

MAGAZINE

Dit magazine is onderdeel van de telefonische coaching Rookvrije Ouders.

Rookvrije Ouders

*Stoppen met roken
wordt makkelijker
wanneer je hulp
krijgt!*



Meer informatie en tips
die je kunnen helpen bij
het stoppen met roken.

Dit magazine is speciaal
ontwikkeld voor zwangere
vrouwen en partners.



Dit is het magazine Rookvrije Ouders. In dit magazine vind je meer informatie en tips die je kunnen helpen bij het stoppen met roken. Je coach vertelt je meer over hoe je dit magazine kunt gebruiken tijdens de begeleiding.

Veel succes!

Contactgegevens van jouw telefonische coach

Naam

Telefoonnummer

E-mail



"Ik heb ook tijdens mijn zwangerschap nooit meer gerookt. Vooral voor de gezondheid van onze baby. Ik wil dat mijn baby zo goed mogelijk groeit. Maar ook wil ik fit zijn voor de bevalling!" **Danielle, 31 weken zwanger**



Planning telefoongesprekken

In onderstaand schema kun je opschrijven op welke dag en welk tijdstip je met jouw telefonische coach belt. Laat het op tijd aan jouw coach weten als de afspraak niet meer goed uitkomt. Je kunt dan samen een nieuwe afspraak maken. Tussen de afspraken door is het mogelijk jouw coach te e-mailen of te bellen voor extra hulp op moeilijke momenten.

	Datum	Tijdstip	Opmerkingen
Gesprek 1			
Gesprek 2			
Gesprek 3			
Gesprek 4			
Gesprek 5			
Gesprek 6			
Gesprek 7			

Jouw ervaringen met stoppen met roken

Ben je al eens eerder gestopt? Dan weet je al een beetje wat je te wachten staat. Je kunt gebruik maken van deze kennis. Denk eens terug aan je vorige stoppoging(en) en beantwoord de volgende vragen:

- 1 Ben je eerder gestopt? Zo ja, hoe vaak?
- 2 Hoe lang heb je bij je laatste stoppoging niet gerookt?
- 3 Hoe had je je toen voorbereid op het stoppen?
- 4 Wat ging er goed bij het stoppen?
- 5 Welke moeilijke situaties kwam je tegen?
- 6 Waarom ben je toen opnieuw begonnen met roken?
- 7 Wat ga je nu anders doen?

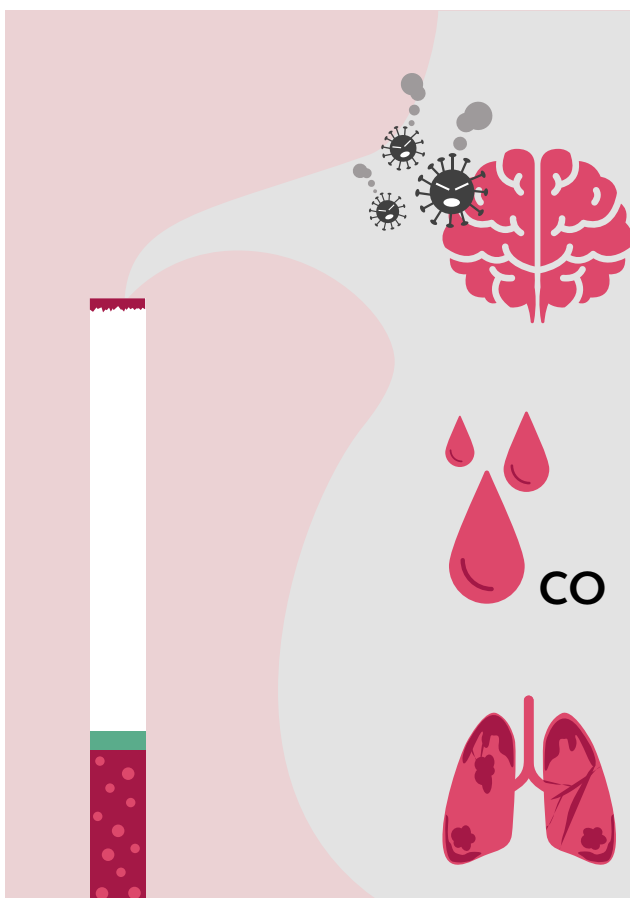
Waarom rook je?

Wat is voor jou de reden dat je rookt? Het kan helpen om te begrijpen waarom je rookt. Denk hier eens over na en schrijf de reden(en) op.

Ik rook omdat:

Wat zit er in tabaksrook?

