

# FACTSHEET

## Alcohol en Zwangerschap

Laatst gewijzigd: 6 juli 2004 / Bestelnummer: U.2004.08

*Dit factsheet beschrijft de risico's van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat alcoholconsumptie gedurende de draagperiode ernstige en levenslange gevolgen kan hebben. Schadelijke gevolgen kunnen zowel optreden bij kinderen van moeders die tijdens de zwangerschap zwaar drinken als bij moeders die matig drinken. Uit dit factsheet blijkt dat het beste advies voor zwangere vrouwen en vrouwen die zwanger willen worden, luidt: vermijd alcohol om zo de gevaren uit te sluiten.*

### 1. Ernstige en levenslange gevolgen

#### Alcoholgerelateerde aandoeningen

Blootstelling aan alcohol tijdens de ontwikkeling van de foetus kan in het meest extreme geval leiden tot het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS). De diagnosecriteria voor FAS zijn: groeiachterstand, afwijkende gelaatskenmerken en neurologische afwijkingen. Minder duidelijke vormen van deze aandoening zijn de Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorder (ARND) en de Alcohol-Related Birth Defects (ARBD), waarbij ARND staat voor de gedrags- en/of cognitieve stoornissen en ARBD voor de lichamelijke afwijkingen zoals hart-, bot- en/of orgaanproblemen. Bovendien zijn er kinderen die schade oplopen die niet ernstig genoeg is om van een syndroom of een afwijking te spreken. Ze komen relatief normaal over, maar kunnen toch leer- en gedragsstoornissen vertonen.

#### Levenslange effecten

Alcoholgerelateerde aandoeningen zijn permanent van aard en kunnen de levenskwaliteit tot in het volwassen leven sterk aantasten (Olson et al, 1992; Streissguth et al, 1994b). Effecten op de baby kunnen zich vlak na de geboorte uiten in veel huilen, slaapproblemen en op de leeftijd van zes maanden in het langzamer reageren op prikkels uit de omgeving en minder snel kalmeren na een moment van opwindning (Kable en Coles, 2004). De effecten kunnen in de kinderjaren tot uitdrukking komen in een lager IQ, leerstoornissen, sociale problemen en hyperactiviteit. Op oudere leeftijd kan er sprake zijn van moeilijke sociale omgang, het niet kunnen behouden van een baan en een toegenomen risico van alcoholisme en psychische problemen (Streissguth et al, 1996).

#### Kans op spontane abortus, vroeggeboorte en een doodgeboren kind

Vrouwen die vijf of meer glazen per week drinken lopen een beduidend hoger risico op spontane abortus tussen de zesde en zestiende week (Rasch, 2003). Hoe meer alcohol wordt gedronken tijdens de zwangerschap des te groter het risico van een vroeggeboorte (Kesmodel et al, 2000). Ook wordt

door Kesmodel en andere in 2002 aangetoond dat vrouwen die vijf glazen alcohol of meer per week drinken drie keer zo veel kans hebben op een doodgeboren kind in vergelijking met vrouwen die minder dan één glas per week drinken.

### 2. Geen veilige hoeveelheid alcohol

#### Matig en licht alcoholgebruik

Studies van onder andere Streissguth (1990) en Jacobson (1994) laten zien dat kinderen van matig drinkende moeders een verhoogd risico hebben op leerstoornissen en andere cognitieve en gedragsstoornissen. Een recent onderzoek toont aan dat bij kinderen van moeders die één tot drie glazen per week drinken de leerprestaties op veertienjarige leeftijd lager liggen dan gemiddeld (Willford et al, 2004). Day (2002) vond significante groeifwijkingen bij kinderen die tijdens de zwangerschap blootgesteld waren aan één glas of minder per dag.

