

Hulp bij stoppen met roken



Lees hier hoe het Wendy en Steven lukt om te stoppen met roken



Wendy en Steven worden mama en papa

Dit zijn Wendy en Steven.

Wendy is zwanger.

Dat was een leuke verrassing.

Wendy is blij, ze wil een goede mama zijn.

Steven is trots want hij wordt papa!

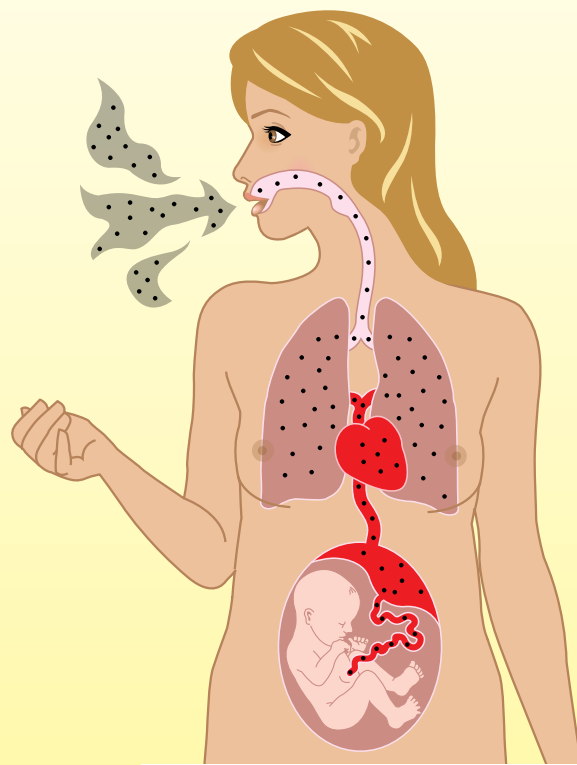
Ze willen het beste voor hun kindje.

Wendy en Steven willen niet roken tijdens de zwangerschap.

Ze voelen zich slecht over het roken.

Stoppen met roken is niet makkelijk.

Wendy en Steven willen wel graag stoppen. Ze gaan ervoor.



De giftige stoffen gaan naar de baby

Nu ze zwanger is rookt Wendy minder.

Ook Steven rookt minder.

Ze weten dat roken niet goed is.

De giftige stoffen in de rook gaan naar de baby, zoals nicotine.

Op de tekening links zie je hoe de nicotine naar de baby gaat.

Dat is erg ongezond en gevaarlijk voor de baby.

Stoppen met roken vinden ze moeilijk, want ze zijn gewend om te roken.

Ze roken als ze stress hebben of zich vervelen.

En als ze met anderen zijn die roken.

Kunnen we wel stoppen, denken ze.



De baby in de buik

De baby van Wendy en Steven krijgt zuurstof en voeding via het bloed van Wendy.

Als Wendy rook binnen krijgt kan er minder zuurstof en voeding naar de baby.

Hun baby groeit daardoor minder goed.

De baby kan ook te vroeg geboren worden of zelfs doodgaan.

De baby kan ook met een hazenlip of klompvoetje geboren worden.

Als het kind van Wendy en Steven groter is kan hij nog steeds ziek worden door het roken.

Hij kan bijvoorbeeld astma krijgen.

Wendy en Steven willen dat hun baby zich goed voelt en goed groeit.

En dat de gezondheid van de baby niet in gevaar komt.

Ze willen stoppen met roken.

Maar hoe?



Voordelen van stoppen met roken

Als het lukt om te stoppen heeft dat veel voordelen voor hun gezondheid.

Wendy en Steven kunnen makkelijker ademen.

Ze kunnen beter ruiken en proeven waardoor het eten lekkerder smaakt.

Ze krijgen minder snel gele tanden of rimpels.

