

VOORBEELDTEKSTEN NIEUWSBRIEF, WEBSITE, SOCIALE MEDIA GERICHT NAAR DE EINDDOELGROEP



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN



NIEUWSBRIEF

Hoe stop ik met roken tijdens de zwangerschap?

Wie een kindje verwacht, is vaak extra gemotiveerd om te stoppen met roken. Toch is het voor veel toekomstige ouders moeilijk om van die hardnekkige verslaving af te geraken. **Gelukkig sta je er niet alleen voor!** Vraag advies aan je huisarts, vroedvrouw of gynaecoloog. Zij zullen je vertellen dat stoppen met roken op élk moment van de zwangerschap een positieve impact heeft op jouw gezondheid én die van je kind. Klik [hier](#) voor meer info.

SOCIALE MEDIA

Wie een kindje verwacht, is vaak extra gemotiveerd om te stoppen met roken. Toch is het voor veel toekomstige ouders moeilijk om van die hardnekkige verslaving af te geraken. **Gelukkig sta je er niet alleen voor!** Klik [hier](#) voor meer info.

ROOKVRIJE
START



Stoppen met roken tijdens de zwangerschap

De positieve impact van rookstop

(Mee)roken is een van de belangrijkste risicofactoren tijdens de zwangerschap. De schadelijke stoffen in sigaretten zorgen voor een verminderde doorbloeding van de moederkoek, waardoor je baby minder zuurstof krijgt. Als jij en je partner stoppen met roken, vergroot je de kans op een gezonde zwangerschap én op een gezond kind.

Wie stopt met roken wordt beloond met heel wat gezondheidsvoordelen. Zo is er minder kans op:

- ▷ problemen tijdens de zwangerschap (bv. loslating van de moederkoek);
- ▷ een miskraam;
- ▷ vroeggeboorte;
- ▷ groeivertraging bij het kind;
- ▷ een baby met een te laag geboortegewicht;
- ▷ een kindje met aangeboren aandoeningen (zoals lip- en gehemeltespelten);
- ▷ astma bij het kind;
- ▷ wiegendood;
- ▷ gezondheidsproblemen in het latere leven van het kind (zoals ADHD, ademhalingsaandoeningen ...).

Meer informatie over de gunstige invloed van rookstop tijdens de zwangerschap lees je in de infographic [roken en zwangerschap](#) en [meerroken tijdens de zwangerschap](#).

Stoppen met roken is dus de beste keuze voor jou en je (ongeboren) kind. Maar toch blijft het voor veel toekomstige ouders moeilijk om van die hardnekkige verslaving af te geraken. Gelukkig sta je er niet alleen voor!

Hoe stop ik met roken?

Dat kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld met de hulp van een app of met telefonische ondersteuning via het gratis nummer 0800 111 00. 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.
- ▷ Gebruik nicotinevervangers (bv. nicotinepleisters, zuigtabletten en nicotinekauwgom): die zijn veilig tijdens de zwangerschap. Vraag advies aan je huisarts, apotheker of tabakoloog. Het gebruik van een e-sigaret als rookstopmiddel is uit den boze: het is nog onduidelijk welk effect die heeft op de baby.
- ▷ Rookt je partner? Stop dan samen. Het is gemakkelijker voor jou en zo vermijd je dat je passief gaat roken.

Wanneer stop ik best?

Van zodra je een kinderwens koestert. Ben je zwanger en kon je nog niet stoppen? Weet dan dat rookstop op elk moment van de zwangerschap een positieve impact heeft. Je baby krijgt direct na het stoppen meer zuurstof en voedingsstoffen. Stopte je al eens eerder? Denk dan terug aan wat toen goed ging en wat je moeilijk vond. Waarom ben je uiteindelijk opnieuw begonnen? Wat zou je anders doen? Zo leer je uit die ervaring.

Is minderen ook goed?

Minder roken is een stap vooruit, maar is onvoldoende. Je stopt best volledig. Zo is er geen blootstelling meer aan tabaksrook. Als je minder rookt, blijft je lichaam toch om nicotine vragen. Je gaat dan compenseren door de rook van het lagere aantal sigaretten dieper in te ademen. Met als gevolg: de gevaarlijke stoffen komen dieper in de longen terecht.

