

# Stoppen met roken als je zwanger bent?

## VRAAG JE OMGEVING OM HULP!



Niemand beweert dat stoppen met roken gemakkelijk is. Maar als je zwanger bent, heb je misschien wel de beste reden ooit om door te zetten. Je partner, vrienden, familieleden en collega's kunnen je daarbij steunen. Gynaecoloog Clasien van der Houwen vertelt hoe belangrijk dat is.

### Alles voor je baby

“Veel vrouwen stoppen met roken zodra ze weten dat ze graag zwanger willen worden. Je zou denken dat iedere vrouw weet dat roken slecht is voor de baby. Maar niet iedereen wil het ook weten. Ik sprak laatst een zwangere die zei: ‘Tegenwoordig is alles slecht: brood eten, melk drinken, niets mag meer.’ Wat ik vaak tegenkom, is dat vrouwen zeggen dat stoppen met roken slecht is voor de baby vanwege de stress die het stoppen oplevert. Maar het roken geeft het kind juist stress, omdat het daardoor minder zuurstof binnenkrijgt. Ook minderen met roken is niet genoeg. Ik begrijp wel dat sommige vrouwen zoeken naar argumenten om toch door te kunnen roken. Roken is een ernstige verslaving, het is erg moeilijk om te stoppen.”

### Samen stoppen werkt

“Stoppen met roken moet je natuurlijk zelf doen, maar de mensen om je heen hebben invloed op jouw motivatie. Een vriendin die zegt: ‘Ach, steek er gewoon eentje op,’ is funest. Laatst kwam er een stel op het spreekuur, ze rookten allebei, maar wilden stoppen. Heel positief! Als je samen stopt, heb je steun aan elkaar. Toch wilden ze het nog even uitstellen. Twee weken later zou haar moeder – die ook rookte – komen logeren en dan zouden ze toch maar weer in de verleiding komen. Maar ze kunnen haar natuurlijk ook vragen om niet meer in hun bijzijn te roken.”



Als je samen stopt, heb je steun aan elkaar

### Hoe kun jij je zwangere vriendin, zus of collega helpen?

- Stel je nooit boos of verwijtend op, maar steun haar.
- Als je zelf rookt, doe dat dan buiten haar zicht.
- Als ze heel graag een sigaret op wil steken: zorg voor afleiding.
- Ga op haar eerste rookvrije dag iets leuks met haar doen.
- Spreek met haar af dat ze jou op moeilijke momenten mag bellen.
- Weet je niet wat je moet zeggen? Je helpt al met: ‘Kom op, hou vol, je weet waar je het voor doet.’