

# ROOKVRIJ ZWANGER?

*Dat bevalt beter!*

Boekje voor  
zwangere  
vrouwen die willen  
stoppen met roken

# colofon

---

Bij de samenstelling is onder andere gebruik gemaakt van materialen ontwikkeld en geëvalueerd door Universiteit Maastricht, prof. dr. H. de Vries en dr. M. Bakker. De KNOV is betrokken geweest bij de totstandkoming van deze brochure.

## **TEKST**

Mijke Roovers  
Andrée van Emst  
Dewi Segaar  
Ingrid Stevens

## **Grafisch ontwerp en opmaak**

Michaël Media Design Arnhem

## **Drukwerk**

Deltabach Grafimedia

## **Fotografie**

André Nijenhuis  
[www.fotograficus.nl](http://www.fotograficus.nl)

## **Met dank aan**

Maudy Dettingmeijer, KNOV



Postbus 16070  
2500 BB Den Haag  
T.: 070-3120400  
F.: 070-3120495  
E: [info@stivoro.nl](mailto:info@stivoro.nl)  
[www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)

STIVORO is een initiatief van het Astma Fonds, de Nederlandse Hartstichting en KWF Kankerbestrijding.



## Je bent zwanger en doet er alles aan om een gezonde baby te krijgen.

■ Je let extra op wat je eet en je drinkt geen alcohol. Je slikt foliumzuur. En je gaat naar de controles bij de verloskundige. Stoppen met roken is net zo belangrijk. Deze brochure is bedoeld als hulpmiddel voor zwangere vrouwen die willen stoppen met roken.



Jouw redenen om te stoppen zijn het belangrijkste.

Stoppen moet je tenslotte zelf doen. De verloskundige kan je begeleiden in je zwangerschap. In deze brochure vind je informatie, adviezen en tips om met succes te stoppen. Goed voorbereiden maakt stoppen met roken gemakkelijker. Want hoe stop je? Wat doe je op de stopdag? Welke moeilijke situaties kom je tegen? Hoe kun je die oplossen? Hoe houd je het stoppen vol?

Al deze vragen komen in deze brochure aan de orde.

■ Er is ook een website [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap).

Hier vind je nuttige informatie die je kan helpen bij het stoppen met roken. Je vindt er onder andere testjes als 'Ben je een tevreden rookster?' en 'Waarom rook je?'. Je kunt er ook een vragenlijst voor een gratis en persoonlijk StopAdvies invullen. Voor je partner is er informatie te vinden over meerroken tijdens de zwangerschap. Ook vind je er verhalen van zwangere vrouwen die zelf zijn gestopt met roken.

*Veel succes met de voorbereiding op het stoppen met roken!*

## Informatie over roken en het rookgedrag

Hoe begint iemand met roken?

Hoe werkt nicotine?

Rookgedrag

Rookschema

Al eerder gestopt met roken?

*bladzijde: 6*



## Roken tijdens de zwangerschap

Risico's van roken tijdens de zwangerschap

Meerroken tijdens de zwangerschap

Waar of niet waar?

*bladzijde: 9*

## Bereid je goed voor op het stoppen

Voordelen van stoppen met roken

Wat lijkt je moeilijk aan stoppen?

*bladzijde: 12*

## Veel gestelde vragen

*bladzijde: 16*



## Stopplan

Kies een stopdag

Hulp van mensen om je heen

Vorbereiden op moeilijke momenten

De belangrijkste sigaretten

Rookgewoonte veranderen

De stopdag. Je eerste dag zonder sigaretten.

Waar moet je aan denken?

Beloningen

*bladzijde: 18*

## Hulp bij het stoppen

Online StopAdvies en Telefonische Coaching  
voor zwangere vrouwen  
Verloskundige en huisarts

*bladzijde: 21*



## Hoe houd je het stoppen vol?

Trek in een sigaret?  
Moeilijke momenten  
Je hebt één of twee sigaretten gerookt.  
Oeps. Wat nu?  
Blijf opletten  
Een serie kleine besluiten  
Je eigen noodplan  
Stoppen kun je leren

*bladzijde: 22*



## Rookvrij na de bevalling

Roken en de gevolgen voor je baby na de  
geboorte  
Wat betekent roken voor het geven van  
borstvoeding?  
Nicotinevervangende middelen en borstvoeding

*bladzijde: 26*

# Informatie over roken

Stoppen met roken doe je niet zomaar.

Je twijfelt vaak al een tijdje.

Zal ik nu stoppen of later?

Wil ik het, kan ik het?

Je zwangerschap is een reden om na te denken over stoppen met roken.

Twijfel je om te stoppen?

Dat is heel gewoon.



**E**r zijn dingen die je fijn vindt aan roken en er zijn dingen die je vervelend vindt. Ook als mensen het roken niet meer fijn vinden, willen ze toch liever doorgaan met roken. Sommige vrouwen zijn bijvoorbeeld bang om dikker te worden. Of ze zijn bang dat ze stress krijgen. Voordat je een duidelijk besluit neemt, is het goed om na te denken over hoe je bent begonnen met roken. Het helpt om te weten hoe nicotine werkt. Voor bijna alle rokers zitten er voordelen en nadelen aan roken. Ze gebruiken een sigaret om rust te nemen. En ze hebben ook last van de nadelen. Ze worden bijvoorbeeld snel moe bij sporten en traplopen. Roken heeft dus voordelen en nadelen. Als je zwanger bent, heeft roken ook nadelen voor je kind. Daar vertellen we straks iets over. Eerst kijken we hoe mensen beginnen met roken en hoe nicotine werkt.

