

Zwanger?

Een goed moment om te stoppen met roken



STIVORO
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

Je bent in verwachting!

Een nieuwe periode in je leven begint. Je wilt het beste voor je kindje. Stoppen met roken hoort daarbij. Het is goed voor je eigen gezondheid. En het is goed voor de gezondheid van je baby! Waarom is het goed om te stoppen met roken? Dat kun je lezen in deze folder. Ook krijg je tips om met succes te stoppen met roken.

Stoppen met roken heeft een aantal voordelen voor iedereen. Er zijn ook voordelen speciaal voor zwangere vrouwen.

Wat zijn de voordelen van stoppen voor iedereen?

- Je ruikt beter en je proeft beter.
- Je voelt je frisser.
- Je stem klinkt beter. Een lachbui wordt geen hoestbui.
- Je krijgt meer lucht. Je kunt makkelijker ademen.
- Je houdt geld over.
- Je hebt minder kans om ziek te worden door roken.

Wat zijn de voordelen van stoppen tijdens de zwangerschap?

- Als je stopt met roken kan je baby beter groeien.
- Je voelt je niet schuldig tegenover je baby.
- Je kindje heeft een beter gewicht en heeft daardoor een betere start.
- Je krijgt meer lucht en je wordt minder snel moe. Je kunt makkelijker ademen. Dit helpt bij de bevalling. Je voelt je al na een paar weken fitter.

Wat zijn de risico's van roken tijdens de zwangerschap?

Roken in de zwangerschap kan gevaarlijk zijn. De belangrijkste risico's zijn:

- Meer kans op een miskraam.
- Meer kans op aangeboren afwijkingen van de mond, de voetjes en het hart.
- Meer kans dat de baby te vroeg wordt geboren.
- Meer kans op problemen bij de bevalling. Baby's van moeders die roken zijn ongeveer 200 gram lichter. Dan is de baby minder sterk.
- Meer kans op een doodgeboren baby.
- Meer kans op een buitenbaarmoederlijke zwangerschap.



Wat zijn de risico's van roken na de zwangerschap?

- Meer kans dat de borstvoeding niet goed gaat. Als je niet rookt heb je meer melk en de melk smaakt lekkerder.
- Meer kans op wiegendood.
- Je kindje heeft meer kans op verkoudheid, luchtweginfecties en oorontsteking.

Wil je meer weten over de feiten? Kijk dan eens op www.stivoro.nl/zwangerschap

ie



Waarom is stoppen zo moeilijk?

Nicotine

Stoppen met roken kan moeilijk zijn. Maar het kan wel! De verslavende stof in sigaretten is nicotine. Nicotine gaat via je longen en je bloed naar je hersenen. Dat gaat heel snel, binnen 10 seconden. Als je rookt, is je lichaam gewend aan nicotine. Als je een tijdje niet rookt wil je lichaam nieuwe nicotine. Dan krijg je zin in een sigaret. Stop je met roken dan is de nicotine na een paar dagen helemaal weg uit het lichaam. In het begin kun je wel last hebben van ontwenningverschijnselen. De lichamelijke ontwenning duurt zo'n 2 tot 3 weken. Gelukkig went je lichaam aan niet-roken. Geef het dus niet te snel op.

Gewoonte

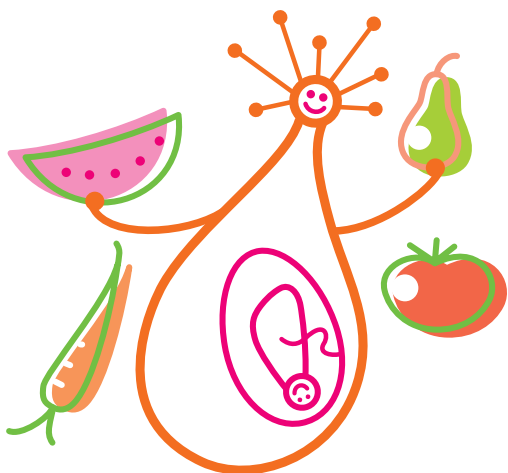
De meeste mensen roken zonder er bij na te denken. Roken is een gewoonte geworden. Je hebt het gevoel dat je niet zonder sigaretten kunt. Roken hoort bij de dingen die je doet in je leven. Op bezoek bij familie en vrienden rook je. Bij een glas thee rook je altijd een sigaret. En ook 's avonds na het eten. Als je stopt kun je op dit soort momenten het roken missen. Een goede voorbereiding is belangrijk bij het stoppen.



