

Rookvrije Start voorbeeldberichten voor social media

Als zorgverlener kun je op verschillende manieren aandacht geven aan een rookvrije start in jouw communicatie aan (aanstaande) ouders. In dit document vind je voorbeelden van berichtjes die je kunt delen via **Twitter** of via de **Instagram**- of **Facebookpagina** van je praktijk of organisatie. Bij ieder bericht wordt aangegeven welke afbeelding of video je hierbij kunt plaatsen. Deze afbeeldingen kan je [hier](#) downloaden en video's kan je [hier](#) downloaden. Houd er rekening mee dat het beeldmateriaal na verloop van tijd kan verouderen. Gebruik daarom alleen het beeldmateriaal dat je recent via de website van de [Rookvrije Start](#) hebt gedownload.

Twitter

Voorbeeld tweets

Derdehands rook

Beeld: Animatie voor ouders – derdehands rook (zie map met beeldmateriaal of <https://vimeo.com/386239541>)

Tekst: Is buiten #roken een goede oplossing om te voorkomen dat mijn kind meerookt? Bekijk het filmpje en ontdek het antwoord. #rookvrijestart

Stoppen met roken tijdens zwangerschap - stress

Beeld: Video Misverstanden over roken en zwangerschap (zie map met beeldmateriaal)

Tekst: Als ik stop met #roken, dan krijg ik zoveel stress. Is dat niet erger voor de baby? In dit filmpje wordt uitgelegd waarom dit niet zo is: <https://player.vimeo.com/video/417583299> #rookvrijestart

Stoppen met roken tijdens zwangerschap - partner

Beeld: Video Meerooken is ongezond (zie map met beeldmateriaal of <https://player.vimeo.com/video/429252191>)

Tekst: Moet mijn partner stoppen met #roken als ik #zwanger ben? #rookvrijestart

Stoppen met roken tijdens zwangerschap – 5 redenen

Beeld: Video Redenen om te stoppen met roken (zie map met beeldmateriaal of <https://player.vimeo.com/video/429249473>)

Tekst: “Na het stoppen-met-roken had ik een betere conditie en kon ik lekker fietsen [met de kleine].” Deze en nog 4 goede redenen op te stoppen met roken als je zwanger bent! #rookvrijestart

Stoppen met roken vóór de zwangerschap – wanneer

Beeld: Video Kinderwens (zie map met beeldmateriaal of <https://player.vimeo.com/video/417582826>)

Tekst: 'Ik wil #zwanger worden. Wanneer moet ik stoppen met roken?' Bekijk het filmpje en ontdek het antwoord. #rookvrijestart

Stoppen met roken vóór de zwangerschap – hoe

Beeld: Afbeelding Rookvrij zwanger (zie map met beeldmateriaal)

Tekst: 'Ik ben blij, want ik word mama. Maar ik #rook. Ik wil graag stoppen. Maar hoe?' Wij helpen je op weg: <https://player.vimeo.com/video/375608699> #rookvrijestart

Instagram

Voorbeeldbericht verloskundigenpraktijk Alkmaar



5 vind-ik-leuks

verloskundigenpraktijkalkmaar Een rokerskind weegt bij de geboorte gemiddeld inderdaad minder dan andere baby's: 150 tot 200 gram. Roken maakt de kans op complicaties bij de bevalling groter. Tijdens de zwangerschap heeft de baby steeds meer nodig. Als de baarmoeder dat niet meer bolwerkt, omdat er onvoldoende voeding door de placenta heenkomt, begint het lichaam te vroeg aan de bevalling. De kans op complicaties zijn groter, omdat de te lichte baby daardoor zwakker is.

Het heeft dus altijd zin om alsnog te stoppen. Vraag je verloskundige hoe ze je erbij kan helpen.

Stoptober is samen 28 dagen niet roken in oktober.

#stoptober #rookvrijestart #zwangerenroken
#zwangerenstoppen #ikstopnu.nl
#verloskundigealkmaar #VPA

8 oktober 2020

Voorbeeldberichten



Je stopt niet alleen voor jezelf, maar ook voor je baby. Je kunt aan je baby denken op een moeilijk moment. Dan weet je waar je het voor doet. Dat wil niet zeggen dat stoppen met roken makkelijk is als je zwanger bent. Ook jij mag het moeilijk vinden.

