

ROKEN EN ALCOHOL BIJ KINDERWENS EN ZWANGERSCHAP

Een ongeboren kind is volkomen afhankelijk van zijn moeder. Via de placenta (moederkoek) krijgt het alles wat het nodig heeft om te groeien en zich te ontwikkelen. Maar het krijgt ook ongewenste stoffen aangevoerd die minder goed voor hem zijn, of die hem zelfs kunnen schaden: bijvoorbeeld 'genotmiddelen' die een zwangere vrouw gebruikt. De invloed van die middelen is op het ongeboren kind groter dan op de moeder. Het kind heeft immers niet zo'n groot lichaam als zijn moeder. Soms reikt hun invloed tot in de babytijd en ver daarna. In dit blad vindt u informatie over de invloed van roken en het gebruik van alcoholhoudende drank en koffie.

Wat zijn genotmiddelen?

Genotmiddelen zijn stoffen die u een prettig gevoel geven. Echt nodig heeft u ze niet, maar u beleeft lichamelijk of geestelijk een prettig gevoel. Dat kan zo groot zijn, dat u er aan verslaafd raakt.

Sommige genotmiddelen hebben schadelijke effecten. Iedereen weet nu wel, dat roken longkanker kan veroorzaken en dat drank meer kapot maakt dan u lief is. Als er al risico's zijn voor volwassenen, dan zijn die er zeker en in grotere mate voor een ongeboren kind, dat nog heel kwetsbaar is en alles rechtstreeks van zijn moeder krijgt.

U denkt al gauw dat er nauwelijks risico is als u er maar weinig van gebruikt. Maar helaas is niet aan te geven waar de grens precies ligt tussen veilig en overmatig gebruik.

Tabak en roken

We weten nog niet alles over zwangerschap en roken, maar een ding is zeker: wanneer u rookt, krijgt de placenta (moederkoek) minder bloed toegevoerd. Het ongeboren kind krijgt minder zuurstof. En dat vertraagt de groei. Bij de geboorte weegt zo'n baby al gauw gemiddeld 200 gram minder: hoe meer de moeder rookt, hoe lager het geboortegewicht. Dat maakt het kindje kwetsbaarder: de sterftkans wordt er groter door. Soms ontstaan er bloedingen in de placenta.

Niet alleen de groei, ook de verstandelijke ontwikkeling van een kind kan door roken worden beïnvloed. Ook na de geboorte is het onverstandig te roken waar de baby bij is. Dit verhoogt namelijk de kans op wiegendood. Het enige dat er dus op zit als u uw verantwoordelijkheid voor uw baby serieus neemt, is stoppen met roken. Dat is geen gemakkelijke opgave. Maar als uw partner ook met roken ophoudt, wordt het misschien wat minder moeilijk.

Alcohol

Een glaasje wijn, een biertje, een sherry: we gaan het steeds gewoner vinden. Alcohol is dan ook één van de meest gebruikte genotmiddelen. Helaas ondervindt een ongeboren kind er nadelen van. Als u veel alcohol drinkt, en u bent zwanger, gaat dat ten koste van uw kind. U kunt er ook een miskraam door krijgen. Wat een aanstaande moeder aan alcohol binnenkrijgt, gaat via de placenta rechtstreeks naar het ongeboren kind. De gevolgen zijn groot, zowel voor als na de geboorte. Baby's die de alcoholconsumptie van hun moeder moeten delen, zijn vaak te klein als ze geboren worden en ze kunnen dat later meestal niet meer inhalen. Het centrale zenuwstelsel kan beschadigd worden, evenals organen, bijvoorbeeld het hart. Ook kan zo'n kindje een afwijking krijgen aan de ogen.

Bovendien kan alcoholgebruik van de vader invloed hebben op de zaadkwaliteit.

Tijdens de borstvoeding wordt het drinken van alcohol ook afgeraden, omdat alcohol pas na drie uur is afgebroken.

Een erg gevoelige periode ligt in de eerste twee maanden van de zwangerschap. Maar ook daarna kan het kind schade ondervinden van de drinkgewoonte van zijn moeder. Er valt geen antwoord te geven op de vraag hoeveel 'veel' is en of er dan niet is aan te geven wat u zonder bezwaar nog wel kunt drinken. En zolang niemand kan zeggen hoeveel alcohol 'onschadelijk' is, is het advies geen alcohol te drinken vanaf het moment dat een vrouw zwanger wil worden tot het einde van de periode waarin ze borstvoeding geeft. Het wordt een man aangeraden om geen alcohol te gebruiken als zijn vrouw zwanger wil worden.

Heeft u alcoholproblemen?

Er zijn in Nederland consultatiebureaus voor alcohol en drugs (CAD). U kunt er goed praten over uw problemen. Maar uw huisarts of een goede vriend kan soms ook helpen.

Koffie en thee

Veel koffie drinken is niet best. Gebruik van cafeïne kan de zwangerschapsduur verkorten. Maar wat is 'veel'? Uw dagelijkse kopje koffie hoeft u niet te laten staan. Maar vervang de andere kopjes eens door cafeïnevrije koffie of vruchtensap. Thee bevat maar de helft van de hoeveelheid cafeïne die u met koffie binnenkrijgt. Dat scheelt.

Meer Informatie

Er is veel informatie over genotmiddelen. U kunt onder andere terecht bij:

- Drugs Infolijn
0900-1995 (€ 0,10 p/min)
- Alcohol Infolijn
0900-5002021 (0,10 €/min)
- Roken Infolijn van Stivoro voor gratis begeleiding bij het stoppen met roken
0900-9390 (€ 0,10/min)

Colofon

© Stichting Erfocentrum, juli 2009

Het Erfocentrum geeft algemene informatie over erfelijkheid, erfelijke en/of aangeboren aandoeningen, gezond zwanger worden (en zijn) en biomedische onderwerpen.

Vragen over erfelijkheid, gezondheid of zwangerschap?

Mail of surf

Email: erfolijn@erfocentrum.nl

Website: www.erfelijkheid.nl

Uit de serie zwangerschap en informatiebladen zijn te bestellen:

roken en alcohol, bloedverwantschap, chromosoom-afwijkingen, diabetes, epilepsie, foliumzuur, HIV-virus, latere leeftijd, medicijnen, rode hond, schadelijke stoffen, straling, toxoplasmose.

Voor een overzicht van alle informatiematerialen kunt u contact opnemen met het Erfocentrum.