

Rookvrij zwanger?

Dat bevalt beter!

☎ Stoplijn
0800-1995
(GRATIS)

*Roken en
zwangerschap*

FEITEN & FABELS

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

WANDA DE KANTER, LONGARTS

10
TIPS
om te stoppen



Tamara,
15 weken zwanger

**“Ik kan een
keuze maken.
Mijn baby kan
dit niet”**

INHOUD

4
Een gezonde start

Rookvrij 5
zwanger worden

*Fabels
& feiten*
over roken 8
en zwangerschap

Rookvrij 6
Tijdens de zwangerschap

10
*directe
voordelen
op een rij*
Hoe ziet jouw
leven eruit als je
niet meer rookt?
10



10 TIPS
om te stoppen
met roken 11

Hoe blijf je
rookvrij
na de bevalling?
19

Ook jij kunt stoppen
met roken!
22





Een gezonde start

Wil je zwanger worden? Of ben je zwanger? Stoppen met roken is heel belangrijk voor een gezonde start voor je baby.

Deze brochure helpt jou en je partner om te stoppen. Ook lees je wat jullie kunnen doen om rookvrij te blijven na de zwangerschap.

“Een baby krijg je niet alleen. Samen met je partner stoppen werkt het allerbeste!”

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



“Het leek me moeilijk om die rustige momenten te missen. Bijvoorbeeld in de tuin met een sigaret. Maar dat viel heel erg mee. Ik ben nu juist veel rustiger! Heerlijk dat ik ben gestopt. Nu maar hopen dat ik snel zwanger word.”

Hakima, heeft een kindervens

Rookvrij zwanger worden

Willen jullie zwanger worden? Stop allebei met roken!

Als je stopt:

- word je makkelijker zwanger (ook bij ziekenhuisbehandelingen)
- heb je minder kans op een miskraam
- heb je minder kans op een buitenaardaarmoederlijke zwangerschap

Als je partner stopt:

- heeft hij meer en gezondere zaadcellen
- adem jij niet zijn/haar giftige rook in
- is het voor jou ook makkelijker om te stoppen

“Veel vrouwen stoppen met roken als ze al zwanger zijn.

Maar ook in het begin, voordat je weet dat je zwanger bent, zijn de risico's van roken groot. Dus eerst stoppen met roken, dan stoppen met de pil. Je hebt zo ook meer kans om zwanger te worden.”

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



Rookvrij

Tijdens de zwangerschap

Als je niet rookt, krijgt je baby meer lucht en voeding.

Je baby groeit beter. Ook heb je minder kans op:

- problemen met de placenta
- een baby met een hazenlip of andere afwijking
- een te vroeg geboren of te lichte baby (die daardoor zwakker is)
- een doodgeboren baby
- wiegendood
- longproblemen en oorontstekingen als je kind ouder is
- overgewicht als je kind ouder is
- emotionele problemen en/of gedragsproblemen
- verslaving op latere leeftijd van je kind.



Je baby krijgt voeding en lucht uit jouw bloed.
Dat gaat via de navelstreng. Als je rookt, komen
giftige stoffen in jouw bloed.

Deze stoffen komen bij je baby. Door deze
stoffen krijgt je baby minder voeding en lucht.

“De dokter vertelde me dat mijn baby zelf later makkelijker verslaafd aan roken kan raken en meer kans heeft op gedragsproblemen. Daar schrok ik van. Als dat gebeurt, zou ik me voor altijd schuldig blijven voelen.”

Fatma, 26 weken zwanger

***In mijn omgeving wordt veel gerookt.
Is dat gevaarlijk voor m'n baby?***

Als iemand in jouw buurt rookt, adem jij zijn of haar rook in. Dit heet ‘meeroken’. Meeroken is ongezond voor jou en je baby. Rook blijft ook lang hangen in haren, kleding, huid en meubels. Deze rook is ook ongezond. Het is daarom het beste als je partner en familie ook stoppen met roken. Lukt ze dat echt niet? Vraag hen dan om niet in jouw buurt te roken. Houd het huis en de auto altijd rookvrij.



Fabels & feiten over roken en zwangerschap

FABEL “Mijn vriendin heeft gerookt tijdens haar zwangerschappen. Ze heeft twee gezonde kinderen gekregen, dus mijn baby zal ook gezond zijn.”

FEIT Elke zwangerschap is anders. Roken tijdens de zwangerschap is nooit veilig. Er zijn gevolgen die je pas merkt als het kind ouder is. Bijvoorbeeld longproblemen, overgewicht of gedragsproblemen. Ook hebben kinderen van moeders die roken tijdens de zwangerschap meer kans om later zelf te gaan roken.

FABEL “Van stoppen krijg ik zoveel stress. Dit is voor de baby nog slechter.”

