

Alcohol, roken, drugs tijdens de zwangerschap

Alcohol voor de zwangerschap

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 vermindern 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 het kind 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 kunt je het beste stoppen met drinken tot je partner zwanger is.

Wat doet alcohol met uw lichaam en het kind

Waarom niet drinken?

Stel je voor dat je zwanger bent en alcohol gedronken hebt. Dan is de verhouding tussen alcohol en bloed in uw lichaam bijna hetzelfde als in het lichaam van je kind. Als je een glas wijn gedronken hebt, is je alcoholpromillage ongeveer 0,3%. Maar dat van je kind dus ook. Alcohol heeft op een kind een heel ander effect dan op een volwassene. De lever van een kind kan de alcohol nog niet afbreken. Alcohol blijft daarom langer in het bloed van je kind dan in je eigen bloed. Daar komt bij dat een ongeboren

kind 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 je drinkt. De belangrijkste risico's zijn:

- een te vroeg geboren kind;
- een te lichte kind (laag geboortegewicht);
- schade aan hersenen of andere organen van het kind;
- kans dat het kind het Foetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) krijgt.

Uitleg risico's bij alcoholgebruik tijdens zwangerschap

Te vroeg geboren of een te licht kind; hoe erg is dat?

Men 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 kinderen. 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 het kind rond de geboorte overlijdt. Sterker nog: bij de meeste kinderen 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, kunnen de aanmaak van die cellen verstoord

worden. Hierdoor is het mogelijk dat sommige delen van het lichaam van je kindje niet goed groeien. Of worden organen beschadigt bij je kind die al ontwikkeld zijn. Vooral de hersenen zijn kwetsbaar: die blijven de gehele zwangerschap in ontwikkeling. Daarom kan alcohol gebruik tijdens ieder moment van de zwangerschap voor hersenschade zorgen. Bij een kind zien we dan afwijkingen, zoals een lager IQ, leerproblemen, hyperactiviteit of gedragsproblemen.

FASD syndroom

FASD staat voor het Foetal Alcohol Spectrum Disorder. 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 kind kans loopt op FASD.

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 en 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 welke hoeveelheid 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.

Hoeveel alcohol en wanneer?

Het beste voor je kind is om tijdens de hele zwangerschap helemaal geen alcohol te drinken. Een ongebooren 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.

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 in die periode alcohol gebruikt, kan dit proces verstoord worden. Omdat de hersenen van je kind 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 gedronken hebt tijdens de zwangerschap. Maar dat betekent niet dat het veilig is als je bij een volgende zwangerschap opnieuw alcohol gaat gebruiken. Als je drinkt, verspreidt de alcohol zich over al uw lichaamsvocht. Het komt dus ook in de borstvoeding terecht. Als je voor het voeden alcohol hebt gedronken, drinkt je baby ook alcohol. Dit is schadelijk voor je kind omdat de hersenen nog steeds volop in ontwikkeling zijn. Bovendien gaan kinderen door alcohol minder moedermelk drinken. Ook raakt hun slaapritme door alcohol verstoord. Het is daarom belangrijk dat een kind geen alcohol binnen krijgt via de borstvoeding.

Drie uur per glas

Geeft je borstvoeding en wilt je toch 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 kunt 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.

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 gedronken hebt, is het verstandig om dit tegen uw verloskundige te zeggen. Misschien is het van belang dat zij de ontwikkeling van de ongeboren kind 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 je kunnen helpen bij het vinden van goede begeleiding.

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 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. 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. Let er wel goed op dat er echt 0% alcohol in zit. Op 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 uzelf 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 je bij bent. Als het stoppen je moeilijk afgaat, kun je een coach inschakelen. De huisarts of de Alcohol Infolijn 0900-1995 (0,10 p/min) kunnen hierbij advies geven.

Deze informatie is overgenomen vanuit acoholenzwangerschap.nl met aanpassingen die gelden voor het WKZ Geboortecentrum.

Roken tijdens de zwangerschap

Voor de zwangerschap

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.

Minder vruchtbaar voor je partner.

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 kunt 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.

Waarom niet roken?)

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

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

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.
- 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 en 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 merkt men 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

Wanneer en bij hoeveel sigaretten kan er schade ontstaan?

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 kind gevormd. Tabaksrook kan dit proces verstoren. In de laatste drie maanden van de zwangerschap groeit je kind heel hard. Als je in die maanden rookt, groeit je kind 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 kind. Uit onderzoek weten we dat je kind 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 gaat men vaak toch weer meer roken.