Kijk voor meer tips hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

#rookvrijestart #rookvrijzwanger #stoppenmetroken
#rookvrij #rookvrijegeneratie #rookvrijetoekomst
#rookvrijopgroeien #ikstopnu



Kies hiervoor een dag binnen nu en twee weken. Een dag die je goed uitkomt. Schrijf de stopdag in je agenda of op de kalender. Zeg tegen jezelf: "Op die dag ga ik stoppen".

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvriestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

#rookvriestart #rookvrijzwanger
#stoppenmetroken #rookvrij #rookvrijegeneratie
#rookvrijetoekomst #rookvrijopgroeien #ikstopnu



Heb je een partner die rookt? Als jullie samen stoppen, is het makkelijker voor jullie allebei. Zo word je niet steeds aan sigaretten herinnerd en je kunt elkaar steunen. Je kunt ook aan vrienden of familie vragen om samen met jou te stoppen. Of om je te steunen en niet in jouw buurt te roken.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvriestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

#rookvriestart #rookvrijzwanger
#stoppenmetroken #rookvrij #rookvrijegeneratie
#rookvrijetoekomst #rookvrijopgroeien #ikstopnu



Stop helemaal. Ook als je maar een paar sigaretten rookt blijf je zin houden. Als je helemaal stopt verdwijnt deze behoefte samen met de ontwenningsverschijnselen. En dan krijgt je baby ook geen schadelijke stoffen uit de rook meer binnen.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvriestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

#rookvriestart #rookvrijzwanger
#stoppenmetroken #rookvrij #rookvrijegeneratie
#rookvrijetoekomst #rookvrijopgroeien #ikstopnu



Vraag hulp van anderen. Vertel familie, vrienden en collega's dat je stopt. Zij kunnen je steunen als je het moeilijk hebt. Vraag hen ook om niet te roken in jouw buurt. Je kunt ook hulp krijgen van je dokter of verloskundige.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

#rookvrijestart #rookvrijzwanger
#stoppenmetroken #rookvrij #rookvrijegeneratie
#rookvrijetoekomst #rookvrijopgroeien #ikstopnu



Stress kan zorgen voor moeilijke momenten. Probeer stress te verminderen en bedenk wat jou op moeilijke momenten kan helpen. Bijvoorbeeld door leuke dingen te doen of genoeg te rusten. Stoppen met roken kan jou korte tijd stress geven, maar je baby krijgt gelijk meer zuurstof en voeding. Roken is ongezonder voor de baby dan stress.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

#rookvrijestart #rookvrijzwanger #stress
#stoppenmetroken #rookvrij #rookvrijegeneratie
#rookvrijetoekomst #rookvrijopgroeien #ikstopnu



Ben je al eens eerder gestopt? Bedenk dan wat er goed ging en wat je moeilijk vond. Hoe ben je weer begonnen? Wat zou je nu anders doen? Zo kun je leren van die ervaring.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

#rookvrijestart #rookvrijzwanger
#stoppenmetroken #rookvrij #rookvrijegeneratie
#rookvrijetoekomst #rookvrijopgroeien #ikstopnu



Als je trek in een sigaret krijgt, wacht dan 3 minuten. De trek verdwijnt dan weer. Zoek in de tussentijd afleiding. Loop een rondje, bel iemand op, drink een glas water of bekijk een van [deze filmpjes](#).

#rookvrijestart #rookvrijzwanger
#stoppenmetroken #rookvrij #rookvrijegeneratie
#rookvrijetoekomst #rookvrijopgroeien #ikstopnu



Beloon jezelf als het lukt om te stoppen. Koop af en toe iets leuks voor jezelf of de baby. Zo houd je het stoppen vol.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijeouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

#rookvrijestart #rookvrijzwanger
#stoppenmetroken #rookvrij #rookvrijegeneratie
#rookvrijetoekomst #rookvrijopgroeien #ikstopnu

Facebook

Voorbeeldberichten

Derdehands rook

Beeld: Animatie voor ouders – derdehands rook (zie map met beeldmateriaal of de link: [Animatie Rookvrije Ouders \(filmpje derdehands rook voor ouders\) on Vimeo](#))

Tekst: Veel ouders roken niet waar hun kind bij is. Goed dat je daarover nadenkt. Maar wist je dat giftige rookdeeltjes blijven hangen nadat je gerookt hebt? In dit filmpje wordt uitgelegd hoe dat kan.

