

Een 29-jarige zwangere vrouw

Doelgroep:

- › Huisartsen
- › POH-GGZ
- › POH-Somatiek
- › Diëtisten/Leefstijlcoaches
- › Verloskundigen/Kraamzorg
- › Bedrijfsartsen



Mevrouw Gelinse is 29 jaar. Ze werkt als psychiater in de gezondheidszorg. Ze heeft een druk sociaal leven en woont samen met haar partner. Ze sport drie keer per week. Hoewel ze eigenlijk geen kinderen wilde, is ze ongepland zwanger geraakt. Ze is onlangs nog een avond flink doorgezakt tijdens een reünie met haar jaarclub. Ze wist toen nog niet dat ze zwanger was en maakt zich flink ongerust over de gevolgen hiervan voor het ongeboren kind.



Vraag: Hoe zou je reageren op haar ongerustheid?

Toelichting

Veel mensen, ook zorgverleners, denken onterecht dat alcohol drinken geen kwaad kan tijdens de eerste weken van de zwangerschap. Beter is om vrouwen niet gerust te stellen met fabeltjes of onjuiste feiten. Het advies is om tijdens de zwangerschap helemaal niet te drinken.

Leg uit dat we eigenlijk niet precies weten welke hoeveelheid alcohol welke schade veroorzaakt in een bepaald moment van de zwangerschap. De enige 'geruststelling' die je kunt geven, is dat er waarschijnlijk een spontane abortus was opgetreden als er die avond grote schade was aangericht.

Benadruk dat het belangrijk is om in ieder geval vanaf nu geen alcohol meer te drinken.

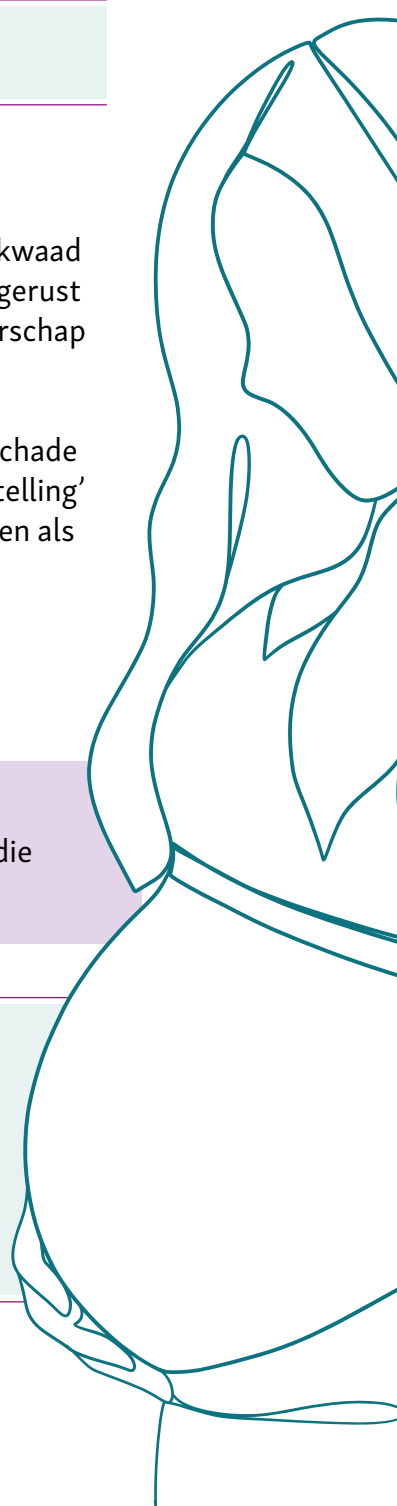
Vervolg casus

Als mevrouw Gelinse hoort dat er nog heel veel onbekend is over de schade die alcohol aanricht tijdens de zwangerschap, lijkt ze enigszins gerustgesteld.



Vraag: Wat is je volgende stap?

- A Je laat het hierbij en sluit het consult af.
- B Je geeft een folder mee over alcohol en zwangerschap.
- C Je vraagt door: hoe wil mevrouw omgaan met situaties waar mensen in haar omgeving wel drinken?



Toelichting

De meeste vrouwen voelen zich in de 2^e termijn van de zwangerschap vaak het best. Een valkuil om juist dan een glaasje alcohol te drinken. Ze hebben dan immers ook al een aantal maanden geen alcohol gedronken. Met name hoogopgeleide vrouwen zijn een risicogroep om tijdens de zwangerschap toch te drinken. Ze zijn vaak gewend om bij sociale gelegenheden alcohol te drinken.

