Rookvrij zwanger?
Dat bevalt beter!

Roken Infolijn 0900-1995

Roken en zwangerschap

FEITEN & FABELS

“Eerst stoppen met roken, dan stoppen met de pil”

WANDA DE KANTER, LONGARTS

10 TIPS om te stoppen

Fatma
26 weken zwanger

“Ik zou me altijd schuldig blijven voelen”

SLECHT SLAPEN. HOOFDPIJN.

De meest voorkomende ontwennings-verschijnselen

www.rokeninfo.nl

INHOUD

4
Een gezonde start

Roken als je zwanger wilt worden 5

Fabels & feiten over roken en zwangerschap 8

Roken tijdens de zwangerschap 6

Stoppen met roken 11

HULP bij het stoppen 19

10 Tips om te stoppen met roken 15

Hoe houd je het stoppen vol? 22

Hoe blijf je rookvrij na de bevalling? 24

Een gezonde start

Hebben jullie een kinderwens of is er een kindje op komst? Stoppen met roken is een van de belangrijkste stappen die jij en je partner kunnen zetten voor een gezonde start voor jullie kindje. Ook na de bevalling is het voor jullie én de baby net zo belangrijk om rookvrij te blijven. In deze brochure krijg je tips en adviezen om te stoppen met roken. Ook lees je wat je kunt doen om rookvrij te blijven nadat je gestopt bent.

"Ik vind het vanzelfsprekend dat de aanstaande papa ook niet rookt. Al is het alleen maar om de moeder te ondersteunen bij het stoppen. Een baby krijg je niet alleen en ik vind dat je allebei je steentje kunt bijdragen. Samen met je partner stoppen, dat werkt het allerbeste!"

Wendy, moeder van Dave (4 jaar) en Justin (2 maanden)

"Ik ben gestopt met roken omdat ik zwanger wilde worden. Een week lang heb ik er behoorlijk last van gehad en slecht geslapen. Het leek me moeilijk om die rustige momenten te missen. Bijvoorbeeld lekker in de tuin met een sigaret. Maar dat viel heel erg mee! Ik ben nu juist veel rustiger. Toen ik nog rookte, was ik steeds aan het haasten om nog even "rustig" een sigaret te roken. Heerlijk dat ik ben gestopt. En nu maar hopen dat ik snel zwanger word."

Hakima, heeft een kinderwens

Roken als je zwanger wilt worden

Heb je een kinderwens? Dan kun je het beste stoppen met roken vanaf het moment dat je zwanger probeert te worden. Dat geldt ook voor je partner.

Als je stopt met roken:

- ben je vruchtbaarder waardoor je makkelijker zwanger raakt
- heb je minder kans op een miskraam
- heb je minder kans op een buiten-baarmoederlijke zwangerschap
- heb je meer kans om zwanger te raken bij ziekenhuisbehandelingen (zoals IVF)

"Veel vrouwen stoppen met roken op het moment dat ze al zwanger zijn. Maar ook in de eerste weken na de bevruchting zijn de risico's van roken groot. Dus eerst stoppen met roken, dan starten met foliumzuur en stoppen met anticonceptie. Bijkomend voordeel daarvan is dat de vruchtbaarheidskans toeneemt."

Wanda de Kanter, longarts en auteur van het boek *Nederland stopt! Met roken*

Als je partner stopt met roken:

- heeft hij meer en gezondere zaadcellen
- heb jij meer kans om zwanger te raken
- adem jij niet zijn schadelijke rook in
- is het voor jou ook makkelijker om te stoppen

Roken
tijdens de zwangerschap

Roken tijdens de zwangerschap heeft ernstige gevolgen voor je zwangerschap en je baby. Sommige gevolgen van roken tijdens de zwangerschap merk je pas als het kind wat ouder is.

