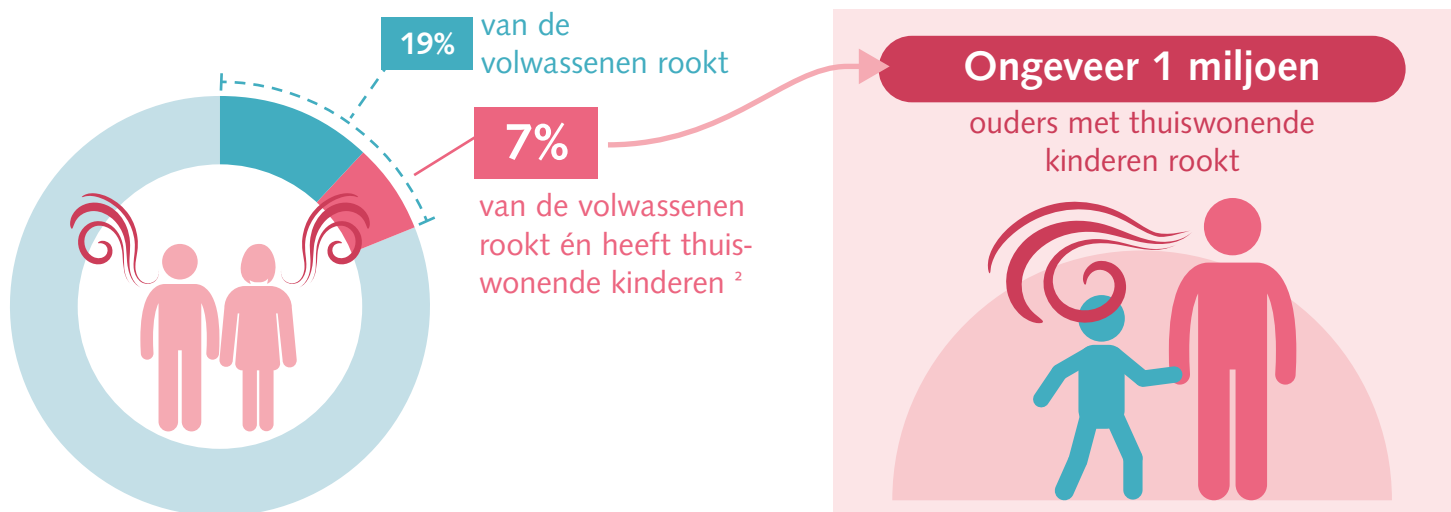


ROOKVRIJ OPGROEIEN

feiten en cijfers

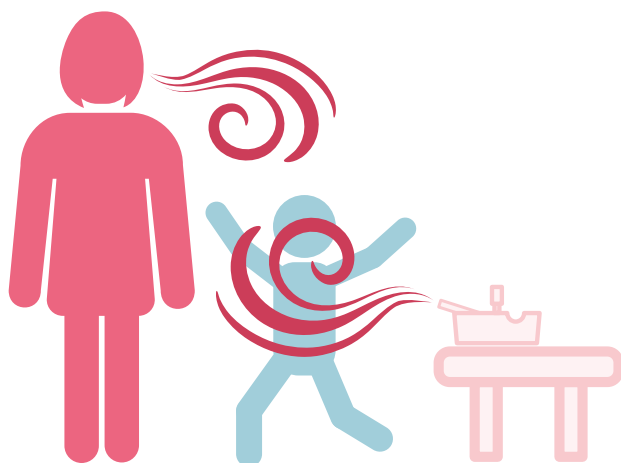
HOEVEEL OUDERS ROKEN? ¹



MEEROKEN DOOR KINDEREN

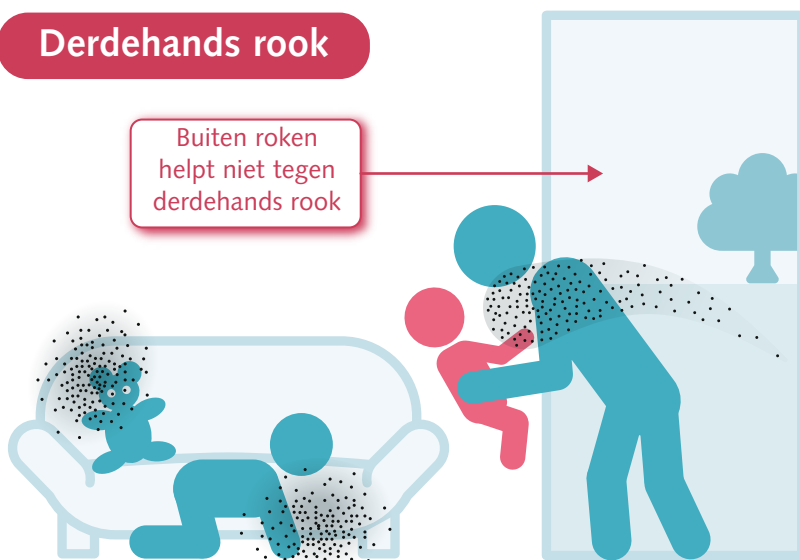
Kinderen waarvan de ouders roken, groeien op in tabaksrook. Dit is schadelijk voor hun gezondheid. Zij kunnen op twee manieren meeroken.

