



### Minder roken?

Sommige mensen willen minder roken. Ze willen 2 of 3 sigaretten per dag roken. Dit lukt bijna niemand. Minder roken zorgt er ook voor dat je de rook dieper inademt. De gevaarlijke stoffen gaan daardoor dieper in je longen. Minder roken helpt dus niet. 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 een beetje 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 gemakkelijk. 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;
- Ga onder de douche en smeer je buik in met lekkere crème;
- Denk aan je baby, daar doe je het allemaal voor;
- Doe een ontspanningsoefening. Op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap) kun je naar een ontspanningsoefening luisteren.

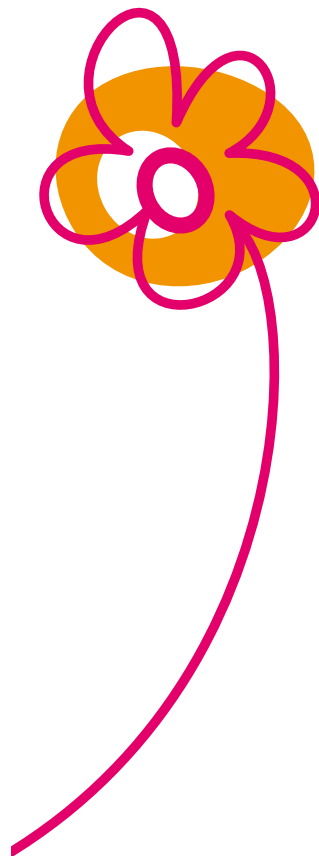
### *Mijn partner rookt, hoe kan ik daar mee omgaan?*

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 gemakkelijker. Er is bijvoorbeeld een gratis en persoonlijk Advies op Maat, speciaal voor zwangere vrouwen die willen stoppen met roken. Meer informatie over hulpmiddelen vind je op [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl). Je kunt ook bellen met de roken-informatielijn van STIVORO: 0900.9390 (€ 0,10/ min).

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



STIVORO is een initiatief van:



# Zwanger?

Een goed moment om te stoppen met roken



## 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.

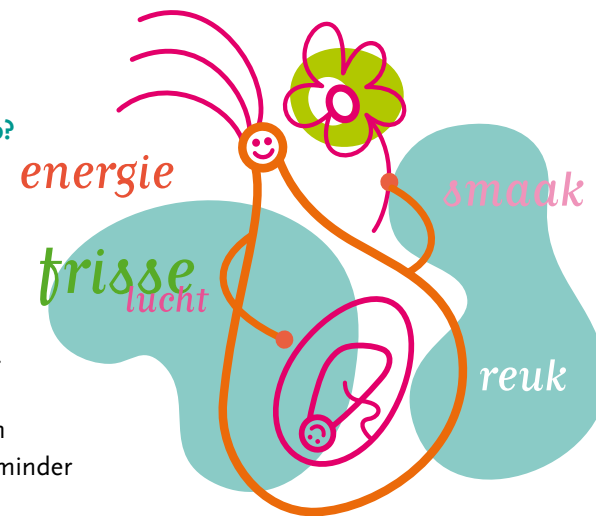
Stoppen met roken heeft een aantal voordelen voor iedereen. Er zijn ook voordelen speciaal voor zwangere vrouwen.

### 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 gemakkelijker 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 gemakkelijker ademen. Dit helpt bij de bevalling. Je voelt je al na een paar weken fitter;
- Voor de andere kinderen is het ook prettig. Kinderen van ouders die niet roken zijn minder vaak ziek. Ze hoeven minder vaak naar de dokter.



### Wat zijn de risico's van roken tijdens en na de zwangerschap?

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

- Meer kans op een miskraam;
- Meer kans dat de mond of de voetjes van je baby niet normaal zijn. Dit kan gebeuren bij vrouwen die roken in de eerste drie maanden van de zwangerschap. De dokter moet de baby dan na de geboorte opereren;
- 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 dat de borstvoeding niet goed gaat. Als je niet rookt heb je meer melk. En de melk smaakt lekkerder;
- Meer kans op wiegendood.

Wil je meer weten over de feiten? Kijk dan eens op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap)

### Waarom is stoppen zo moeilijk?

#### Nicotine

Stoppen met roken kan moeilijk zijn. Maar het kan wel! In tabak zit nicotine en dat is de verslavende stof. 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. Je lichaam went snel aan de nieuwe situatie.

#### Gewoonte

Maar roken is ook een gewoonte. 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?

- Denk goed na waarom je wilt stoppen;
- Bedenk wat je kunt doen als je het roken erg mist;
- Beslis om te stoppen;
- Kies een stopdag;
- Stop in één keer;
- Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg;
- Zoek hulp bij het stoppen;
- Vertel mensen dat je gestopt bent.

Op [www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap) vind je een Stopplan dat jou kan helpen bij het stoppen.