# en het rookgedrag

## Hoe begint iemand met roken?

### *Invloed van anderen*

De invloed van familie en vrienden is groot als je begint met roken. Misschien was je als kind nooit van plan om te gaan roken. Kun jij je het moment nog herinneren waarop je begonnen bent met roken? Veel mensen beginnen in de puberteit met roken. Dan begin je samen met mensen van je eigen leeftijd. Mensen van school of van een club waar je bij hoort. Rookten je ouders? Dan heb je van hen het voorbeeld gekregen dat roken erbij hoort. Zo werkt de invloed van mensen om je heen.

### *Roken uit gewoonte*

Je bent begonnen met roken. Eerst rookte je nog niet elke dag. Later wel. Roken ging steeds meer horen bij het leven van elke dag. Je denkt aan roken op bepaalde plekken, op een bepaalde tijd, met bepaalde mensen en bij bepaalde gevoelens. Dat gaat vanzelf. Roken is een gewoonte geworden. Je denkt er niet meer over na.

## Hoe werkt nicotine?

In sigaretten zit nicotine. Die nicotine gaat via je longen en je bloed naar je hersenen. Dat gaat heel snel, binnen 10 seconden. Nicotine prikkelt de herse-

nen. Je merkt het bijna niet, maar je gaat je iets prettiger voelen. Of je kunt je beter concentreren. Nicotine is snel uitgewerkt.

Als je sigaret op is, daalt de hoeveelheid nicotine in je lichaam weer snel. Zelfs zo snel dat je je niet meer prettig voelt. Dan krijg je weer zin in een sigaret, in nicotine dus. Hoe snel dat gaat, hangt af van je rookgewoontes. Toen je pas rookte, kon je weinig nicotine hebben. Je werd er zelfs misselijk van als je meer sigaretten nam. Die hoeveelheid is langzaam omhoog gegaan. Je wordt onrustig als de hoeveelheid nicotine in je bloed minder wordt. Je mist het roken. Dat geeft vervelende gevoelens. We noemen dit *ontwenningverschijnselen*. Je merkt dat niet altijd. Je steekt gewoon weer een sigaret op. Je voelt dat je door die sigaret tot rust komt. Want je lichaam krijgt weer nicotine binnen. Eigenlijk rook je om je goed te voelen. Daar ben je erg aan gewend.

## Rookgedrag

De meeste rokers roken zonder erbij na te denken. Als je ze aan het eind van de dag vraagt waar al die sigaretten gebleven zijn, weten ze dat niet precies. Ze weten wel dat ze opgerookt zijn. Maar ze weten niet waarom en wanneer ze de

sigaretten hebben opgerookt. Het is belangrijk dat je je bewust bent van wanneer je rookt en met wie. Dat noemen we je rookgedrag. Daarmee kun je vooraf bedenken welke situaties voor jou lastig kunnen worden tijdens het stoppen. Door een of meer dagen in een schema bij te houden wanneer en in welke situaties je rookt, krijg je inzicht in je rookgedrag. Dit helpt bij het stoppen met roken. Schrijf iedere keer op als je een sigaret opsteekt of als je behoefte hebt om er een te roken. Wacht niet met het invullen tot je een aantal sigaretten hebt gerookt of tot het einde van de dag. Doe het zoveel mogelijk meteen. Anders ben je al weer veel informatie vergeten. Hieronder

staat een voorbeeld van hoe zo'n schema eruit kan zien.

### Al eerder gestopt met roken?

Heb je al eerder geprobeerd te stoppen met roken? Denk nog eens goed na hoe dat toen ging. Weet je bijvoorbeeld nog welke vervelende gevoelens je had. En wat voor jou moeilijke situaties waren? Al die dingen kunnen je helpen bij de voorbereidingen. Het is wel zo dat stoppen iedere keer weer anders gaat. Dat komt omdat je zelf verandert. Ook jouw situatie is nu weer anders dan toen. Lees de informatie in de volgende hoofdstukken en gebruik je ervaring(en).

### Rookschema

Sigaret	Tijd	Situatie (waar, wat doe je?)	Wie zijn er bij?
1	.....	.....	.....
2	.....	.....	.....
3	.....	.....	.....

#### Tijd:

Hoe laat rookte je of wilde je roken? Zo krijg je zicht op het dagpatroon. Wanneer rook je nou het meest of minst? Of rook je gelijkmatig?

#### Situatie:

Wat voor situatie is het? Waar ben je? Ben je bijvoorbeeld in de huiskamer, auto, kantine of keuken. Waar ben je mee bezig? Ben je bijvoorbeeld aan het koffiedrinken, autorijden, telefoneren of lezen.

#### Wie zijn er bij je?

Zijn het andere rokers? Of juist niet? Misschien rook je meer bij sommige mensen. Het kan ook zijn dat je met andere mensen juist niet rookt.



# Roken tijdens de zwangerschap

Waarom zou je stoppen met roken tijdens de zwangerschap?

Roken tijdens de zwangerschap brengt risico's met zich mee.

Over een aantal risico's heb je misschien wel eens iets gehoord.

De belangrijkste risico's hebben wij voor je op een rijtje gezet.

## Als je rookt tijdens de zwangerschap heb je:

- meer kans op een miskraam
- meer kans op aangeboren afwijkingen aan de mond, de voetjes en het hart
- meer kans dat de baby te vroeg wordt geboren
- meer kans op een laag geboortegewicht van de baby (de baby is kleiner)
- meer kans op een doodgeboren baby
- meer kans op een buitenaarmoederlijke zwangerschap



## *Zo komen er giftige stoffen als nicotine en koolmonoxide via de navelstreng in het bloed van het kindje.*

### **Meeroken tijdens de zwangerschap**

Rook je zelf niet maar roken er wel mensen om je heen? Dan heet dat meerooken. Het is niet goed om in de rook van anderen te zitten. Van de rook van een sigaret komt 85% in de omgeving terecht. Die rook adem jij ook in. Zo komen er giftige stoffen als nicotine en koolmonoxide via de navelstreng in het bloed van het kindje. De baby krijgt minder voeding en zuurstof en kan daardoor minder goed groeien.

