

MEER INFO OVER ROKEN EN
NICOTINEGEBRUIK
TIJDENS DE BORSTVOEDING

WWW.ROOKVRIJESTART.BE

ZELFS ALS EEN MOEDER ROOKT, BLIJFT BORSTVOEDING EEN GOEDE KEUZE. HOE KAN ZE DAT OP DE VEILIGSTE MANIER DOEN?

Borstvoeding op vraag van het kind blijft prioritair.

Moeders stellen de voedingsmomenten dus beter niet uit om te roken.

Door meteen na de borstvoeding te roken, kunnen de risico's voor het kind **beperkt worden**.

Door een volledige rookstop uiteraard nog meer.

1. Adviseer kersverse ouders die roken om **volledig te stoppen**.

Dat is het beste wat ze kunnen doen voor hun gezondheid én die van hun pasgeboren kind.

Als een kersverse, borstvoedende moeder niet kan stoppen met roken, adviseer haar dan om **door te gaan met de borstvoeding**.

2. Benadruk dat **moedermelk meer gezondheidsvoordelen** biedt **dan kunstvoeding, zelfs als ze rookt**. Moedermelk bevat immers stoffen die baby's beschermen tegen allerlei infecties en het immuunsysteem versterken.

3. **Raad haar af om voor of tijdens een voeding te roken**. Meteen na een borstvoeding roken zorgt ervoor dat de concentratie nicotine in de moedermelk tegen de volgende voeding lager is. Zo wordt de nicotine-inname door het kind zoveel mogelijk beperkt.

4. Adviseer de vrouw en haar partner om **niet te roken in het bijzijn van hun kind**. Vertel hen dat ze ook aan andere personen die in de buurt van de moeder en het kind komen tijdens de borstvoeding mogen vragen om **niét** te roken.



MEER INFO OVER ROKEN EN
NICOTINEGEBRUIK
TIJDENS DE BORSTVOEDING

WWW.ROOKVRIJESTART.BE

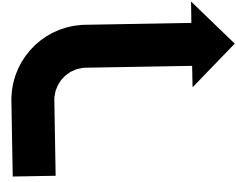
WAT ALS DE PARTNER NIET KAN OF WIL STOPPEN MET ROKEN? HOE BESCHERMT DIE KIND EN MOEDER DAN BEST TEGEN MEEROKEN?

Raad roken in het bijzijn van een kind af.

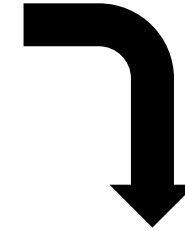
Passief roken of 'meeroken' is schadelijk voor zowel moeder als baby. Meeroken gebeurt als er iemand in dezelfde kamer rookt en je die rook inademt. Roken **onder de dampkap of in een andere ruimte** blijft ook **schadelijk**. Daarom is het best dat de partner **stopt met roken** of zeker **niet meer binnenshuis** of in de **buurt van de moeder en het kind** rookt. Ook andere personen doen dit best niet.



VOOR



TIJDENS



**METEEN
NA**



MEER INFO OVER ROKEN EN
NICOTINEGEBRUIK
TIJDENS DE BORSTVOEDING

WWW.ROOKVRIJESTART.BE

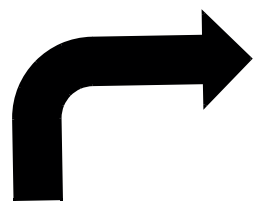
NICOTINEVERVANGERS: HOE GEBRUIKEN BORSTVOEDENDE MOEDERS DIE HET BEST?

Nicotinevervangers geven enkel nicotine af en geen andere schadelijke tabaksstoffen zoals sigaretten dat bijvoorbeeld wél doen. Het zijn dus **veilige rookstopmiddelen** die moeders tijdens de borstvoedingsperiode kunnen gebruiken. **Begeleiding** door een huisarts of tabakoloog is daarbij wel **aan te raden**. Een tabakoloog weet precies hoe je die medicijnen op een correcte manier moet gebruiken om te stoppen met roken.

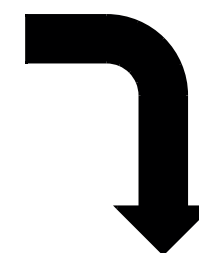
1. **Adviseer** moeders om **kortwerkende orale producten** (zoals kauwgom, spray, inhaler of zuigtabletten) te kiezen en die **meteen na de borstvoeding** in te nemen.
2. **De nicotinepleister** is **minder geschikt** bij borstvoeding. Moeders die een hoog risico lopen op hervatting kunnen ze evenwel blijven gebruiken. Beveel hen dan wel aan om de pleister 's nachts te verwijderen zodat het kind 's ochtends gevoed kan worden met moedermelk zonder nicotine.



VOOR



TIJDENS



**METEEN
NA**



MEER INFO OVER ROKEN EN
NICOTINEGEBRUIK
TIJDENS DE BORSTVOEDING

WWW.ROOKVRIJESTART.BE

ZELFS ALS EEN MOEDER EEN E-SIGARET GEBRUIKT, BLIJFT BORSTVOEDING EEN GOEDE KEUZE. HOE KAN ZE DAT OP DE VEILIGSTE MANIER DOEN?

Borstvoeding op vraag van het kind blijft prioritair. Moeders stellen de voedingsmomenten dus beter niet uit om te vaperen. Door **meteen na de borstvoeding te vaperen**, kunnen de **risico's** voor het kind **beperkt worden**. Door volledig te stoppen met de e-sigaret uiteraard nog meer.

1. Als kersverse ouders exclusief een e-sigaret gebruiken om te stoppen met roken, feliciteer hen dan met die keuze. **Een e-sigaret is namelijk minder schadelijk dan een traditionele sigaret.** Informeer hen wel dat **volledig stoppen met de e-sigaret** uiteindelijk het allerbeste is voor de gezondheid van hun pasgeboren kind, van zichzelf en van hun partner.
2. Als een kersverse moeder een e-sigaret gebruikt en borstvoeding geeft, adviseer haar dan om **door te gaan met de borstvoeding**. Benadruk dat **moedermelk meer gezondheidsvoordelen biedt dan kunstvoeding, zelfs als ze vapet**. Moedermelk bevat immers stoffen die de baby beschermen tegen allerlei infecties en het immuunsysteem versterken.
3. **Raad haar af om voor of tijdens een voeding te vaperen**. Meteen na een borstvoeding vaperen zorgt ervoor dat de concentratie nicotine in de moedermelk tegen de volgende voeding lager is. Zo wordt de nicotine-inname door het kind zoveel mogelijk beperkt.
4. Adviseer de vrouw en haar partner om **niet te vaperen in het bijzijn van hun kind**. Vertel hen dat ze ook aan andere personen die in de buurt van de moeder en het kind komen tijdens de borstvoeding mogen vragen om **niét te vaperen**.