Financiële tussenkomst voor professionele rookstopbegeleiding

Als je jou laat begeleiden door een erkend tabakoloog heb je recht op een financiële tussenkomst. Kom je in aanmerking voor een verhoogde tegemoetkoming? Dan kost een consultatie bij de tabakoloog slechts 1 euro per kwartier. Meer informatie over financiële tegemoetkomingen bij rookstop vind je op de website van [tabakstop](http://tabakstop.be).

Last van ontweningsverschijnselen?

Zorg goed voor jezelf. Drink veel water, eet veel fruit. Zoek andere manieren om te ontspannen: doe ademhalingsoefeningen, ga wandelen, bekijk een aflevering van je favoriete serie of bel iemand op. Nicotinevervangers kunnen de ontweningsverschijnselen ook verminderen. Hoe je het ook aanpakt, wees trots op jezelf omdat je gestopt bent!

Subject:

Tips om te stoppen met roken tijdens je zwangerschap

Beste,

Stoppen met roken heeft op élk moment van de zwangerschap een positieve impact. Je baby krijgt direct na het stoppen **meer zuurstof en voedingsstoffen**. Meer informatie over de gunstige invloed van rookstop tijdens de zwangerschap lees je in de infographic [roken en zwangerschap](#) en [meerroken tijdens de zwangerschap](#).

Vind je het moeilijk om zomaar te stoppen? Dat vinden veel toekomstige ouders. En dat is niet zo verwonderlijk: roken is immers een hardnekkige verslaving. Maar gelukkig sta je er niet alleen voor!

Hoe stop ik met roken?

Dat kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld met de hulp van een app of met telefonische ondersteuning via het gratis nummer 0800 111 00. 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.
- Gebruik nicotinevervangers (bv. nicotinepleisters, zuigtabletten en nicotinekauwgom): die zijn veilig tijdens de zwangerschap. Vraag advies aan je huisarts, apotheker of tabakoloog.
- Rookt je partner? Stop dan samen. Het is gemakkelijker voor jou en zo vermijd je dat je passief gaat roken.

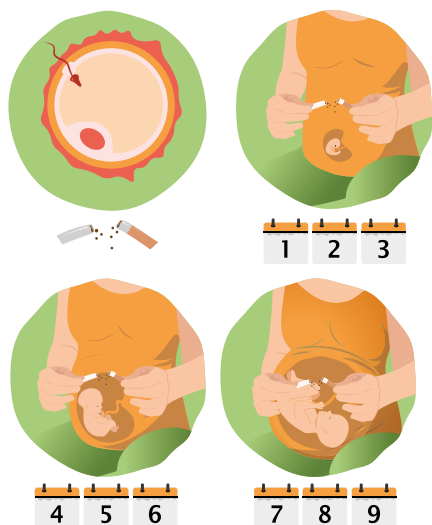
Financiële tussenkomst voor professionele rookstopbegeleiding

Als je jou laat begeleiden door een erkend tabakoloog heb je recht op een financiële tussenkomst. Meer informatie over financiële tegemoetkomingen bij rookstop vind je op de website van [tabakstop](http://tabakstop.be).

Veel succes en moed met je rookstop!

Met vriendelijke groeten,





Niet roken blijft op elk moment van de zwangerschap zinvol én belangrijk.



Roken is een hardnekkige verslaving. Rookstopbegeleiding helpt om vol te houden bij eventueel verschillende rookstop pogingen.



Rookstopbegeleiding verhoogt de slaagkans om te stoppen met roken. Nicotinevervangers zoals nicotinekauwgom, zuigtabletten en nicotinepleisters zijn veilige rookstopmiddelen tijdens de zwangerschap.



Last van ontwenningverschijnselen? Zorg goed voor jezelf. Drink veel water, eet veel fruit. Zoek andere manieren om te ontspannen: doe ademhalingsoefeningen, ga wandelen, bekijk een aflevering van je favoriete serie of bel iemand op.





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



Experts geven aan dat roken tijdens de zwangerschap schadelijker is dan de stress die stoppen met zich meebrengt. Als je stopt met roken krijgt je baby direct meer zuurstof en voedingsstoffen.



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

