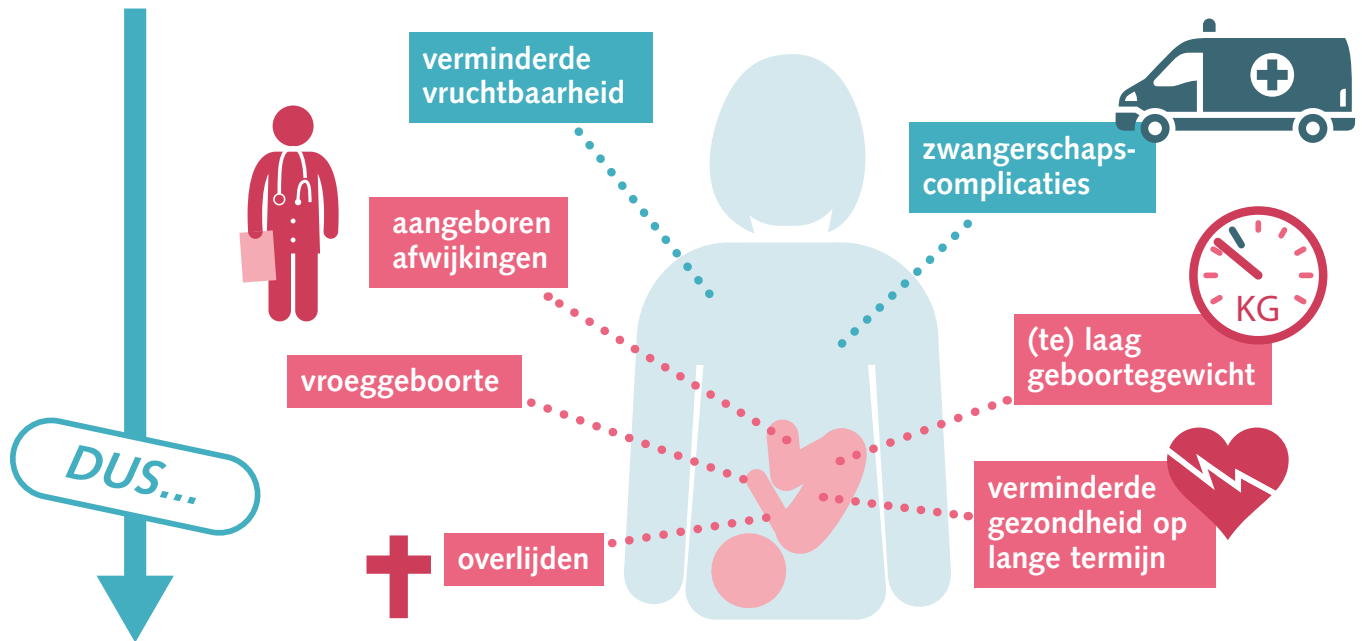


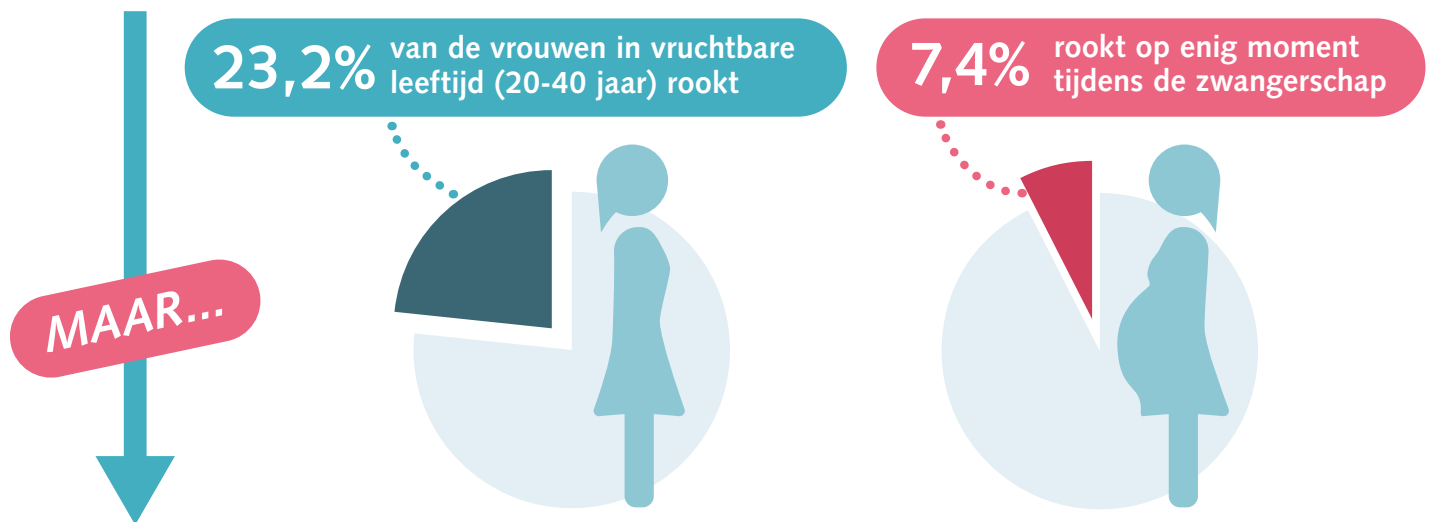
# ROOKVRIJ BLIJVEN

ook na de  
zwangerschap

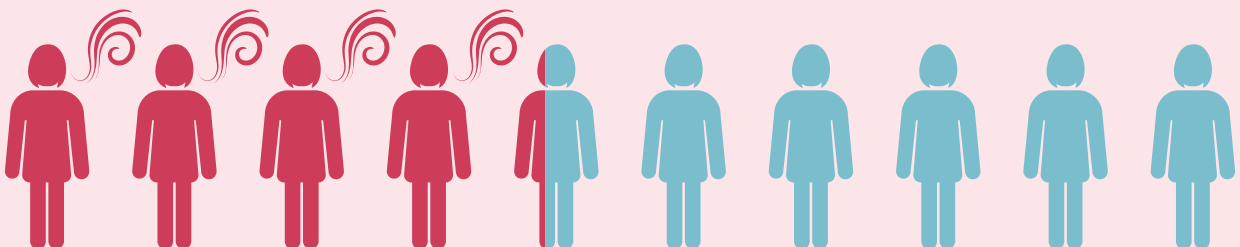
ROKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP IS SCHADELIJK



VEEL VROUWEN STOPPEN ALS ZE ZWANGER ZIJN



**43%** BEGINT NA DE BEVALLING WEER MET ROKEN\*



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

## RISICOGROEPEN TERUGVAL



## MEEROKENDE KINDEREN



Ook **derdehands rook** is schadelijk. Met derdehands rook bedoelen wij de giftige stoffen uit rook die achterblijven in bijvoorbeeld haren, kleding en huis. Kinderen krijgen deze stoffen binnen door inademen, aanraken en inslikken. Ook als de ouder altijd buiten rookt, kan het kind dus giftige stoffen binnenkrijgen.

## WAT KAN JIJ DOEN?

### Tips voor professionals

### Bespreek rookvrij blijven

- Bespreek rookvrij blijven met zowel (aanstaande) moeder als vader.
- Bespreek rookvrij blijven zowel tijdens als na de zwangerschap.
- Ondersteun (aanstaande) ouders zelf bij het rookvrij blijven of verwijz door. Vergroot jouw vaardigheden middels de scholing Rookvrije Start. Kijk op [www.rokeninfo.nl/rookvrijestart](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijestart).

"Wat goed dat je gestopt bent! Wat heb je nodig om rookvrij te blijven?"

"Heb je al nagedacht over hoe je het stoppen na de bevalling kunt volhouden?"



"Door niet te roken, voorkom je dat je kind meerookt. Bijvoorbeeld luchtweginfecties en wiegendood komen vaker voor bij kinderen die meeroken."

"Als je meer hulp wilt kan je kijken op [www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders](http://www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders)."



*Een rookvrije start voor ieder kind*

#### Bronnen

Bommelé, J & van Laar, M (2017). Notitie derdehands rook. Utrecht: Trimbos-instituut.  
Croes E & de Josselin de Jong, S (2014). Roken en Zwangerschap. Utrecht: Trimbos-instituut.  
Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM & Trimbos-instituut.  
Scheffers-van Schayk, T et al. (2019). Monitor Middelengebruik en Zwangerschap 2018. Utrecht: Trimbos-instituut.  
Ter Weijde, WR et al. (2015). Factsheet Meerroken. Utrecht: Trimbos-instituut.

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut (2019). Artikelnummer: INF007  
Vormgeving: Ridders Infographics

 rookvrije  
start

 Trimbos  
instituut

Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction