



EMMA - 3,43 kg  
0% ALCOHOL

**TIJDENS DE ZWANGERSCHAP EN DE BORSTVOEDING  
IS HET GEBRUIK VAN ALCOHOL SCHADELIJK  
VOOR DE GEZONDHEID VAN DE BABY**

## **PRAKTISCHE FICHES**

om hierover met uw patiënten te spreken

---

**Verantwoordelijke uitgever**

Tom Auwers - Victor Hortaplein, 40 bus 10, 1060 Brussel  
T. 02 524 97 97 | [www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be) | ©2018

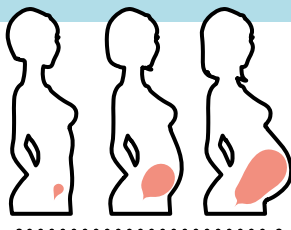
---

## INHOUD

.....

<b>FICHE 1</b> .....	4
Alcoholgebruik voor en tijdens de zwangerschap - risico's en advies	
<b>FICHE 2</b> .....	6
Stappenplan - screening & interventie	
<b>FICHE 3</b> .....	8
Screening en interventie met de audit-c en audit	
<b>FICHE 4</b> .....	10
Alcoholgebruik tijdens de borstvoeding - risico's en advies	
<b>FICHE 5</b> .....	12
Foetaal alcohol spectrum stoornis - [fasd]	
<b>FICHE 6</b> .....	14
Wat is een standaardglas alcohol?	

## ALCOHOLGEBRUIK VOOR EN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



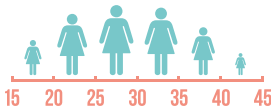
### RISICO'S



- 1** Alcohol heeft een negatieve invloed op de vruchtbaarheid bij vrouwen en mannen.
- 2** Alcoholgebruik vóór, tijdens en na de zwangerschap is altijd risicovol. Er is geen veilig alcoholgebruik mogelijk.
- 3** Alcohol is een toxische en teratogene stof die tijdens de zwangerschap via de placenta bij de foetus komt. De alcoholconcentratie in het bloed van de foetus is quasi gelijk aan de concentratie in het bloed van de moeder.
- 4** Alcoholgebruik houdt tijdens de volledige zwangerschap een risico in voor het kind, ook in de eerste weken. Een risico leidt niet automatisch tot negatieve gevolgen voor het kind, maar de kans dat er schade optreedt, is reëel.
- 5** Prenatale alcoholblootstelling kan leiden tot:
  - miskraam en vroeggeboorte;
  - vertraagde groei-ontwikkeling;
  - fysieke afwijkingen (bv. afwijkingen aan hart, bottenstelsel, gezicht).
- 6** Alcohol heeft prenataal invloed op de hersenontwikkeling. Er is risico op schade aan de hersenen en het centraal zenuwstelsel met negatieve gevolgen op het neurologisch, cognitief, motorisch, emotioneel en gedragsmatig functioneren van het kind.
- 7** Hoe vaker en hoe meer de vrouw drinkt, hoe groter de risico's. Maar ook een kleine hoeveelheid alcohol kan schadelijk zijn. De gevoeligheid voor alcohol verschilt per persoon. Voor sommige vrouwen kan af en toe een glaasje of zelfs één glaasje wél gevaarlijk zijn.

## ADVIES

### **RAAD ALCOHOLGEBRUIK ZOWEL BIJ EEN ZWANGERSCHAPSWENS ALS TIJDENS DE ZWANGERSCHAP VOLLEDIG AF.**



Bespreek en bevaag alcoholgebruik proactief bij alle vrouwen met een zwangerschapswens en zwangere vrouwen. Doe dit niet enkel bij vrouwen bij wie er een vermoeden bestaat.



Bespreek alcoholgebruik bij de eerste consultatie en op meerdere momenten tijdens de zwangerschap.



Geef op een proactieve, neutrale en empathische manier informatie over de risico's van alcohol en hoe de vrouw deze risico's kan vermijden. Betrek de partner van de vrouw indien mogelijk.



Integreer informatie over de risico's van alcohol in de andere adviezen over een gezonde levensstijl.



Bevaag alcoholgebruik niet in het begin van het consult, maar laat de vrouw eerst even “wennen” aan jou als hulpverlener.

## STAPPENPLAN SCREENING & INTERVENTIE

## BEVRAGEN van alcoholgebruik



**DRINK JE ALCOHOL?**



**JA**

**AUDIT C  
afnemen**

**SCORE SCORE**  
**≥ 3 < 3**

Informeren over  
risico's,  
verdere opvolging

+

**AUDIT afnemen**



**NEE**

**Bevestigen &  
informeren  
over risico's**

**Wil je stoppen met alcohol  
drinken nu je weet dat je  
zwanger bent?**



**JA**

**Bevestigen &  
informeren  
over risico's**



**NEE**

**Informeren  
over risico's,  
verandering  
bespreken,  
verdere  
opvolging**

**SCORE**

**3-6**

Informeren over risico's,  
verandering bespreken,  
verdere opvolging

**SCORE**

**7-19**

Informeren over risico's,  
verandering bespreken,  
verdere opvolging &  
doorverwijzing indien nodig

**SCORE**

**≥ 20**

Informeren over risico's,  
verdere opvolging &  
doorverwijzing



- 1** Vraag door over alcoholgebruik en stop niet bij “drink je soms alcohol?”. Vraag bijvoorbeeld of de vrouw wil drinken bij speciale gelegenheden zoals een verjaardag of feestdagen.
- 2** Moedig haar keuze om geen alcohol te drinken aan en informeer de vrouw over de risico's die ze vermijdt.
- 3** Wanneer de vrouw alcohol drinkt, schat dan het risico op problematisch gebruik in met de AUDIT-C of AUDIT. Motiveer de vrouw tot gedragsverandering met gesprekstechnieken als “**FRAMES**”.

## TIPS BIJ DE COMMUNICATIE

# F R A M E S

### FEEDBACK

Geef de vrouw feedback over haar alcoholgebruik en de risico's

### RESPONSABILITY

Benadruk dat de vrouw verantwoordelijk is voor haar eigen keuzes, zij beslist

### ADVICE

Formuleer een duidelijk advies over het alcoholgebruik

### MENU

Geef de vrouw een aantal keuzemogelijkheden, ondersteun haar

### EMPATHIE

Neem een empathische, niet-veroordelende houding aan

### SELF-EFFICACY

Verhoog het zelfvertrouwen van de vrouw

- 4** Neem bij problematisch gebruik of afhankelijkheid een steunende en aanklappende houding aan. Geef aan dat je als hulpverlener mede verantwoordelijk bent voor het ongeborn kind. Ga na of de vrouw bijkomend andere middelen gebruikt.
- 5** Verwijs de vrouw door naar specifieke alcohol- en drughulpverlening of andere diensten voor extra ondersteuning.
- 6** Maak het thema bespreekbaar in je organisatie.

## SCREENING EN INTERVENTIE MET DE AUDIT-C EN AUDIT

Bij elke zwangerschapswens of zwangere vrouw die alcohol drinkt: stel de eerste drie vragen en bereken de score

AUDIT-C		0	1	2	3	4	Score
1	Hoe vaak drink je alcohol?	Nooit	Maandelijks of minder	2 à 4 keer per maand	2 à 3 keer per week	4 of meer keer per week	.....
2	Wanneer je drinkt, hoeveel standaardglazen drink je dan gewoonlijk op een dag?	1 of 2	3 of 4	5 of 6	7 of 9	10 of meer	.....
3	Hoe vaak gebeurt het dat je zes of meer standaardglazen drinkt bij één enkele gelegenheid?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	.....