#### Overmatig alcoholgebruik

Het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS) en Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorder (ARND) zijn het gevolg van blootstelling aan een dagelijks hoge dosering alcohol. Steeds vaker wordt ook het gevaar van het binge-drinken (vijf of meer glazen in een korte tijd) aangetoond, ook al is het totale aantal drankjes per week misschien lager dan bij regelmatige lichte drinkers (bijvoorbeeld één glas per dag). Een hoge alcoholconcentratie in het bloed kan namelijk precies aanwezig zijn tijdens een kritieke fase in de hersenontwikkeling van de foetus (Maier & West, 2001). Uit een onderzoek onder dieren in 1981 werd gevonden dat één keer binge-drinken in een vroeg stadium al kan leiden tot hersenletsel en afwijkende gelaatskenmerken (Sulik et al, 1981). Verder toont Streissguth (1994a) aan dat hoe hoger het gemiddelde aantal drankjes per keer is, des te slechter kinderen later scoren in lezen en rekenen.

### 3. Geen veilig moment voor alcoholgebruik

#### Vóór de zwangerschap

Het beste voor een vrouw die een zwangerschap overweegt is te stoppen met alcoholgebruik. Uit een recente studie van Eggert en andere (2004) is gebleken dat een hoge alcoholconsumptie leidt tot een grotere kans op onvruchtbaarheid. De relatie tussen alcohol en verminderde vruchtbaarheid is ook bewezen bij vrouwen die vijf of minder drankjes per week dronken

(Jensen, 1998). Een ander gevaar voor vrouwen die drinken terwijl ze zwanger proberen te raken, schuilt in het feit dat vrouwen zich vaak pas één of twee maanden na het moment van conceptie bewust zijn van de zwangerschap. Alcoholgebruik in dat vroege stadium kan ernstige schade aan de foetus veroorzaken.

### Tijdens de zwangerschap

In ieder stadium van de zwangerschap kan alcoholgebruik de foetus beschadigen. In de eerste drie maanden kan het voornamelijk tot anatomische en organische afwijkingen (Coles, 1994) leiden en in het laatste trimester vooral van invloed zijn op de groei-ontwikkeling (Coles et al, 1991). Aangezien het centrale zenuwstelsel gedurende de hele zwangerschap in ontwikkeling is, is blootstelling aan alcohol gedurende de volledige zwangerschap risicovol. Dikwijls wordt onterecht verondersteld dat de schade aan het centrale zenuwstelsel inclusief de hersenontwikkeling alleen ontstaat gedurende de eerste weken (Maier en West, 2001).

### Na de zwangerschap: alcohol en borstvoeding

Nieuwe moeders krijgen vaak het oude fabeltje te horen dat een biertje goed is voor de moedermelk. De hersenen zijn na de geboorte nog steeds in ontwikkeling; alcohol kan via de borstvoeding de hersenen beschadigen. Geïrriteerdheid bij de baby en minder willen drinken komen voor als gevolg van alcohol in de melk (Manella & Beauchamp, 1991). Ook de toeschietreflex en melkproductie kan afnemen (Manella, 1998). Een moeder kan dus beter geen alcohol drinken tijdens de borstvoedende periode. Mocht zij een glas willen drinken dan wordt aangeraden dit direct na een voeding te doen zodat de alcohol tegen de tijd van de volgende voeding afgebroken is. Een andere mogelijkheid is de schone melk af te kolven en te geven als de moeder alcohol in het lichaam heeft.

## 4. Alcoholgebruik en mannelijke vruchtbaarheid

Uit onderzoek onder mannelijke dieren blijkt dat alcohol het sperma kan schaden en kan leiden tot lagere vruchtbaarheid. Hoewel onderzoekers aannemen dat dit ook voor de mens geldt, zijn hiervoor nog geen feiten aanwezig. Wel is door een onderzoek aangetoond dat het drinken van twintig drankjes of meer per week een negatieve effect heeft op de vruchtbaarheid van mannen (Hassan & Killick, 2004).