Als je niet rookt tijdens de zwangerschap:

- krijgt je baby meer zuurstof en voeding
- kunnen de hersenen, longen en andere organen van je baby zich beter ontwikkelen
- heb je minder kans op problemen met de placenta
- heb je minder kans op een baby met een hazenlip of andere aangeboren afwijkingen
- heb je minder kans op een te vroeg geboren of te lichte baby (die daardoor zwakker is)
- heb je minder kans op een doodgeboren baby
- heb je minder kans op wiegendood
- heb je minder kans op longproblemen en oorontstekingen als je kind ouder is
- heb je minder kans op overgewicht als je kind ouder is
- heb je minder kans op emotionele problemen en/of gedragsproblemen als je kind ouder is
- heb je minder kans dat je kind zelf verslaafd raakt aan roken op latere leeftijd

"De gynaecoloog vertelde me dat mijn baby zelf later makkelijker verslaafd aan roken kan raken en ook meer kans heeft op gedragsproblemen. Daar schrok ik wel van. Ik zou me dan voor altijd schuldig blijven voelen."
Fatma, 26 weken zwanger

Als je rookt, krijgt je baby minder zuurstof en voeding. Hoe komt dat?

- In tabaksrook zitten veel schadelijke stoffen, zoals koolmonoxide en nicotine. Als je rookt, gaan deze stoffen via je longen naar je bloed.
- Koolmonoxide zorgt ervoor dat er minder zuurstof in je bloed zit. Er gaat dus minder zuurstof naar je baby.
- Via de placenta krijgt de baby voeding en zuurstof. Nicotine zorgt ervoor dat de bloedvaten in de placenta vernauwen. Er kan daardoor minder zuurstof en voeding naar je baby.
- De hartslag van je baby gaat omlaag, de ademhaling wordt trager. Je baby kan benauwd worden. Hierdoor kan je baby zich minder goed ontwikkelen.

Ook meeroken is schadelijk

Het inademen van de rook van anderen heet meeroken. Van de rook van een sigaret komt 85% in de omgeving terecht. Die rook adem jij ook in. Zo komen er giftige stoffen zoals nicotine en koolmonoxide via de navelstreng in het bloed van je baby. Meeroken is dus ook schadelijk voor jou en je baby. Rookt je partner of mensen uit je omgeving? Vraag hen om niet in jouw buurt te roken. Buiten roken is het beste.

Fabels & feiten over roken en zwangerschap

FABEL "Mijn vriendin heeft tijdens haar zwangerschappen een pakje per dag gerookt en heeft twee gezonde kinderen gekregen, dus mijn baby zal ook gezond zijn."

FEIT Elke zwangerschap is anders. Dit wil niet zeggen dat het veilig is om te roken als je zwanger bent. Sommige gevolgen zijn niet direct te zien. Roken tijdens de zwangerschap heeft bijvoorbeeld gevolgen voor de ontwikkeling van de hersenen en kan bijdragen aan emotionele problemen bij jonge kinderen, zoals depressie en angst. Kinderen van moeders die tijdens de zwangerschap rookten, hebben ook meer kans op bijvoorbeeld longproblemen en overgewicht op latere leeftijd.

FABEL "Ik ben al een paar maanden zwanger, nu heeft stoppen weinig zin meer."

FEIT Als je vroeg in de zwangerschap stopt, ontwikkelt een baby zich qua groei hetzelfde als baby's van vrouwen die nooit hebben gerookt. De longen van de baby kunnen zich beter ontwikkelen. Maar ook later in de zwangerschap is stoppen altijd beter dan door blijven roken. Direct na het stoppen krijgt je baby al meer voeding en zuurstof.

FABEL "Van stoppen krijg ik zoveel stress dat dit voor de baby nog slechter is."

FEIT Als je doorgaat met roken, blijven er giftige stoffen naar je baby gaan. Stoppen met roken kan jou korte tijd stress geven, maar je baby krijgt er direct meer zuurstof en voeding door en groeit dus beter.

FABEL "Als ik rook, is de baby minder zwaar. Een kleine baby is helemaal niet erg en maakt de bevalling bovendien gemakkelijker."

FEIT Baby's van rokende moeders zijn gemiddeld kleiner doordat ze minder zuurstof en voeding hebben gekregen. Ze zijn daardoor zwakker en minder goed volgroeid. Dit maakt de bevalling niet gemakkelijker of minder zwaar, maar kan juist zorgen voor extra complicaties. De meeste baby's die bij de geboorte overlijden, zijn te licht of te vroeg geboren. Ook hebben te lichte of te vroeg geboren baby's meer kans op problemen met hun gezondheid.

FABEL "Het is goed genoeg als je 'light' of minder sigaretten rookt tijdens de zwangerschap."