Bij een score van  $\geq 3$  bij zwangere vrouwen, neem de AUDIT verder af

4	Hoe vaak had je het afgelopen jaar het gevoel dat je, van zodra je begon, niet meer kon stoppen met drinken?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	.....
5	Hoe vaak ben je er, door je drinkgedrag, het afgelopen jaar niet in geslaagd te doen wat normaal van je werd verwacht?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	.....
6	Hoe vaak heb je het afgelopen jaar 's morgens behoefte gehad aan alcohol om jezelf er weer bovenop te helpen nadat je zwaar was doorgezakt?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	.....
7	Hoe vaak heb je het afgelopen jaar schuld of berouw gevoeld nadat je gedronken had?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	.....
8	Hoe vaak kon je je het afgelopen jaar de gebeurtenissen van de avond voordien niet herinneren omdat je gedronken had?	Nooit	Minder dan maandelijks	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks of bijna dagelijks	.....
9	Raakte jij zelf of iemand anders ooit gewond ten gevolge van je drinkgedrag?	Nooit		Ja, maar niet in het afgelopen jaar		Ja, in het afgelopen jaar	.....
10	Heeft een vriend, dokter of andere gezondheidswerker zich ooit zorgen gemaakt over je drinkgedrag of je aangeraden minder te drinken?	Nooit		Ja, maar niet in het afgelopen jaar		Ja, in het afgelopen jaar	.....

De optelsom van de cijfers van de antwoorden op alle tien vragen: AUDIT-score

.....



## DEEL DE AUDIT-SCORE MEE

# AUDIT SCORE

Bespreek op een empathische manier wat dit betekent voor de vrouw en de zwangerschap.

### SCORE 0

#### LAAG RISICO geen gebruik

#### KORT ADVIES

- Moedig de vrouw aan in haar keuze en informeer haar over de risico's die ze vermijdt. Informeer de vrouw ook over (de risico's van) alcoholgebruik tijdens de borstvoeding.
- Bevraag het alcoholgebruik bij speciale gelegenheden (bv. verjaardag, feestdagen).
- Bespreek het alcoholgebruik opnieuw tijdens de verdere zwangerschap.

### SCORE 1-6

#### VERHOOGD RISICO riskant gebruik tijdens de zwangerschap, geen indicatie van problematisch gebruik bij de vrouw

#### KORTDURENDE INTERVENTIE

- Bespreek op een neutrale en empathische manier de risico's van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap en de borstvoeding en de gezondheidsrisico's voor de vrouw zelf. Verwijs door naar correcte (online) informatie.
- Bespreek de haalbaarheid, bereidheid en manieren om geen alcohol te drinken.
- Bevraag bij zwangere vrouwen met een verhoogd risico regelmatig het alcoholgebruik.

### SCORE 7-19

#### HOOG RISICO indicatie van problematisch gebruik

#### KORTDURENDE INTERVENTIE OF DOORVERWIJZING

- Bespreek op een neutrale en empathische manier de risico's van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap en de borstvoeding en de gezondheidsrisico's voor de vrouw zelf. Verwijs door naar correcte (online) informatie.
- Bespreek de haalbaarheid, bereidheid en manieren om geen alcohol te drinken. Verwijs de vrouw zo nodig door naar de alcohol- en drughulpverlening of andere zorg.  
Hou rekening met 3 factoren:
  - Wat is de persoonlijke situatie en ingesteldheid van de vrouw?
  - Gebruikt de vrouw andere middelen?
  - Moet ontwenning of vermindering van gebruik onder begeleiding gebeuren?
- Plan een vervolgesprek met de vrouw en bevraag regelmatig het gebruik.

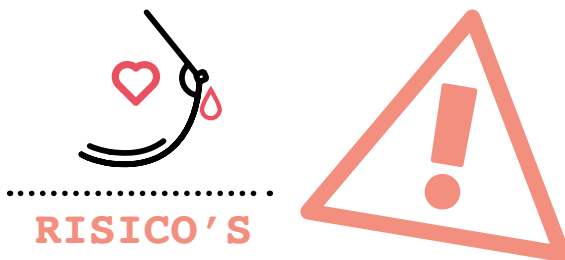
### SCORE ≥ 20

#### HOOG RISICO indicatie afhankelijk gebruik

#### DOORVERWIJZING EN FOLLOW-UP

- Verwijs de vrouw door naar de gespecialiseerde alcohol- en drughulpverlening en andere diensten bij een multidimensionale problematiek. Ga na of de vrouw nog andere middelen gebruikt.
- Plan een vervolgesprek en volg de nodige afspraken bij de zwangerschap nauw op. Ondersteun de vrouw in haar traject. Houd contact met andere betrokken zorgverleners als de vrouw hierin toestemt.