Mogelijke vervolgvragen:

- Hoe wil mevrouw de komende maanden omgaan met deze risicosituaties, wanneer mensen in haar omgeving wel drinken?
- Hoe gaat haar partner om met alcohol? Kan deze een steun zijn tijdens de zwangerschap om niet te drinken?

Vervolg casus

Mevrouw heeft op internet ook al gezocht naar antwoorden hierop. Ze heeft ook artikelen gelezen dat het wel meevalt als ze af en toe eens een glaasje zou drinken. Over een paar maanden is de bruiloft van haar zus en dan wordt er natuurlijk wel geproost met champagne. Eén glaasje kan toch geen kwaad?



Vraag: Hoe zou je hierop reageren?

- A** Advies geven: het mag écht niet meer dan één glaasje zijn.
- B** Uitleg geven: het is beter om het zekere voor het onzekere te nemen en het glas te laten staan.
- C** Streng zijn: regels zijn regels: geen alcohol. Geen uitzonderingen.

Toelichting

Maak er geen steekspel van argumenten van. Toon empathie en herhaal je eerdere advies om tijdens de zwangerschap helemaal niet te drinken. Het is niet te voorspellen wat één glas precies doet bij een specifiek moment in de zwangerschap.

Verloop casus

Mevrouw is zichtbaar onder de indruk van je waarschuwingen. Ze neemt zich voor om vanaf nu volledig af te zien van alcohol om risico's voor haar ongeboren kind te vermijden.



Tools

Signaleren en bespreekbaar maken

➤ www.herkenalcoholproblematiek.nl

De website van het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek. Hier vind je praktische informatie en tools die je kunnen ondersteunen bij het gesprek over alcoholgebruik.

➤ [Praktijkhandleiding leefstijl voor huisartsen](#)

In deze praktijkhandleiding van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) vind je praktische tips om het gesprek over leefstijl, inclusief alcoholgebruik, een plek te geven in je overvolle spreekuur.

➤ [Problematisch alcoholgebruik | NHG-Richtlijnen](#)

De [NHG-Standaard](#) geeft onder andere informatie over: de pathofysiologie en schadelijke gevolgen van alcoholgebruik, anamnese, lichamelijk onderzoek, motiverende gespreksvoering, beleid (zowel medicamenteus als aanbevelingen over e-mental health en ondersteunende gesprekken) en indicaties voor verwijzing.

Informatie over alcohol en zwangerschap

➤ [Alcohol en zwangerschap - Alles wat je moet weten - ALCOHOLinfo.nl](#)

Website van het Trimbos-instituut met informatie, tips en persoonlijk advies over alcohol.

➤ [Alcoholvrije Start - Trimbos-instituut](#)

Het project Alcoholvrije Start ondersteunt professionals uit de gehele geboortezorg om met cliënten in gesprek te gaan over het alcoholgebruik en de nulnorm (geen alcohol bij een zwangerschapswens, tijdens de zwangerschap of bij het geven van borstvoeding) te adviseren. In dit kader zijn verschillende materialen ontwikkeld en gebundeld.

Ondersteuning en verwijzen

E-health en zelfhulp

➤ www.thuisarts.nl/alcohol

Informatie voor zorgverleners, patiënten en naasten. Er is o.a. een alcoholdagboek te downloaden.

➤ [Alcoholvrij Zwanger](#)

Alcoholvrij Zwanger is een interactieve website voor iedereen die meer wil weten over alcohol rondom de zwangerschap. Aan de hand van vragen, weetjes en filmpjes leer je meer over de risico's van alcoholgebruik voor, tijdens en na de zwangerschap.

➤ [Apps | Alles Over Drinken](#)

Website van Verslavingskunde Nederland (VKN) met online tools om zelfstandig of onder begeleiding te minderen.

Preventie-aanbod in de regio

➤ [Contactpersonen](#) van de regionale verslavingspreventie

➤ [Adviesgesprekken](#) met een preventiemedewerker

Colofon

Uitgave: april 2025 *Auteurs:* Wilma Noteborn (Lionarons GGZ/De Wijkpraktijk) en Tamarah de Jong (Trimbos-instituut)

Vormgeving: The Creative Hub | Canon

Contact: info@herkenalcoholproblematiek.nl



Samenwerkingsverband
Vroegsignalering
Alcoholproblematiek