

Kinderwens? Start 'm alcoholvrij!

Ben jij een zorgverlener en heeft je cliënt een kinderwens? Bespreek dan het alcoholgebruik. Adviseer een alcoholvrije start, óók in de preconceptiefase.

Uit onderzoek weten we dat alcoholgebruik tijdens de zwangerschap schadelijk kan zijn.^[1] Maar ook bij een kinderwens is het advies om géén alcohol te drinken. Dit geldt voor zowel vrouwen als hun partners.

Waarom?

- Alcohol is een giftige stof. Het kan onomkeerbare schade geven bij cellen in ontwikkeling.^[2]
- Vrouwen komen er pas na een paar weken achter dat ze zwanger zijn, zie figuur. Vanaf de bevruchting kan alcohol al invloed hebben op het embryo. Ook dán komt alcohol direct bij het embryo.^[3]

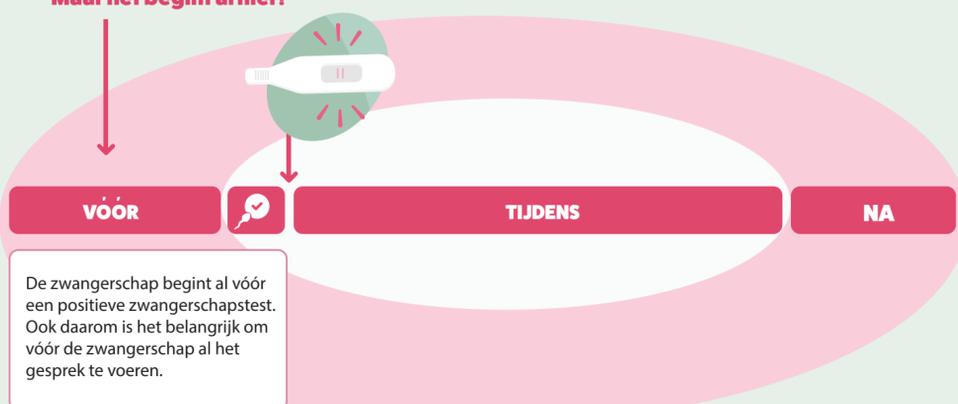
Daarnaast geeft wetenschappelijk onderzoek aanwijzingen dat alcoholgebruik vóór de zwangerschap verhoogde risico's met zich mee kan brengen.

De gezondheidsraad adviseert al sinds 2005 om geen alcohol te drinken

vóór, tijdens en na de zwangerschap: dit heet de nulnorm.^[4]

Tijdens de zwangerschap geldt de nulnorm.

Maar het begint al hier!



Wat weten we?

Literatuuronderzoek alcoholgebruik tijdens de preconceptie

Het effect van alcoholgebruik vóór de zwangerschap is nog niet breed onderzocht. Voor deze factsheet is een systematisch onderzoek naar bestaande reviews over dit onderwerp uitgevoerd.

We hebben ons gericht op twee onderwerpen:



Wat zijn de risico's van blootstelling aan alcohol op de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen?



Wat zijn de risico's van blootstelling aan alcohol op de embryonale ontwikkeling en de gezondheid van het kind?

De onderzoeken die zijn gedaan laten een aantal mogelijke risico's zien:

- Alcoholgebruik door mannen lijkt te zorgen voor een afname van de kwaliteit van het sperma (o.a. de dichtheid, het volume, de vorm, de beweeglijkheid.)^[6,7]
- Er zijn aanwijzingen dat alcoholgebruik door vrouwen zorgt voor een verminderde vruchtbaarheid.^[8]
- Er is ook gekeken naar de mogelijke invloed van alcoholgebruik vóór de zwangerschap op de ontwikkeling van het ongeboren kind. Het onderzoek hiernaar loopt uiteen en is niet eenduidig. In het beschikbare onderzoek zijn er aanwijzingen voor een verhoogd risico op bepaalde afwijkingen bij het ongeboren kind, zoals bijvoorbeeld hartafwijkingen of bepaalde vormen van kanker.^[9-11]

Conclusie

Alcoholgebruik vóór de bevruchting kan een negatief effect hebben op de vruchtbaarheid van vrouwen en mannen en de ontwikkeling van het ongeboren kind. Meer onderzoek is nodig om dit zeker te weten.

Onderzoek naar alcohol rondom zwangerschap is lastig

- De bestaande onderzoeken maken vaak gebruik van zelfrapportage. Deze informatie is niet altijd betrouwbaar en daarom minder geschikt voor onderzoek.
- Om ethische redenen kan er bij mensen geen onderzoek gedaan worden naar alcoholgebruik rondom de zwangerschap.

Bij dierenstudies bestaat er wel onderzoek met een hogere bewijskracht.^[5] Resultaten uit dierenstudies laten zien dat het consumeren van alcohol rondom de zwangerschap negatieve effecten kan hebben. Hoe dit zich vertaalt naar mensen is lastig vast te stellen.

Wat kun je doen als zorgverlener?

Bespreek alcoholvrij zijn, óók bij een kinderwens

Alcoholconsumptie bij een kinderwens wordt niet altijd (voldoende) besproken door zorgverleners. Dit kan te maken hebben dat het voor de zorgverlener voelt als betutteling. Het advies is om het wel te bespreken. Enerzijds om mogelijk verminderde vruchtbaarheid te vermijden. Anderzijds om eventuele gezondheidsrisico's voor het ongeboren kind te beperken.

De bereidheid van vrouwen om geen alcohol te drinken tijdens de zwangerschap is groot.^[12] Het feit dat alcohol in die periode schade kan geven op het embryo weten veel mensen. Dat alcohol ook schade kan geven in de preconceptiefase is minder bekend. Hier kun je als zorgverlener de kennis van je cliënt vergroten.

Er zijn verschillende redenen bekend waarom mensen alcohol drinken vóór de zwangerschap. Ze kunnen denken dat een paar slokjes geen kwaad kunnen of ze willen hun kinderwens verborgen houden. Of vrouwen kunnen denken dat ze nog niet zwanger zijn.^[13] Echter, ook in deze fase is er voor vrouwen en mannen geen veilige ondergrens voor de consumptie van alcohol. Hoewel de precieze werking van alcohol in de preconceptiefase bij mensen niet volledig duidelijk is, is er bij alcoholgebruik altijd een gezondheidsrisico.

De veiligste keuze voor aanstaande ouders is om geen alcohol te drinken vanaf het moment van de kinderwens. Alleen dan lopen ze geen risico. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen. Dus, heeft je cliënt een actieve kinderwens? Adviseer dan om direct te stoppen met alcohol.



Ga open in gesprek met je cliënt. Zo kun je bijdragen aan een alcoholvrije preconceptie. Dit kun je doen:

- Denk mee met de cliënt. Onderzoek welke rol alcohol speelt in het leven van de aanstaande ouder.
- Neem alcoholvrij zijn als norm.
- Zorg voor een niet veroordelende houding.
- Vindt je cliënt het moeilijk om in een samenhangende manier te blijven? Vraag door waar om en zoek samen naar een praktische oplossing.
- Samen een eerste kleine stap vinden, kan de motivatie al verhogen.
- Jullie hebben allebei hetzelfde doel: een gezonde baby!



Voor tips kijk op:

Meer informatie over alcohol vóór, tijdens en na de zwangerschap? Ga naar www.alcoholvrijestart.nl

Meer tips over het gesprek aangaan met je cliënt over alcohol? Kijk op www.herkenalcoholproblematiek.nl

- Charness, 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>
- Mahnke, A. H., Adams, A. M., Wang, A. Z., & Miranda, R. C. (2019). Toxicant and teratogenic effects of prenatal alcohol. Current Opinion in Toxicology, 14, 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.cotox.2019.08.002>
- Sulik, K. K. (2014). Fetal alcohol spectrum disorder: Pathogenesis and mechanisms. In Handbook of Clinical Neurology (1st ed., Vol. 125). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-62619-6.00026-4>
- Gezondheidsraad (2005). 'Dossier Risico's van alcoholgebruik bij conceptie, zwangerschap en borstvoeding'. Gezondheidsraad: Den Haag. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2005/01/27/risico-0%E2%80%99s-van-alcoholgebruik-bij-conceptie-zwangerschap-en-borstvoeding>
- DeJong, K., Olyaei, A. M. Y., & Lo, J. O. (2019). Alcohol use in pregnancy. Clinical obstetrics and gynecology, 62(1), 142-155. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000414>
- Li, Y., Lin, H., Li, Y., & Cao, J. (2011). Association between socio-psycho-behavioral factors and male semen quality: systematic review and meta-analysis. Fertility and sterility, 95(1), 116-123. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2010.06.031>
- Ricci, E., Al Beitawi, S., Cipriani, S., Candiani, M., Chiaffarino, F., Viganò, P., ... & Parazzini, F. (2017). Semen quality and alcohol intake: a systematic review and meta-analysis. Reproductive medicine online, 34(1), 38-47. <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2016.09.012>
- Lassi, Z.S., Imam, A.M., Dean, S.V. et al. Preconception care: caffeine, smoking, alcohol, drugs and other environmental chemical/radiation exposure. Reprod Health 11 (Suppl 3), S6 (2014). <https://doi.org/10.1186/1742-4755-11-S3-S6>
- Fan, D., Liu, L., Xia, Q. et al. Female alcohol consumption and fecundability: a systematic review and dose-response meta-analysis. Sci Rep 7, 13815 (2017). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-14261-8>
- Karalexji, M. A., Dessypris, N., Thomopoulos, T. P., Ntouvelis, E., Kantzanou, M., Diamantaras, A. A., ... & Petridou, E. T. (2017). Parental alcohol consumption and risk of leukemia in the offspring: a systematic review and meta-analysis. European Journal of Cancer Prevention, 26(5), 433-441. <https://doi.org/10.1097/cej.0000000000000350>
- Zhang, S., Wang, L., Yang, T., Chen, L., Zhao, L., Wang, T., ... & Qin, J. (2020). Parental alcohol consumption and the risk of congenital heart diseases in offspring: An updated systematic review and meta-analysis. European Journal of Preventive Cardiology, 27(4), 410-421. <https://doi.org/10.1177/2047487319874530>
- Scheffers-van Schelenge, T., Thissen, V., Errami, F. & Tuithof, M. (2022). Monitor alcoholgebruik en kennis-over-vrouwen-die-alcohol-drinken-rondom-hun-zwangerschap
- Expertisecentrum Alcohol (n.d.). Dossier Alcohol en zwangerschap. <https://www.trimbos.nl/kennis-over-vrouwen-die-alcohol-drinken-rondom-hun-zwangerschap>

Colofon

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 – 297 11 00

Uitgebracht door
Taskforce Alcoholvrije Start
in opdracht van het
Samenwerkingsverband
Vroegsignalering
Alcoholproblematiek

Financiering
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Vormgeving
Better Social Design

Artikelnummer
TRI-65-012

© mei 2024, Trimbos-instituut, Utrecht
Alle rechten voorbehouden. Niets uit
deze uitgave mag worden veeleenvoudigd
of openbaar gemaakt, in enige vorm
op enige wijze, zonder voorafgaande
toestemming van het Trimbos-instituut.