

'Je bent een
rund als je met
je baby stunt'

7

smoezen
om je zwangerschap
nog even geheim te
houden

Inhoud

Je wilt natuurlijk het beste voor je kindje. Misschien weet je al dat helemaal geen alcohol drinken het veiligst is als je zwanger bent of wilt worden. Of twijfel je nog of je toch niet af en toe een drankje mag. Lees waarom het belangrijk is om geen alcohol te drinken tijdens en rondom je zwangerschap, doe inspiratie op voor alcoholvrije alternatieven en lees hoe je deze periode 100% alcoholvrij kunt blijven.

4

Vraag het de verloskundige

Veelgestelde vragen beantwoord door verloskundige en onderzoeker Ageeth Rosman

6

Voor, tijdens, na: alcoholvrij

Start met foliumzuur, stop met alcoholconsumptie en stop dan pas met anticonceptie

8

Tips en Top 7 beste smoezen

Als je nog niet wilt vertellen dat je zwanger bent

10

Eet gezond – in het kort

Waar moet je op letten?

11

Hoe maak je het gezellig en feestelijk?

Negen maanden genieten

12

Van cel tot baby

Zo ontwikkelt je baby zich

14

Het ultieme alcoholvrije alternatief

Alcoholvrij saai? Wat dacht je hier van!

16

Column

Je bent meer dan een rund als je met je eigen baby stunt

Bastiaan Ragas over de alcoholvrije zwangerschap van zijn vrouw

18

Niet vergeten...

Geheugensteuntje voor je persoonlijke tips

Waarom is het eigenlijk beter om geen alcohol te drinken? Verloskundige en onderzoeker Ageeth Rosman beantwoordt veelgestelde vragen.

Vraag het de verloskundige

Af en toe een glaasje mag toch wel? Het is toch niet bewezen dat een beetje alcohol schadelijk is?

De verloskundige:

Dat alcohol tijdens de zwangerschap kwaad kan is zeker bewezen! Het is alleen niet duidelijk vanaf welke hoeveelheid het schadelijk is. Dit is per persoon verschillend. Sommige vrouwen en kinderen zijn gevoeliger dan anderen. Je weet nog niet hoe gevoelig je kindje is voor alcohol. Daarom is de enige veilige optie om helemaal geen alcohol te drinken.

In de eerste weken als de placenta nog niet is aangelegd, is er nog geen bloedcontact en is alcohol toch nog niet schadelijk?

De verloskundige:

Alcohol is een wateroplosbare stof die via je maag en darmen wordt opgenomen in je bloed en zich snel verspreidt door je hele lichaam. Op die manier komt het ook in de eerste weken als er nog geen placenta is toch bij je baby terecht. Zo drinkt je kindje mee als je alcohol drinkt.



Ageeth Rosman heeft bijna 30 jaar als verloskundige gewerkt in zowel een huispraktijk als in een ziekenhuis. Vanaf 2009 heeft ze dit gecombineerd met het doen van wetenschappelijk onderzoek, wat geleid heeft tot een succesvolle promotie in 2014. Op dit moment doet zij onderzoek hoe jonge vrouwen en mannen het beste voorbereid kunnen worden op een zwangerschap. Dit wordt preconceptiezorg genoemd. Veel verloskundigen en gynaecologen bieden dit aan in de vorm van kinderwensspreekuren, maar nog te weinig paren met een kinderwens maken hier gebruik van. Vragen over het gebruik van alcohol, voeding en leefstijl tijdens de zwangerschap maar ook in de maanden voorafgaand aan het ontstaan van een zwangerschap zijn onderwerpen die aan de orde komen tijdens het kinderwensspreekuur.

Ik heb iets met alcohol gedronken. Is dit erg?

