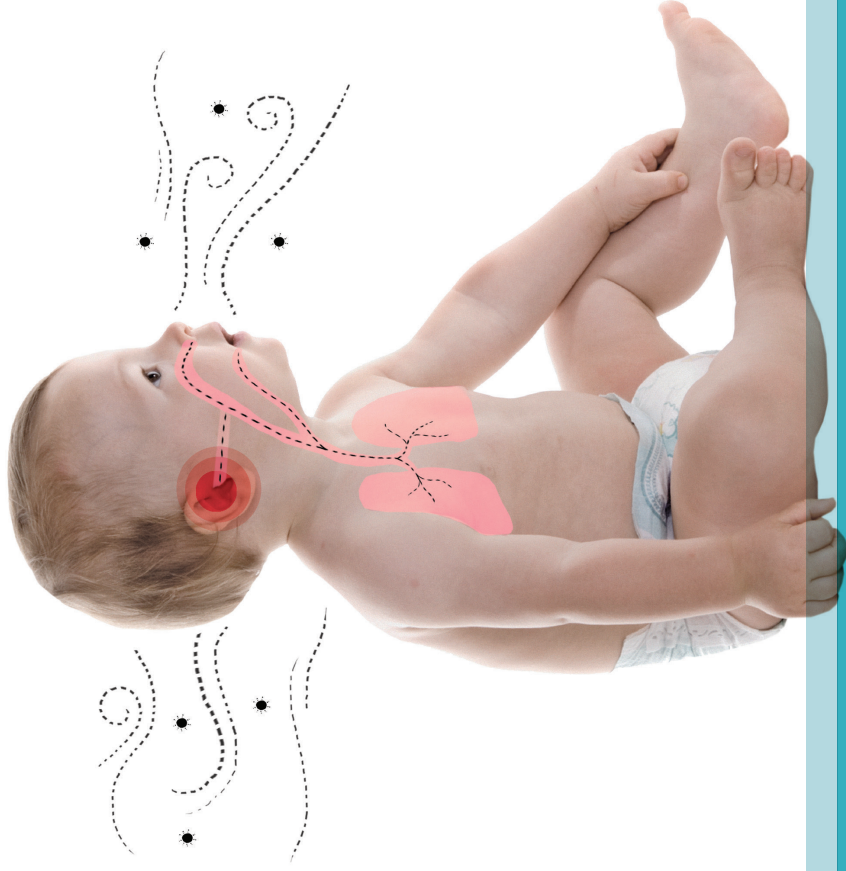


Stoppen is het beste!

Als ouder doe je alles
voor de gezondheid van je kind



Ook jij kunt stoppen!

Stoppen met roken wordt
makkelijker wanneer je hulp krijgt



Ook jij kunt stoppen!

Goed dat je nadenkt over stoppen met roken. Stoppen met roken wordt makkelijker wanneer je hulp krijgt. De telefonische coaches van Rookvrij Ouders kunnen je hierbij helpen.

- Je krijgt in minimaal 6 gesprekken (van ongeveer 20 minuten) adviezen, tips en steun van een stoppen-met-roken coach.
- Je hoeft niet zelf te bellen. De stoppen-met-roken coach neemt binnen een week contact met je op voor een gratis gesprek.
- Je hoeft nergens heen, het kan vanuit huis.
- Gesprekken vinden plaats op een moment waarop het jou uitkomt.
- Je beslist na het eerste gesprek of je verder wilt gaan.

Meld je aan voor een gratis eerste gesprek op www.ikstopnu.nl/rookvrijouders.



Je kunt ook hulp krijgen van je huisarts of bel voor advies met de gratis Stoplijn (0800-1995).

Rookvrij opgroeien

Veel ouders roken niet waar hun kind bij is. Goed dat je daarover nadenkt. Maar wist je dat giftige rookdeeltjes blijven hangen nadat je gerookt hebt? Stoppen met roken is het beste wat je voor je baby kunt doen.

Zorg voor een rookvrije omgeving voor je baby

- Als er gerookt wordt waar je baby bij is, ademt je baby die rook in. Giftige stoffen uit de rook komen zo in het lichaam van je baby. Deze rook is giftig en je baby kan er ziek van worden.
- Als je rookt, trekken giftige stoffen uit de rook in je haren, kleding en huid. Die giftige stoffen neem je mee. Ze kunnen in je meubels trekken of op de vloer komen en zo lang blijven hangen. Je baby kan deze giftige stoffen binnenkrijgen door inademen, aanraken of inslikken.
- Als je na het buiten roken weer naar binnen gaat neem je deze giftige stoffen mee. Ook als je buiten rookt, kan je baby dus giftige rook binnenkrijgen.

Stop met roken

Als je niet rookt, krijgt je baby geen giftige stoffen uit jouw rook binnen. Kijk voor hulp bij stoppen met roken op www.ikstopnu.nl/rookvrijouders, ga naar je huisarts of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