Rookt je partner of mensen uit je omgeving? Vraag die mensen om niet bij jou te roken. Vraag hen buiten te roken.

### **Waar of niet waar?**

Soms heb je voor jezelf redenen bedacht waarom je niet hoeft te stoppen met roken. Vaak komt dit door verhalen en ervaringen die je gehoord hebt. Om je zo goed mogelijk te informeren, hebben wij een reactie gegeven bij de drie meest gehoorde verhalen. Misschien houden dit soort verhalen jou ook bezig.

*Mijn buurvrouw heeft tijdens haar zwangerschap wel een pakje per dag gerookt en heeft twee gezonde kinderen gekregen...*

Iedereen kent wel iemand die gerookt heeft in de zwangerschap en een gezond kind heeft gekregen. Een voorbeeld daarvan is jouw buurvrouw. Toch is roken tijdens de zwangerschap niet goed. De onderzoeken gaan altijd over grote groepen. Daarbij vergelijken ze de groep rokende zwangeren met de groep niet-rokende zwangeren. Uit onderzoeken blijkt dat baby's van rokende ouders een grotere kans hebben op problemen met de gezondheid. Sommige gevolgen van roken in de zwangerschap merk je pas later. Problemen met keel, neus, longen en de groei, zie je pas als het kind wat ouder is.

*Van stoppen krijg ik zoveel stress.*

*En dat is voor de baby ook niet goed...*

Roken in de zwangerschap is slechter dan de stress die stoppen met roken met zich meebrengt. De stress van het stoppen is er wel maar deze stress duurt vaak niet langer dan twee weken. Onrust en stress zijn ook *ontwenningverschijnselen*. Meer informatie over stress en ontwenningverschijnselen vind je op bladzijde 14 en 15.

*Wil je meer weten over de risico's van roken en/of meer uitleg over meeroken? Kijk dan op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap).*

*Baby's van rokende moeders wegen ongeveer 200 gram minder dan baby's van niet-rokende moeders.*

*Als ik rook, krijg ik een minder zware baby. Dan is de bevalling gemakkelijker...*

Een bevalling van een minder zware baby is niet altijd gemakkelijker. Natuurlijk zijn er vrouwen die een minder zware baby krijgen en een gemakkelijke bevalling hebben. Maar het is niet zo dat een bevalling van een minder zware baby altijd korter duurt en minder moeite kost dan de bevalling van een zwaardere baby.

Baby's van rokende moeders wegen ongeveer 200 gram minder dan baby's van niet-rokende moeders. Dit komt omdat een baby in de buik voedsel en zuurstof krijgt via de moeder. Als de moeder rookt, komen ook giftige stoffen als nicotine en koolmonoxide in de baby. De baby krijgt daardoor minder zuurstof. De baby groeit dan minder goed. De baby heeft een slechtere conditie en dat levert juist meer moeilijkheden bij de bevalling op.

Test 'Ben je een tevreden rookster?'

Op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap) vind je de test 'Ben je een tevreden rookster?'. Vul de test eens in om te zien hoe belangrijk roken voor je is en wat voor jou de voordelen van stoppen zijn.

# Bereid je goed voor

Nadenken over de voor- en nadelen van stoppen en van roken helpt je bij de keuze om wel of niet te stoppen met roken. Stel jezelf de volgende vragen: Waarom wil ik stoppen? Wat lijkt me moeilijk? Hoe houd ik het stoppen vol?

**N**eem daarna je besluit: Ga ik wel of niet stoppen met roken? Is je antwoord 'ja', dan kun je beginnen met voorbereiden. Een goede voorbereiding helpt bij het stoppen. Je maakt daarna een stopplan. Schrijf in dit stopplan je eigen redenen om te stoppen en wat je doet bij moeilijke momenten. Voordat we het stopplan behandelen, gaan we in op de voorbereiding bij het stoppen.

## Voordelen van stoppen met roken

Het is goed om na te denken over de voordelen van stoppen met roken. Hoe zou jouw leven eruit zien als je niet meer zou roken? Als je stopt, zijn er meteen voordelen.

*Als je stopt met roken bespaar je geld!*



*Een Maxi-Cosi of 22 pakjes sigaretten?*

*Als je wilt stoppen, helpt het om te weten waarom je rookt.*

*Doe de test 'Waarom rook je?' op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap).*

# op het stoppen

## We zetten 10 voordelen voor je op een rij.

- Als je stopt met roken voor of tijdens de zwangerschap heb je een grotere kans op een goede zwangerschap.
- Stoppen met roken is vaak gemakkelijker tijdens de zwangerschap. Je lichaam verandert, je smaak, reuk en gevoel zijn anders. Misschien vind je roken wel ineens vies.
- Je voelt je niet meer schuldig tegenover de baby.
- Je kind heeft een beter gewicht en daardoor een betere start.
- Kinderen van ouders die niet roken zijn minder vaak ziek.
- Je krijgt meer lucht en je conditie verbetert snel. Je kunt gemakkelijker ademen. Dat helpt bij de bevalling. Je voelt je al na een paar weken fitter.
- De rookgeur verdwijnt uit je kleren.
- Je ziet er gezonder uit. Je huid wordt mooier en je adem is frisser. Je hebt geen last meer van gele vingers en gele tanden.
- Je eetlust gaat vooruit. Je ruikt en proeft beter.
- Je bespaart geld.