Tabaksrook bestaat uit honderden schadelijke stoffen. Minstens 70 daarvan zijn kankerverwekkend. Drie schadelijke stoffen in tabaksrook zijn:



- **Nicotine:** Dit is een zeer verslavende stof. Bij roken duurt het 7 seconden voordat nicotine je hersenen bereikt. Het geeft je ongeveer 20 minuten lang een goed gevoel, maar daarna wil je weer nicotine en ga je je steeds onrustiger voelen. Vanaf twee uur na het roken beginnen de eerste ontweningsverschijnselen (bekijk de uitleg op pagina 13).
- **Koolmonoxide:** Wanneer je rookt komt er koolmonoxide in het bloed. Hierdoor krijgt het bloed (en daardoor ook de organen en de spieren) minder zuurstof en lukt het je minder goed om bijvoorbeeld sporten vol te houden.
- **Teer:** Teer uit sigarettenrook wordt in je longen een plakkerige en stroperige stof. Hierdoor ga je hoesten en kan het zorgen voor bronchitis of longkanker.

Voor- en nadelen van roken

Voor jezelf

Bijna alle rokers zien voor- en nadelen van roken. Mensen kunnen roken ontspannend en gezellig vinden. Voor veel mensen is roken een dagelijkse gewoonte. Dit komt vaak door de verslavende stoffen in tabak. Tegelijk zijn er ook nadelen. De hoge kosten van sigaretten kunnen een nadeel zijn. Mogelijk maak je je ook zorgen over jouw gezondheid. Zo kan roken zorgen voor een slechte adem en een meer gerimpelde huid. Of misschien raak je snel buiten adem bij het sporten of traplopen. Daarbij heb je meer kans op bepaalde ziekten en aandoeningen aan bijvoorbeeld de longen en het hart. Ook het risico op verschillende soorten kanker is groter als je rookt.

Voor het verloop van de zwangerschap en je unborn kind

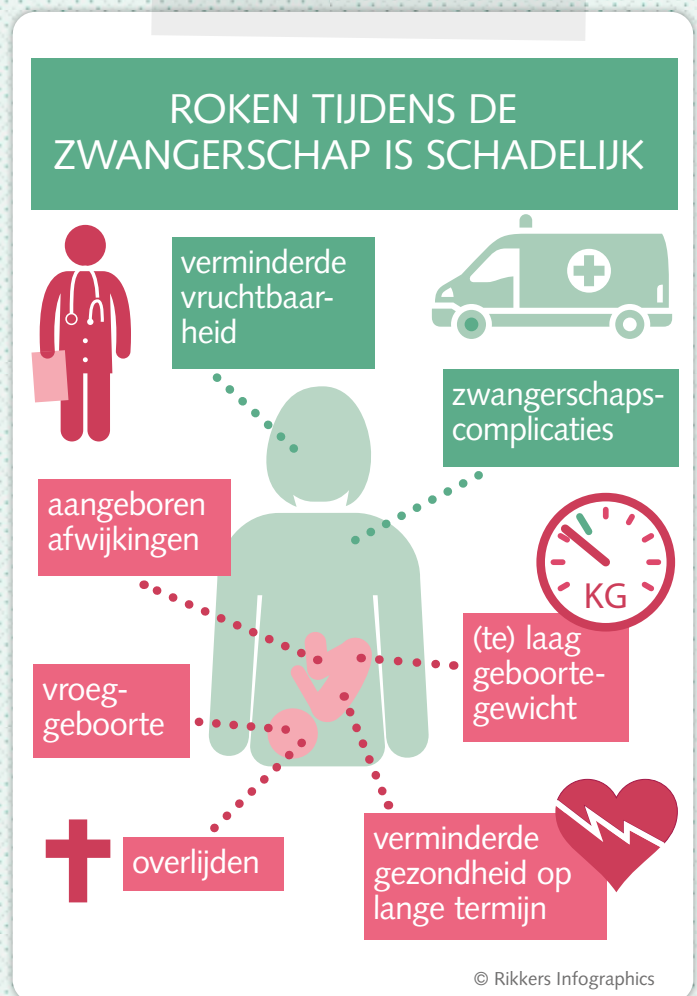
Voor zwangere vrouwen: vrouwen die tijdens de zwangerschap roken hebben een hoger risico op een miskraam en een buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Roken heeft ook gevolgen voor jouw unborn kind. Je baby krijgt bijvoorbeeld minder zuurstof en minder voedingsstoffen. Je kind kan daarom een lager geboortegewicht hebben. De kans op vroeggeboorte, aangeboren afwijkingen, overgewicht en astma is ook hoger.

Voor partners: als je als partner tijdens de zwangerschap rookt, dan ademt je vriendin/vrouw die rook in. Dit noemen we meeroken of tweedehands rook. Meeroken verhoogt de kans op een laag geboortegewicht van je baby en wiegendood. Daarnaast hebben vrouwen die meeroken een hoger risico op een miskraam en buitenbaarmoederlijke zwangerschap.

Voor je kind(eren) na de geboorte

Ook ná de geboorte heeft je kind last van tweedehands rook. Hun lichaam is namelijk nog in ontwikkeling. Ook ademen ze sneller dan volwassenen, waardoor ze meer giftige stoffen uit de rook in hun lichaam krijgen. Kinderen die meeroken hebben een verhoogde kans op

wiegendood, astma en andere luchtwegziekten. Daarnaast hebben ze een grotere kans om later zelf te gaan roken.