De verloskundige:

Het heeft weinig zin je hier achteraf schuldig over te voelen. Als je maar één glas hebt gedronken is het risico klein dat je kindje daar last van heeft. Probeer wel in de toekomst te voorkomen dat je weer alcohol drinkt. Deze folder kan je daarbij helpen. Mocht je je toch zorgen maken over de gevolgen voor je kindje, bespreek dit dan met je verloskundige of gynaecoloog.

Alcohol verdampt toch tijdens het koken?

De verloskundige:

Alcohol verdampt bij een temperatuur

van 78°C. De hoeveelheid alcohol die achterblijft in een gerecht is afhankelijk van de manier van verhitten en de bereidingstijd. Na een uur koken of sudderen zit er bijvoorbeeld nog ongeveer een kwart van de alcohol in het gerecht. Na flamberen zelfs nog zo'n driekwart.

Is bruin bier goed voor de borstvoeding?

De verloskundige:

Dat bruin bier goed is voor de borstvoeding is een bakerpraatje. Alcohol kan je melkproductie en toeschiet-reflex verminderen en zorgt dat je baby minder goed drinkt. Ook komt de alcohol via je melk bij je kindje terecht.

Zit er helemaal geen alcohol in alcoholvrije wijn of alcoholvrij bier?

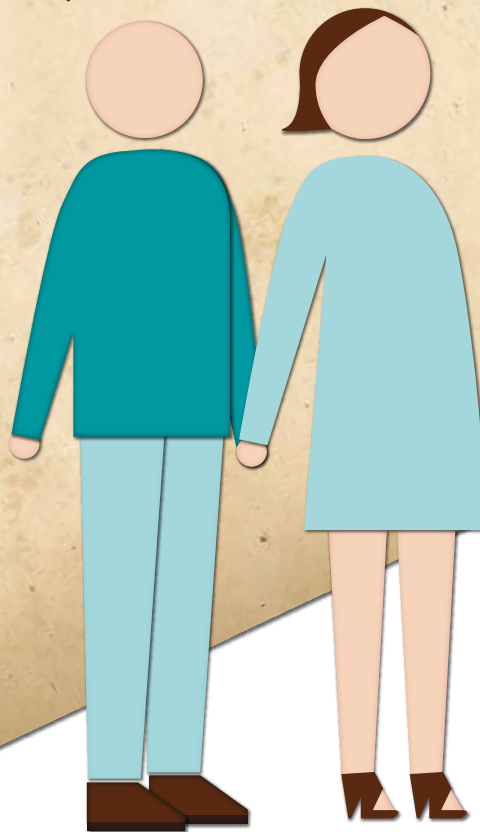
De verloskundige:

Volgens de wet mag een drank in Europa alcoholvrij genoemd worden als er minder dan 0,5% alcohol in zit. Er zijn tegenwoordig steeds meer bieren en wijnen die echt helemaal geen alcohol bevatten (0,0%).

Heb je zelf nog een vraag, stel die dan aan je eigen zorgverlener.

Voor, tijdens, na: alcoholvrij

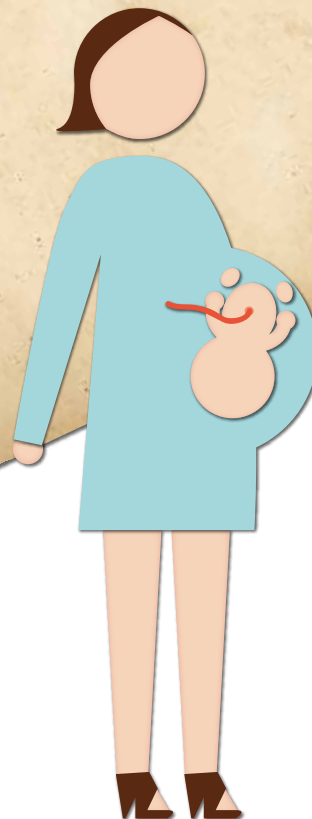
Niet alleen als je zwanger bent, maar ook als je zwanger wilt worden of borstvoeding geeft, is het verstandig om geen alcohol te drinken.