## Wat lijkt je moeilijk aan stoppen?

Waar zie je tegenop als je stopt met roken? Denk daar vooraf goed over na. Daarna kun je kijken hoe je die problemen kunt oplossen. Hier staat een aantal problemen genoemd die veel zwan-

gere vrouwen noemen. Bij deze veelgenoemde problemen hebben we uitleg en tips gegeven. Deze informatie kan jou ook helpen.



### Rokende partner

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 jullie (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 buiten te roken. Als je stopt met roken, vertel het dan aan de

mensen om je heen. Zij kunnen helpen door bijvoorbeeld buiten te gaan roken.

### *Dikker worden na het stoppen*

Mensen die stoppen met roken, komen gemiddeld tussen de 2 ½ en 6 kilo aan. Als je stopt, doet je lichaam er langer over om het eten te verteren. Je krijgt wat meer zin in tussendoortjes na het stoppen. Ook ruik en proef je beter, dus alles smaakt beter en lekkerder. Probeer te letten op wat je eet en zoek gezonde alternatieven. Je kunt denken aan fruit, suikervrij snoep, een handje rozijnen of een eierkoek, kauwgom, radijs, wortel of komkommer. Veel water drinken is goed. Het zorgt voor het afvoeren van de afvalstoffen die vrijkomen bij het stoppen met roken. En het zorgt voor een vol gevoel.

### *Spanning en stress*

Onder spanning en stress steken de meeste rokers een sigaretje extra op. Het lijkt erop dat een sigaret ontspanning geeft. Voel je stress of onrust als je stopt met roken? Bedenk dat dit er bij kan horen. Zoek een andere manier van ontspanning.

De volgende ademhalingsoefening kun je bijna overal doen en helpt je om de plotselinge zin in roken te weerstaan.

- Denk aan iets prettigs.
- Laat je schouders ontspannen hangen.
- Adem langzaam en zo diep mogelijk in door de neus.
- Adem dan langzaam door de mond uit, in ongeveer vijf tellen.
- Wacht heel even.
- Herhaal dit drie tot vijf keer.

Op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap) kun je ook naar een *ontspanningsoefening* luisteren. Het doen van een ontspanningsoefening helpt niet alleen tegen stress maar kan je ook helpen tijdens de bevalling. In veel zwangerschapscursussen wordt ook aandacht besteed aan hoe je kunt ontspannen tijdens de bevalling. Doe er je voordeel mee!

### *Ontwenningsverschijnselen*

De meeste mensen die stoppen, krijgen last van ontwenningsverschijnselen.

De één heeft er meer last van dan de ander.

Heb je veel



Deze ontwenningsverschijnselen komen het meest voor:

- je hebt zin om te roken
- je bent snel boos
- je bent erg gespannen
- je bent onrustig en ongeduldig
- je kunt je minder goed concentreren
- je hebt meer zin in eten
- je kunt moeilijk inslapen, je slaapt licht of onrustig en je wordt vaak wakker
- je hebt hoofdpijn
- je hebt soms rillingen
- je krijgt vaak hoestbuien
- je hebt last van je maag en je darmen, bijvoorbeeld maagzuur of je kunt moeilijk naar de wc.

last van ontwenningsverschijnselen?

Bedenk dan dat dit er bij hoort. Door de verschijnselen weet je: het stoppen werkt!

De eerste week van het niet-roken heb je de meeste last van deze verschijnselen. Je lichaam wordt dan 'schoongemaakt'. Je longen, je hart- en bloedvaten, je maag, darmen en je huid. Die schoonmaak kost veel energie. En dat voel je. Je wordt moe, onrustig en snel boos. Zorg daarom goed voor jezelf. Vooral in de eerste weken. Veel water drinken en fruit eten versnelt de schoonmaak van je lichaam. Na ongeveer twee weken krijg je minder last van het ontwennen. Hoe lang het duurt voordat je lichaam weer schoon is, is bij iedereen anders.

Je kindje heeft geen last van de ontwenningsverschijnselen maar merkt het voordeel van het stoppen in ieder geval meteen!

### *Je bent al vaker gestopt*

Het is goed dat het je al eerder gelukt is om te stoppen met roken. Gebruik wat je hebt geleerd toen je eerder stopte. Wat ging er goed toen je de vorige keer stopte? Hoe lukte het je om vol te houden? Hoe pakte je moeilijke situaties aan? In welke situatie ben je weer begonnen? Wat heb je geleerd van het stoppen? Wat zou je nu anders doen? Kijk eens naar het Stopplan op bladzijde 18. Dat kan je helpen om je op het stoppen voor te bereiden.

### Het is hen gelukt! Lees hun verhaal.

Iedereen ervaart het stoppen op zijn eigen manier. En toch is stoppen met roken voor veel mensen herkenbaar. Een aantal zwangere vrouwen wil met je delen hoe het hen gelukt is om te stoppen. Wie weet zitten er nog goede tips bij. De verhalen vind je op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap).

# Veel gestelde vragen

STIVORO begeleidt zwangere vrouwen via internet en de telefoon. Hieronder staat een aantal veel gestelde vragen door zwangere vrouwen met antwoorden die door ons gegeven zijn.



il je meer veel gestelde vragen lezen? Kijk dan op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap). Wil je begeleid worden door een telefonische coach? Kijk dan op [www.behandelcentrum-stivoro.nl](http://www.behandelcentrum-stivoro.nl).

## Minder roken helpt toch ook als je zwanger bent?

Nee, elke sigaret is schadelijk. Minder roken lukt soms maar een paar weken. Bij minder roken blijf je gewend aan roken. Er komt steeds weer nicotine in je lichaam. Je lichaam blijft dan vragen om meer. Daarom is minder gaan roken moeilijker dan helemaal stoppen. Mensen die minder gaan roken inhale- ren vaak dieper en roken hun sigaret verder op. Minder roken helpt dus niet veel.