Wist je dat huisdieren ook de giftige stoffen uit rook binnenkrijgen? En dat zij daardoor sneller ziek kunnen worden?

Meeroken en derdehands rook

Als de partner onder de afzuigkap, bij een open raam of buiten rookt, is dit niet goed voor de zwangere vrouw en de baby. Schadelijke stoffen uit de rook blijven namelijk achter in de omgeving, op mensen of op voorwerpen. Dit is derdehands rook. Deze stoffen zijn ook slecht voor de gezondheid van je kind als hij/zij geboren is. Zeker omdat jonge kinderen extra gevoelig zijn voor de stoffen uit derdehands rook. Dit komt doordat jonge kinderen veel meer lichamelijk contact hebben. Ook kruipen zij over de vloer of stoppen ze voorwerpen in hun mond. Door inademen, aanraken en inslikken krijgen kinderen de giftige stoffen binnen. Daarom is het belangrijk dat beide ouders ook ná de geboorte rookvrij blijven.

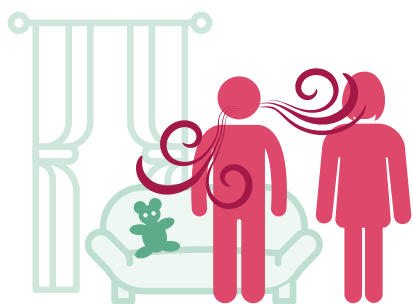


"Kinderen doen hun ouders na. In de goede, maar ook in de slechte gewoontes. Kinderen van rokende ouders hebben tot 3 keer meer kans om later zelf te gaan roken. Ook dat is een reden om helemaal te stoppen met roken, nog voordat je kind er is." **Noor Rijkers, Kinderlongarts**

Het is enorm belangrijk dat ook de partner stopt met roken. In dit filmpje leggen we uit waarom.

WAT IS DERDEHANDS ROOK?

Tweedehands rook



Het inademen van tabaksrook uit de omgeving door niet-rokers noemen we 'tweedehands rook' of 'meeroken'.

Derdehands rook



De stoffen uit tabaksrook die achterblijven na roken, noemen we 'derdehands rook'. De schadelijke stoffen blijven hangen aan de huid, haren en kleding van mensen die roken. De stoffen komen ook terecht op vloeren, speelgoed en meubels. Dit gebeurt zelfs als mensen buiten roken en daarna naar binnen gaan.

© Rijkers Infographics

Wist je dat roken tijdens de zwangerschap nooit veilig is? Er zijn ook gevolgen die je pas merkt als het kind ouder is, zoals aandoeningen aan de luchtwegen of psychische problemen.



Jouw voor- en nadelen

Voor- en nadelen kunnen per persoon verschillen. Bedenk wat voor jou de voor- en nadelen van roken zijn en schrijf deze hieronder op.

Voordelen

Nadelen



Roken is niet goedkoop. Daarom kunnen ook de kosten een nadeel zijn. Als dit voor jou zo is, bereken dan hieronder wat je kunt besparen door een week niet te roken.

Door deze week geen sigaretten te kopen heb ik:

X

=

uitgespaard!

Aantal pakjes dat je deze week gerookt zou hebben

Kosten per pakje

Jouw motivatie

Bedenk wat voor jou de belangrijkste redenen zijn om te stoppen. Bijvoorbeeld voor jouw eigen gezondheid of die van je ongeboren kind(eren). Schrijf jouw belangrijkste redenen hieronder op, zodat je weet waarom je wilt stoppen. Dit kan ook helpen als je het moeilijk hebt.

Mijn motivatie om te stoppen met roken:

Een goede voorbereiding

Stoppen met roken is niet makkelijk. Een goede voorbereiding kan enorm helpen om de kans dat je stopt met roken zo groot mogelijk te maken.

Jouw kans op succes groter maken?

- Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg.
- Maak afspraken met je partner en vrienden. Rookt jouw partner of een vriend(in)? Stel voor om samen te stoppen!
- Maak je huis (en auto) schoon en fris.
- Zorg dat je vóór jouw stopdatum alles in huis hebt wat je kan helpen (bijvoorbeeld nicotinevervangers, fruit en groenten, waterfles, druivensuiker).

Zal ik alvast minder sigaretten gaan roken?

We weten dat het makkelijker is om te stoppen met roken als je in één keer stopt. Als je minder sigaretten rookt, blijf je namelijk trek houden. Ook het gebruik van een e-sigaret raden we af, omdat dit de gewoonte van roken in stand houdt.

Tip! De combinatie van verschillende soorten nicotinevervangers werkt beter dan het gebruik van één soort. Pleisters geven langzaam nicotine af via de huid, terwijl de nicotine uit kauwgom of tabletten heel snel wordt opgenomen via de wang. Een handige combinatie is dat je nicotinepleisters gebruikt voor het aantal sigaretten dat je rookt. De pleisters geven 24 uur lang gelijkmatig nicotine af. Daarnaast gebruik je bijvoorbeeld kauwgom of zuigtabletten voor de moeilijke momenten.



