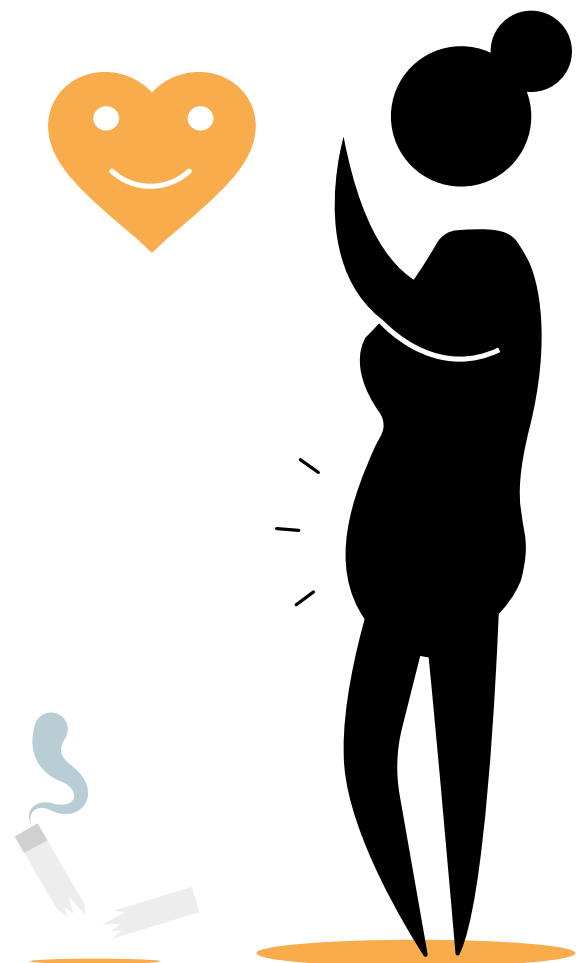


# GEDEELDE ROOKSTOPBOODSCHAP ROND DE ZWANGERSCHAP

## Algemene uitgangspunten

1. Adviseer **beide partners** zowel voor, tijdens als na de zwangerschap om volledig te stoppen met roken.
2. Roken de partners allebei? Stimuleer ze **om samen te stoppen**.
3. Minderen met roken, buiten roken of uit de buurt van anderen **is nooit een alternatief** voor een volledige rookstop. Want het houdt nog altijd gezondheidsrisico's in voor de roker zelf, de partner en het (ongeboren) kind.



# ROKERS AANZETTEN TOT ROOKSTOP **VÓÓR** **DE ZWANGERSCHAP:** **WAAROM & HOE?**

**WELKE BOODSCHAP OVER ROKEN EN STOPPEN MET ROKEN GEEF JE ALS ZORGPROFESSIONAL AAN KOPPELS DIE ZWANGER WILLEN WORDEN?**

## **Boodschap voor koppels waarvan minstens één van de partners rookt**

Volledig stoppen met roken **verbetert de vruchtbaarheid én verhoogt de kans om zwanger te worden.**

- ▶ **Moedig koppels met een actieve zwangerschapswens altijd aan om volledig te stoppen met roken.**  
 Van zodra koppels een actieve kinderwens hebben, stoppen zij best met roken. Roken vermindert de vruchtbaarheid van de man én de vrouw. En dus de kansen om zwanger te worden. Rokers die stoppen met roken vóór de zwangerschap vermijden ook de gezondheidsrisico's van actief en passief roken tijdens de zwangerschap, zowel voor beide partners als voor het ongeboren kind.
- ▶ **Stimuleer partners die beiden roken om samen te stoppen.**  
 Dat verhoogt hun slaagkans in vergelijking met alleen stoppen. Alle sigaretten zijn zo weg in huis. Met als gevolg: minder verleiding. Ook wordt de ene partner zo niet meer blootgesteld aan de tabaksrook van de rokende partner. Beide partners kunnen elkaar steunen en motiveren bij hun stoppoging.