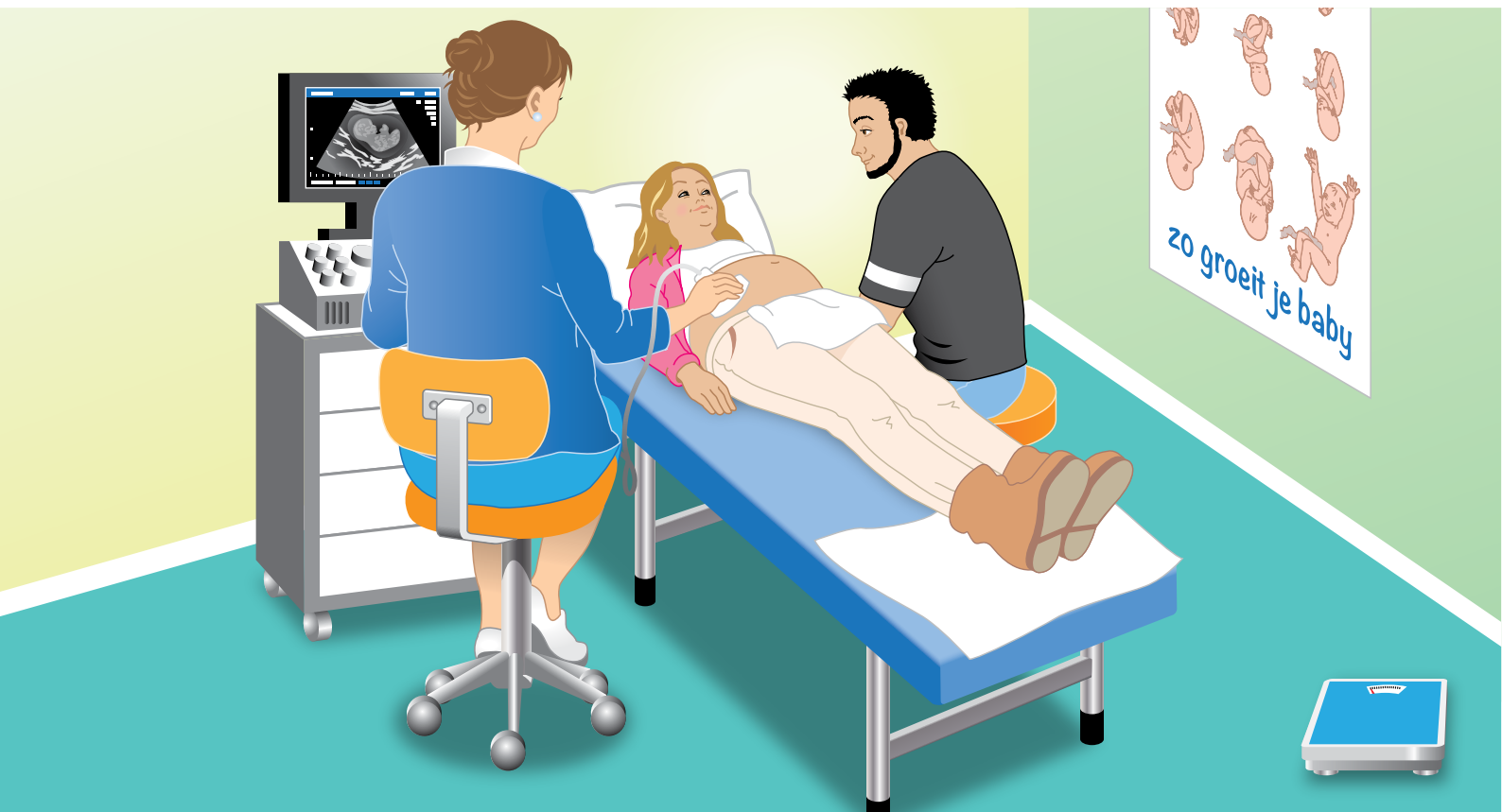
Ze hebben minder last van slijm in hun keel en hoesten minder.

Wendy en Steven krijgen een betere conditie en meer energie.

Dat maakt ze blij. Als ze nu de trap nemen zijn ze snel buiten adem.

Als ze geen sigaretten meer kopen kunnen ze het geld sparen voor leuke dingen.

Wat vinden jullie een belangrijke reden om te stoppen?



Wendy en Steven gaan naar de verloskundige

Wendy en Steven hebben een afspraak bij de verloskundige.

Ze krijgen een echo van hun baby.

Ze zien de baby bewegen.

Het gaat toch goed met ons kind?

Wendy en Steven hebben veel vragen.



De verloskundige beantwoordt vragen

Is het wel goed om in één keer te stoppen met roken, vraagt Wendy.

De verloskundige vertelt:

Als je stopt, is dat heel goed.

De baby krijgt meteen meer zuurstof en voeding.

Zo kan hij beter groeien.

Wendy zegt: als ik niet rook krijg ik stress.

Is stress slechter voor de baby dan roken?

De verloskundige vertelt:

Roken is slechter voor de baby dan stress.

