

STOPPEN MET ROKEN LUKT BETER MET HULP

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

www.tabakstop.be



ROOKSTOP TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

HET GEBRUIK VAN NICOTINEVERVANGERS IS VEILIG

Je kan **nicotinevervangers**, zoals nicotinepleisters, zuigtabletten en nicotinekauwgom, gebruiken tijdens de zwangerschap: ze zijn veilig.

Vraag advies aan je huisarts, apotheker of tabakoloog.

ROOKSTOP TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



STOP SAMEN MET JE PARTNER

Rookt je partner? Stop dan samen. Dat is gemakkelijker voor jou en zo vermijd je dat je passief rookt.

www.gezondzwangerworden.be/roken

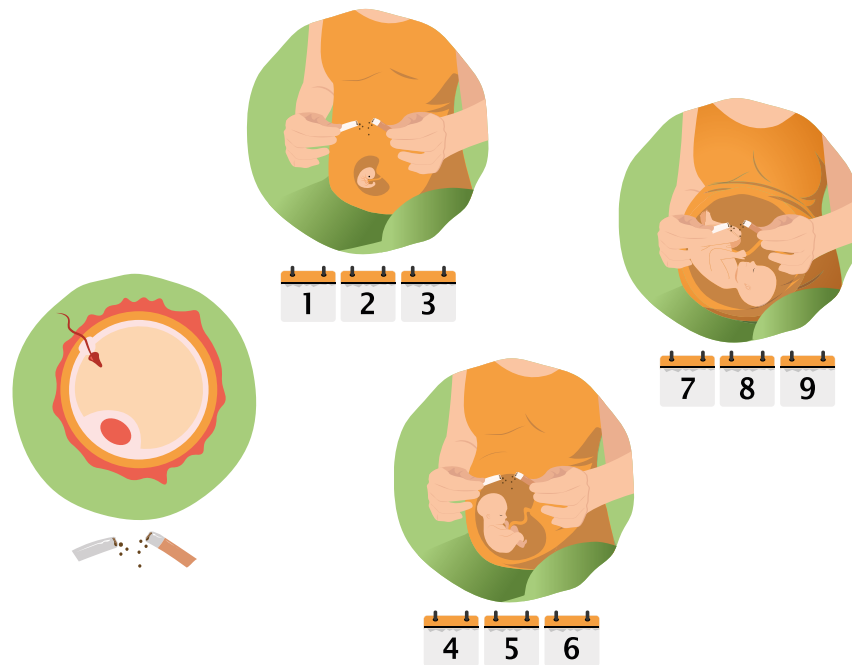
ROOKSTOP TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



OOK JIJ KAN STOPPEN MET ROKEN!

Stoppen met roken is op **é**lk moment tijdens de zwangerschap **z**invol **é**n **bel**angrijk. Je baby krijgt direct meer zuurstof en voedingstoffen.

www.gezondzwangerworden.be/roken



ROOKSTOP TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

STOP VOLLEDIG

Minder roken is een stap vooruit, maar is onvoldoende. **Je stopt best volledig.** Zo is er geen blootstelling meer aan tabaksrook.

www.gezondzwangerworden.be/roken