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 gelijk meer lucht en voeding. Daardoor kan je baby beter groeien. En eigenlijk krijgt je lichaam juist stress door te roken. Korte tijd na het roken van een sigaret, vraagt je lichaam om een nieuwe sigaret. Dat geeft een stressgevoel. Na het roken van een nieuwe sigaret, verdwijnt dit gevoel. Daardoor lijkt het alsof de sigaret je een goed gevoel geeft, terwijl je er juist een stressgevoel door krijgt als je even niet rookt.

FABEL “Ik ben al een paar maanden zwanger. Nu heeft stoppen weinig zin meer.”

FEIT Vroeg stoppen is het beste. Dan groeit je baby net zo goed als baby's van vrouwen die nooit hebben gerookt. Maar ook later in de zwangerschap is het nog altijd beter om te stoppen. Gelijk na het stoppen krijgt je baby al meer lucht en voeding.

FABEL “Ik ben minder gaan roken tijdens de zwangerschap. Dat is goed genoeg.”

FEIT Mensen die minderen, gaan op een andere manier roken. Ze ademen de rook dieper in, roken de sigaret verder op of knippen de filter af. Zo krijgt je baby evenveel ongezonde stoffen binnen. Minder roken is vaak nog moeilijker vol te houden dan helemaal stoppen. Je lichaam blijft om sigaretten vragen. Het is daarom het beste als je helemaal stopt.

FABEL “Als ik rook, is de baby minder zwaar. Een kleine baby is helemaal niet erg en maakt de bevalling makkelijker.”

FEIT Baby's van rokende moeders zijn kleiner doordat ze minder lucht en voeding krijgen. Ze zijn daardoor zwakker. Dit maakt de bevalling niet makkelijker. Het kan juist zorgen voor meer problemen. 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.



Hoe ziet jouw leven eruit als je niet meer rookt?

10 directe voordelen op een rij

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



10 TIPS

om te stoppen met roken

Je maakt stoppen met roken makkelijker door er eerst goed over na te denken. In een Stopplan schrijf je op waarom en wanneer je wilt stoppen. En wat je gaat doen op moeilijke momenten.

Op de volgende pagina's ga je hiermee zelf aan de slag! Je kunt het Stopplan ook samen invullen met je partner, dokter of verloskundige.



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 makkelijk is als je zwanger bent. Ook jij mag het moeilijk vinden.

Ik wil stoppen met roken, omdat:

1. _____
2. _____
3. _____

“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)

2 *Kies een stopdag*

Kies een dag binnen nu en twee weken. Een dag die je goed uitkomt. Schrijf de stopdag in je agenda of op de kalender. Zeg tegen jezelf: ‘Op die dag ga ik stoppen’.

Ik stop op: _____ (datum)

3 *Stop samen*

Heb je een partner die rookt? Als jullie samen stoppen, is het makkelijker voor allebei. Je kunt ook aan rokende vrienden of familie vragen om samen met jou te stoppen.

Ik stop:

- alleen
- met mijn partner
- met _____

(invullen)

4 **Vraag hulp 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 dokter of verloskundige.

Deze mensen gaan mij steunen bij het stoppen:

1. _____
2. _____
3. _____

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.

Dit kunnen moeilijke momenten voor mij zijn:

Voorbeeld: Thuis, na het eten

1. _____
2. _____
3. _____

Wat doe je in plaats van roken?

Voorbeeld: Met een vriendin bellen

1. _____
2. _____
3. _____

“Ik vind het niet fijn als ik hoofdpijn krijg of chagrijnig word.”

Dit noemen we ontwenningverschijnselen. De één heeft daar meer last van dan de ander. Je lichaam wordt ‘schoongemaakt’. En dat merk je!

De eerste week na het stoppen heb je de meeste last. Zorg goed voor jezelf. Veel water drinken en fruit eten kan helpen. Na ongeveer twee weken krijg je er al minder last van. Bedenk goed: je baby heeft er geen last van! Je baby krijgt wel gelijk meer lucht en voeding.

“Wat kan ik doen als ik stress krijg van het stoppen?”

Voel je stress als je stopt met roken? Bedenk dat dit erbij kan horen.

Zoek een andere manier van ontspanning. Doe bijvoorbeeld een ademhalings-oefening, ga een rondje wandelen of bel iemand op.

Ben je al eens eerder gestopt?

Bedenk dan wat er goed ging en wat je moeilijk vond.
Hoe ben je weer begonnen?
Wat zou je nu anders doen?
Zo kun je leren van die ervaring.



6 *Bestis of je hulpmiddelen wilt gebruiken*

Stoppen met roken kan makkelijker zijn als je hulp krijgt. Bijvoorbeeld van een telefonische coach. Op pagina 22 lees je welke hulpmiddelen er zijn voor zwangere vrouwen.

Ik krijg hulp van:

- Een telefonische coach
- De verloskundige / dokter / iemand anders
- Een groepstraining
- Nicotinevervangers
- Ik stop zonder hulpmiddelen

“Is een e-sigaret gevaarlijk voor mijn baby?”

De e-sigaret is minder ongezond dan roken, maar ook met een e-sigaret adem je ongezonde stoffen in. In sommige e-sigaretten zit nicotine. Dat is gevaarlijk voor je baby. Bespreek het gebruik altijd eerst met je dokter of verloskundige.

“Mag ik nicotinevervangers of medicijnen gebruiken bij het stoppen?”

Nicotinevervangers, zoals pleisters of kauwgom, zijn middelen waarin de stof nicotine zit. Bij gebruik hiervan heb je minder last van ontweningsverschijnselen. Het is niet bekend of nicotinevervangers tijdens de zwangerschap goed werken en veilig zijn. Het is daarom het beste om zonder nicotinevervangers te stoppen. Overleg altijd eerst met je dokter of verloskundige. Medicijnen om te stoppen met roken mag je tijdens de zwangerschap niet gebruiken.

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, aanstekers en asbakken 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, bel iemand op 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 *Ga moeilijke situaties uit de weg*

Je hebt altijd situaties waarin het extra moeilijk is om niet te roken. Vrienden met wie je samen rookte, feestjes of andere situaties. Ga daar even niet naartoe. Of vertel vooraf dat je gestopt bent en vraag of ze je willen steunen. Over een paar weken is het alweer veel makkelijker om vol te houden bij dat familiebezoek of feestje.

Tip!

Koop geen sigaretten
Maak een afspraak met jezelf:
‘Ik koop geen sigaretten.’
Als je ze zelf niet hebt,
maak je het jezelf moeilijker
om te roken.

10 *Beloon jezelf*

Stoppen met roken is een topprestatie. Je mag heel trots zijn als 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.

Ik beloon mezelf met:

1. _____
2. _____
3. _____

Je hebt weer 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.



Hoe blijf je *rookvrij* na de bevalling?

*Houd
je huis en
auto altijd
rookvrij!*

Ook na de zwangerschap is het net zo belangrijk om rookvrij te blijven. Voor je baby én voor jezelf.

Kinderen van rookvrije ouders:

- ... zijn minder vaak ziek
- ... hebben minder last van benauwdheid en keel- en oorpijn
- ... hebben 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.



Het is voor baby's en kinderen extra ongezond om rook in te ademen. Hun lichaam en longen zijn volop in de groei. Ook als je buiten rookt, rookt je kind mee. Rook blijft namelijk lang hangen in haren, kleding, huid en meubels. Deze rook is ook ongezond voor je kind. Blijf daarom ook na de zwangerschap rookvrij.



"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 wil straks lekker achter haar aan kunnen rennen als ze leert fietsen!"

Danielle, moeder van Emma (13 maanden)

"In ons huis en onze auto wordt niet gerookt. We vragen bezoek om buiten te roken. Iedereen begrijpt dat we ons huis voor de kinderen rookvrij willen houden."

Melisa, moeder van Rakim en Tara (tweeling van 3,5 jaar)

Hoe zit het met roken als je borstvoeding geeft?

Nicotine wordt via de moedermelk aan de baby gegeven. Zorg dat je rookvrij blijft als je borstvoeding geeft. Lukt dat echt niet? Borstvoeding heeft zoveel voordelen dat dit toch het beste is voor je kind. Rook zo min mogelijk en nooit waar je kind bij is. Het is belangrijk om minstens twee uur voor de voeding niet te roken. Er zit dan minder nicotine in de moedermelk.

Wil je nicotinevervangers gebruiken? Doe dit dan vlak ná een voeding. Zo krijgt je baby de minste nicotine binnen. Bespreek het gebruik altijd eerst met je dokter.



Ook jij kunt stoppen met roken!

Stoppen wordt makkelijker wanneer je hulp krijgt!

Wil je overleggen welke vorm van begeleiding bij je past?

Je kunt voor advies bellen met de gratis  **Stoptlijn: 0800-1995**.

Je kunt dit ook bespreken met je dokter of verloskundige.

Telefonische coaching

Je kunt een coach krijgen die jou helpt via telefoongesprekken.

Er is ook telefonische coaching speciaal voor zwangere vrouwen.

Persoonlijke coaching

Minimaal vier keer spreek je met iemand af. Dit kan bijvoorbeeld je dokter of verloskundige zijn, een verpleegkundige of psycholoog.

Een deel van de persoonlijke begeleiding kan via de telefoon of via internet gaan.

Groepstraining

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

Waar vind ik hulp?

Op www.ikstopnu.nl/adressen vind je een kaart met hulp bij jou in de buurt.



Kijk voor meer informatie, filmpjes en tips op www.ikstopnu.nl en www.rokeninfo.nl.

Colofon

Deze brochure is een uitgave van het Trimbos-instituut (herziene versie 2017). Bij de samenstelling van de brochure is onder andere gebruik gemaakt van materialen ontwikkeld en geëvalueerd door Universiteit Maastricht en STIVORO.

Ontwerp hollandse meesters
Illustraties Studio Ping

Bestellen

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