## ALCOHOLGEBRUIK TIJDENS DE BORSTVOEDING



- 1 Alcoholblootstelling via de borstvoeding houdt altijd een risico in voor het kind en moet vermeden worden.
- 2 Alcohol komt via de moedermelk – waarin de alcoholconcentratie gelijk is aan deze in het bloed van de moeder – bij het kind en verspreidt zich over het hele lichaam.
- 3 De lever van de baby is nog niet volledig ontwikkeld na de geboorte. De afbraak van alcohol verloopt trager en alcohol is langer aanwezig in het lichaam van het kind.
- 4 Er zijn wetenschappelijke indicaties dat vanaf één standaardglas alcohol de **melkproductie daalt** tot 23%.
- 5 Alcoholgebruik tijdens de borstvoeding kan de **toeschietreflex verstoren**. Hierdoor – samen met de alcoholblootstelling op zich – kan de zuigeling minder drinken en kan het **waak-slaappatroon** van het kind **verstoord** worden.
- 6 Alcohol leidt – zelfs in lage concentraties – tot een lager bewustzijn bij het kind. Dit verhoogt het **risico op wiegendood**.
- 7 Alcoholgebruik tijdens de borstvoeding kan **negatieve effecten** hebben op de **groei** van het kind en de **neurologische ontwikkeling**.
- 8 Bingedrinken tijdens borstvoeding is geassocieerd met **FAS(D)**, ook bij moeders die geen alcohol dronken tijdens de zwangerschap.

## ADVIES

### **DRINK GEEN ALCOHOL TIJDENS DE BORSTVOEDING.**



Indien dit voor de vrouw niet wenselijk of mogelijk is, moedig de vrouw dan aan om haar alcoholgebruik aan te passen. Geef correcte adviezen zodat ze op een veiligere manier iets kan drinken.



Geef geen borstvoeding op dagen waarop je alcohol drinkt.



Wanneer je alcohol drinkt, kolf je nadien de melk af en gooi je deze weg. Kolf op voorhand melk af of voorzie een alternatief voor je baby.



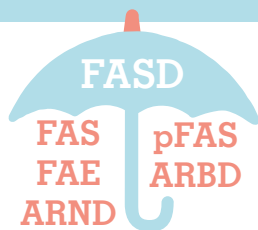
Indien je toch borstvoeding wil geven, wacht je minstens 3 uur na één alcoholhoudende consumptie. Dit geeft geen garantie dat de borstvoedingsmelk volledig alcoholvrij is. Het afkolven en weggooien van de melk blijft de veiligste optie. Hoe meer de vrouw drinkt, hoe langer ze moet wachten om opnieuw borstvoeding te geven. De alcohol moet eerst worden afgebroken bij de vrouw.



Vermijd bingedrinken (i.e. vier alcoholconsumpties in twee uur).



Combineer alcohol met voeding en drink voldoende alcoholvrije alternatieven.



FASD is een paraplubegrip voor een reeks van stoornissen veroorzaakt door alcoholconsumptie tijdens de zwangerschap. FAS (foetaal alcohol syndroom) is een ernstige vorm.

Prenatale blootstelling aan alcohol kan **onherstelbare schade** veroorzaken aan de hersenen.

Deze hersenschade kan leiden tot:

- **Cognitieve problemen** zoals concentratie- en geheugenproblemen, leerstoornissen, een laag IQ en overprikkeling bij geluid, huidcontact, licht en geur.
- **Gedragsproblemen** op sociaal, interactief en emotioneel vlak zoals hyperactiviteit, woedeaanvallen, hechtingsproblemen, slaapproblemen, liegen, moeilijkheden met sociaal contact en het inschatten van de gevolgen van gedrag.