Hulpmiddelen

Hulpmiddelen kunnen je helpen bij het stoppen met roken. Hieronder noemen we een aantal voorbeelden van hulpmiddelen. Voor uitleg over hulpmiddelen kun je ook terecht bij je coach.

Apps kunnen je helpen om het stoppen met roken vol te houden of bij te houden hoe het gaat. Kijk op www.ikstopnu.nl/apps voor apps die gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek.

Nicotinevervangers geven je lichaam steeds dezelfde hoeveelheid nicotine. Hierdoor helpt het tegen de lichamelijke ontwenningsverschijnselen en kun je op deze manier de verslaving aan nicotine in stapjes kleiner maken. Er zijn verschillende soorten nicotinevervangers. Kijk op www.ikstopnu.nl/nicotinevervangers voor meer informatie over alle nicotinevervangers.

Nicotinepleisters zijn één voorbeeld van een nicotinevervanger.

In deze video kun je zien hoe je deze pleisters kunt gebruiken. Ben je zwanger? Verwijder dan de pleister altijd 's nachts!

Let op: ben je zwanger? Bespreek het gebruik van nicotinevervangers altijd met je dokter, coach of verloskundige. Gebruik tijdens de zwangerschap geen medicijnen, zoals Zyban en Decigatan. Overleg het gebruik van andere medicijnen altijd met je dokter.



Voor partners:

Medicijnen op doktersrecept zijn onder andere Zyban, Decigatan en Nortrilen. Medicijnen verminderen ontwenningsverschijnselen en de wens om te roken. Het gebruik van medicijnen is tijdelijk (meestal 10 tot 12 weken).

Jouw eigen stopplan

Waarschijnlijk heb je al met je coach gesproken over hoe je kunt stoppen met roken. Hieronder kun je jouw eigen stopplan invullen. Zo heb je alles op een rijtje.

Ik ga stoppen op (dit is je eerste rookvrije dag):

Mijn redenen om te stoppen zijn:

Als voorbereiding ga ik:

- Mijn familie en vrienden informeren
- Mijn motivatie om te stoppen duidelijk opschrijven
- Alle asbakken opbergen en aanstekers weggooien
- Mijn (ochtend) routine aanpassen
- Huis en/of auto schoonmaken

Dit zijn de hulpmiddelen die ik ga gebruiken:

- App(s)
- Nicotinevervangers, namelijk
- Voor **partners**: medicijnen, namelijk

Rookt jouw partner/vriend(in)? Als jullie samen stoppen, is het makkelijker voor jullie allebei. Je kunt ook aan vrienden of familie die roken vragen om samen met jou te stoppen.

Ik stop alleen / samen met

De mensen die ik (verder) ga vragen om me te helpen zijn:

Naam 1

Naam 2

Ga verder op de volgende pagina >>



"Stoppen met roken is het beste dat je voor je kind kunt doen."
Noor Rikkers, Kinderlongarts

Jouw eigen stopplan

In deze situatie(s) vind ik het lastig om niet te roken:

Als ik gespannen ben

Als ik gestrest ben

Als ik verdrietig ben

Als ik somber ben

Als ik uitga

Als anderen om me heen roken

Als ik ruzie met iemand heb gehad

Als ik met een vriend(in) bel

Als ik auto rijdt

Bij de koffie

Na het eten

Als ik tv kijk

Als ik een pauze neem

Voor **partners**: als ik alcohol drink

Het is handig om te bedenken wat je kunt doen in een lastige situatie. Bedenk voor jezelf wat voor jou de twee moeilijkste situaties zijn en wat je dan kunt doen. Je kan hiervoor ook naar de tips op pagina 14 t/m 16 kijken. Niet iedereen is hetzelfde, dus bedenk iets wat bij jou past!

Ik ga ...

Situatie 1

Rook je meer dan 10 sigaretten per dag? Dan kan het helpen om bij de telefonische coaching ook nicotinevervangers te gebruiken. Ben je de partner van een zwangere vrouw? Dan zijn medicijnen ook een optie. Bespreek het gebruik van hulpmiddelen altijd met je coach.

Situatie 2

Tip!

Je kunt je vrienden en familie vragen rekening met je te houden. Misschien ben je wat sneller boos in het begin. Leg je vrienden en familie uit waarom. Vraag ze om je te helpen rookvrij te blijven.