FEIT 'Light' sigaretten bevatten minder teer en nicotine. Maar mensen die light sigaretten roken, passen hun manier van roken aan om toch genoeg nicotine binnen te krijgen. Ze ademen de rook dieper in, roken de sigaret verder op of knijpen de filter af. Dit geldt vaak ook voor mensen die minder gaan roken. Zo krijgt je baby evenveel slechte stoffen binnen. Minder roken is vaak nog moeilijker vol te houden dan helemaal stoppen. Je lichaam blijft namelijk om nicotine vragen. Het kan wel een goede start zijn om daarna, binnen twee weken, helemaal te stoppen.

Nicotine

Roken is erg verslavend. Als je verslaafd bent, voel je je minder goed als je niet regelmatig een sigaret opsteekt. Dat komt door de nicotine in sigaretten en shag. Nicotine is een stof die net zo verslavend is als cocaïne en heroïne. Bij iemand die regelmatig rookt, vraagt het lichaam steeds opnieuw om nicotine. Nicotine geeft ongeveer twintig minuten lang een goed gevoel. Daarna ga je je steeds onrustiger voelen. Dat komt omdat de hoeveelheid nicotine in je lichaam daalt. Vanaf twee uur na het roken beginnen de eerste ontwennings-verschijnselen. Je voelt je bijvoorbeeld wat gespannen, minder geconcentreerd of chagrijnig. Dat gevoel wordt steeds sterker, tot je opnieuw rookt. Pas dan voel je je weer – even – goed. Daardoor heb je telkens opnieuw behoefte aan een sigaret.

Rookmoment

Meestal is het niet alleen de nicotine waarnaar je verlangt. Het rookmoment is vaak even belangrijk. Roken heeft voor de meeste mensen een plezierige of nuttige functie.
Bijvoorbeeld:

- Even pauze
- Een beloning na hard werken
- Jezelf een houding geven
- Omgaan met emoties

Stoppen met roken is dus niet alleen moeilijk vanwege de lichamelijke ontwenningsverschijnselen. Je hebt een nieuwe invulling nodig voor je pauze of om jezelf te belonen. En je zult een andere manier moeten zoeken om voortaan met stress om te gaan of jezelf een houding te geven.

Stoppen met roken

Stoppen met roken wordt makkelijker als je weet waarvoor je het doet. Ook helpt het om van tevoren te bedenken wat je moeilijk lijkt aan stoppen.

"Ik heb helaas bij mijn eerste zwangerschap wel gerookt. Nu is het me gelukt om te stoppen. Het is heerlijk om niet te hoeven denken: Ik wil een sigaret maar voel me zo schuldig tegenover de baby."
Selin, moeder van Rayan (2 jaar) en 15 weken zwanger

"Ik was van tevoren wel bang dat ik veel last zou krijgen van de stress. Ik bedacht me steeds dat de stress van het niet-roken maar een paar dagen duurt. Daarna is het alleen nog maar de gewoonte, geen lichamelijke verslaving."
Rochelle, 20 weken zwanger

Hoe ziet jouw leven eruit als je niet meer rookt?

10 directe voordelen op een rij

- Meer kans om zwanger te raken
- Meer kans op een gezonde baby
- Geen schuldgevoel meer tegenover je baby
- Meer kans op een gezond gewicht voor je baby en daardoor een betere start
- Meer energie en makkelijker ademhalen (dat helpt bij de bevalling!)
- Mooiere huid en tanden
- Frisse adem, haren, kleding, huis en auto
- Beter ruiken en proeven
- Meer geld over om andere leuke dingen mee te doen
- Niet meer in de regen en kou hoeven roken

Wat lijkt je moeilijk aan stoppen?

Waar zie je tegenop als je stopt met roken? Denk daar vooraf goed over na. Daarna kun je kijken hoe je dat kunt oplossen. Ben je al eens eerder gestopt? Bedenk dan wat er goed ging en wat je moeilijk vond. In welke situatie ben je weer begonnen? Wat zou je nu anders doen? Zo kun je leren van die ervaring.

Kim, 27 jaar.
Weet sinds 2 dagen dat ze zwanger is:
"Ik heb een rokende partner. Dat maakt het moeilijker voor mij om te stoppen met roken."
Je kunt je partner vragen om samen met jou te stoppen met roken. Dan hebben jullie steun aan elkaar. Bovendien ben je samen bezig met de gezondheid van jullie kindje. Rookt je partner door? Vraag je partner dan om niet in jouw buurt te roken. En straks ook niet bij jullie baby in de buurt.