## Ik wil weten of het beter is om 'light' sigaretten te gaan roken in de zwangerschap?

'Light' sigaretten zijn niet gezonder dan gewone sigaretten. Met 'light' sigaretten krijg je bijna evenveel teer binnen als bij gewone sigaretten. Rokers van 'light'

sigaretten passen hun manier van roken namelijk aan om toch genoeg nicotine binnen te krijgen. Bijvoorbeeld door de rook dieper in te ademen.

Door de sigaret verder op te roken of door de gaatjes in het filter af te dekken. Je krijgt evenveel slechte stoffen binnen. En daarmee blijven de risico's voor jou en je kind gelijk.

## Welke hulpmiddelen mag je gebruiken bij het stoppen als je zwanger bent?

Als je zwanger bent of borstvoeding geeft, kun je gebruik maken van begeleiding als een telefonische coach, een stoppen-met-rokencursus of het gratis Online StopAdvies voor zwangere vrouwen. Je kunt beter geen nicotinevervangende middelen gebruiken. Je krijgt er nicotine door binnen, en dat komt ook bij je baby terecht. Als je toch nicotinevervangende middelen wilt gebruiken, bespreek dit dan eerst met je verloskundige of je huisarts. Hij of zij kan het beste inschatten of je beter wel of geen nicotinevervangende middelen kunt gebruiken, en in welke hoeveelheid. Medicijnen die helpen bij het stoppen met roken, zoals Zyban en





Champix, mag je tijdens de zwangerschap niet gebruiken.

Meer informatie over het StopAdvies kun je lezen op pagina 21. Op [www.behandelcentrumstivoro.nl](http://www.behandelcentrumstivoro.nl) vind je meer informatie over hulpmiddelen.

**Het lukt me niet om te stoppen met roken. Ik voel me schuldig naar mijn baby.**

Besluit je om te stoppen met roken? Dan *wil* je het. Alleen moet je het ook *kunnen*. En hoe krijg je nou voor elkaar dat je echt kunt stoppen?

Een schuldgevoel over roken betekent dat je iets doet waarvan je weet dat je het eigenlijk niet moet doen. Je wilt het wel en je wilt het niet. En dat levert een innerlijke strijd op. Een schuldgevoel verdwijnt pas als je een bepaalde gewoonte of situatie doorbreekt. Jij bent de enige die er voor kan zorgen dat het schuldgevoel over roken weggaat. Het besluit om te stoppen moet namelijk uit jezelf komen.

Op de volgende bladzijde bespreken we een Stopplan dat jou kan helpen bij het stoppen.



*Gestopt? Beloon jezelf met een mooie bos bloemen.*

## Stopplan

Als je al jaren rookt, valt stoppen lang niet altijd mee. Zomaar ineens ophouden met roken lukt maar weinig mensen. Zoals eerder gezegd, is het belangrijk dat je je goed voorbereidt. Dan zal het stoppen ook gemakkelijker gaan.

**B** en je vastbesloten om te stoppen en wil je je goed voorbereiden. Lees dan de onderstaande informatie en ga voor een rookvrije zwangerschap. Succes!

### Kies een stopdag

Misschien heb je al met de verloskundige of met je partner afgesproken wanneer je gaat stoppen. Zo niet, pak dan de kalender of je agenda erbij. Kies een dag binnen nu en twee weken. Kies een dag die je goed uitkomt. Sommige mensen stoppen liever in het weekend. Andere mensen liever door de week. Meestal wordt op feestjes veel gerookt: let daar op. Schrijf de stopdag in je agenda. Of zet een cirkel om de stopdag op de kalender. Zeg tegen jezelf: 'Op die dag ga ik stoppen.' Vanaf nu heb je nog wat tijd tot de stopdag. In die tijd kun je alvast wennen.

### Hulp van mensen om je heen

Stoppen met roken doe je niet alleen. Hulp van anderen is daarom heel belangrijk. Natuurlijk moet je zelf stoppen. Maar misschien kun je een paar mensen (je partner, een goede vriendin) uitkiezen die je kunnen helpen als je het moeilijk hebt.

### Vorbereiden op moeilijke momenten

Je wilt straks het niet-roken volhouden. Waar kun je op letten? Pas op in situaties waarin je vroeger veel rookte. Hieronder lees je over drie soorten momenten die voor ex-rokers lastig kunnen zijn.

#### *Samen met anderen*

Stoppen met roken is vaak moeilijk als het gezellig is. Zeker als je ergens bent waar andere mensen wel roken. Het is dan vaak moeilijk om 'nee' te zeggen. Sommige rokers zullen begrijpen dat je tijdens je zwangerschap stopt, maar zullen het niet altijd leuk vinden. Ze zeggen: 'Neem gezellig een sigaret.' Of: 'Eentje is niet erg.' Waarom? Omdat het voor rokers gemakkelijker is als anderen ook roken. Wat kun je doen?

- Leg uit dat je bent gestopt. Dat je niet wilt roken. Zeg: 'Nee, ik wil echt geen sigaret.' En probeer dan over iets anders te praten.
- Vertel dat stoppen goed is voor je kindje en dat je het daarom wilt doen.
- Als het echt niet anders kan: ga even weg. Loop even naar de keuken. Schenk een kop thee in. Ga naar de

wc. Als je terugkomt, kun je zeggen dat je niet meer over roken wilt praten.

#### *Vervelende gevoelens*

Sommige mensen roken vooral bij vervelende gevoelens. Misschien is dit ook voor jou zo. Als je boos bent bijvoorbeeld. Of verdrietig. Of als je veel stress hebt. Roken is dan voor jou een manier om met vervelende gevoelens om te gaan. Nu je stopt, moet je op zoek naar andere manieren. Kijk nog eens naar de ontspanningsoefening op bladzijde 14. Of praat eens met je partner of een vriendin over je gevoelens. Zeg bijvoorbeeld tegen de mensen om je heen: 'Ik ben zo blij dat...' Of: 'Ik vind het niet fijn dat...' Of: 'Ik maak me zorgen over...'