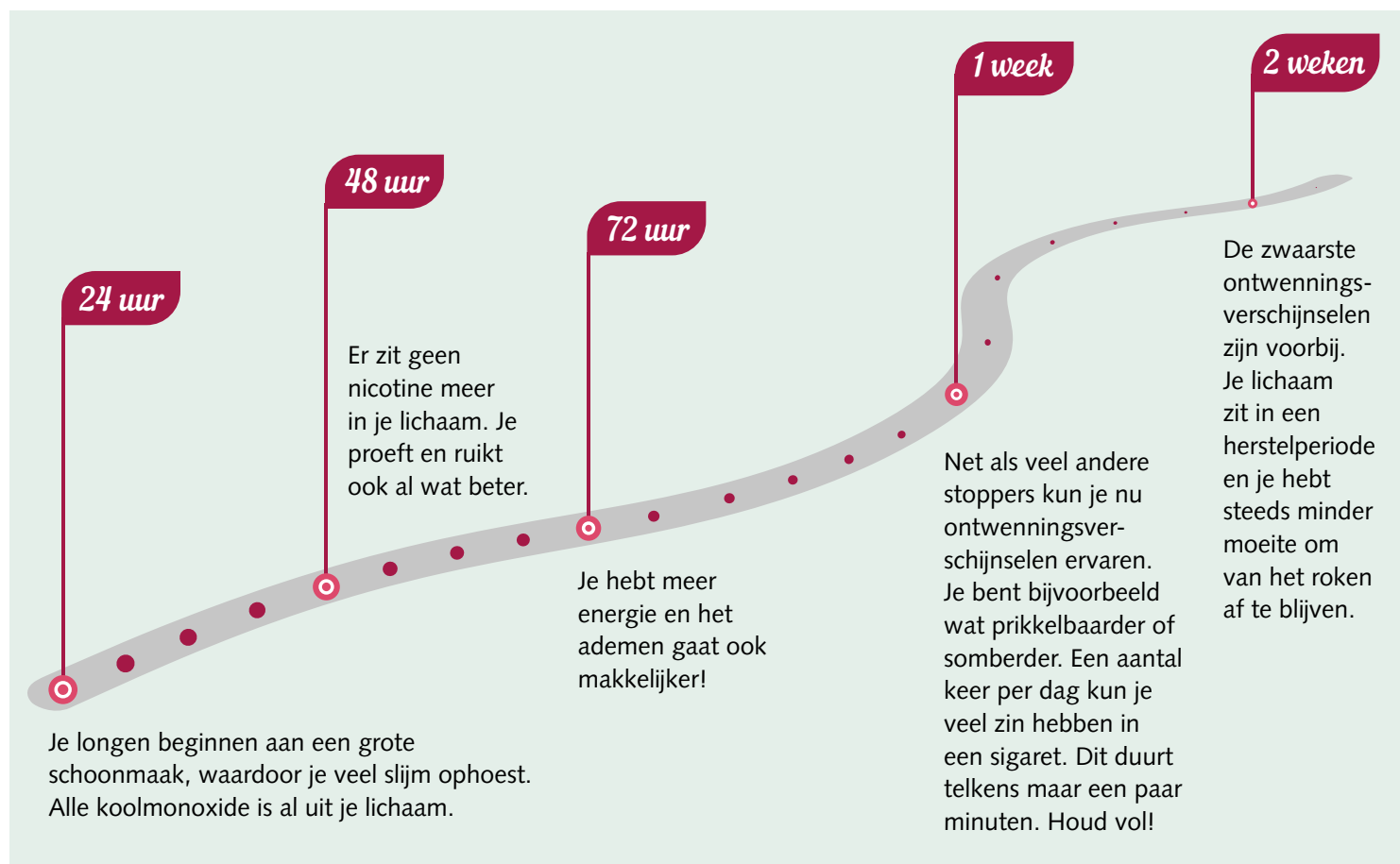




Wist je dat stoppen met roken altijd zin heeft? Dus ook als je al heel lang rookt?

Wist je dat de kans om weer te gaan roken al minder wordt na één maand?

Wat kan er gebeuren in je lichaam als je stopt met roken?



Ontwenningverschijnselen

Als je stopt met roken kun je klachten ervaren. In het begin voelen sommige mensen zich hierdoor slechter. Vaak hebben mensen last van hoesten of een griepig gevoel. Je kunt je ook gespannen voelen of sneller dingen irritant vinden. Dit zijn voorbeelden van ontwenningverschijnselen. Deze ontwenningverschijnselen kunnen erg vervelend zijn. Het kan een reden zijn om weer een sigaret op te steken. Maar je kunt het ook positief zien. Door te hoesten ruimt je lichaam vuil en teer uit jouw longen op. Je lichaam gaat aan het niet roken!

Welke ontwenningverschijnselen ervaar jij?

Trek in een sigaret
Hoesten, droge mond
Honger
Verstopping van de darmen
Slapeloosheid
Duizeligheid
Humeurig, verminderde concentratie en/of (sneller) chagrijnig

Als je last hebt van ontwenningverschijnselen kan dit vervelend zijn. De tips op de volgende pagina kunnen helpen. Maar bespreek het ook met jouw coach zodat hij/zij jou hierin kan ondersteunen.





Tips om het niet-roken vol te houden

Onderstaande tips kunnen je helpen om het niet-roken vol te houden en je goed voor te bereiden. Kies welke tip het best bij jou past en probeer de tip een aantal keer uit om te zien of het helpt. Niet tevreden? Probeer dan een andere tip.

Vermijd situaties waar gerookt wordt

Vraag bijvoorbeeld vrienden die roken om niet te roken waar je bent.