Het is daarom belangrijk voor je kind om helemaal te stoppen met roken. Het is het beste voor je kind 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 klein aantal sigaretten.

Roken en borstvoeding

Borstvoeding geven gaat minder goed

Rokende moeders hebben minder moedermelk. Ook smaakt de melk minder lekker voor je kind. Als je rookt, krijgt je kind via de moedermelk giftige stoffen binnen, zoals nicotine. Dat is schadelijk voor de ontwikkeling van je kind. Ook slapen kinderen 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 je kind

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

TIPS

Om te voorkomen dat je kind meerookt

- zorg voor een rookvrij huis;
- rook altijd buiten;
- vraag (kraam)bezoek om buiten te roken;
- houd ook de auto rookvrij.

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 kunt 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
De longen beginnen aan de grote schoonmaak. Je hoest veel slijm op. Alle koolmonoxide is al uit het lichaam. Hierdoor kan het bloed weer meer zuurstof naar de baby vervoeren.
- 48 uur
Alle nicotine is uit het lichaam. Het kind krijgt geen nicotine meer binnen
- 72 uur
Je krijgt meer energie. Ademen gaat makkelijker.
- 1 week
Een moeilijke fase: meerdere keren per dag kan je sterk verlangen naar roken. Maar dat duurt steeds maar enkele minuten. Denk aan je kind en houd vol!
- 2 weken
De zwaarste ontwenningsverschijnselen zijn voorbij. Het lichaam is zich aan het herstellen en je hoeft steeds minder moeite te doen om niet te roken.
- 1 maand
De conditie is beter geworden en je beweegt makkelijker. Dit kan straks helpen bij de bevalling. Doordat er meer zuurstof en voeding naar je kind gaat, kan je kind zich beter ontwikkelen.

Stoppen met roken heeft veel voordelen als je zwanger bent. Als je stopt met roken, kan je kind beter groeien. Nicotine en koolmonoxide zijn na een paar dagen al helemaal weg uit je lichaam. Je kind krijgt weer meer zuurstof en voeding. En zelf krijg je ook meer lucht. Al na een paar weken zul je je fitter voelen. Ademen wordt makkelijker en je conditie verbetert. Dit kan straks helpen bij je bevalling.

Tips om te stoppen

- Denk goed na waarom je wilt stoppen
Stoppen lukt beter als je weet waarvoor je het doet. Wat zijn de voordelen van stoppen? Als je zwanger bent, stop je niet alleen voor jezelf maar ook voor je kind. De gezondheid van het kind is voor veel moeders de belangrijkste reden om te stoppen met roken.
- 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 voorkomt je zo dat je en dus ook je kind 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 je geen sigaret meer aan
- Beloon jezelf
Heb je een paar dagen niet gerookt? Koop dan iets leuks voor jezelf. Of kies iets voor je kind.

Geld overhouden

Als je stopt met roken, dan hou je geld over. Bedenk nu alvast wat voor leuke spulletjes je van dat geld voor je kind kunt kopen.

- rompertje: 1 pakje sigaretten;

- babyfoon: 10 pakjes sigaretten;
- autostoeltje: 30 pakjes sigaretten;
- wandelwagen: 50 pakjes sigaretten.

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

Hulp bij het stoppen

De verloskundige, gynaecoloog of huisarts kunnen je helpen bij het stoppen met roken of je verwijzen naar een coach of andere ondersteuning. Meer informatie over hulp bij het stoppen vindt je op www.rokeninfo.nl. JE kunt ook bellen naar de Roken Infolijn (0900-1995 €0,10 p/min)

Kijk op [de website van rokeninfo](http://www.rokeninfo.nl) voor meer informatie

Drugs tijdens de zwangerschap

Als je zwanger probeert te worden

Het gebruik van drugs als hasj, 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 tabaksrook, komen drugs in het bloed van een ongeborn 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 voor en tijdens de gehele zwangerschap helemaal geen drugs te gebruiken.

Tijdens de borstvoeding

Drugs kunnen via moedermelk bij je kind terecht komen. Dit kan gevolgen hebben voor de ontwikkeling en het gedrag van je kind. Een kind 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.

Vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen?

Neem dan via e-mail contact met ons op:

webvrouwenbaby@umcutrecht.nl

Of kijk op onze website: www.hetwzkz.nl/nl/geboortecentrum