



NAAR EEN ROOKVRIJE START VOOR ELK KIND

TIJD OM MISVERSTANDEN UIT DE WEG TE HELPEN

Je weet het ongetwijfeld wel: roken en zwangerschap gaan niet goed samen. Als een zwangere vrouw (mee)rookt, dan komen die schadelijke tabakstoffen ook bij de baby terecht. Rookstop is ook heel belangrijk voor zwangere vrouwen. In blijde verwachting zijn geeft vaak een extra stimulans om te stoppen met roken. Toch is het voor veel toekomstige ouders moeilijk om hun tabaksverslaving te beëindigen. Het is een hardnekkige verslaving en de omgeving heeft een grote invloed, maar er doen ook veel misverstanden de ronde. Hoog tijd om die uit te klaren.

PIETER DEBOGNIES, STAFMEDEWERKER TABAK, VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN VZW

4 MISVERSTANDEN UITGEKLAARD

HET IS TE LAAT OM TE STOPPEN WANT DE BABY ZIT TOCH AL IN MIJN BUIK.

Op elke moment tijdens de zwangerschap kan rookstop nog verschillende gezondheidsrisico's voor het kind omkeren of verminderen. Het is dus altijd een goed idee! Zodra je stopt, krijgt jouw baby meteen meer zuurstof en voedingsstoffen. Stop je tijdens het eerste zwangerschapstrimester, dan groeit jouw baby even goed als baby's van vrouwen die nooit rookten.

MINDER SIGARETTEN ROKEN IS NET ZO GOED ALS STOPPEN.

Er bestaat geen veilige blootstellingsgrens voor tabak: elke sigaret kan schadelijk zijn voor de foetus. Als je minder rookt, blijft je lichaam toch om nicotine vragen. Je gaat dan vaak compenseren door de rook van het lagere aantal sigaretten dieper te inhaleren. Met als gevolg: de gevaarlijke tabakstoffen komen dieper in de longen terecht. Minder roken is ook moeilijk vol te houden. Bij elke sigaret moet je opnieuw beslissen of je die wel of niet gaat roken.

ALS IK ROOK, KRIJG IK EEN MINDER ZWARE BABY. ZO IS DE BEVALLING GEMAKKELIJKER.

Bevallen van een baby met een lager geboortegewicht is meestal net moeilijker. Daarvoor hoef je het dus al niet te doen. Bovendien zal het kind door de blootstelling aan sigarettenrook minder goed volgroeid zijn, wat natuurlijk niet wenselijk is. 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.

IK KRIJG STRESS ALS IK STOP MET ROKEN. EN DAT IS OOK NIET GOED VOOR MIJN BABY.

Rookstop kan jou voor een korte tijd stress geven, maar het geeft je baby direct meer lucht en voeding. Stress krijg je door de ontwenning van nicotine. Die stress is inderdaad niet goed voor jouw baby, maar gaat wel voorbij. Terwijl blijven roken tijdens de zwangerschap levenslang schade kan veroorzaken.



Hoe stop ik met roken?

Dat kan op verschillende manieren. Zie www.tabakstop.be
Stoppen met roken lukt beter met hulp:

- Stop samen met je partner. Het is gemakkelijker voor jou en zo vermijd je blootstelling aan passief roken.
- Vraag advies aan je huisarts, vroedvrouw of gynaecoloog.
- Laat je begeleiden door een tabakoloog, je persoonlijke rookstopcoach. Meer info kan je vinden op pagina 20.
- Het gebruik van nicotinevangers (bv. pleisters en kauwgom) tijdens de zwangerschap is veilig.

meer info

Voor toekomstige ouders:
www.gezondzwangerworden.be
Voor zorg- en welzijnsprofessionals:
www.rookvrijestart.be