



Rond roken tijdens een zwangerschap bestaan best nog heel wat fabels. Met de juiste informatie en geschikte hulp kan iedereen stoppen met roken en de (ongeboren) baby alle kansen op een gezonde start geven.

Als je al zwanger bent, is het te laat om te stoppen met roken

Fabel

Je weet het ongetwijfeld wel: roken en zwangerschap gaan niet goed samen. Als een zwangere vrouw (mee)rookt, dan komen de schadelijke tabaksstoffen ook bij de baby terecht. 'In blijde verwachting zijn' kan wel een extra stimulans betekenen om te stoppen met roken. Toch is het voor veel toekomstige ouders moeilijk om de verslaving te beëindigen. Nochtans is het de moeite om te proberen, ongeacht in welk trimester van de zwangerschap. Op elk moment tijdens de zwangerschap kan rookstop namelijk verschillende gezondheidsrisico's voor het kind omkeren of verminderen. **Zodra je stopt, krijgt jouw baby meteen meer zuurstof en voedingsstoffen.** Stop je tijdens het eerste trimester, dan kan je baby even goed groeien als baby's van vrouwen die nooit rookten.

Minder sigaretten roken is net zo goed als stoppen

Fabel

Er bestaat geen veilige grens voor blootstelling aan tabak: **élke sigaret kan schadelijk zijn** voor de foetus. Als je minder rookt, blijft je lichaam toch om nicotine vragen. Dan ga je bij het 'minder' roken sneller compenseren door de rook van de sigaret dieper te inhaleren, met als gevolg: de gevaarlijke tabaksstoffen komen dieper in je longen terecht. Het is ook moeilijker vol te houden om minder te roken, want bij elke sigaret moet je opnieuw beslissen of je die wel of niet gaat roken.

Nicotinevervangers kunnen tijdens de zwangerschap helpen om te stoppen met roken

Feit

Nicotinevervangers zoals een pleister, inhaler, zuigtablet, kauwgom of mondspray zijn goedgekeurd voor gebruik tijdens de zwangerschap. Nicotine is niet geheel onschuldig, maar de **vele andere stoffen in sigarettenrook, zoals teer en koolstofmonoxide, zijn schadelijker.** Nicotinevervangers bevatten niet die 1000 schadelijke chemische stoffen die je via sigaretten binnenkrijgt. De voordelen van het stoppen met nicotinevervangers zijn veel groter dan de nadelen van sigaretten roken. Samen met je apotheker kan je nagaan welk hulpmiddel het meest aangeraden is in jouw situatie en hoe je dat het beste kan gebruiken.





welkom bij je
huisapotheker!

FEIT OF FABEL?

Als je stopt, krijg je stress. En dat is schadelijker voor de baby

Fabel

Stoppen met roken kan inderdaad stress geven voor een korte tijd, maar het geeft wel direct meer zuurstof en voeding aan de baby. De stress die ontstaat door de ontwenning van nicotine, is inderdaad niet zo goed voor een baby, maar die is **van voorbijgaande aard**. Blijven roken tijdens de zwangerschap kan daarentegen levenslange schade veroorzaken.

Als je rookt, krijg je een minder zware baby. Dat maakt de bevalling gemakkelijker

Fabel

Bevallen van een baby met een lager geboortegewicht is **meestal net moeilijker**. Bovendien zal het kind door de blootstelling aan sigarettenrook **minder goed volgroeid zijn**. Verder is een laag geboortegewicht ook een **belangrijke oorzaak van sterfte, ziekte en beperkingen tijdens de baby- en kindertijd**. Het kan zelfs gevolgen hebben voor de gezondheid op langere termijn.

Stoppen met roken voor een gezonde zwangerschap?

Praat erover met je apotheker! Online vind je ook informatie op www.gezondzwangerworden.be

Hoe stop je met roken?

Dat kan op verschillende manieren. Op www.tabakstop.be vind je heel wat informatie over verschillende methoden. Stoppen met roken lukt beter met hulp:

- Stop samen met je partner. Dat maakt het eenvoudiger voor jullie beiden en zo vermijd je blootstelling aan passief roken.
- Vraag advies aan je zorgteam: je apotheker, huisarts, vroedvrouw of gynaecoloog zijn goed geplaatst om je te begeleiden.
- Laat je begeleiden door een tabakoloog als jouw persoonlijke rookstopcoach.



Lees verder op apotheek.be