#### *Zin om te roken*

Je rookt omdat je lichaam en je geest het nodig hebben. Als je stopt, is de nicotine binnen een week uit je lichaam. Toch kun je langer dan een week zin houden om te roken. Dat heeft te maken met gewoonte. Het is voor jou een gewoonte om op bepaalde momenten te roken. Om dit te doorbreken, kun je gebruikmaken van hulpmiddelen. Hulpmiddelen die geschikt zijn voor zwangere vrouwen vind je op pagina 16 en 21.

### De belangrijkste sigaretten

Je weet vast wel wanneer je graag rookt. Binnenkort ga je stoppen met roken. Het is goed om te weten wat voor jou de moeilijkste momenten worden. Wat zijn voor jou de belangrijkste drie sigaretten

op een dag? Hieronder kun je opschrijven hoe laat en waar je ze rookt. En hoe je op een andere manier door de moeilijke momenten komt.

### Rookgewoonte veranderen

Ter voorbereiding op het stoppen, kun je proberen je rookgewoontes te doorbreken. Rook één of twee ‘gemakkelijke’ sigaretten NIET in de week voordat je gaat stoppen. Doe dat op een ontspannen manier vanuit het idee dat je alvast gaat kijken of je al iets kunt veranderen in de gewoonte. Dit kan bijvoorbeeld de tweede sigaret zijn bij de koffie of een sigaret tussendoor. Op deze manier wen je er alvast een beetje aan om zonder sigaret te leven. Je kunt ook in de week voor het stoppen een ander merk (niet zwaarder!) gaan roken.

### De stopdag. Je eerste dag zonder sigaretten. Waar moet je aan denken?

- Zorg dat je geen sigaretten in huis hebt, ook niet voor bezoek.
- Doorzoek je kleren, kasten, tassen, auto, bureau, enzovoorts. Als je nog sigaretten vindt, gooi ze dan meteen weg.

- Doe alle asbakken en aanstekers weg.
- Vraag de mensen in jouw huis om niet te roken.
- Houd het gemakkelijk. Zorg dat je kunt ontspannen. Lees een zwangerschapstijdschrift of bedenk wat je wilt voor de babykamer.
- Misschien mis je de sigaret bij de koffie heel erg. Drink dan iets anders, bijvoorbeeld water of vruchtensap.
- Maak een lijstje waarop staat waarom je wilt stoppen en draag dit bij je. Lees het door als je zin krijgt om te roken.

### Beloningen

Stoppen met roken is lastig. Maar het helpt als je jezelf cadeautjes geeft. Na twee of drie dagen kun je bijvoorbeeld een mooie bos bloemen of een cd kopen. Of iets voor de baby. Dit werkt echt. De kans is groter dat je goed volhoudt.

*Het onderstaande schema kun je vinden op:*  
[www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap)

Situatie	Tijd	Plaats	Veranderen situatie	Alternatief voor roken
Voorbeeld	18.45	Na eten	Blokje lopen	Een stukje kauwgom
1				
2				
3				

## Hulp bij het stoppen

Er zijn veel hulpmiddelen beschikbaar die helpen bij het stoppen met roken. Als je zwanger bent, kun je niet alle hulpmiddelen gebruiken.

Hieronder staan de hulpmiddelen die er speciaal voor zwangere vrouwen zijn.

W

il je weten welke hulpmiddelen er nog meer zijn? Kijk dan op

[www.behandelcentrumstivoro.nl](http://www.behandelcentrumstivoro.nl)

**Online StopAdvies en Telefonische Coaching voor zwangere vrouwen**  
Speciaal voor zwangere vrouwen is een StopAdvies ontwikkeld. Dit is een gratis persoonlijk stoppen-met-roken-advies. Het enige dat je hoeft te doen, is een vragenlijst invullen op internet. Aan de hand van jouw rookgedrag krijg je meteen een persoonlijk advies op je scherm. Het advies geeft informatie over roken en tips om te stoppen met roken. In het persoonlijke advies vind je ook een reactie op jouw mening over stoppen met roken. Wil je extra steun naast het Online StopAdvies, dan kun je je aanmelden voor Telefonische Coaching. Dit is een intensief begeleidingstraject van zeven telefonische gesprekken. Deze behandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Meer informatie vind je op [www.behandelcentrumstivoro.nl](http://www.behandelcentrumstivoro.nl).



Je kunt ook bellen met de informatie-lijn: 0900-9390 (€ 0,10/min).

De vragenlijst voor het Online StopAdvies kun je vinden op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap).

### Verloskundige en huisarts

Tijdens je eerste afspraak bij de verloskundige heeft de verloskundige verteld over risicofactoren, waaronder roken. Heb je nog vragen over roken en/of wil je begeleiding bij het stoppen met roken, dan kun je ook bij je verloskundige terecht. Je huisarts kan je ook begeleiden bij het stoppen met roken.

# Hoe houd je het stoppen vol?

Je bent gestopt met roken. Een dag die je niet snel zult vergeten. Hoe lukt het stoppen je nu? Wat gaat er goed? Bekijk het stoppen per dag. Vandaag rook je niet en morgen zie je wel weer. En zo denk je morgen weer. Maak het jezelf niet te moeilijk tijdens de eerste dagen. Verlang geen topprestaties van jezelf thuis of op je werk. Zorg voor voldoende ontspanning.



*Koop leuke baby-  
spulletjes van het geld  
dat je uitspaart.*

**E**n verander situaties die je aan roken doen denken. Ben je gewend om een sigaret te roken bij de koffie? Drink dan iets anders dan koffie.

