

BEZORG JE KIND EEN ROOKVRIJE START

VERMIJD BLOOTSTELLING AAN PASSIEF ROKEN
EN **VERGROOT DE KANS** OP EEN GEZONDE
ZWANGERSCHAP EN KIND

HET VERMIJDEN VAN BLOOTSTELLING AAN
PASSIEF ROKEN HEEFT EEN POSITIEVE IMPACT OP

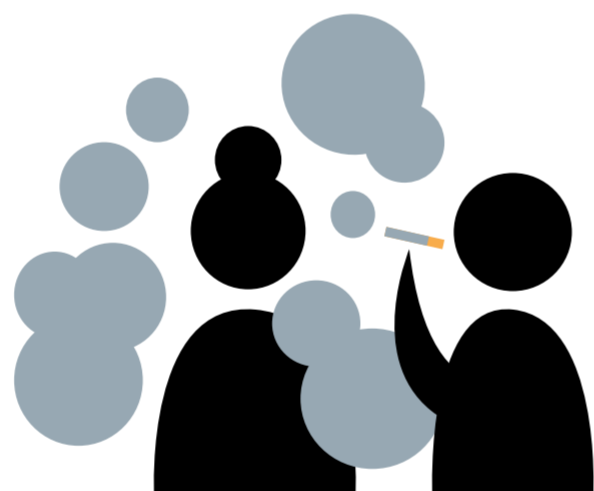
1 De vruchtbaarheid

- ▶ Grotere kans op
 - ▶ Toename vruchtbaarheid
 - ▶ Toename kans op spontane zwangerschap



2 Gezondheid van de zwangere vrouw:

- ▶ Minder kans op
 - ▶ Irritatie aan ogen en keel
 - ▶ Hoofdpijn
 - ▶ Hoesten
 - ▶ Duizeligheid
 - ▶ Misselijkheid



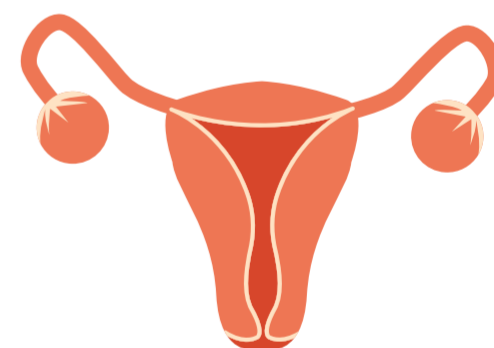
3 Gezondheid van je kind:

- ▶ Minder kans op
 - ▶ Krijgen van onvoldoende zuurstof en voeding
 - ▶ Groeivertraging en laag geboortegewicht
 - ▶ Aangeboren afwijkingen (mond, voeten, longen, hart)
 - ▶ een miskraam of doodgeboorte



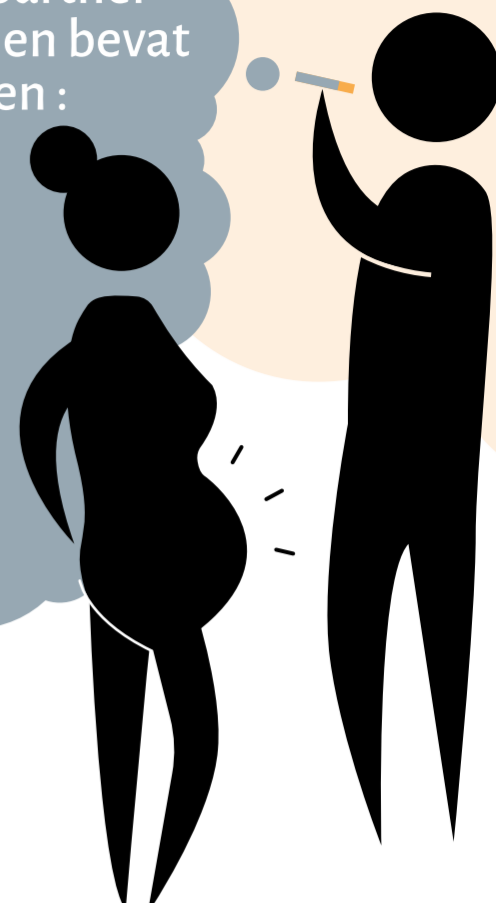
4 Complicaties bij je bevalling

- ▶ Minder kans op complicaties, zoals vroeggeboorte.



Tabaksrook van partner of andere personen bevat schadelijke stoffen:

- ▶ Nicotine
- ▶ Benzeen
- ▶ Azijnzuur
- ▶ Teer
- ▶ Aluminium
- ▶ ...



Blootstelling aan passief roken is altijd slecht.



Wanneer?

Vanaf je kinderwens. Op elk moment van de zwangerschap heeft rookstop een positieve impact.



Hoeveel?

Door minder te roken wordt jouw partner nog steeds blootgesteld aan tabaksrook. Stop daarom volledig.



Roken onder de dampkap, in een andere ruimte of buiten blijft schadelijk voor jouw partner en ongeboren kind. De tabaksrook blijft hangen in de ruimtes en kleding.

OOK JIJ KAN STOPPEN MET ROKEN ZODAT JOUW VROUW ROOKVRIJ KAN GENIETEN VAN HAAR ZWANGERSCHAP



Hoe?

Dit kan op verschillende manieren. Zie www.tabakstop.be

Stoppen met roken lukt beter met hulp:

- ▶ Vraag advies aan je huisarts, vroedvrouw of gynaecoloog
- ▶ Laat je begeleiden door een tabakoloog, je persoonlijke rookstopcoach

Meer info over roken en zwangerschap
www.rookvrijestart.be