## **Hoe kunnen koppels/partners met een actieve zwangerschapswens stoppen met roken?**

Vrouwen en partners met een kinderwens kunnen op verschillende manieren stoppen met roken. Op de website van Gezond Leven vind je een overzicht van de beschikbare rookstopmiddelen. Zwangere vrouwen kunnen uiteraard niet al die rookstopmiddelen gebruiken. Gedragmatige ondersteuning blijft mogelijk, maar de medische ondersteuning is beperkt tot het gebruik van nicotinevervangers: andere rookstopmedicijnen zijn niet toegelaten tijdens de zwangerschap. Meer informatie hierover vind je in het praktijkadvies voor gebruik van nicotinevervangers tijdens de zwangerschap.

# ROKERS AANZETTEN TOT ROOKSTOP TIJDENS DE ZWANGERSCHAP: WAAROM & HOE?

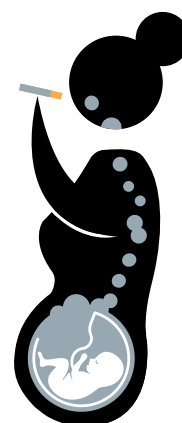
## WELKE BOODSCHAP OVER ROKEN EN STOPPEN MET ROKEN GEEF JE ALS ZORGPROFESSIONAL AAN ZWANGERE VROUWEN EN HUN PARTNER?

### Boodschap voor de rokende zwangere vrouw

1. **Volledig stoppen met roken** is de enige manier waarop de (toekomstige) moeder en het (ongeboren) kind gespaard blijven van de negatieve gevolgen van actief roken.
2. **'Minderen'** kan een stap richting totale rookstop zijn, maar is geen alternatief voor stoppen omdat de gezondheidsschade voor het kind blijft.

► **Moedig een zwangere vrouw altijd aan om volledig te stoppen met roken.**

Adviseer een zwangere vrouw om zo snel mogelijk te stoppen. Hoe vroeger ze stopt, hoe kleiner de schadelijke gevolgen van tabaksrook voor haarzelf en haar (ongeboren) kind. Na één dag stoppen krijgt het ongeboren kind al meteen extra zuurstof. Lukt het de zwangere vrouw niet om snel te stoppen, adviseer haar dan om dit te blijven proberen doorheen de volledige zwangerschap en raad kwaliteitsvolle rookstophulp aan. Stoppen met roken heeft nog voordelen op élk moment tijdens de zwangerschap.



► **Stimuleer een zwangere vrouw die al minderde om volledig te stoppen met roken.**

- Maak duidelijk dat elke gerookte sigaret schadelijk is voor de foetus en dat er geen veilige hoeveelheid sigaretten bestaat. Ook het roken van 'weinig' sigaretten houdt risico's in voor de gezondheid van het ongeboren kind en voor zwangerschapscomplicaties.
- Een vrouw die mindert compenseert dat meestal door tabaksrook dieper in te ademen om aan de nicotinebehoefte van haar lichaam te voldoen. Hetzelfde gebeurt als een vrouw overgeschakeld is op sigaretten met minder teer en nicotine. Door dieper te inhaleren raken ook vele andere gevaarlijke stoffen uit de tabaksrook dieper in de longen.
- Minderen is vaak niet lang vol te houden. Een vrouw die mindert, hervalt meestal in haar oude rookpatroon. Want bij het minderde moet ze bij elke sigaret opnieuw de keuze maken of ze die rookt of niet. Bij een volledige rookstop hoeft een vrouw maar één keer een beslissing te nemen.

## Hoe kan een zwangere vrouw stoppen met roken?

Een zwangere vrouw kan zelfstandig – ‘cold turkey’ – stoppen. Alleen heeft ze dat vaak al zonder succes geprobeerd voor of bij het begin van de zwangerschap. In dat geval en vanuit het belang voor het ongeboren kind wordt **combinatietherapie** sterk aanbevolen.

Bij combinatietherapie gebruikt de vrouw nicotinevervangers en wordt ze gedragsmatig begeleid en ondersteund door een tabakoloog of door Tabakstop. Meer info hierover vind je in het [praktijkadvies voor gebruik van nicotinevervangers tijdens de zwangerschap](#). De e-sigaret als rookstopmiddel wordt afgeraden aan zwangere vrouwen: er is vandaag nog geen bewijs of die veilig is tijdens de zwangerschap. Lees er meer over in [het praktijkadvies](#).