Esra, 25 jaar. 6 weken zwanger:
"Ik was bang dat ik veel last zou krijgen van ontwenningsverschijnselen."
De één heeft meer last van ontwennings-verschijnselen dan de ander. Door die verschijnselen weet je: niet meer roken werkt! De eerste week na het stoppen heb je de meeste last. Je lichaam wordt dan 'schoongemaakt'. Zorg daarom goed voor jezelf. Veel water drinken en fruit eten versnellen de schoonmaak van je lichaam. Na ongeveer twee weken krijg je minder last van ontwenningsverschijn-selen. Bedenk goed: je baby heeft geen last van de ontwenningsverschijnselen en krijgt wel direct meer zuurstof en voeding!

Nancy, 32 jaar.
Wil graag zwanger worden:
"Ik krijg stress als ik stop met roken. Daar zie ik echt tegenop."
Voel je stress als je stopt met roken? Bedenk dat dit erbij kan horen. Zoek een andere manier van ontspanning. Doe bijvoorbeeld een ademhalingsoefening, ga een rondje wandelen of bel iemand op.

Ontwenningsverschijnselen

Deze ontwenningsverschijnselen komen het meest voor:

- **zin om te roken**
- **snel boos**
- **erg gespannen**
- **onrustig en ongeduldig**
- **minder goed concentreren**
- **meer zin in eten**
- **slecht slapen**
- **hoofdpijn**
- **rillingen**
- **hoestbuien**
- **last van je maag en je darmen**

Ademhalings- en ontspanningsoefeningen

De volgende ademhalingsoefening kun je bijna overal doen. Het kan helpen om de plotselinge zin in roken te weerstaan.

- **Denk aan iets prettigs.**
- **Laat je schouders ontspannen hangen.**
- **Adem langzaam en zo diep mogelijk in door de neus.**
- **Adem dan langzaam door de mond uit, in ongeveer vijf tellen.**
- **Wacht heel even.**
- **Herhaal dit drie tot vijf keer.**

Op internet kun je naar een ontspanningsoefening luisteren. Dit helpt niet alleen tegen stress maar kan je ook helpen tijdens de bevalling. In veel zwangerschapscursussen wordt ook aandacht besteed aan hoe je kunt ontspannen tijdens de bevalling.

10 TIPS
om te stoppen met roken

1 Bedenk waarom je wilt stoppen

Je stopt niet alleen voor jezelf, maar ook voor je baby. Je kunt aan je baby denken op een moeilijk moment. Dan weet je weer waar je het voor doet. Dat wil niet zeggen dat stoppen met roken gemakkelijk is als je zwanger bent. Ook jij mag het moeilijk vinden.

2 Kies een stopdag

Kies een dag binnen nu en twee weken. Een dag die je goed uitkomt. Je kunt ook samen met je verloskundige, gynaecoloog of huisarts een stopdag afspreken. Schrijf de stopdag in je agenda of op de kalender. Zeg tegen jezelf: 'Op die dag ga ik stoppen'.

3 Stop samen met je partner

Heb je een partner die rookt? Als jullie samen stoppen, is het makkelijker voor allebei. Je voorkomt zo bovendien dat je meerookt.

4 Vraag hulp van anderen

Stoppen met roken is gemakkelijker met steun van anderen. Vertel familie, vrienden en collega's dat je stopt. Zij kunnen je steunen als je het moeilijk hebt. Vraag hen ook om niet te roken in jouw buurt. Je kunt ook hulp krijgen van je verloskundige, gynaecoloog of huisarts.

5 Denk na over moeilijke momenten

Wat zijn jouw 3 belangrijkste sigaretten op een dag? Bedenk wat je op die momenten gaat doen als je niet meer rookt (zie Stopplan op p.18).

6 Beslis of je hulpmiddelen wilt gebruiken

Stoppen met roken kan makkelijker zijn als je hulp krijgt. Bijvoorbeeld van een telefonische coach. Verderop in deze brochure lees je welke hulpmiddelen er zijn voor zwangere vrouwen.

