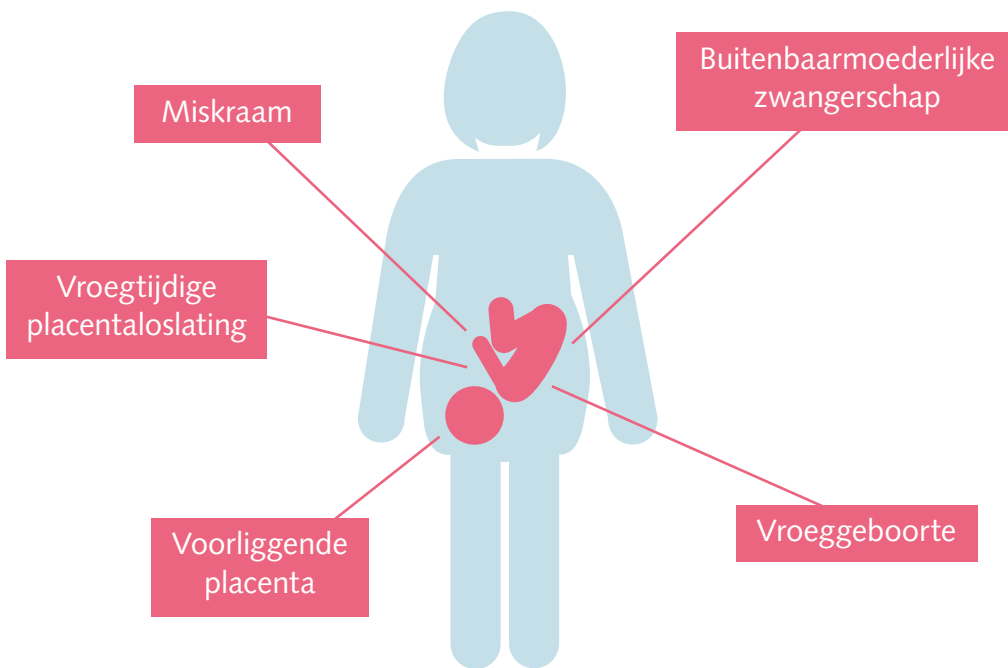


# EEN ROOKVRIJE ZWANGERSCHAP

## *feiten en cijfers*

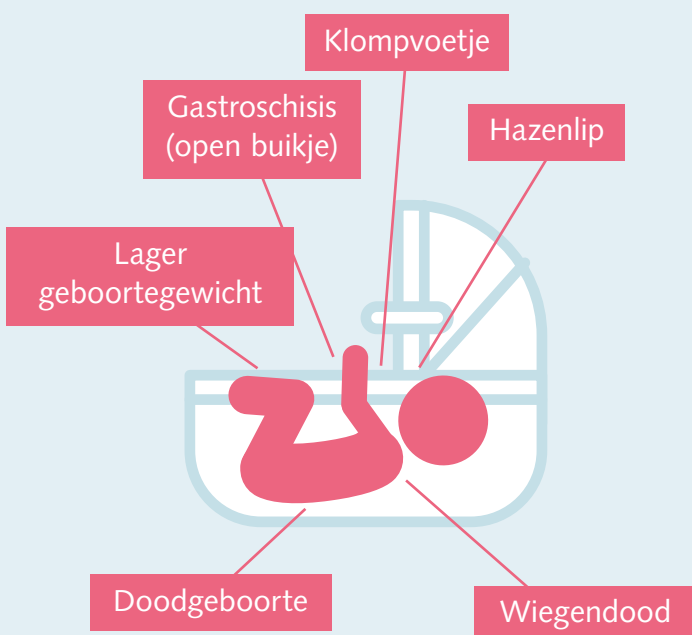
### RISICO'S VAN ROKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP <sup>1</sup>