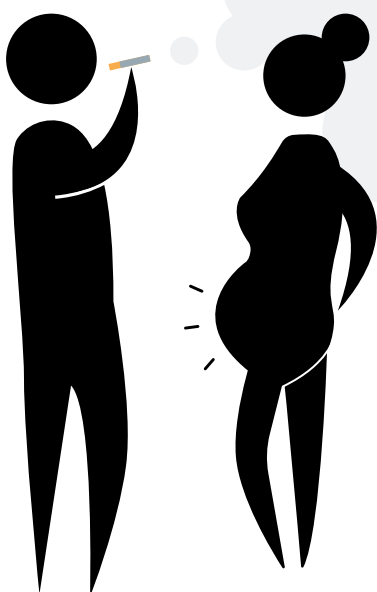
## Boodschap voor de rokende partner

### ► **Moedig de partner van de zwangere vrouw altijd aan om volledig te stoppen met roken.**

Geef een rokende partner best het advies om volledig te stoppen met roken. Want partners die stoppen, verhogen de slaagkansen van hun zwangere vrouw bij het stoppen met roken. Het is bijzonder moeilijk voor een zwangere vrouw om te stoppen met roken als haar partner dat niet doet. Daarnaast is er een risico dat een zwangere vrouw, en indirect het ongeboren kind, onvrijwillig meerookt (passief roken) als de partner toch rookt of blijft roken. Een volledige rookstop is de enige manier om de gezondheidsrisico's van actief en passief roken voor de zwangere vrouw en het (ongeboren) kind, maar ook voor de partner zelf, te vermijden.

### ► **Stimuleer een partner die al minderde om buiten of uit de buurt van de zwangere vrouw te roken en om over te gaan tot een volledig rookstop.**

Minderen, buiten of uit de buurt van de zwangere vrouw roken houdt nog steeds gezondheidsrisico's in voor haar en het ongeboren kind. Als er te dicht in haar buurt wordt gerookt, dan rookt ze mee (*tweedehandsrook*). Daarnaast blijven er verschillende tabakstoffen hangen in de zetels, in het stof in huis, op de vloer enz. Zeker in de ruimte waar gerookt wordt, maar ook in de kleding van de roker (*derdehandsrook*). Kan de partner niet stoppen? Geef dan het advies om tabaksrook in huis en rond de zwangere vrouw te vermijden en dus om altijd buiten te roken. Zo is er minder risico op tweede- en derdehandsrook. Toch zijn de risico's nog niet helemaal van de baan: dat kan alleen met een volledige rookstop.



## Hoe kan de partner van een zwangere vrouw stoppen?

Er zijn verschillende manieren om te stoppen met roken. [Op de website van Gezond Leven](#) vind je een handig en duidelijk overzicht.

# ROKERS AANZETTEN ROOKSTOP NA DE ZWANGERSCHAP: WAAROM & HOE?

## WELKE BOODSCHAP OVER ROKEN EN STOPPEN MET ROKEN GEEF JE ALS ZORGPROFESSIONAL AAN JONGE OUDERS?

### Boodschap voor koppels waarvan minstens één van de partners rookt

**Volledig stoppen met roken** is de beste keuze voor iedereen. Het verbetert de gezondheid van beide partners én van het pasgeboren kind.

► **Moedig (kersverse) ouders altijd aan om volledig te stoppen met roken.**

Partners die volledig stoppen met roken vermijden de gezondheidsrisico's van actief en passief roken, zowel voor zichzelf als voor hun pasgeboren baby. Adviseer borstvoedende mama's die (nog) niet kunnen stoppen om onmiddellijk na een voeding te roken en nooit in de nabijheid van de baby. Zo krijgt de baby minder nicotine binnen.



► **Moedig (kersverse) ouders die beiden roken aan om samen te stoppen.**

Zo verhogen ze hun slaagkans in vergelijking met alleen stoppen. De ene ouder motiveert en steunt de andere en brengt de andere niet in verleiding. Als beide ouders samen stoppen, zijn ook alle sigaretten het huis uit. Met als gevolg: minder verleiding. Bovendien voorkomt een gezamenlijke rookstop dat het pasgeboren kind en de andere partner nog blootgesteld worden aan de tabaksrook van de rokende partner.

### Hoe kunnen jonge ouders stoppen met roken?

Er zijn verschillende manieren om te stoppen met roken. [Op de website van Gezond Leven](#) vind je een handig en duidelijk overzicht.