

Rookvrij opgroeien



Tips en info over
stoppen met
roken voor ouders



Gezonde Start
rookvrij

Heb je kinderen?

Rook inademen van anderen (meerroken) is voor kinderen en baby's extra ongezond. Hun lichaam en longen zijn nog aan het groeien.

Kinderen van rokende ouders hebben meer kans om later ook te gaan roken.

Als je stopt, wordt de kans kleiner dat jouw kind later ook gaat roken.



Meeroken

Bij meeroken adem je tabaksrook in van anderen.
Als je als ouder rookt, kan je kind die rook inademen.

Meeroken vergroot de kans op:

- wiegendood
- astma
- hersenvliesontsteking
- oorontsteking
- hoesten
- benauwdheid
- luchtweginfecties zoals longontsteking of bronchitis



Vapen

Als je kind de damp van een vape inademt, is dat ook ongezond. In een vape zitten giftige stoffen. Als je vapet, adem je een deel van die stoffen ook weer uit. Je kind kan die giftige stoffen weer inademen.



Derdehands rook is ook schadelijk

Met derdehands rook bedoelen we rook die blijft zitten in je kleding, het tapijt, de bank en aan je handen. Derdehands rook kun je inademen, inslikken of aanraken. Ook als je buiten rookt, breng je derdehands rook mee naar binnen. Baby's en jonge kinderen kruipen over de grond en stoppen dingen in hun mond. Zo kunnen zij rook binnenkrijgen.



Borstvoeding

Geef je borstvoeding?

De schadelijke stoffen uit de rook zitten ook in moedermelk.

Als je stopt met roken krijgt je baby deze stoffen niet meer binnen.

Als het niet lukt om te stoppen, probeer dan in elk geval 2 uur voor het voeden niet te roken.

Kijk voor meer info,
tips en video's over
derdehands rook op
lkstopnu.nl/ouders.



Ook jij kunt stoppen



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 of vaperen.



Met hulp is het makkelijker.

Met hulp bij stoppen met roken of 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 en wordt stoppen makkelijker.

Meld je aan via rookvrijeouders.nl

lkstopnu.nl

Er is ook andere begeleiding mogelijk, bijvoorbeeld begeleiding op locatie in plaats van via de telefoon.

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.”

Meer info over een gezonde start voor jouw baby of kind?

- **Rookvrijeouders.nl**. Gratis telefonische hulp bij stoppen met roken en vaperen.
- **Ikstopnu.nl/ouders**. Meer informatie en tips voor ouders over stoppen met roken.
- **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 en tips over alcohol & borstvoeding.
- **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-62-139



Gezonde Start
rookvrij