Voor

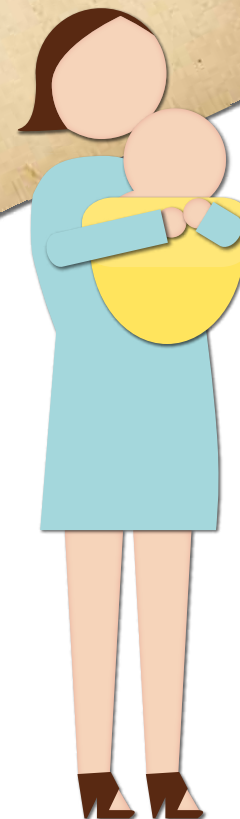
Start met foliumzuur, stop met alcoholconsumptie en stop dan pas met anticonceptie.

Alcohol kan de vruchtbaarheid verminderen bij man en vrouw. Hoe meer je drinkt, hoe groter het risico. Daarnaast neemt de kans op een miskraam toe als jij en je partner drinken voor je zwangerschap. En de eerste paar weken weet je waarschijnlijk nog niet dat je zwanger bent. Het beste kun je beiden stoppen met alcohol bij een kinderwens.



Tijdens

Alcohol komt via je lichaamsvocht bij je kindje. Het alcoholpromillage in jouw bloed is ongeveer hetzelfde als in het bloed van je baby. Welke risico's je kindje daarmee loopt hangt af van hoeveel je drinkt en wat er op het moment dat je drinkt in ontwikkeling is bij je kindje. Enkele belangrijke risico's zijn een miskraam, baby die langzaam groeit, te vroeg geboren baby of schade aan hersenen of andere organen zoals het hart.



Na

Alcohol en borstvoeding zijn geen goede combinatie om borstvoeding op gang te krijgen en op peil te houden. Ook komt de alcohol via je melk bij je kindje terecht. Als je toch alcohol wilt drinken als je borstvoeding geeft, wacht dan minimaal 3 uur per standaardglas alcoholhoudende drank voordat je weer een voeding geeft. Denk dus goed na over het moment waarop je alcohol drinkt en drink niet te veel.

Wanneer je wilt vertellen dat je zwanger bent is aan jou en je partner. Het kan zijn dat je in bepaalde situaties nog even niks wil zeggen of laten merken. Hoe voorkom je dan dat er vragen komen? Hier vind je tips en een top 7 van smoezen die je kunt gebruiken.

Tips en top 7 beste smoezen



0,0%

Tips

- Ook als je nog niet zwanger wilt worden kan het geen kwaad om af en toe alcoholvrij te drinken. Als je dat al zo nu en dan doet, valt het later niet zo op als je geen alcohol drinkt.
- Neem iemand dicht bij je in vertrouwen. Die persoon kan je

op moeilijke momenten helpen. Bijvoorbeeld door een alcoholvrij drankje voor je te bestellen of de aandacht af te leiden van je drankkeuze.

- Alcoholvrij bier of alcoholvrije wijn in een glas lijkt erg op bier of wijn met alcohol.

Ik neem zo wel wat.

En dat doe je dan dus niet.



Smoezen

Wat zijn de beste smoezen als je nog niet wil vertellen dat je zwanger bent?



Ik moet morgen vroeg op en wil graag fris zijn.

Ik ben de BOB.

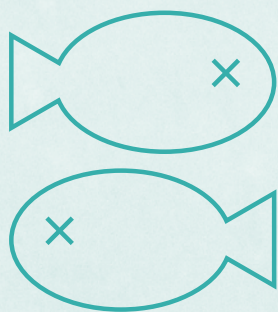
Ik drink even/ een maand geen alcohol.

Ik heb een AAP = Alcohol Arme Periode.

Ik heb last van mijn maag.



Ik slik antibiotica of andere medicijnen.