#### Voor het verloop van de zwangerschap

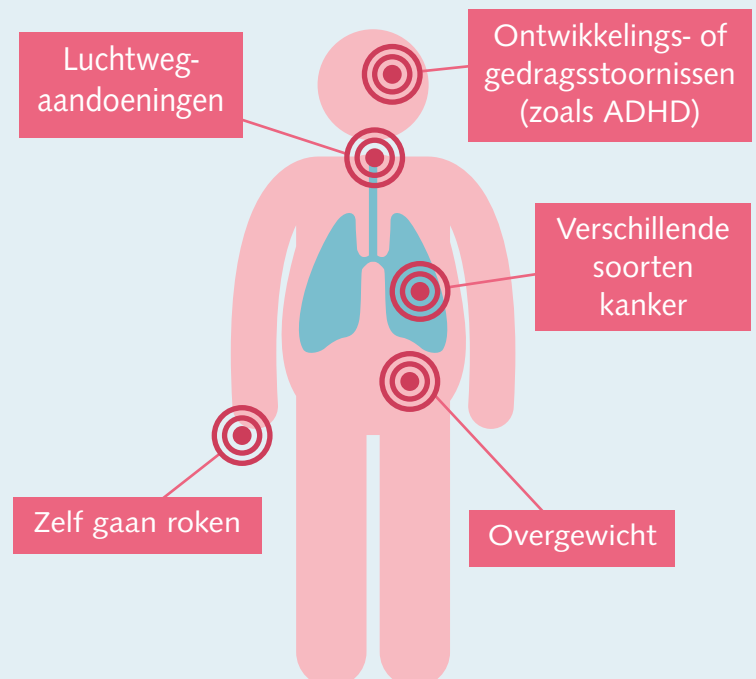


De meest schadelijke stoffen in tabaksrook zijn nicotine, koolmonoxide en teer. Deze stoffen zijn schadelijk voor de gezondheid van de baby en kunnen o.a. aangeboren afwijkingen veroorzaken.

#### Voor het kind - korte termijn



#### Voor het kind - lange termijn



## WAT LATEN DE CIJFERS ZIEN? <sup>2</sup>



**14%** van de vrouwen rookt in de 4 weken vóór de zwangerschap



**8%** van de vrouwen rookt tijdens de zwangerschap



**10%** van de vrouwen rookt na de zwangerschap

## VAN DE VROUWEN DIE ROKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP...



heeft ruim vier op de vijf basisonderwijs, middelbaar onderwijs of mbo



... woont één op de drie niet samen met een partner



... is bijna één op de vier jonger dan 25 jaar



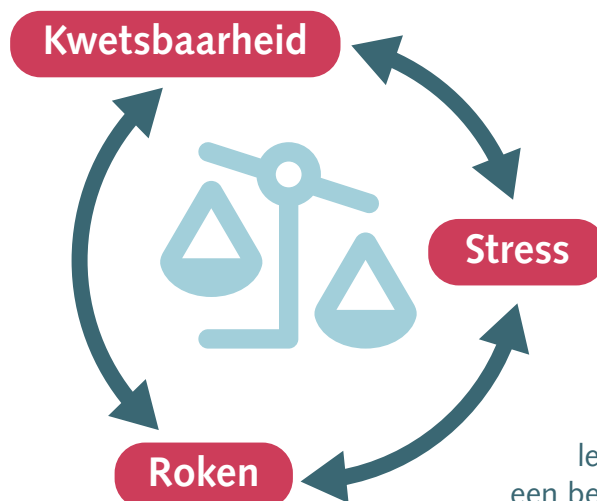
.. heeft drie op de vier een partner die ook rookt tijdens de zwangerschap\*

\*Van de vrouwen die roken tijdens de zwangerschap én samenwonen met een partner

## ROKEN, STRESS EN KWETSBAARHEID BEÏNVLOEDEN ELKAAR <sup>3</sup>

Voor vrouwen in kwetsbare situaties is roken een manier om met stress om te gaan

Roken zelf leidt tot meer stress en een ontregeling van het stress-systeem in het lichaam



Stoppen met roken kan leiden tot minder stress en een betere mentale gezondheid

# STOPPEN MET ROKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



De helft van de vrouwen stopt succesvol in het eerste trimester van de zwangerschap

Twee derde van de vrouwen die tijdens de hele zwangerschap blijven roken doet een stoppoging

Ondersteuning vergroot de kans op succesvol stoppen

Geef als zorgverlener een stopadvies en verwijst naar effectieve hulp



**Nicotine** veroorzaakt het verslavende effect van tabak. Verder vermindert het de doorbloeding van de placenta en tast het de gezondheid van de foetus aan (o.a. schadelijk voor de hersenen).

## WAT KAN JIJ DOEN?

### Tips voor professionals

1. Geef altijd het advies om volledig te stoppen met roken.
2. Verwijs zwangere vrouwen en partners laagdrempelig naar de telefonische coaching Rookvrije Ouders. Kijk voor meer informatie op [rookvrijeouders.nl](http://rookvrijeouders.nl).
3. Bespreek rookvrij blijven na de zwangerschap. Bied extra ondersteuning aan en bespreek de risico's van meerroken en derdehands rook.



**Wist je dat...**  
een CO-meter inzicht geeft in de hoeveelheid koolmonoxide in het bloed? Dit werkt motiverend bij het stoppen met roken.



**Koolmonoxide** belemmert de toevoer van zuurstof naar de foetus en zorgt voor een verslechterde doorbloeding van de placenta.

Kijk voor meer info, scholing en materialen op [rookvrijestart.nl](http://rookvrijestart.nl)

#### Colofon

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut (2023). Artikelnummer: INF148  
Vormgeving: Ridders Infographics  
Deze infographic is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS

 **rookvrije  
start**

 **Trimbos  
instituut**

Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction