Rookvrij zwanger worden

Tips en info over
stoppen met roken
vóór de zwangerschap

Gezonde Start
rookvrij

Hebben jullie een kinderwens?

Het is belangrijk om al te stoppen met roken vóór de zwangerschap. In deze folder lees je waarom.

Ook lees je hier welke hulp je kunt krijgen bij het stoppen.

Wanneer stoppen met roken als je zwanger wilt worden?

Voordat je stopt met anticonceptie (pil, spiraaltje, condoom)

Veel vrouwen stoppen met roken als ze erachter komen dat ze zwanger zijn. Maar bij een positieve test ben je eigenlijk al een paar weken zwanger. In die weken dat je nog niet weet dat je zwanger bent, zijn er al risico's door het roken. Stop daarom met roken voordat je stopt met de pil, spiraaltje of condooms. Ook als je al zwanger bent, is het nog steeds belangrijk en zinvol om te stoppen met roken.

Waarom stoppen met roken vóór de zwangerschap belangrijk is

Vrouw:

- Als je rookt, is het moeilijker om zwanger te worden. Vrouwen die roken hebben ook meer IVF-behandelingen nodig dan vrouwen die niet roken.
- Als je rookt heb je een grotere kans op een miskraam of een buitenbaarmoederlijke zwangerschap.
- Als je rookt heb je een grotere kans op een kind met een aangeboren afwijking. Bijvoorbeeld een klompvoet, schisis (lip of gehemelte spleet) of een hartprobleem.

Man:

- Als je rookt is je zaad slechter.
- Als je rookt heb je meer kans op een erectiestoornis.
- Als je rookt heeft je kind een grotere kans op een aantal aangeboren afwijkingen.
- Als je rookt ademt jouw partner ook rook in. Die rook is schadelijk voor je partner en voor de ongeboren baby.
- Als je stopt met roken is het voor jouw partner makkelijker om ook te stoppen met roken.

Als je stopt met roken heb je een grotere kans dat jullie zwanger worden en een gezond kind krijgen.

Vapen

Ook in een vape zitten schadelijke stoffen zoals nicotine. Daarom is het belangrijk om ook te stoppen met vapen zodra je een kinderwens hebt. Dat is beter voor je zwangerschap én voor de gezondheid van je toekomstige baby. Ook kan vapen mogelijk de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen beïnvloeden.

Ook jij kunt stoppen

Stoppen met roken of vapen 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 en vapen.

- **Met hulp is het makkelijker.**
  Met hulp bij stoppen met roken en vapen 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**

Ikstopnu.nl

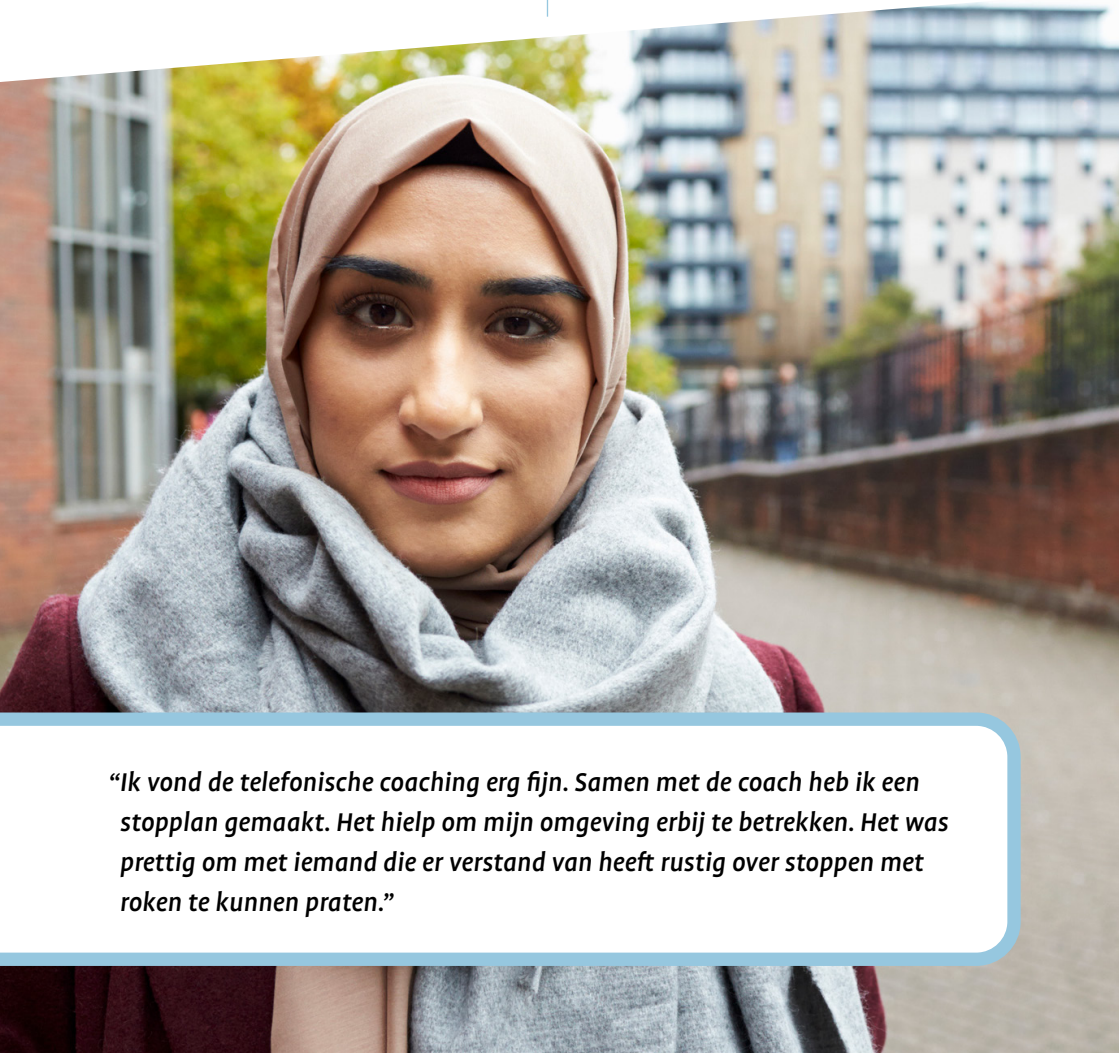
Er is ook andere begeleiding mogelijk, bijvoorbeeld begeleiding op locatie in plaats van via de telefoon.

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?

- **Rookvrijeouders.nl**. Gratis telefonische hulp bij stoppen met roken en vapen.
- **Ikstopnu.nl/zwangerworden**. Voor meer informatie rondom (stoppen met) roken als je een kinderwens hebt.
- **De Stoplijn** en de **Stoplijn-chat**. Bel de Stoplijn of chat met hen voor al jouw vragen over stoppen met roken.
- **Alcoholvrijzwanger.nl**. Voor meer informatie, video's en tips voor alcoholvrij zwanger worden.
- **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-62-137

Trimbos instituut

Gezonde Start rookvrij