*Uit de bovenstaand beschreven gevaren blijkt dat er een belangrijke taak ligt weggelegd voor mensen die een rol spelen voor, tijdens en na de draagtijd van een zwangere vrouw. Aangezien regelmatig alcoholgebruik voor veel mensen vanzelf spreekt zouden huisartsen en verloskundigen vrouwen actief moeten voorlichten over de risico's van alcohol tijdens de zwangerschap; zij zouden ook vrouwen moeten informeren die van plan zijn kinderen te krijgen. Daarnaast zou de partner kunnen helpen door in deze periode ook te stoppen dan wel te minderen met drinken om zo de verleiding voor de vrouw te beperken.*

### Bronnen

- Coles, C.D., et al. (1991). Effects of prenatal alcohol exposure at school age: I. Physical and cognitive development. *Neurotoxicology and Teratology*, 13(4), pp. 357-367.
- Coles, C. (1994). Critical periods for prenatal alcohol exposure: Evidence from animal and human studies. *Alcohol Health and Research World*, 18(1), pp. 22-29.
- Day, N.L., et al. (2002). Prenatal alcohol exposure predicts continued deficits in offspring size at 14 years of age. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, 26(10), pp. 1584-1591.
- Eggert, J. et al. (2004). Effects of alcohol consumption on female fertility during an 18-year period. *Fertil Steril.*, 81(2), pp. 379-383.
- Hassan, M.A. en Killick, S.R. (2004). Negative lifestyle is associated with a significant reduction of fecundity. *Fertil Steril*, 81(2), pp. 384-392.
- Jacobson, J.L. en Jacobson, S.W. (1994). Prenatal alcohol exposure and neurobehavioral development: Where is the threshold? *Alcohol Health & Research World*, 18, p. 30-36.
- Jensen, T.K. et al. (1998). Does moderate alcohol consumption affect fertility? Follow up study among couples planning first pregnancy. *BMJ*, 317 (7157), pp. 505-510.
- Kable, J.A. en Coles, C.D. (2004). The impact of prenatal alcohol exposure on neurophysiological encoding of environmental events at six months. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, Vol. 28(3), pp. 489-496.
- Kesmodel, U. et al. (2000). Does alcohol increase the risk of preterm delivery? *Epidemiology* 11(5), pp. 512-518.
- Kesmodel, U. et al. (2002). Moderate alcohol intake during pregnancy and the risk of stillbirth and death in the first year of life. *Am J of Epidemiology*, 155( 4), pp. 305-312.
- Maier, S.E. en West, J.R. (2001). Drinking patterns and alcohol-related birth defects. *Alcohol Research & Health*, 25(3), pp. 168-169-174.
- Manella, J.A. (1998). Short-term effects of maternal alcohol consumption on lactational performance. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, 22(7), pp. 1389-1392.
- Manella, J.A. en Beachamp, G.K. (1991). The transfer of alcohol to human milk. Effects on flavour and the infant's behaviour. *N Engl J Med.*, 325(14), pp. 981-985.
- Olson, H.C. et al. (1992). Prenatal exposure to alcohol and school problems in late childhood: A longitudinal prospective study. *Developmental Psychopathology*, 4, pp. 341-359.
- Rasch, V. et al. (2003). Cigarette, alcohol, and caffeine consumption: risk factors for spontaneous abortion. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 82(2), pp. 182-188.
- Streissguth A.P. et al. (1990). Moderate prenatal alcohol exposure: Effects on child IQ and learning problems at age 7,5 years. *Alcoholism: Clinical and experimental Research*, 14, pp. 662-669.
- Streissguth, A.P. et al. (1994a). Drinking during pregnancy decreases word attack and arithmetic scores on standardised tests: Adolescent data from a population-based prospective study. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 18, pp. 248-255.
- Streissguth, A.P. et al. (1994b). Maternal drinking during pregnancy: Attention and short term memory in 14 year old offspring ,a longitudinal prospective study. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 18, pp. 248-255.
- Streissguth, A.P. et al. (1996). *Understanding the occurrence of secondary disabilities in clients with fetal alcohol syndrome (FAS) and fetal alcohol effects (FAE): Final Report*. Seattle: University of Washington School of Medicine, Fetal Alcohol and Drug Unit.
- Sulik, K.K., et al. (1981). Fetal alcohol syndrome: embryogenesis in a mouse model. *Science*, 214(4523), pp.936-938.
- Willford, J.A. et al. (2004). Verbal and visuospatial learning and memory function in children with moderate prenatal alcohol exposure. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, Vol. 28(3), pp. 497-