Naast hersenschade, is er een risico op **fysieke effecten** zoals prematuriteit, afwijkingen in groei en cardiovasculaire afwijkingen.

Deze fysieke en mentale afwijkingen worden gegroepeerd onder de term FASD (foetaal alcohol spectrum stoornis).

#### BEGELEIDING VAN KINDEREN MET FAS(D): ELKE CASUS IS UNIEK

Begrip voor het gedrag van het kind is belangrijk. Het is niet omdat het kind niet wil maar niet altijd kan.

Kinderen met FAS(D) hebben nood aan doorverwijzing en begeleiding op maat van hun fysieke en sociaalpsychologische moeilijkheden. Een vroege begeleiding leidt tot een betere prognose op latere leeftijd.

**FAS(D) KAN VERMEDEN WORDEN  
DOOR GEEN ALCOHOL TE DRINKEN  
TIJDENS DE ZWANGERSCHAP.**





EEN DIAGNOSE VAN FAS(D) WORDT GESTELD DOOR EEN GESPECIALISEERDE ARTS. VOOR DIAGNOSESTELLING EN ADVIES KUNNEN KINDEREN TERECHT BIJ:  
COS (CENTRA VOOR ONTWIKKELINGSSTOORNISSEN)  
EN CAR (CENTRA VOOR AMBULANTE REVALIDATIE).

## ER ZIJN TWEE DIAGNOSTISCHE TOOLS:

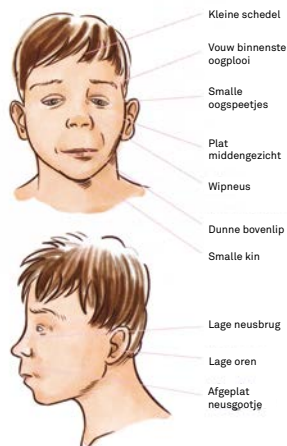
**ASTLEY 4 DIGIT SCORE: DIAGNOSTISCH INSTRUMENT VOOR FAS EN FASD, CONTROLEERT DE AANWEZIGHEID VAN VIER KENMERKEN.**

### 1 Maternaal alcoholgebruik

**2 Gezichtskenmerken:** kleine schedel, smalle oogspalten, epicanthusplooi (i.e. een vouw in de binnenste oogplooi), plat middengezicht, wipneus, lage neusbrug, afgeplat philtrum, dunne bovenlip, smalle kin en laag ingeplante oren

### 3 Vertraagde groei en laag geboortegewicht

**4 Neurologische kenmerken:** slechte zuigreflex, slechte spiercoördinatie, overgevoeligheid aan licht, geluid en andere stimuli en cognitieve/gedragsmatige problemen op latere leeftijd



### FETAL ALCOHOL SYNDROME QUESTIONNAIRE:

Diagnostisch instrument voor FAS(D), diagnosestelling op basis van sociale, gedragsmatige en emotionele kenmerken.



Kinderen met FAS(D) worden vaak foutief gediagnosticeerd als kinderen met ADHD, autisme spectrum stoornis of een verstandelijke beperking. Hoewel klachten gelijklopend kunnen zijn, is de oorzaak – met name pre- of postnatale alcoholblootstelling – bepalend voor de diagnose van FAS(D).

## WAT IS EEN STANDAARDGLAS ALCOHOL?

STANDAARDGLAS  
ALCOHOL

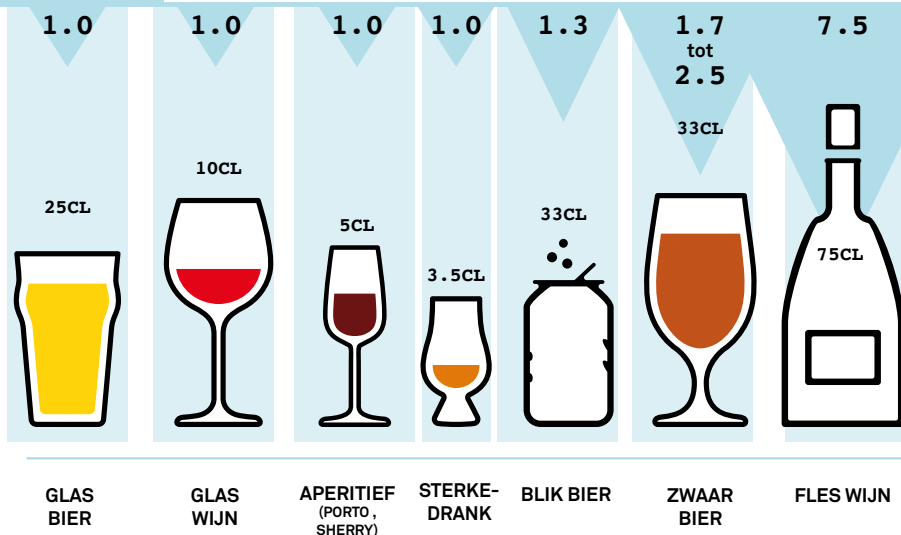
=

10 G  
PURE alcohol

=

12.7 ML  
PURE alcohol

### STANDAARDGLAZEN

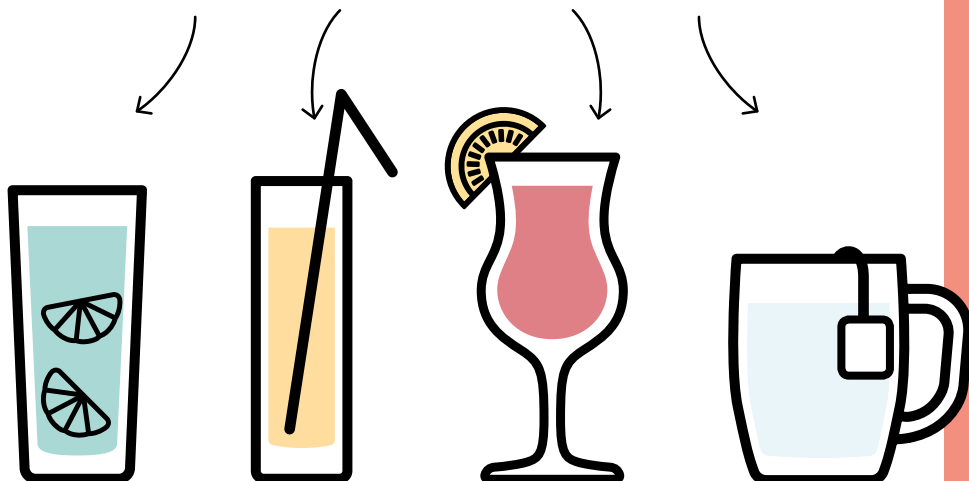


- 1 Deze tabel is een hulpmiddel om het begrip 'standaardglas' te bespreken met de vrouw.
- 2 Let op wanneer je alcoholgebruik bij speciale gelegenheden bespreekt: een glas schuimwijn (cava, champagne) bevat dezelfde hoeveelheid als een glas wijn en is geen aperitief.
- 3 Deze tabel kan je gebruiken bij het afnemen van de AUDIT-C en de AUDIT. De weergave van de soort van alcoholhoudende drank helpt jou en de vrouw bij het afnemen van een accurate screening.

## ALCOHOLVRIJE ALTERNATIEVEN



### 0% ALCOHOL



GLAS  
(FRUIT)WATER

GLAS  
FRUITSAP OF  
SMOOTHIE

MOCKTAILS  
(MET FRUIT)

THEE  
(ZONDER  
THEÏNE)

**1** Er is een groot aanbod van alcoholvrije alternatieven.

**2** Verwijs de vrouw door naar [tourneeminerale.be](https://www.tourneeminerale.be) voor recepten van fruitwaters, smoothies, mocktails.



EMMA - 3,43 kg  
0% **ALCOHOL**

Alle tips en praktische hulpmiddelen op  
**9-maanden-zonder-alcohol.be**

Een initiatief van