

BEZORG JE KIND EEN ROOKVRIJE START

STOP MET ROKEN EN **VERGROOT DE KANS**
OP EEN GEZONDE ZWANGERSCHAP EN KIND

Tabaksrook bevat
schadelijke stoffen :

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



STOPPEN MET ROKEN HEEFT
EEN POSITIEVE IMPACT OP

1 De vruchtbaarheid

- ▶ Grotere kans op
 - ▶ Toename vruchtbaarheid
 - ▶ Toename kansen op succesvolle vruchtbaarheidsbehandeling



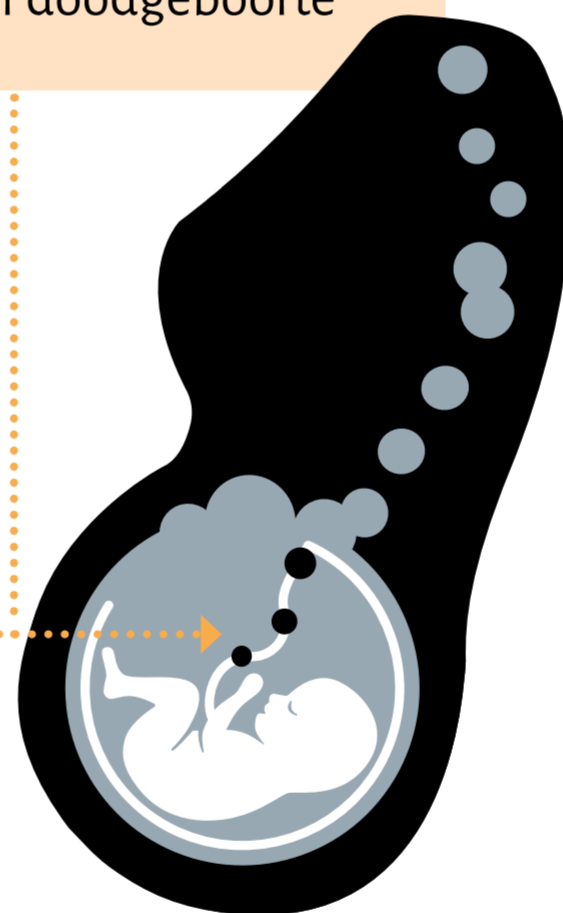
2 De gezondheid van je kind

▶ Op korte termijn

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

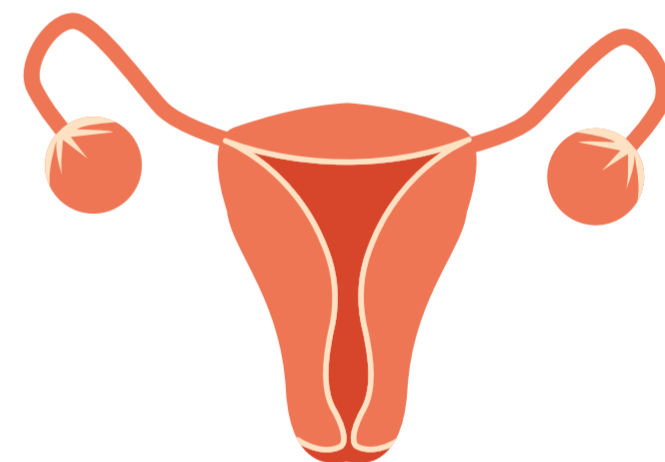
▶ Op lange termijn

- ▶ Minder kans op
 - ▶ Longproblemen en astma
 - ▶ Overgewicht
 - ▶ ADHD
 - ▶ Verminderde vruchtbaarheid
 - ▶ Zelf roken



3 Complicaties bij je bevalling

- ▶ Minder kans op
 - ▶ Buitenbaarmoederlijke zwangerschap
 - ▶ Bloedingen
 - ▶ Vroeggeboorte
 - ▶ Vroegtijdige placentaloslating
 - ▶ Voortijdig breken van de vliezen
 - ▶ Voorliggende placenta



OOK JIJ KAN STOPPEN MET ROKEN !



Wanneer?

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



Hoeveel?

Minder roken is een stap vooruit maar is onvoldoende. Stop volledig, zo is er geen blootstelling meer aan tabaksrook.



Stop samen met je partner.

Dit is gemakkelijker voor jou en zo vermijd je blootstelling aan passief roken.

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
- ▶ Het gebruik van nicotinevervangers tijdens de zwangerschap is veilig

Meer info over roken en zwangerschap
www.rookvrijestart.be



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**