En roken geeft ook stress, omdat je verslaafd bent.

Als je kort stress hebt, is dat niet gevaarlijk voor de baby.

Het is dus niet erg als je af en toe een stressvolle dag hebt.



Wendy en Steven maken een stopplan

Wendy en Steven willen graag stoppen.

Het is moeilijk omdat ze verslaafd zijn.

Stoppen lukt beter met een plan: een stopplan.

Vier punten zijn belangrijk als je wilt stoppen met roken.

1. Een stopdag kiezen

Dit is de datum waarop Wendy en Steven helemaal stoppen met roken.

2. Afleiding zoeken

Als Wendy en Steven bezig zijn denken ze minder aan roken.

3. Goed voor elkaar zorgen

Wanneer je goed voor jezelf en elkaar zorgt, zorg je ook goed voor de baby.

4. Hulp vragen

Stoppen met roken is moeilijk. Als anderen helpen is dat makkelijker voor jullie.



Stap 1: De stopdag

Morgen stoppen Wendy en Steven met roken. Het is hun stopdag.

Ze gooien de sigaretten weg.

De asbakken en aanstekers gooien ze ook weg.

Wendy en Steven maken ook het huis schoon. Ze doen alle ramen open.

Samen stofzuigen en dweilen ze het hele huis.

Ook wassen ze het beddengoed en gordijnen.

Het is veel werk. Daarom doen ze niet alles in één dag.

Ze willen een fris en schoon huis voordat hun kindje wordt geboren.

Een fris huis helpt om te stoppen met roken.

Wendy en Steven zijn er klaar voor.

Ze gaan stoppen met roken, voor zichzelf en hun kind.

Wendy zegt: gelukkig stoppen we samen.

Samen gaat het ons lukken.



Stap 2: Afleiding zoeken

Wendy en Steven zijn gestopt. Het is niet makkelijk.

Ze zijn soms moe, chagrijnig of boos. Of hebben zin om te roken.

Dat is normaal. Deze gevoelens gaan weer voorbij.

Het komt omdat er nog stoffen uit de sigaretten in hun lichaam zitten.

Het wordt iedere dag makkelijker.

Als Wendy en Steven druk zijn, denken ze minder vaak aan roken.

Ze zijn begonnen met hardlopen. Dat doen ze twee keer per week.

Als ze toch zin krijgen in een sigaret eten ze wat fruit, een cracker of een suikervrije snoepje of kauwgom.

Daarna doen ze iets anders zoals:

- het huishouden
- met iemand bellen of langsgaan
- even naar buiten

Wat is voor jou een goede afleiding?



Stap 3: Goed voor elkaar zorgen

Nu Wendy en Steven zijn gestopt met roken hebben ze soms meer honger.

Dat is normaal.

Het hongergevoel wordt minder.

Ze spreken af om gezond te eten.

Ze kopen gezonde snacks zoals komkommer, tomaatjes, worteltjes, noten en fruit.

Ze moeten er aan wennen.

Het geeft hen wel een goed gevoel.

Als ze goed zorgen voor elkaar, zorgen ze ook goed voor hun baby.

Wendy en Steven praten veel met elkaar op moeilijke dagen. Ze steunen elkaar.

Als de één het moeilijk heeft zeggen ze: kom op, we gaan ervoor.

Stoppen jij en je partner samen met roken? Blijf met elkaar praten en steun elkaar.

Samen lukt stoppen beter!



Stap 4: hulp vragen

Wendy en Steven hebben aan vrienden en familie verteld dat ze gestopt zijn met roken. Iedereen is trots op ze.

Ze hebben afgesproken dat niemand meer rookt in hun huis.

Als ze met vrienden en familie zijn denken ze: ik hoef geen sigaret want ik heb het niet nodig.

Ze vragen aan hun familie en vrienden:

We zijn gestopt met roken en vinden het nog moeilijk.

Willen jullie ons helpen en niet roken als we erbij zijn?

Als jullie niet roken, is dat makkelijker voor ons.

Wendy en Steven weten dat ze altijd naar de verloskundige of huisarts kunnen als ze het moeilijk hebben of meer hulp nodig hebben bij het stoppen met roken.

Ze kunnen ook GRATIS de Stoplijn bellen voor hulp bij stoppen met roken.

Het nummer is 0800 - 1995.

Ze kunnen ook bellen met een coach van Rookvrije Ouders. Ze kijken daarvoor op www.rookvrijeouders.nl.