Zorg goed voor jezelf

Als je goed voor jezelf zorgt, kun je beter met stress, spanning en trek omgaan. Een vast ritme in je dag kan helpen. Zorg daarnaast dat je voldoende slaapt en regelmatig een rustmoment pakt. Kijk ook naar je voeding en probeer regelmatig te eten tijdens de dag. Denk bijvoorbeeld aan drie maaltijden en 2 of 3 tussendoortjes per dag.



Zorg voor vervanging of afleiding

In sommige situaties kun je nog erge trek in sigaretten krijgen. Zorg dat je op zo'n moment weet wat je kunt doen. Drink bijvoorbeeld iets, eet een stuk groente of fruit of kauw een stukje kauwgom. Het helpt ook om bezig te zijn met iets wat je meteen kunt doen en dat weinig moeite kost. Zet bijvoorbeeld thee of bel een vriend/familielid. Of ga bewegen, want door beweging gaat de trek in een sigaret sneller weg. Ook nicotinevervangers of medicijnen (zie pagina 9) kunnen ervoor zorgen dat de trek in een sigaret vermindert.



Zoek even steun bij iemand

Als je het prettig vindt, kun je aan familie en vrienden vertellen dat je gestopt bent met roken en vragen of ze je hierin kunnen steunen. Zo kun je op moeilijke momenten contact opnemen met iemand die weet dat je gestopt bent. Misschien ken je in jouw omgeving iemand die gestopt is. Hoe meer steun je krijgt, hoe beter.



Zoek nieuwe manieren om met stress om te gaan



De meeste rokers vinden dat roken helpt bij stress en spanning.

Maar in een sigaret zit geen stof die ontspant. Bedenk voor jezelf nieuwe manieren om stress te verminderen. Een warm bad, een rustige avond thuis, een dag in de sauna of een wandeling in de frisse lucht kan hiervoor al helpen.

Neem in ieder geval de tijd om te ontspannen. Dat kan ook met een ontspanningsoefening.

Kijk op www.ikstopnu.nl/ontspanningsoefening of scan de QR-code.

Probeer zelf uit wat het beste voor je werkt!

Drink minder cafeïne (koffie, cola en energiedrankjes)



Als je stopt met roken kun je je gestrest of rusteloos voelen.

Mogelijk slaap je ook minder goed. Te veel cafeïne kan voor hetzelfde zorgen. Wanneer je rookt, wordt cafeïne sneller afgebroken door de nicotine in je lichaam. Als je stopt met roken en je evenveel koffie of andere drankjes met cafeïne blijft drinken, kun je daar last van krijgen. Je kunt dan meer angst of stressgevoelens ervaren.

Voor zwangere vrouwen: het is ook de veiligste keuze voor de baby om minder cafeïne te drinken.

Drink geen alcohol



Voor partners: veel mensen krijgen meer zin om te roken als ze alcohol drinken. Het is daarom beter om (zeker in het begin) geen of zo weinig mogelijk alcohol te drinken.

Voor zwangere vrouwen: drink als je zwanger bent geen alcohol.

Dat is de veiligste keuze voor de baby. Bekijk ook deze video over alcohol tijdens de zwangerschap.

Concentreer je op het gevoel van trek



Het lijkt misschien gek, maar concentreer je op de trek in een sigaret. Ontspan en voel hoe de trek naar boven komt en weer voorbijgaat. Denk bijvoorbeeld aan de golf van de zee. Die wordt steeds hoger en hoger en dan weer steeds lager. Trek duurt nooit lang, hooguit een paar minuten.

Houd je motivatie hoog en denk positief

Als je zin hebt in een sigaret, heb je misschien twijfelende gedachten over het volhouden van je stoppoging. Je denkt bijvoorbeeld: 'het lukt me nooit'.

Soms kun je vooral de positieve kanten van roken herinneren.

Merk je dit en daalt je motivatie? Ga weer terug naar je redenen om te stoppen (pagina 10) of kijk naar de voordelen (pagina 8) die je op een rijtje hebt gezet. Ook positief denken kan helpen.

Zeg bijvoorbeeld 'de trek duurt maar even' of 'ik doe het hartstikke goed'. Onthoud dat de ontwenningssverschijnselen verdwijnen naarmate je het langer volhoudt!



Schrijf de gedachten en tips die je kunnen helpen op het kaartje hieronder.

Gedachten of tips die helpen om het stoppen met roken vol te houden:



Wist je dat als je zin krijgt om te roken je het allerbeste kunt gaan bewegen? Loop bijvoorbeeld een blokje om.

Trek en het doorbreken van gewoonten

Wanneer je stopt met roken heb je misschien op meerdere momenten trek in een sigaret. Trek is onderdeel van het ontwennen. Maar trek is meer dan een ontwenningverschijnsel. Roken is voor veel mensen een dagelijkse gewoonte. Terwijl andere ontwenningverschijnselen al verdwenen zijn, kunnen mensen nog steeds trek in een sigaret hebben doordat roken een gewoonte is geworden.