Derdehands rook

Beeld: Afbeelding Derdehands rook

Tekst: Als je rookt, trekken giftige stoffen uit de rook in je haren, kleding en huid. Die giftige stoffen neem je mee. Ze kunnen in je meubels trekken of op de vloer komen en zo lang blijven hangen. Je baby kan deze giftige stoffen binnenkrijgen door inademen, aanraken of inslikken. Wil je stoppen met roken? Kijk voor hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

Stoppen met roken tijdens zwangerschap

Beeld: Video Rookvrij Zwanger (zie map met beeldmateriaal of de link: [Rookvrij zwanger: wat je moet weten over roken en zwangerschap from Trimbos-instituut on Vimeo](#))

Tekst: Het is belangrijk om te stoppen met roken als je zwanger bent. Je vergroot meteen de kans op een gezonde zwangerschap en een gezonde baby! Meer weten? Bekijk het filmpje.

Stoppen met roken tijdens zwangerschap

Beeld: Video Redenen om te stoppen met roken (zie map met beeldmateriaal of de link: [5 redenen om te stoppen met roken van en voor \(aanstaande\) moeders from Trimbos-instituut on Vimeo](#))

Tekst: Denk jij na over stoppen met roken? Deze zwangere vrouwen en moeders geven aan waarom zij zijn gestopt.



Je stopt niet alleen voor jezelf, maar ook voor je baby. Je kunt aan je baby denken op een moeilijk moment. Dan weet je waar je het voor doet. Dat wil niet zeggen dat stoppen met roken makkelijk is als je zwanger bent. Ook jij mag het moeilijk vinden.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).



Kies hiervoor een dag binnen nu en twee weken. Een dag die je goed uitkomt. Schrijf de stopdag in je agenda of op de kalender. Zeg tegen jezelf: "Op die dag ga ik stoppen".

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).



Heb je een partner die rookt? Als jullie samen stoppen, is het makkelijker voor jullie allebei. Zo word je niet steeds aan sigaretten herinnerd en je kunt elkaar steunen. Je kunt ook aan vrienden of familie vragen om samen met jou te stoppen. Of om je te steunen en niet in jouw buurt te roken.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).



Stop helemaal. Ook als je maar een paar sigaretten rookt blijf je zin houden. Als je helemaal stopt verdwijnt deze behoefte samen met de ontwenningssymptomen. En dan krijgt je baby ook geen schadelijke stoffen uit de rook meer binnen.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).



Vraag hulp van anderen. Vertel familie, vrienden en collega's dat je stopt. Zij kunnen je steunen als je het moeilijk hebt. Vraag hen ook om niet te roken in jouw buurt. Je kunt ook hulp krijgen van je dokter of verloskundige.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvrijestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).



Stress kan zorgen voor moeilijke momenten. Probeer stress te verminderen en bedenk wat jou op moeilijke momenten kan helpen. Bijvoorbeeld door leuke dingen te doen of genoeg te rusten. Stoppen met roken kan jou korte tijd stress geven, maar je baby krijgt gelijk meer zuurstof en voeding. Roken is ongezonder voor de baby dan stress.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvriestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).

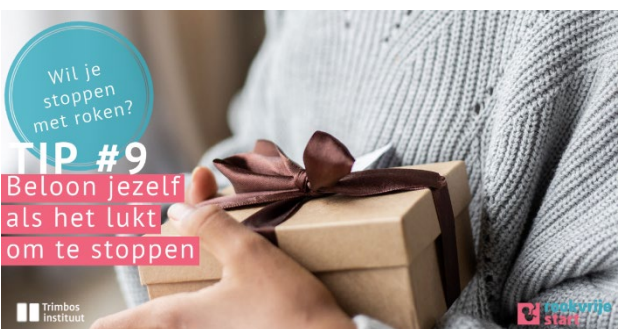


Ben je al eens eerder gestopt? Bedenk dan wat er goed ging en wat je moeilijk vond. Hoe ben je weer begonnen? Wat zou je nu anders doen? Zo kun je leren van die ervaring.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvriestart.nl/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).



Als je trek in een sigaret krijgt, wacht dan 3 minuten. De trek verdwijnt dan weer. Zoek in de tussentijd afleiding. Loop een rondje, bel iemand op, drink een glas water of bekijk een van [deze filmpjes](#).



Beloon jezelf als het lukt om te stoppen. Koop af en toe iets leuks voor jezelf of de baby. Zo houd je het stoppen vol.

Kijk voor meer tips of hulp op www.rookvriestart.nl/toolkit/rookvrijouders of bel de gratis Stoplijn (0800-1995).