Tweedehands rook



Als iemand in de omgeving van kinderen rookt, ademen zij ook de schadelijke stoffen van de rook in. Dit noemen we 'meeroken' of 'tweedehands rook'.

Derdehands rook

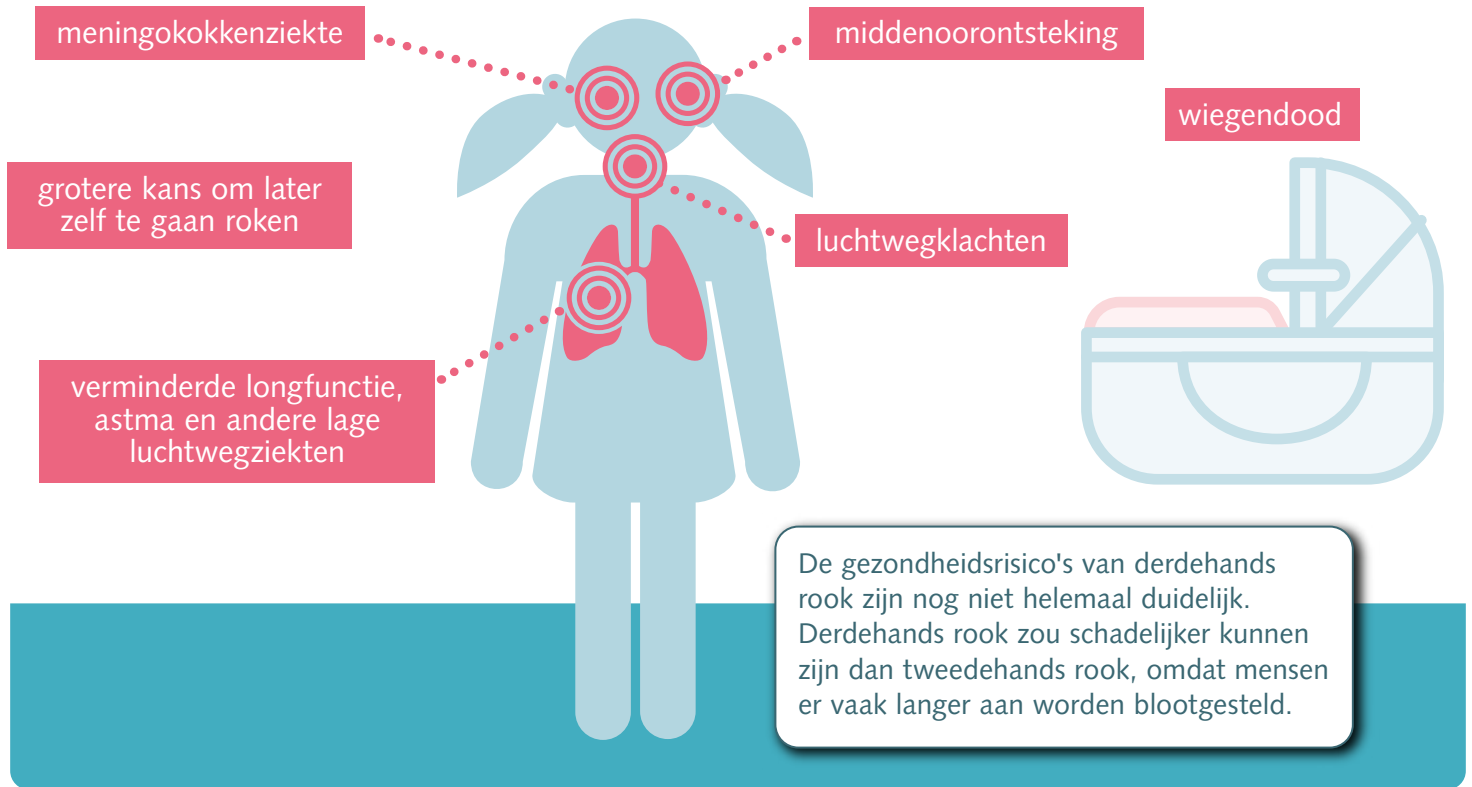


Nadat iemand heeft gerookt, blijven de schadelijke stoffen van de sigaret achter in de omgeving. Dit noemen we 'derdehands rook'. Deze stoffen blijven kleven aan de huid, haren en kleding van degene die heeft gerookt. Dit kun je soms ook ruiken. Zelfs als ouders altijd buiten roken, komen de schadelijke stoffen mee naar binnen. Die komen dan terecht op vloeren, meubels of speelgoed. Kinderen kunnen derdehands rook inademen, inslikken of aanraken.

Derdehands rook blijft maanden tot jaren hangen

Juist voor kinderen zijn de risico's van tweede- en derdehands rook groot. Ze krijgen meer schadelijke stoffen binnen dan volwassenen en omdat hun lichaam nog in ontwikkeling is, kan het deze stoffen vaak nog niet goed verwerken.

Risico's van meeroken voor kinderen



Kinderen krijgen sneller derdehands rook binnen

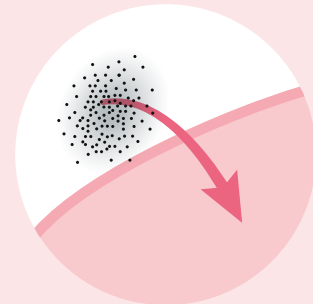
Ze raken meer aan



Ze kruipen/lopen dicht bij de grond



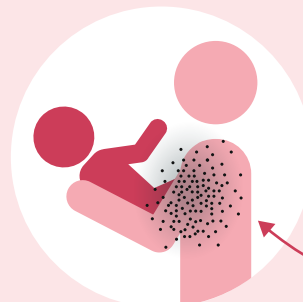
Ze hebben een dunnere huid



Ze stoppen dingen in hun mond



Ze ademen sneller en ademen dus meer lucht in



Ze worden vaak opgetild

Ook door mensen die net gerookt hebben