Als je het moeilijk krijgt, denk dan aan de redenen waarom je bent gestopt. Bedenk dat je baby het nu veel prettiger heeft in jouw buik, en een betere start heeft in het leven.

## Trek in een sigaret?

Je bent gestopt en je houdt goed vol. Maar je hebt nog wel zin in een sigaret? Dat hoort bij het ontwennen. Je hebt vooral veel trek in de eerste weken na het stoppen. De piek ligt bij dag twee en drie. Daarna wordt de trek minder. De meeste vrouwen die stoppen met roken hebben last van trek. Je bent niet zwak of slap als je trek hebt. Het hoort bij het stoppen. Maar bedenk ook dat je niet altijd trek houdt. Het wordt steeds minder.

## TIP:

*Koop geen sigaretten*

Maak een afspraak met jezelf: 'Ik koop geen sigaretten.'

Dan moet je sigaretten aan mensen vragen.

Als je ze niet zelf hebt, maak je het jezelf moeilijker om te roken.

We geven je enkele **tips** hoe je om kunt gaan met trek in een sigaret:

- Drink bij trek in een sigaret een glas water. Dat geeft een vol gevoel en vermindert de kans om te gaan snoepen.
- Als je zin krijgt in een sigaret, stel de beslissing om te roken vijf minuten uit. Je zult zien dat de trek weer verdwijnt.
- Eet bij trek wat fruit, dan krijg je ook vitamines binnen die je lichaam helpen bij de grote schoonmaak.
- Maak een praatje of bel iemand op.
- Zoek afleiding. Neem een bad, ga wandelen, doe iets met je handen of praat met een vriend of een vriendin.
- Koop leuke babyspulletjes van het geld dat je uitspaart.
- Leef van dag tot dag. Dan volgt de ene rookvrije dag vanzelf op de volgende. Dat maakt het wat overzichtelijker dan direct voor je hele leven stoppen.
- Praat tegen jezelf. Vertel jezelf hard op waarom je bent gestopt en zeg dat je niet wilt roken.
- Praat met ex-rokers over hoe het hen gelukt is om te stoppen.

**Moeilijke momenten**

Moeilijke momenten komen vooral voor in het begin. In het begin heb je nog veel last van het ontwennen. Dat gaat voorbij. Roken was in veel situaties gewoon voor je. In die situaties blijft het moeilijk om niet te gaan roken. Je moet nu leren dat roken en een situatie niet meer bij elkaar horen. Dat kost tijd. In het Stopplan (bladzijde 18) hebben we gesproken over moeilijke momenten en jouw belangrijkste sigaretten. Kijk hier nog eens naar. Wil je meer weten over wat je kunt doen als je zin hebt in een sigaret en wat veel voorkomende valkuilen zijn? Kijk op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap).

**Je hebt één of twee sigaretten gerookt. Oeps. Wat nu?**

Blijf vooral kalm als je hebt gerookt. De meeste mensen die tijdens het stoppen er één of twee roken vinden het jammer. Ze balen. Soms zijn ze zelfs een beetje boos op zichzelf. Is dat voor jou ook zo? Je hebt je best gedaan bij de voorbereiding.

*Ze maakte het pakje open.  
Bianca dacht nog:  
'Dit moet ik eigenlijk niet doen.'*

### **Blijf opletten**

Kijk eens goed waarom je rookte. Hoe kwam je aan de sigaret? Wat ging er door je heen? Wie was erbij. Wat verwachtte je van het roken van die sigaret? Hoe voelde je je na het roken? Als je dat weet, weet je ook wanneer je extra moet opletten. En kun je leren van je vergissing. Denk na over de dingen die je nog moet veranderen. Maar denk niet slecht over jezelf. Ga door met stoppen en doe je best om het niet-roken vol te houden. Denk aan je doel en je besluit om te stoppen. Denk vooral aan wat je tot nu toe goed hebt gedaan. Want dat is al heel wat!

### **Een serie kleine besluiten**

Soms lijkt het alsof je ineens zin krijgt in een sigaret. Maar dat gebeurt nooit zomaar. Vooraf heb je zelf al een serie kleine besluiten genomen. Je bent bijvoorbeeld gaan zitten naast een vriendin die rookt. En je weet dat je van haar wel een sigaret kunt krijgen. Lees het voorbeeld maar eens.

*Bianca was op een feestje. Het was zo gezellig. Linda, een oude vriendin van vroeger, was er ook. Vroeger rookten Bianca en Linda samen. Linda had intussen al een paar sigaretten op. Toen ging ze naar de wc en liet haar sigaretten liggen. Bianca keek ernaar. Ze pakte het pakje van haar vriendin. Ze maakte het pakje open. Bianca dacht nog: 'Dit moet ik eigenlijk niet doen.' Linda kwam terug van de wc en bleef een eindje verderop nog met iemand staan praten.*

*Bianca pakte de sigaret uit het pakje en nam hem tussen haar vingers.*

*Ze dacht aan hoe Linda en zij altijd samen hadden gerookt op feestjes. Nu was het weer net zo als toen. Bianca stak hem op.*

*In het voorbeeld neemt Bianca een serie besluiten. Die besluiten lijken niet zo belangrijk. Elk besluit is op zichzelf niet 'gevaarlijk'. Maar door alle kleine besluiten samen komt Bianca in een moeilijke situatie. Zorg dat het jou niet overkomt. Wees sterk en doe iets als het bijna fout gaat. Doe dat meteen. Dan gaat het veel gemakkelijker. Zorg dat je geen zin krijgt in een sigaret.*

*Bianca had tegen Linda kunnen zeggen dat ze was gestopt met roken vanwege haar zwangerschap en kunnen vragen om geen sigaretten bij haar in de buurt te laten liggen.*



*Stoppen kun je leren.  
De meeste rokers stoppen  
niet in één keer.*

### Je eigen noodplan

Een vergissing kan gebeuren. Het betekent wel dat je in de situatie waarin het gebeurde extra waakzaam moet zijn. Zorg dan dat je een plan hebt. Dat plan helpt je om door te gaan met niet-roken. We noemen dit een noodplan. In je noodplan schrijf je precies op wat je na een vergissing wilt doen. Zo ben je goed voorbereid.

