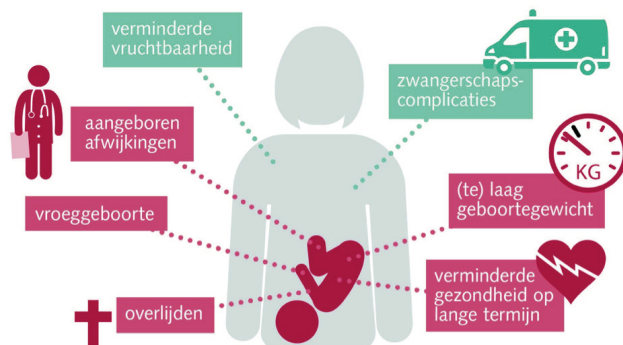


Rookvrij zwanger?

Dat bevalt beter!

Rook je en wil je stoppen voor jezelf en de baby? Op deze kaart vind je tips van andere zwangeren die gestopt zijn. En je leest wie jou kan helpen bij het stoppen en rookvrij blijven. Want ook al is stoppen misschien moeilijk, ook jij kunt het!

Als je stopt met roken, heb je minder kans op:



Blijf ook na de zwangerschap rookvrij

Het is voor baby's en kinderen niet gezond om rook in te ademen. Ook als je buiten rookt, rookt je kind mee. Giftige stoffen uit de rook blijven lang hangen in haren, kleding, huid en meubels. Kinderen krijgen deze giftige stoffen binnen door inademen, aanraken en inslikken.

5 TIPS om te stoppen met roken



Samen met je partner stoppen werkt het beste. Zo word je niet steeds aan sigaretten herinnerd en je kunt elkaar steunen. En als je nog niet zwanger bent, heb je ook meer kans om zwanger te worden.

Ik heb steun gevraagd aan familie en vrienden. Ze rookten niet meer waar ik bij was. En ik ging niet meer naar feestjes waar nog wel werd gerookt.



Ik was eerst minder gaan roken. Maar mijn tip is: **stop helemaal**. Ook als je maar een paar sigaretten rookt, blijf je er zin in houden. Dat ging pas over toen ik helemaal gestopt was. En het belangrijkste: het is ook veel beter voor je baby.



Ik dacht dat ik veel last van stress zou krijgen als ik zou stoppen. Mijn dokter vertelde mij dat **roken veel ongezonder is voor de baby dan stress**. Dat hielp mij om toch te stoppen, ondanks alle stress om geld en werk.



Je mag trots zijn op jezelf als het lukt om te stoppen. Koop af en toe iets leuks voor jezelf of de baby. Zo houd je het stoppen vol.

OOK JIJ KUNT STOPPEN MET ROKEN!

Stoppen met roken wordt makkelijker wanneer je hulp krijgt. Bijvoorbeeld van een telefonische coach of van je verloskundige of dokter. Je kunt ook hulp krijgen als je al gestopt bent, maar het moeilijk vindt om dit vol te houden.

Wil je overleggen welke vorm van begeleiding bij je past?

Bel voor advies
met de gratis stoplijn
(0800-1995)



Op www.ikstopnu.nl/adressen
vind je een kaart met hulp bij
jou in de buurt.

Mag ik nicotinevervangers gebruiken?

Nicotinevervangers zijn hulpmiddelen bij het stoppen met roken. Hierdoor verdwijnt de zin in een sigaret. Bespreek met je dokter/coach of nicotinevervangers voor jou mogelijk zijn. Gebruik geen nicotinevervangers zonder zijn/haar hulp.