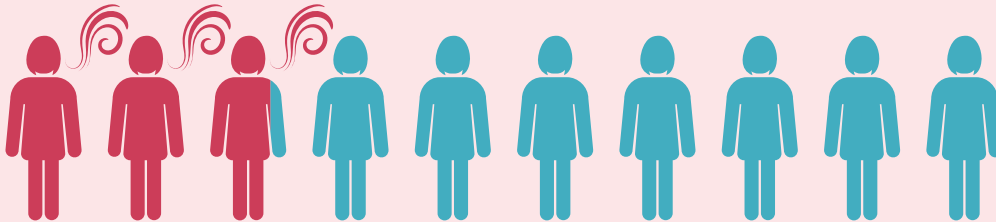
STOPPEN MET ROKEN BESCHERMT KINDEREN TEGEN TABAKSROOK



Volledig stoppen is de enige manier om te voorkomen dat kinderen meeroken. Daarom is het extra belangrijk dat ouders niet weer beginnen met roken na de zwangerschap. **Dus...**

WEES ALERT OP TERUGVAL NA DE ZWANGERSCHAP ⁴

Ruim een kwart (28%) van de vrouwen die vóór of tijdens de zwangerschap stopt met roken, begint na de zwangerschap weer.*



* Van deze groep valt ongeveer twee van de vijf vrouwen binnen 4 weken na de bevalling terug.

Kans op terugval wordt groter door



rokende partner

stress

WAT KAN JIJ DOEN?

Tips voor professionals

Geef ouders een stopadvies en verwijs

- Geef altijd het advies om volledig te stoppen met roken.
- Verwijs makkelijk en snel naar de telefonische coaching [Rookvrije Ouders](#).

Bespreek rookvrij blijven

- Geef een compliment als ouders gestopt zijn met roken. Vraag hoe het nu gaat.
- Bespreek de risico's van tweede- en derdehands rook.

Volg scholing

Leer verwijzen in de e-learning [Rookvrij opgroeien](#) of [Rookvrij opgroeien - Kraamzorg](#).



Kijk voor meer info, scholing en materialen op rookvrijestart.nl

Colofon

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut (2025). Artikelnummer: TRI-62-088

Vormgeving: Rikers Infographics

Deze infographic is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS

