

Trots op jou!

Blijf ook na de zwangerschap rookvrij
voor jezelf én je baby



Rookvrij zwanger?

Dat bevalt beter!



Geef je kind een rookvrije start



Het is belangrijk om te stoppen met roken als je zwanger bent. Je vergroot meteen de kans op een gezonde zwangerschap en een gezonde baby!

Waarom stoppen met roken?

- Je hebt meer kans op een gezonde baby. Je baby krijgt meteen meer zuurstof en voeding, en kan daardoor beter groeien.
- Je hebt minder kans op een miskraam, een vroeggeboorte, problemen in de zwangerschap en problemen rond de geboorte.
- Je hebt minder kans dat je baby in de baarmoeder of rond de geboorte dood gaat.

Tips:

- Samen met je partner stoppen werkt het beste. Zo word je niet steeds aan sigaretten herinnerd en je kunt elkaar steunen.
- Vraag steun aan familie en vrienden. Vraag ze om niet te roken waar jij bent.
- Stop helemaal. Minder roken is vaak nog moeilijker vol te houden dan helemaal stoppen. Je lichaam blijft dan om sigaretten vragen. Als je helemaal stopt, krijgt je baby ook geen schadelijke stoffen uit de rook meer binnen.
- Probeer stress te verminderen. Bijvoorbeeld door leuke dingen te doen en genoeg te rusten. Stoppen met roken kan jou korte tijd stress geven, maar je baby krijgt gelijk meer zuurstof en voeding. Roken is ongezonder voor de baby dan stress.
- Beloon jezelf als het lukt om te stoppen. Koop af en toe iets leuks voor jezelf of de baby. Zo houd je het stoppen vol.

Hulp bij stoppen met roken? Kijk op www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders, ga naar je huisarts of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

Trots op jou!

Wat goed dat je gestopt bent met roken! Ook nu je baby er is, is het belangrijk dat jij en je partner niet roken.

Waarom?

- Als er gerookt wordt waar je baby bij is, ademt je baby die rook in. Schadelijke stoffen uit de rook komen zo in het lichaam van je baby.
- Als je borstvoeding geeft en je rookt, dan krijgt je baby de schadelijke stoffen uit de rook binnen via de borstvoeding.
- Als je baby schadelijke stoffen uit de rook binnenkrijgt, is dat ongezond. Je baby heeft dan meer kans op gezondheidsproblemen en wiegendood.
- Je bent zelf ook fitter en gezonder als je niet rookt. En je bespaart veel geld.

Ook als je buiten rookt, kan je baby schadelijke stoffen uit de rook binnenkrijgen. De schadelijke stoffen uit de rook blijven achter in jouw haren, kleding en huid. Je baby kan deze stoffen inademen of binnenkrijgen als je de baby knuffelt of aanraakt.

Tips:

- Stress kan zorgen voor moeilijke momenten. Probeer stress te verminderen en bedenk wat jou op moeilijke momenten kan helpen.
- Vraag familie en vrienden om je te steunen. En om niet te roken in de buurt van de baby en van jou.
- Je kunt telefonische hulp krijgen via Rookvrije Ouders. Hiermee is de kans groter dat het je lukt om gestopt te blijven. Meld je aan voor een gratis eerste gesprek op www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders.