In het kort

EET GEZOND

Geen alcohol drinken is een van de dingen die je kunt doen om gezond zwanger te worden en zijn. Je kunt meer doen. Eet gezond en gevarieerd volgens de Schijf van Vijf. Dan krijg je voldoende voedingsstoffen binnen. Eet niet bewust meer dan voor je zwangerschap.

Neem extra vitamine D en foliumzuur.

Verder hoeft je geen vitaminen of mineralen te slikken.

Eet 1 keer per week vis.

Bij voorkeur vette vis zoals zalm of sardines, maar geen roofvis zoals tonijn of makreel.

Drink genoeg.

Maar natuurlijk geen alcohol.

Zorg dat je genoeg calcium en ijzer binnenkrijgt.

Calcium zit in zuivelproducten en ijzer

haal je uit bijvoorbeeld volkorenbrood en vlees. Zorg dat je bij elke maaltijd groenten en fruit eet, dan neemt je lichaam ijzer beter op.

Mijd sommige producten.

Zoals rauwe eieren, rauwe vis, rauwe melk en rauw vlees en lever(producten).

Meer informatie over zwangerschap en voeding vind je op:
www.voedingscentrum.nl/zwanger
Of vraag advies aan een diëtist.

Hoe maak je het gezellig en feestelijk?

Een feestje, etentje met vrienden of een terrasje in de zomer. Lees hier enkele tips hoe je deze alcoholvrije gelegenheden gezellig en feestelijk maakt!



- Zoek een locatie die je leuk vindt. Dat kan thuis of buitenshuis zijn.
- Gezelligheid komt vaak door het gezelschap. Zoek mensen op die je dierbaar zijn of nodig ze uit.
- Kleet de tafel mooi aan, drink uit mooie glazen of doe een parasolletje of leuk rietje in de glazen en zet sfeervolle muziek op.
- Neem lekkere hapjes bij je alcoholvrije drankje.

Feestelijk recept Pruimen gevuld met feta

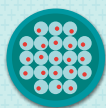
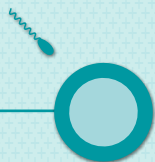
4 gedroogde pruimen
50 gram feta light
1 theelepel verse kruiden als bieslook, selderij of wat gedroogde Provençaalse kruiden

Hoe?

Neem de pit uit de pruimen. Hak de feta grof en meng er wat kruiden door. Vul hiermee de pruimen.

Meer tips voor feestelijke hapjes op:
bit.ly/voedingscentrumhapjes

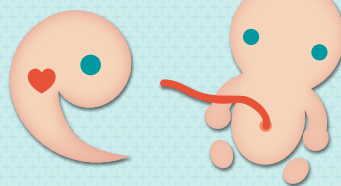
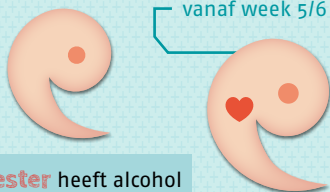
bevruchting
week 3



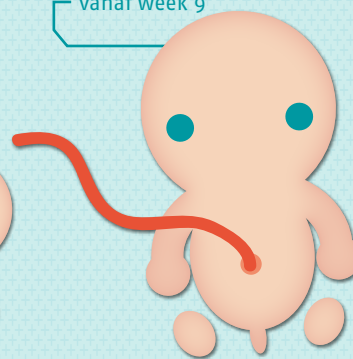
Je kindje is negen maanden lang volop in ontwikkeling. In elke fase van een zwangerschap zijn er andere delen in ontwikkeling.

