

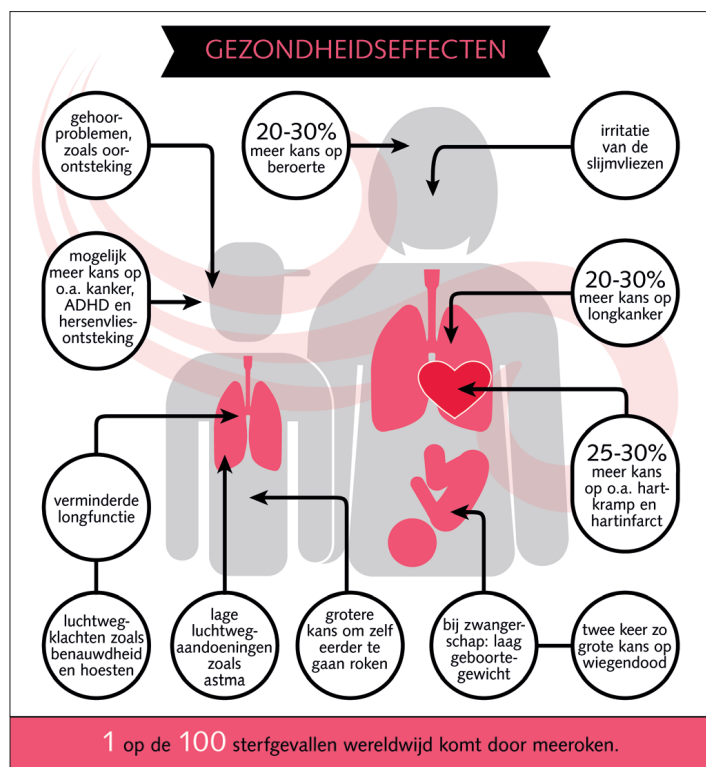
Een rookvrije start voor ieder kind

In gesprek met het kraamgezin over stoppen met roken

Elk kind heeft recht op een rookvrije start. Als kraamverzorgende kun je hier een belangrijke bijdrage aan leveren. Ouders vinden jouw mening heel belangrijk. Motiveer ouders om te stoppen met roken en rookvrij te blijven! Op deze gesprekskaart vind je onder andere tips en voorbeeldzinnen voor het gesprek met ouders. Ook lees je naar wie je rokende ouders kunt doorverwijzen.



Risico's van meerroken



Wist je dat...

- ... zestig baby's per jaar overlijden doordat de moeder tijdens de zwangerschap rookt?
- ... bijna de helft van de moeders die tijdens de zwangerschap zijn gestopt met roken, hier na de bevalling weer mee begint?
- ... er naar schatting 1.3 miljoen rokende ouders zijn met thuiswonende kinderen?
- ... kinderen van rokende ouders later zelf vaak ook gaan roken?

Ook derdehands rook is schadelijk

Voorheen was het advies aan ouders om buiten te roken. Inmiddels is er meer bekend over derdehands rook. Met derdehands rook bedoelen we de giftige stoffen uit rook die achterblijven in bijvoorbeeld haren, kleding en huid. Baby's krijgen deze stoffen binnen door inademen, aanraken en inslikken. Ook als de ouder altijd buiten rookt, kan de baby dus giftige stoffen binnenkrijgen. Adviseer ouders daarom te stoppen met roken. Alleen zo bescherm je een kind tegen meerroken.

Maak het bespreekbaar

- Zorg dat het onderwerp al tijdens de intake besproken wordt. Motiveer ouders om te stoppen of rookvrij te blijven (na de zwangerschap).
- Tijdens de kennismaking kun je vragen of de ouders of andere belangrijke personen (zoals opa en oma) roken.
- Vraag ook of ouders voor of tijdens de zwangerschap gerookt hebben. Bied ondersteuning bij rookvrij blijven na de zwangerschap.
- Je kunt het onderwerp bespreken als je met de ouders praat over veiligheid van het kind, over veilig slapen of over borstvoeding.
- Adviseer ouders om bezoek te vragen niet te roken tijdens het kraambezoek.

'Wat goed dat je tijdens de zwangerschap gestopt bent! Hoe gaat het nu? Kom je situaties tegen waarin het moeilijker is?'



Geef het goede voorbeeld

Rook je zelf? Rook dan niet tijdens werktijd of onderweg naar het gezin. Zo voorkom je dat de baby schadelijke stoffen via jouw handen, kleding en haar binnenkrijgt. Bovendien breng je ouders zo niet in de verleiding om (weer) te gaan roken.

Hoe bespreek ik het stoppen met roken?

De volgende stappen (met voorbeeldzinnen), kunnen helpen bij het voeren van een gesprek over stoppen met roken:



Naar wie verwijst ik door?

- Naar de huisarts/praktijkondersteuner.
- Via de sociale kaart op ikstopnu.nl vind je adressen voor begeleiding in de buurt.
- Voor meer informatie verwijst je ouders naar ikstopnu.nl of de gratis stoplijn: 0800-1995.

E-learning Rookvrije Start

Meer weten? Doe de e-learning Rookvrije Start voor zorgprofessionals. De e-learning is ontwikkeld door de Taskforce Rookvrije Start, een samenwerking tussen alle beroepsgroepen in de geboortezorg. Neem een kijkje op de website rokeninfo.nl/rookvrijestart. Hier vind je informatie over de e-learning, nieuwsbrief, materialen voor ouders en professionals en het aanmelden als ambassadeur Rookvrije Start.

Wat adviseer je over roken en borstvoeding geven?

Nicotine wordt via de moedermelk aan het kind doorgegeven. Toch heeft borstvoeding zoveel voordelen, dat roken geen reden is om borstvoeding af te raden. Wel is het heel belangrijk om borstvoedende moeders te motiveren om te stoppen met roken en meerroken te voorkomen. Wil de moeder echt niet stoppen? Zorg dan dat minstens twee uur voor de voeding niet gerookt wordt. Het nicotinegehalte is dan op het laagste niveau.

