

Rookvrij zwanger

Tips voor stoppen
met roken tijdens
de zwangerschap



Gezonde Start
rookvrij

Ben je zwanger?

**Stoppen met roken is belangrijk om je baby een gezonde start te geven.
In deze folder lees je waarom.**



Ook lees je welke hulp jij en je partner kunnen krijgen bij het stoppen.



Rookvrij is de beste start

Als je rookt tijdens de zwangerschap gaat er minder zuurstof en voeding naar de baby. De baby groeit daardoor minder goed. Als je stopt met roken groeit de baby beter.

Als je rookt tijdens de zwangerschap heb je een grotere kans op:

- een miskraam
- problemen met de placenta
- een te vroeg geboren of te lichte baby (die daardoor zwakker is)
- een doodgeboren baby
- een baby met aangeboren afwijkingen
- wiegendood
- longproblemen als je kind ouder is
- overgewicht als je kind ouder is
- problemen met emoties of gedrag van je kind
- dat je kind later zelf gaat roken



Vapen

In veel vapes zit nicotine. Nicotine is slecht voor de groei van de baby. Daardoor kan het kind bijvoorbeeld te vroeg geboren worden of te licht zijn bij de geboorte. Stop daarom ook met vaperen als je zwanger bent.

Kijk voor meer
info, tips en video's
over roken en
zwangerschap op
lkstopnu.nl/zwanger.



Hulp bij stoppen met roken

Stoppen met roken of vaperen is makkelijker met hulp.
Bel de telefonische coaches van Rookvrije Ouders.
Zij zitten klaar om je te helpen!



Waarom Rookvrije Ouders?



Je krijgt steun.

Je krijgt minimaal 6 telefoongesprekken met een stoppen-met-roken coach.
Deze coach geeft jou tips en helpt je bij het stoppen met roken en vaperen.



Met hulp is het makkelijker.

Met hulp bij stoppen met roken en vaperen is de kans groter dat het je lukt.



Het is gratis.

Je verzekering vergoedt stoppen-met-roken coaching vanuit de basisverzekering en het kost je niet je eigen risico. De coach vertelt je bij de kennismaking meer over de vergoeding en welke voorwaarden een verzekering kan hebben.



Je krijgt hulp die bij jouw situatie past.

De coaching is speciaal voor mensen met een kinderwens of (aanstaande) ouders. De coach belt op momenten die jou goed uitkomen.



Je kan begeleiding krijgen bij nicotinevervangers.

De coach kan je helpen met nicotinevervangende middelen, zoals nicotinepleisters of kauwgom. Hierdoor heb je minder trek in een sigaret of vape en wordt stoppen makkelijker.

Meld je aan via rookvrijeouders.nl

Ikstopnu.nl

Wil je advies over welke begeleiding bij jou past?



Bel dan naar de gratis
Stoplijn **(0800-1995)** of
bespreek het met je huisarts.

Liever zelf stoppen zonder begeleiding?

Een stopplan invullen kan je daar
bij helpen.



Download het stopplan via
ikstopnu.nl/stopplan.



“Ik vond de telefonische coaching erg fijn. Samen met de coach heb ik een stopplan gemaakt. Het hielp om mijn omgeving erbij te betrekken. Het was prettig om met iemand die er verstand van heeft rustig over stoppen met roken te kunnen praten.”

Veelgestelde vragen over roken en zwangerschap

Vraag: Wanneer kan ik het beste stoppen met roken?

Antwoord: Vroeg stoppen is het beste. Nog voordat je probeert om zwanger te raken. Maar ook als je al zwanger bent, heeft stoppen met roken nog zin. Als je stopt, krijgt je baby gelijk meer lucht en voeding.

Vraag: Van stoppen krijg ik zoveel stress. Is dat niet nog slechter voor de baby?

Antwoord: Als je een sigaret opsteekt voel je je ontspannen. Maar de baby krijgt door het roken minder lucht en dat geeft de baby stress. Als je stopt met roken krijgt je baby direct meer zuurstof. De risico's van doorgaan met roken tijdens de zwangerschap zijn voor je baby veel groter dan de gevolgen van stress of ontwenningsverschijnselen.

Vraag: Ik ben minder gaan roken, is dat goed genoeg?

Antwoord: Het is het beste en het gemakkelijkst om helemaal te stoppen. De meeste mensen die minder roken, gaan ook op een andere manier roken. Ze ademen dieper in en nemen meer trekjes van een sigaret. Zo krijgen jij en je baby nog steeds evenveel schadelijke stoffen binnen. Minder roken is ook vaak nog moeilijker vol te houden.

Vraag: Maakt het uit als mijn partner rookt?

Antwoord: Als je zwanger bent en iemand rookt in jouw buurt, dan adem jij die rook ook in. Dit heet 'meeroken'. Meeroken is ongezond voor jou en je baby. Het is daarom het beste als je partner ook stopt met roken.

Vraag: Kan ik na de bevalling weer gaan roken?

Antwoord: Ook na de zwangerschap kunnen jij en je partner beter rookvrij blijven. Kinderen die opgroeien in rook hebben meer kans om te overlijden aan wiegendood. Ook hebben ze vaker astma of andere longziekten.



Meer info over een gezonde start voor jouw baby?

- **Rookvrijeouders.nl**. Gratis telefonische hulp bij stoppen met roken en vpen.
- **Ikstopnu.nl/zwanger**. Meer informatie en tips over stoppen met roken tijdens de zwangerschap.
- **De Stoplijn** en de **Stoplijn-chat**. Bel de Stoplijn of chat met hen voor al jouw vragen over stoppen met roken.
- **Alcoholvrijzwanger.nl**. Meer informatie, video's en tips voor een alcoholvrije zwangerschap.
- **Mentaal Vitaal** en de **Mentaal Vitaal Infolijn**. Kijk op de website voor info over mentale gezondheid of stel jouw vragen over mentale gezondheid via de Infolijn.

Deze brochure (2025) is te bestellen via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer TRI-62-138