Gelukkig zijn gewoontes aangeleerd en niet aangeboren. Dit geldt ook voor roken. Roken kan dus afgeleerd worden! In het begin kost het moeite om niet toe te geven aan het gewoonte gedrag. Maar je gaat merken dat dit steeds makkelijker wordt.



*Trek is een golfje:
het komt en het gaat
weer weg.*

Trek duurt maar een paar minuten

Trek duurt maar 3 tot 5 minuten. Let er maar eens op. Trek begint vrij heftig en wordt vervolgens langzaam minder. Na een paar minuten is de trek verdwenen.

Trek wordt vaak sterker ervaren wanneer de bloedsuikerspiegel laag is (wanneer je een tijdje niets hebt gegeten). Een stukje fruit en een glas water kan al helpen!



*"Ik had de gewoonte om bij een kop koffie altijd een sigaret op te steken, dat vond ik echt genieten. Toen ik gestopt was met roken waren dit lastige momenten. Ik kreeg bij iedere kop koffie weer echt trek kreeg in een sigaret. Op een gegeven moment werd die trek minder als ik koffie dronk. Nu ik al een tijd gestopt ben met roken, denk ik nog maar heel weinig aan die sigaret bij de koffie." **Koen, is samen met zijn zwangere vrouw gestopt***



Let op: onderstaande informatie is **alleen bedoeld voor partners** van zwangere vrouwen. **Voor vrouwen wordt afvallen tijdens de zwangerschap afgeraden.**

Zwaarder worden

Wanneer je stopt met roken wordt de verbranding van voedsel in je lichaam lager, waardoor je lichaam (tijdelijk) verandert. Ongeveer de helft van de mensen die stopt met roken komt tussen de 2,5 en 6 kilo aan.

Je kunt hiermee rekening houden door meer te bewegen. Neem bijvoorbeeld vaker de trap of de fiets. Daarnaast gaan veel mensen meer eten en snoepen als ze stoppen met roken. Probeer een gezonde snack te pakken.

Voor mannen en vrouwen blijft een gezond gewicht belangrijk, zeker als je zwanger probeert te worden. Overgewicht heeft namelijk, net zoals roken, invloed op de vruchtbaarheid. Gelukkig zijn de gezondheidsvoordelen van stoppen met roken groter dan de nadelen van een paar kilo extra. Wil je toch afvallen? Dit kan alsnog! Wacht even totdat het stoppen met roken iets makkelijker voor je is geworden.



"Ik merkte dat ik vooral meer ging eten in stresssituaties. Normaal zou ik een sigaret opsteken, maar nu ging ik juist meer snacken. En dat is niet goed voor mijn gezondheid hè. Dus nu zoek ik afleiding op zulke momenten. Ik maak bijvoorbeeld even een praatje met een collega, bel een vriend of ga een leuk filmpje kijken op internet." Iwan, is gestopt toen zijn vriendin zwanger bleek te zijn



Blijf jezelf motiveren!

Hoe gemotiveerd ben je vandaag om het stoppen met roken vol te houden? Het is belangrijk om jouw motivatie hoog te houden.

Geef elke week een gemiddeld cijfer van 1 tot 10. Hierbij staat cijfer 1 voor geen motivatie en cijfer 10 voor erg gemotiveerd. Zakt je motivatie? Bedenk dan waar dit aanligt. Kijk daarnaast opnieuw naar jouw stopredenen (pagina 10). Dan weet je weer waar je het voor doet!

Hoe gemotiveerd ben je om het stoppen met roken vol te houden?

Rookvrije
week

Cijfer
motivatie (1-10)

Wat heeft jouw motivatie deze week verhoogd of juist
laten wankelen?

Volhouden en rookvrij blijven

Stoppen met roken is een topprestatie. Om jouw stoppoging vol te houden, kan het helpen om nog eens naar de tips op pagina 14 t/m 16 te kijken.

Eentje kan geen kwaad?

Bij de meeste mensen die gestopt zijn met roken is de trek in een sigaret na een aantal weken al veel minder. Maar nog steeds kan het af en toe gebeuren dat je zin hebt om te roken. Misschien denk je in zo'n situatie: 'Ach, één trekje kan toch geen kwaad?'. Toch is het niet verstandig om een trekje te nemen. Door dat ene trekje krijg je meteen weer meer zin om te roken. Je lichaam gaat namelijk weer opnieuw naar nicotine vragen.

Na de geboorte

Ook na de geboorte van de baby is het belangrijk dat je rookvrij blijft. Dat is beter voor jou, maar ook voor je kind. Je zorgt er namelijk voor dat je kind niet met je meerookt (pagina 6 en 7). Daarbij krijgt je kind niet de giftige stoffen uit 'derdehands rook' (pagina 7) binnen.

Vind je het moeilijk om niet te roken? De eerste weken heb je korte nachten. Je slaapt minder en bent vaker moe. Hierdoor kan je meer stress hebben. Welke tips op pagina 14 t/m 16 hebben eerder geholpen? Kijk daar nog eens naar of vraag om hulp.