#### *Een voorbeeld van een noodplan*

Heb ik toch een sigaret gerookt?  
Dan doe ik het volgende:

1. Ik ga meteen wat anders doen.
2. Ik bekijk mijn lijstje met stopredenen.
3. Heb ik daarna zin in nog een sigaret? Dan bel ik een goede vriend of vriendin waarvan ik weet dat hij of zij mij zal steunen.
4. Is mijn goede vriend of vriendin er niet? Dan geef ik mezelf een compliment. Want ik heb niet nog een tweede sigaret gerookt.
5. Ik denk na of ik mijn vergissing had kunnen verwachten. Wat zou ik een volgende keer anders kunnen doen.

### Stoppen kun je leren

Oké, je koopt weer sigaretten. Je rookt weer ongeveer zoals vroeger. Dan ben je weer een rookster. Kijk nog eens naar waarom je wilde stoppen. Geldt dat nog steeds? Zo ja, bereid je weer voor op stoppen. Leer van wat er mis ging. Stoppen kun je leren. De meeste rokers stoppen niet in één keer. Kom op, laat

het er niet bij zitten.

Kies een nieuwe stopdag.



Voor hulp bij het stoppen met roken, kun je bellen met de informatielijn: 0900-9390 (€ 0,10/min) of kijk op [www.behandelcentrumstivoro.nl](http://www.behandelcentrumstivoro.nl)

Wil je weten waar het mis ging? Doe dan de **test 'Waar ging het mis?'** op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap) en ontdek waar jouw valkuil zit.

# Rookvrij na de

Hoe houd je vol na de bevalling?

Het is goed om na te denken over het niet-roken na de bevalling. Niet roken is niet alleen goed voor je baby maar ook voor jou.

H

oe zie jij jezelf? Als iemand die ooit gerookt heeft, maar voor wie het roken nu niet meer belangrijk is? Of als

ex-rookster die altijd moeite zal moeten doen om niet te roken? Of als iemand die elk moment weer terug kan vallen in haar oude rookgedrag?

Op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap) vind je de *test 'Blijf jij rookvrij, ook na je bevalling?'*.

Vul de test in en ontdek welk type stopster je bent.

## Roken en de gevolgen voor je baby na de geboorte

Voor baby's en jonge kinderen is het extra slecht als ze meeroken. Zij zijn in volle groei en moeten bijvoorbeeld hun longen en hun afweersysteem nog verder ontwikkelen. Baby's kunnen last hebben van tabaksrook. Het irriteert hun oogjes en de slijmvliezen van mond, neus en keel. Je merkt dat doordat de baby bijvoorbeeld vaker met de oogjes knippert, of door tranen, een

lopend neusje, piepende ademhaling en meer slijmafscheiding in de luchtwegen.

Kleine kinderen van wie de vader of moeder rookt, zijn vaker en langer verkouden en ziek. Ook hebben deze kinderen meer last van benauwdheid en keel- en oorklachten. Ze moeten vaker naar de huisarts en worden voor hun eerste verjaardag vaker opgenomen in het ziekenhuis. Niet roken is dus ook na de bevalling het allerbeste. Wordt er toch gerookt? Rook dan buiten.

## Wat betekent roken voor het geven van borstvoeding?

Roken vermindert de hoeveelheid melk. En de melk smaakt minder lekker. Roken kan er voor zorgen dat de toeschietreflex vermindert. Toch heeft borstvoeding zoveel voordelen dat dit het beste is voor je kind. Moedermelk bevat stoffen die je baby beschermen tegen allerlei infecties en het zorgt voor een betere opbouw van

Op [www.stivoro.nl/kinderen](http://www.stivoro.nl/kinderen) vind je informatie over meeroken bij jonge kinderen.

# bevalling

het immuunsysteem. Het beste is natuurlijk stoppen met roken. Stel dat het je echt niet lukt om niet te roken, rook dan zo min mogelijk. En rook in elk geval niet waar je kind bij is en zeker niet vlak voor of tijdens het voeden. Beter is het om gedurende twee uur voor de voeding niet te roken. Het nicotinegehalte is dan op het laagste niveau en de toeschietreflex lijkt dan voldoende te functioneren. Als je rookt, rook dan buiten.

## Nicotinevervangende middelen en borstvoeding

Ook nicotinehoudende pleisters en kauwgom bevatten stoffen die schadelijk zijn voor het kind. Hoewel je kind niet wordt blootgesteld aan de schadelijke stoffen van de rook, krijgt de baby wel nicotine binnen. Als je deze middelen wilt gebruiken, bespreek dit dan met je huisarts. Je kunt nicotinevervangende middelen beter niet voor of tijdens de voeding gebruiken. Een nicotinepleister kan 's nachts worden verwijderd om de totale hoeveelheid nicotine te verminderen.



*Roken vermindert de  
hoeveelheid melk.  
En de melk smaakt  
minder lekker.*

Zijn er in deze brochure  
vragen nog niet  
beantwoord?

Wil je een Online StopAdvies?  
Neem dan contact op met STIVORO:  
0900-9390 (€ 0,10/min)  
of kijk op  
[www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap)

Wil je gebruik maken van  
Telefonische Coaching?  
Kijk dan op  
[www.behandelcentrumstivoro.nl](http://www.behandelcentrumstivoro.nl)