Van cel tot baby

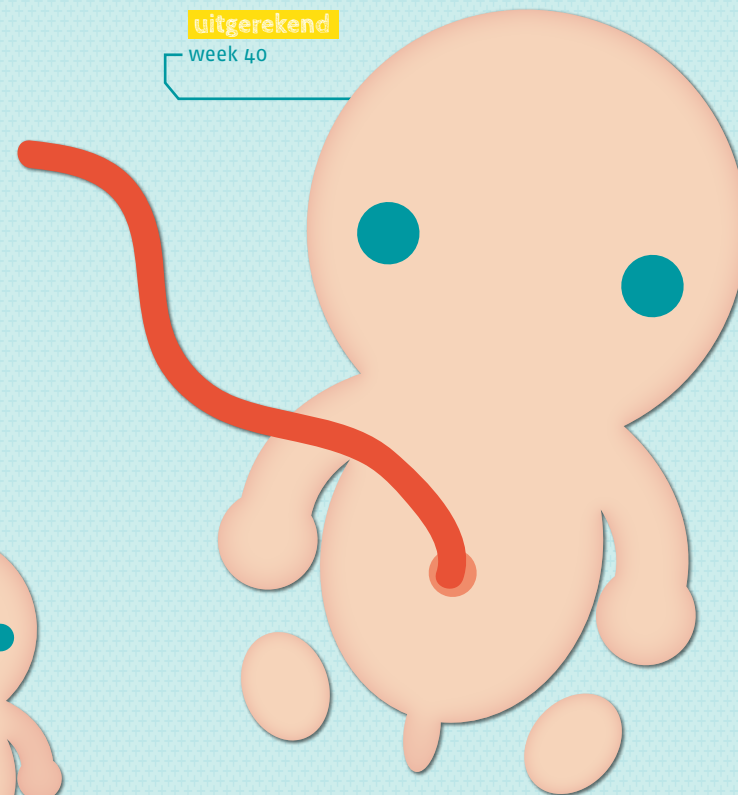
hart
vanaf week 5/6



uitwendige genitaliën
vanaf week 9

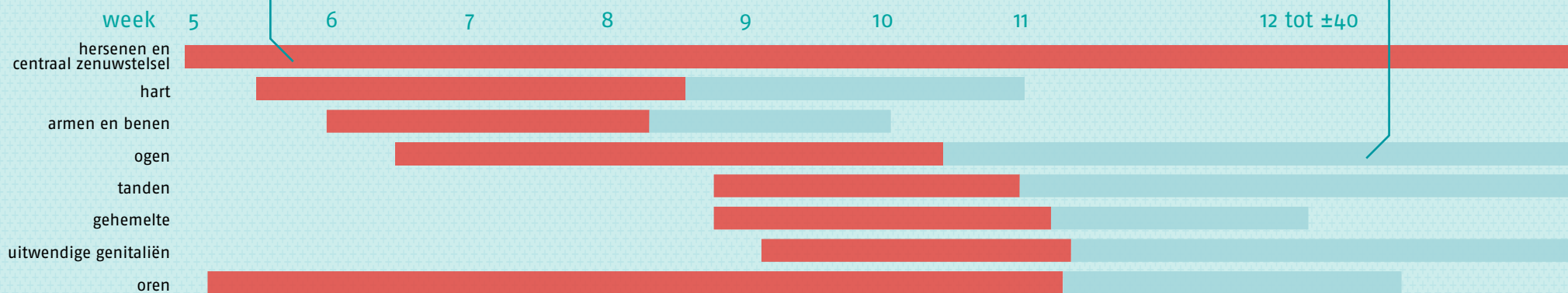


uitgerekend
week 40



In het eerste trimester heeft alcohol vooral schadelijke gevolgen voor de ontwikkeling van organen en voor de aanleg van het centraal zenuwstelsel.

In het tweede en derde trimester zal het negatieve effect van alcohol op de ontwikkeling minder groot zijn dan in het eerste trimester, maar ook in deze periode kan alcohol onder meer groeiachterstand en neurologische beschadigingen veroorzaken.



* Rood is de meest kwetsbare periode

Het ultieme alcoholvrije alternatief

Water, koffie, thee, (light)frisdrank en een sapje zijn prima alcoholvrije drankjes. Hier nog wat inspiratie voor je zoektocht naar het ideale alcoholvrije alternatief.