Stoppen, hoe doe je dat?

1. Denk goed na waarom je wilt stoppen.
2. Bedenk wat je kunt doen als je het roken erg mist.
3. Beslis om te stoppen.
4. Kies een stopdag.
5. Stop helemaal.
6. Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg.
7. Zoek hulp bij het stoppen.
8. Vertel mensen dat je gestopt bent.
9. Leef van dag tot dag.
10. Verzin andere dingen om te doen.
11. Denk positief.
12. Beloon jezelf.

Op www.stivoro.nl/zwangerschap vind je een Stopplan dat jou kan helpen bij het stoppen. Ook vind je er informatie over ontwenningverschijnselen.



Minder roken?

Sommige mensen willen minder roken. Ze willen 2 of 3 sigaretten per dag roken. Dit lukt bijna niemand. Bij minder roken blijf je gewend aan roken. Er komt steeds weer nicotine in je lichaam. Je lichaam blijft dan vragen om meer. Mensen die minder gaan roken inhaleren vaak dieper en roken hun sigaret verder op. De gevaarlijke stoffen gaan daardoor dieper in je longen. Minder roken helpt dus niet veel. Elke sigaret is schadelijk.

Veel gestelde vragen

Ik ben bang dat ik dikker word als ik stop met roken. Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik niet dikker word?

Als je stopt met roken werken je maag en darmen anders. Daardoor kun je iets dikker worden. Mensen die stoppen met roken komen gemiddeld tussen de 2,5 en 6 kilo aan. Je kunt ook dikker worden doordat je meer gaat eten of anders gaat eten. Soms ga je ook meer snoepen.

Let op wat je eet. Drink veel water en snoep gezond. Eet bij trek wat fruit, een handje rozijnen, een eierkoek, kauwgom, radijs, wortel of een stuk komkommer. En zorg voor genoeg beweging, zoals lopen en fietsen.

Als ik stop met roken voel ik me gespannen. Hoe slecht is dat voor mijn kind?

Van stoppen met roken kun je je gespannen gaan voelen. Want stoppen met roken is niet makkelijk. Maar deze spanning is niet voor altijd. En deze spanning is minder erg voor de baby dan doorroken.

Wat kun je doen als je last krijgt van spanning:

- Ga een stukje wandelen.
- Luister naar muziek die je mooi vindt.
- Praat met een vriendin of vriend.

- Denk aan je baby, daar doe je het allemaal voor.
- Doe een ontspanningsoefening. Op www.stivoro.nl/zwangerschap kun je naar een ontspanningsoefening luisteren.

Mijn partner rookt, hoe kan ik daar mee omgaan?

Je kunt je partner vragen om samen met jou te stoppen met roken. Dan heb je steun aan elkaar. Bovendien ben je samen bezig met de gezondheid van jullie kindje. Rookt je partner door, vraag dan om rekening met je te houden. De rook die in de kamer blijft hangen is ongezond voor jou. En dus ook voor je (ongeboren) baby. Je kunt vragen om niet in jouw buurt te roken. En straks, als de baby geboren is, om niet in de buurt van de baby te roken. Vraag je partner, familie en vrienden om buiten te roken.

Hulp en informatie

Hulpmiddelen maken het stoppen makkelijker. Meer informatie over hulpmiddelen en Telefonische Coaching vind je op www.behandelcentrumstivoro.nl. Je kunt ook bellen met de roken- informatielijn van STIVORO: 0900.9390 (€ 0,10/ min). Ook is er een persoonlijk Online StopAdvies speciaal voor zwangere vrouwen die willen stoppen met roken.

Wil je meer weten over roken, vruchtbaarheid, zwangerschap en jonge kinderen? Kijk dan op www.stivoro.nl/zwangerschap. Je vindt hier ook testjes, een Stopplan en informatie over meerroken voor je partner.

STIVORO is een initiatief van:

