

# Nicotinevervangers & zwangerschap

Stoppen met roken zonder nicotinevervangers is het beste voor je baby. Heb je goede begeleiding en lukt het niet om te stoppen? Ben je wel geminderd, maar rook je toch nog een paar sigaretten? Of heb je erg veel last van ontwenningverschijnselen, zoals onrust of hoofdpijn? Dan kunnen nicotinevervangers jou helpen om te stoppen met roken.

## Minder last van ontwenningverschijnselen

In nicotinevervangers, zoals pleisters of kauwgom, zit de stof nicotine. Met nicotinevervangers bouw je in stapjes je rookverslaving af. Dat maakt het gemakkelijker om te stoppen. Je hebt dan minder last van ontwenningverschijnselen. Ook kun je ze gebruiken om door moeilijke momenten heen te komen.

## Geen andere schadelijke stoffen bij de baby

Nicotine is niet goed voor de baby, maar roken is slechter. Dat komt doordat bij het roken niet alleen nicotine bij de baby komt, maar ook andere schadelijke stoffen. Als je nicotinevervangers gebruikt, heeft je baby geen last meer van deze andere schadelijke stoffen. Je baby krijgt meteen meer zuurstof en kan beter groeien.



### Alleen gebruiken met hulp van arts of coach

Bespreek het altijd met je verloskundige of huisarts als je nicotinevervangers wilt gebruiken. Gebruik ze nooit zonder hulp van een arts of coach die hier ervaring mee heeft. Dit zijn bijvoorbeeld stoppen met roken-coaches, praktijkondersteuners bij de huisarts, verslavingsartsen of zorgverleners bij een stoppen-met-roken poli.

### Welke nicotinevervanger?

Samen met je arts of coach bespreek je welke nicotinevervanger je het beste kunt gebruiken. Rook je een paar sigaretten per dag? Dan heb je genoeg aan zuigtabletten of kauwgom. Deze geven nicotine af zodra je de tablet of kauwgom inneemt. Rook je meer? Dan heb je meestal een pleister nodig. Met een pleister krijgt je lichaam de hele dag nicotine.

### Samen bespreken hoeveel je nodig hebt

Je bespreekt samen met je arts of coach hoeveel je nodig hebt. Heb je nog last van ontweningsverschijnselen? Moet je veel moeite doen om niet te roken? Heb je last van misselijkheid en braken? Overleg dit met je arts of coach. Mogelijk heb je meer of minder nicotinevervanging nodig. Je bespreekt ook samen wanneer en hoe je de nicotinevervangers gaat afbouwen.

### Niet roken naast de nicotinevervangers

Start pas met nicotinevervangers als je gestopt bent met roken. Gebruik ze niet als je daarnaast nog rookt. Anders krijg je mogelijk te veel nicotine binnen. Meer dan wanneer je alleen rookt. Dat kan schadelijk zijn voor de baby.

### Geen pleister in de nacht

We weten uit onderzoek dat je pleisters veilig kunt gebruiken in de zwangerschap. Maar we weten niet of pleisters ook 's nachts veilig zijn. Daarom raden we aan om voor de nacht de pleister te verwijderen.

## *Stoppen wordt makkelijker wanneer je hulp krijgt!*

De telefonische coaches van Rookvrije Ouders kunnen je hierbij helpen. Zij hebben ervaring met het begeleiden van zwangere vrouwen. De coaching Rookvrije Ouders is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering). Meld je aan via [www.rookvrijeouders.nl](http://www.rookvrijeouders.nl).