Maike Brinkhorst (28),
model en voedingscoach:

Ik ben erg blij met de
0,0% biertjes met ver-
schillende fruitsmaken.
Daar geniet ik echt van.

0,0%!



De keuze in alcoholvrij bier met 0,0% alcohol is de afgelopen jaren erg gegroeid. Je hebt nu ook witbier, rosébier, radler en donker bier zonder alcohol. Goed te krijgen in de supermarkt of horeca.

Vraag eens advies bij een slijter naar een goede vervanger met 0,0% alcohol van je favoriete wijntje.

Bestel een proefpakket met bier, wijn en cocktails zonder alcohol. Maak er een gezellige proefavond van. Misschien wil je partner ook meedoen in de zoektocht naar een lekker alcohol-

Topkok Pierre Wind heeft allemaal alcoholvrije cocktails bedacht met een kick. Met toepasselijke namen als The BabyBoom en Zure Bom 😊.



The BabyBoom



Zure Bom

vrij alternatief. Hij/zij kan er nog wat aan hebben als de BOB om je eventueel naar het ziekenhuis te brengen.

Probeer eens alcoholvrije cider, frisdrank op basis van wei en allerlei soorten ijs thee of limonade.

Put uit andere culturen. Wat dacht je van alcoholvrij gemberbier of spicy gemberthee. (Gember zou mogelijk kunnen helpen tegen zwangerschapsmisselijkheid.)

The BabyBoom

40 gram anijsblokjes
Sap van 6 limoenen
1,5 liter gekoelde Sprite (eventueel light)
100 gram gekleurde muisjes

Hoe?

Plet de muisjes tot gruis. Doop de rand van een groot glas in witte of blanke siroop en daarna in het muisjesgruis. Vijzel of maal de anijsblokjes tot poeder. Meng er het sap van de limoenen door en schenk het in het glas. Doe reuzerietjes in het glas. Schenk de Sprite in het glas in bijzijn van de BabyBoomdrinkers.

Zure Bom

Pulp van 2 passievruchten
Sap van 1 citroen
1 partje sinaasappel
Theelepeltje kristalsuiker

Hoe?

Snijdt de passievruchten door en lepel met een theelepeltje de pulp in een heel klein glaasje. Voeg het citroensap toe en roer goed door elkaar. Snijdt een partje van de sinaasappel af. Leg een theelepeltje kristalsuiker op je handpalm. Lik eerst de suiker van je handpalm, drink dan direct in één keer de inhoud van het glas leeg. Sabbel daarna direct aan het partje sinaasappel.

Kijk voor meer alcoholvrije cocktails op: www.happydrinks.nl

Je bent meer dan een rund als je met je eigen baby stunt

De feiten liegen er natuurlijk niet om. Met het **drinken van alcohol** voor of tijdens je zwangerschap, én als je borstvoeding geeft na je bevalling breng je jullie baby'tje in gevaar. De lijst van complicaties en risico's voor jullie kind is eigenlijk afschrikwekkend genoeg om het niet te doen. Want elke **liefhebbende** ouder wil de beste start voor haar of zijn baby'tje. Maar blijkbaar is dat een lastige boodschap. Daarom moeten er blijkbaar campagnes opgestart worden om iedereen daarvan bewust te maken.

Net zozeer we allemaal weten dat roken slecht en vuurwerk gevaarlijk voor je is. **"Vuurwerk is dom maar je bent nog meer dan een rund als je met je eigen baby stunt."** Dat is vrees ik niet dé beste marketingslogan om dit vraagstuk over het voetlicht te brengen.

En wie ben ik om iets te zeggen over wat een vrouw wel of niet mag drinken en eten tijdens haar zwanger-

schap. Aangezien ik al helemaal niet de **grootste discipline** heb als het aankomt op eten en drinken. Ik eet vaak te veel, te vet, te zoet, te zout en te snel en ik trek sneller een kurk van een wijnfles open dan de deur van de sportschool.