Beloon jezelf

Je mag heel trots zijn als het lukt. Geef jezelf af en toe een beloning. Koop iets leuks voor jezelf of ga een dagje weg. Zo houd je het stoppen beter vol.

Ik beloon mezelf met:



Roken en borstvoeding geven

Nicotine wordt via de moedermelk aan de baby gegeven. Zorg dat je rookvrij blijft als je borstvoeding geeft. Lukt dat echt niet? Borstvoeding heeft zoveel voordelen dat dit toch het beste is voor je kind. Rook zo min mogelijk en nooit waar je kind bij is. Ook is het belangrijk om minstens twee uur voor de borstvoeding niet te roken. Er zit dan minder nicotine in de moedermelk.

Een uitglijder

Heb je nadat je gestopt bent een 'uitglijder' gemaakt en een sigaret niet kunnen weerstaan? Dat kan gebeuren. Het wil niet zeggen dat je weer een roker bent. Van een uitglijder kun je iets leren. Soms is het juist een extra motivatie om weer te stoppen met roken!

Hoe kwam het dat je ging roken? En hoe kun je het de volgende keer anders doen? Denk eens terug aan het moment en beantwoord de volgende vragen. Je ziet eerst een voorbeeld.

Voorbeeld

Wat is er gebeurd (waar, met wie en wat)?

Vrienden waren bij mij thuis. We zaten in de tuin. Een vriendin pakte een sigaret uit haar pakje.

Wat dacht je?

'O, wat heb ik zin in een sigaret na deze rottag. Het was zo druk op werk en dan ook nog die ruzie met een vriend.'

Ik voelde:

Ik was moe en voelde me somber en gespannen.

Wat deed je?

Eerst liep ik naar binnen om wat drinken te pakken. Toen ik terugkwam werd mij gevraagd: 'Jij ook een?' En toen rookte ik er een.

Welk gevolg had dit?

Eerst: lekker! Daarna enorm rotgevoel dat ik had gerookt. Balen!

Wat ik anders had kunnen doen:

Als ik met mensen ben die roken neem ik meteen een kauwgom. Ik zeg nee als iemand me een sigaret aanbiedt. Ik bedenk mezelf: ik wil rookvrij blijven!

Eigen situatie

Wat is er gebeurd (waar, met wie en wat)?

Wat dacht je?

Wat voelde je?

Wat deed je?

Welk gevolg had dit?

Wat ik anders had kunnen doen:

Onthoud: een uitglijder is geen terugval! Je kunt de draad weer oppakken. Beschouw de uitglijder als een leermoment. Soms is het juist een extra motivatie om door te gaan met rookvrij zijn.

Jouw toekomstplan

Plannen maken helpt om niet terug te vallen. Op die manier ben je beter voorbereid voor onverwachte of lastige situaties. Maak daarom voor jezelf een toekomstplan.

Hoe blijf je bijvoorbeeld rookvrij na de bevalling? En bedenk ook eens welke belangrijke gebeurtenissen er de komende maanden zijn. Het gaat dan om gebeurtenissen waarbij je

vroeger rookte of waarbij het moeilijk is om roken te weerstaan. Denk bijvoorbeeld aan een bruiloft, maar vergeet ook de vakantie niet! Misschien ga je verhuizen of veranderen andere belangrijke dingen? Het gaat om dingen die niet elke week gebeuren. Schrijf op het kaartje hieronder welke gebeurtenissen dat voor je zijn. En schrijf erop wat je dan kunt doen om rookvrij te blijven.

Gebeurtenis(sen):

Ik ga:

1

→

2

→

3

→

Vergeet ook niet om regelmatig terug te kijken op wat je al hebt bereikt.

Vul hieronder bijvoorbeeld in wat je de afgelopen weken al hebt bespaard door niet te roken:

Tot nu toe heb ik:

X

=

uitgespaard!

Aantal gestopte weken

Eerder berekende
bedrag (p. 8)

"Toen we in een gesprek hoorden over de gevolgen van roken, vonden we dat we moesten proberen om te stoppen. Voor onszelf én voor ons ongeboren kind. Het was af en toe wel lastig, maar we zijn super blij dat we hebben doorgezet." Kevin en Jade, krijgen over ongeveer 2 weken hun eerste kind



Meer informatie over stoppen met roken?

Kijk dan eens op ikstopnu.nl.

Colofon

Dit magazine en de telefonische coaching Rookvrije Ouders zijn onderdeel van het programma Rookvrije Start. Dit magazine is speciaal ontwikkeld voor zwangere vrouwen en partners. Zorgprofessionals slaan de handen ineen voor een rookvrije start voor ieder kind.

Dit magazine is een uitgave van het Trimbos-instituut.

Het magazine is ontwikkeld in samenwerking met SineFuma, Psymind en Aesculaap Medische Assistentie.

Uitgave: December 2022.

Grafisch ontwerp en productie door Canon Nederland N.V.