"Sta achter je keuze om te stoppen. Bedenk waar je het voor doet. Je zou het jezelf nooit vergeven als er iets met je kindje gebeurt."
Tamara, moeder van Kimberley (4 maanden)

7 Gooi sigaretten, asbakken en aanstekers weg

Zorg dat je geen sigaretten in huis hebt, ook niet voor bezoek. Doorzoek je kleren, kasten, tassen en auto. Gooi alle sigaretten, asbakken en aanstekers weg. Ze herinneren je alleen maar aan roken.

8 Wacht 5 minuten en zoek afleiding

Als je trek in een sigaret krijgt, wacht dan 5 minuten. De trek verdwijnt dan weer. Zoek in de tussentijd afleiding. Loop een rondje, doe een ontspanningsoefening of drink een glas water.

"Toen ik zwanger wilde worden, ben ik gestopt. Daarvoor heb ik ruim 12 jaar gerookt. Ik heb al het geld in een potje gedaan. Daarvan ga ik na de bevalling nieuwe kleren kopen, naar de kapper en een massage nemen."
Linda, 30 weken zwanger

9 Vermijd voorlopig moeilijke situaties

Je hebt altijd situaties waarin het extra lastig is om niet te roken. Vrienden met wie je samen rookte, feestjes of andere situaties. Probeer die even te vermijden. Over een paar weken is het alweer veel makkelijker om vol te houden bij dat familiebezoek of feestje.

10 Beloon jezelf

Stoppen met roken is een topprestatie. Je mag heel trots zijn wanneer het lukt. Geef jezelf af en toe een beloning. Koop iets leuks voor jezelf of voor de baby. Zo houd je het stoppen beter vol.

Stopplan

In een Stopplan schrijf je op wat voor jou de belangrijkste drie sigaretten op een dag zijn. Je kunt het noteren in dit schema. Schrijf ook op hoe laat en waar je ze rookt. Dit kunnen moeilijke situaties zijn als je gestopt bent. Bedenk wat je op die momenten kunt doen in plaats van roken.

Situatie	Tijd	Plaats	Wat doe je in plaats van roken?
Voorbeeld	*18.45 uur*	*Na het eten*	*Met een vriendin bellen*
1			
2			
3			

"Voordat we probeerden om zwanger te worden, ben ik al een paar sigaretten per dag minder gaan roken. Zo kon ik er alvast een beetje aan wennen. Het was voor mij makkelijker om daarna helemaal te stoppen."
Melissa, heeft een kinderwens

HULP
bij het stoppen

De kans dat stoppen lukt, is groter wanneer je hulp krijgt. Je kunt kiezen uit verschillende soorten begeleiding. Van sommige soorten is aangetoond dat ze helpen. Van andere methoden (zoals acupunctuur, lasertherapie, hypnotherapie) is het effect niet bekend.

Sla snel om voor enkele bewezen effectieve vormen van begeleiding →

→ Telefonische coaching

Enkele telefoongesprekken met een coach, een paar weken achtereen. Er is ook telefonische coaching speciaal voor zwangere vrouwen.

→ Persoonlijke coaching

Minimaal vier keer een ontmoeting met een hulpverlener. Dit kan bijvoorbeeld een huisarts zijn, of een praktijkondersteuner, apotheker, (long)verpleegkundige of psycholoog. Een deel van de persoonlijke begeleiding kan via de telefoon of via internet verlopen.

→ Groepstraining

Er zijn groepstrainingen speciaal voor zwangere vrouwen. Het voordeel van een groep is dat je veel steun aan elkaar kunt hebben en ervaringen kunt uitwisselen.

→ Nicotinevervangers

Nicotinevervangers zijn middelen die nicotine afgeven. Ze bestaan in de vorm van kauwgom, zuigtabletten, 'inhalers' en pleisters. Met nicotinevervangers kun je de nicotineverslaving in je lichaam langzaam afbouwen. Je hebt dan minder last van ontwenningsverschijnselen. Het is niet bekend of nicotinevervangers tijdens de zwangerschap goed werken en veilig zijn. Het is daarom het beste om zonder nicotinevervangers te stoppen met roken. Rook je dagelijks meer dan 10 sigaretten en lukt het je echt niet om zelf te stoppen? Dan kun je met je verloskundige, gynaecoloog of huisarts het gebruik van nicotinevervangers bespreken. Medicijnen om te stoppen met roken mogen tijdens de zwangerschap niet worden gebruikt.