Ik zou me kunnen voorstellen dat het voor een vrouw makkelijker is om niet te drinken als haar man solidair is en ook geen glas meer aanraakt. Want ook wij hebben destijds thuis besproken of het **éne glaasje wijn** wel of niet kon. En of er sprake was van een volledig wederzijdse en gedeelde verantwoordelijkheid. Mijn 'subtiele' grap "Lieverd dat drinken is slecht voor ons kind, dus laat dat dus maar de komende negen maanden aan mij over" viel niet in reuze **vruchtbare** aarde.

Ik kan mij dat gesprekje met mijn, toen net zwangere, vrouw nog bijzonder goed herinneren. "Lieve Bas, prima dat je af en toe wat

drinkt. Ik ben zwanger en wij willen het beste voor ons kind en dus drink IK niet. Maar je hoeft ook echt niet te bewijzen dat je met mij meeleeft door net zo snel in gewicht aan te komen als ik."

Mijn vrouw koos ervoor om niet te drinken en ik op mijn beurt ging mee met de **pufcursus** en zeurde niet al te veel over het gebrek aan een enthousiast nachtelijk slaapkamerleven.

Want dat de zwangerschap nou niet dé **gezelligste periode** in een relatie is, durf ik wel te stellen. Zeker door te doen of veinzen dat het één grote roze wolk is ontken je de gecompliceerd-

heid en **intensiteit van deze periode**. Samen neem je de verantwoorde-lijkheid om een nieuw **minimensje** op deze wereld te zetten en dat is soms ook best een belasting. Het minste wat je kan doen is ervoor te zorgen dat hij of zij vanaf die start de beste kansen krijgt.

Dus hoe jullie het samen ook regelen, afspreken of doen met elkaar. Jullie kind heeft recht op een zo sterk mogelijke kans en daar zijn jullie voor verantwoordelijk. Leuker kan ik het ook niet maken en ook niet **makkelijker**.



Bastiaan Ragas (1971) is acteur, theaterproducent, zanger, presentator en schrijver van boeken. In Nederland speelde hij in musicals, films, theatercomedy's, series en schreef twee bestsellers. Ook in Duitsland is hij bekend als popzanger, presentator en schrijver. Met zijn productiemaatschappij De Rode Boksbal produceert hij shows en theatervoorstellingen. Hij is getrouwd met Tooske Ragas en samen hebben ze vier kinderen.

Niet vergeten...



Geheugensteuntje nodig? Noteer hier de tips die jou helpen om je zwangerschap 100% alcoholvrij te blijven.



Mijn beste smoes om een drankje met alcohol te weigeren is:

Zo maak ik het feestelijk en gezellig:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Mijn ultieme alcoholvrije alternatief is:

Vragen die ik nog aan mijn zorgverlener wil stellen:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Nuttige informatie

Achtergrondinformatie bij dit magazine:

www.kennisinstituutbier.nl/alcoholenzwangerschap

Over een gezonde zwangerschap

www.babyopkomst.nl
www.deverloskundige.nl
www.etenvoorjekind.nl
www.rivm.nl/zwanger
www.slimmerzwanger.nl
www.strakswangerworden.nl
www.voedingscentrum.nl/zwanger
www.zwangerwijzer.nl

Dank aan iedereen die heeft meegeholpen aan dit magazine!

Colofon

Inhoud & teksten

Kennisinstituut Bier

Concept, vormgeving & illustratie

Studio Lakmoes, Arnhem

Iconen

Freepik

Fotografie

Coverfoto: Jolanda van der Linden

Covermodel: Maaïke Brinkhorst

Foto Bastiaan Ragas: Nick van Ormondt



© 2019 Kennisinstituut Bier
www.kennisinstituutbier.nl

Verloskundigen, gynaecologen, huisartsen, diëtisten en andere gezondheidsprofessionals kunnen deze folder gratis bestellen.