Houd vol, je kan het

Het lukt Wendy een keer niet:

Ze rookt toch een sigaret.

Ze voelt zich slecht.

Wendy belt de verloskundige.

De verloskundige zegt:

Een foutje kan gebeuren.

Je mag trots zijn op jezelf.

Je bent al bijna een week gestopt.

Als je wilt kan je nu weer stoppen.

Je weet dat je het kan, zegt de verloskundige.

De volgende dag stopt Wendy weer.

Wendy is trots.

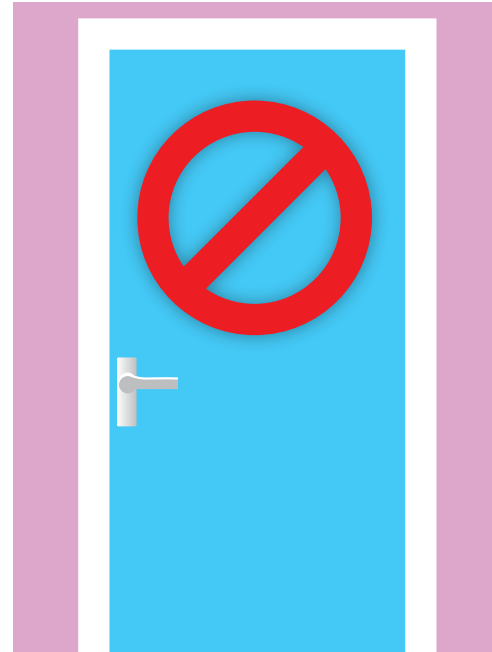
Want iedere dag die ze niet rookt telt mee!

Wordt er gerookt in huis of in de auto? Dan blijven de gevaarlijke stoffen zoals nicotine en teer in je huis of auto. Ook als de rook al weg is.

De gevaarlijke stoffen uit de sigaret gaan niet weg door:



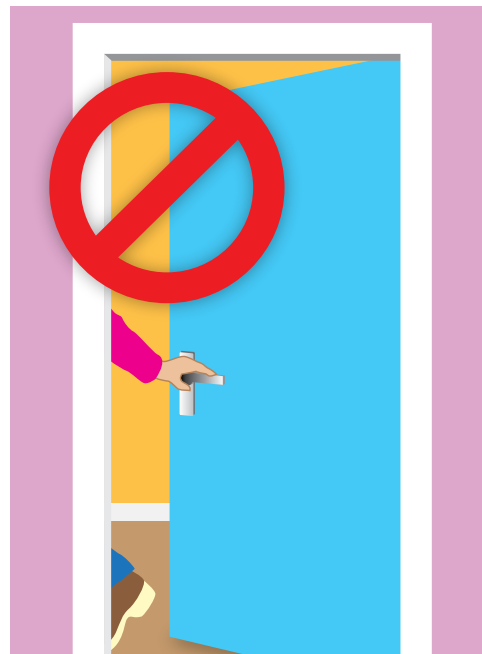
Het raam open te doen.



De deur van de woonkamer dicht te doen.



Luchtverfrisser te spuiten.



In een andere kamer te roken.



De afzuigkap in de keuken
aan te zetten.



Deo te spuiten of je tanden
te poetsen.

De gevaarlijke stoffen uit de sigaret blijven ook in je kleding, op je haren en handen zitten. Dat gebeurt als je zelf rookt of als iemand anders naast jou rookt.

Bescherm je kind en jezelf door:

- Niet roken en niet meeroken.
- Een rookvrij huis en een rookvrije auto en leefomgeving.

Stopplan van:

1. Mijn stopdatum is:

2. Afleiding zoeken

Deze dingen vind ik leuk om te doen:

3. Goed voor jezelf zorgen

Ik zorg goed voor mezelf door:

4. Hulp vragen

Ik vraag hulp door:

Hulp bij stoppen?



Bel met een coach van Rookvrije Ouders
www.rookvrijeouders.nl

Bestellen: Trimbos-instituut, www.trimbos.nl/webwinkel (Artikelnummer: PM0422)

Auteur: Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen, www.pharos.nl

Samenwerking: Trimbos-instituut, Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen en Longfonds

Financiering: Fonds NutsOhra, ministerie van VWS, Longfonds

Illustraties: Anke Nobel

Vormgeving: Zwerver Grafische Vormgeving, Canon Nederland N.V.