E-sigaret

Het is niet bekend wat het effect is van het gebruik van de e-sigaret op de zwangerschap en de gezondheid van de baby. Ook met een e-sigaret adem je schadelijke stoffen in die bij je baby terecht komen. Sommige e-sigaretten bevatten nicotine en zijn dus ook lichamelijk verslavend. De kwaliteit van de e-sigaretten die nu op de markt zijn, is wisselend. Bespreek het gebruik altijd eerst met je verloskundige, gynaecoloog of huisarts.

Waar vind ik hulp?

Op www.rokeninfo.nl vind je een kaart met adressen van erkende begeleiders bij stoppen met roken. Zo kun je zoeken naar begeleiding in je eigen buurt.

www.rokeninfo.nl

Wil je overleggen welke vorm van begeleiding bij je past? Je kunt voor advies bellen met de **Roken Infolijn** (0900-1995, € 0,10 p/min). Je kunt dit ook bespreken met je verloskundige, gynaecoloog of huisarts.

Hoe houd je het stoppen vol?

Je bent gestopt met roken. Een dag die je niet snel zult vergeten. Hoe lukt het je nu? Wat gaat er goed?

TREK IN EEN SIGARET?

Trek in een sigaret hoort erbij, vooral in de eerste weken na het stoppen. De piek ligt bij dag twee en drie. Daarna wordt het minder. Enkele tips over wat je kunt doen als je trek krijgt in een sigaret:

- Drink bij trek in een sigaret een glas water. Dat geeft een vol gevoel en vermindert de kans om te gaan snoepen. Ook kauwgom kan helpen.
- Als je zin krijgt in een sigaret, stel de beslissing om te roken vijf minuten uit. Je zult zien dat de trek weer verdwijnt.
- Eet wat fruit, dan krijg je ook vitaminen binnen die je lichaam helpen bij de grote schoonmaak.
- Bel iemand op voor een praatje.
- Zoek afleiding. Neem een bad, ga wandelen, doe iets met je handen of praat met een vriend of een vriendin.
- Koop leuke babyspulletjes van het geld dat je uitspaart.
- Leef van dag tot dag. Dat maakt het wat overzichtelijker dan direct voor je hele leven te stoppen.
- Praat tegen jezelf. Vertel jezelf hardop waarom je bent gestopt en zeg dat je niet wilt roken.
- Praat met ex-rokers over hoe het hen gelukt is om te stoppen.

MOEILIJKE MOMENTEN

In het Stopplan (pagina 18) heb je nagedacht over moeilijke momenten en jouw belangrijkste sigaretten. Kijk hier nog eens naar. Op moeilijke momenten kunnen er gedachten bij je opkomen, redenen om toch weer te roken. Geef deze gedachten weinig aandacht. Voel je er niet schuldig over. Ook al weet je waarvoor je stopt, je mag het nog steeds moeilijk vinden. Stoppen met roken is ook tijdens de zwangerschap een topprestatie!

JE HEBT ÉÉN OF TWEE SIGARETTEN GEROOKT. WAT NU?

Voel je niet meteen gestrest of schuldig. Probeer wel te ontdekken waarom je rookte. Hoe kwam je aan de sigaret? Wie was erbij? Wat verwachtte je van het roken van die sigaret? Hoe voelde je je na het roken? Zo kun je ervan leren.

JE EIGEN NOODPLAN

Een vergissing kan gebeuren. Het betekent wel dat je in de situatie waarin het gebeurde extra goed moet opletten. Zorg dat je een plan hebt dat je helpt om door te gaan met niet-roken: een noodplan. In je noodplan schrijf je precies op wat je na een vergissing wilt doen. Zo ben je goed voorbereid.

Een voorbeeld van een noodplan

Heb ik toch een sigaret gerookt? Dan doe ik het volgende:

1. Ik ga iets doen dat voor afleiding zorgt (bijvoorbeeld een spelletje op m'n telefoon).
2. Ik bekijk mijn lijstje met redenen om te stoppen.
3. Heb ik daarna zin in een tweede sigaret? Dan bel ik een goede vriend of vriendin waarvan ik weet dat hij of zij me zal steunen.
4. Kun je hem of haar niet bereiken? Dan geef ik mezelf een compliment. Want ik heb die tweede sigaret niet gerookt.
5. Ik denk na over wat ik een volgende keer anders zou kunnen doen.
6. Ik zeg tegen mezelf dat een vergissing kan gebeuren en dat ik de draad gewoon weer oppak.

Tip!
Koop geen sigaretten

Maak een afspraak met jezelf: 'Ik koop geen sigaretten.' Dan moet je sigaretten aan mensen vragen. Als je ze niet zelf hebt, maak je het jezelf moeilijker om te roken.

Hoe blijf je *rookvrij* na de bevalling?

Sommige zwangere vrouwen zien het stoppen als iets tijdelijks. Ze blijven denken aan de sigaret die ze na de bevalling willen roken. Maar waarom zou je na de bevalling weer beginnen? Je bent dan al zo'n tijd rookvrij. De ontwenningsverschijnselen zijn weg. Het is na de geboorte net zo belangrijk om niet te roken. Voor je eigen gezondheid én die van je baby.

Het is voor baby's en kinderen extra slecht om rook in te ademen. Ze zijn volop in de groei en moeten bijvoorbeeld hun longen en hun afweer-systeem nog verder ontwikkelen. Zorg daarom dat er nergens in huis of in de auto gerookt wordt en vraag (kraam)bezoek om buiten te roken.

Op www.rokeninfo.nl vind je meer info over de gevolgen van meeroken voor kinderen.

www.rokeninfo.nl

"Ik heb ook na de bevalling nooit meer gerookt. Vooral voor de gezondheid van onze kleine meid. Ik zou niet willen dat zij onze rook binnenkrijgt. Maar wat ik ook belangrijk vind: ik gun mijn kind fitte ouders. We willen lekker met haar kunnen stoeien en straks achter haar aan rennen als ze leert fietsen!"
Danielle, moeder van Emma (13 maanden)

Wist je dat kinderen met rookvrije ouders en een rookvrij huis...

... minder vaak en korter verkouden en ziek zijn?
... minder last hebben van benauwdheid en keel- en oorpijn?
... minder kans op ernstige longproblemen hebben?
... minder vaak astma of een piepende ademhaling hebben?
... minder kans op wiegendood hebben?
... minder kans hebben om later zelf te gaan roken?

Hoe zit het met roken als je borstvoeding geeft?

Nicotine wordt via de moedermelk aan de baby gegeven. De melk smaakt minder lekker voor de baby. Toch heeft borstvoeding zoveel voordelen dat dit het beste is voor je kind. Moedermelk bevat stoffen die je baby beschermen tegen allerlei infecties en het zorgt voor een betere opbouw van het immuunsysteem. Het beste is natuurlijk stoppen met roken. Lukt dat echt niet? Rook dan zo min mogelijk en in elk geval niet waar je kind bij is. Rook ook niet vlak voor of tijdens het voeden. Het is beter om minstens twee uur voor de voeding niet te roken. Er zit dan nog maar weinig nicotine in de moedermelk.

Ik geef borstvoeding. Mag ik nicotine-vervangers gebruiken?

Het is het beste om zonder nicotinevervangers te stoppen met roken als je borstvoeding geeft. Ook als je nicotine-vervangers gebruikt, krijgt je baby via jouw melk nicotine binnen. Wil je toch nicotine-vervangers gebruiken? Doe dit dan vlak ná een borstvoeding. Zo krijgt je baby de minste nicotine binnen. Bespreek het gebruik altijd eerst met je huisarts.

Colofon

Deze brochure is een uitgave van het Trimbos-instituut. Het is een herziene versie van een eerdere uitgave van STIVORO. De brochure is onderdeel van het programma Rookvrij Opgroeien (inclusief de V-MIS). Dit programma wordt sinds 1 januari 2013 aangeboden door het Trimbos-instituut.

Bij de samenstelling van de brochure is onder andere gebruik gemaakt van materialen ontwikkeld en geëvalueerd door de Universiteit Maastricht.

Ontwerp hollandse meesters
Illustraties Studio Ping

Bestellen

www.trimbos.nl/webwinkel
met artikelnummer **SR0056**

Meer informatie

Neem contact op met de **Roken Infolijn**: 0900-1995 (€ 0,10/min) of kijk op www.rokeninfo.nl.

Trimbos instituut

Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

ROKEN
INFOLIJN
0900-1995
€ 0,10/min