

ROOKVRIJ OPGROEIEN

*Het bespreken van meeroken
in het kraamgezin*

*Mag een moeder
borstvoeding geven
als ze rookt?*

ROKEN ONDER DE
AFZUIGKAP,
IS DAT EEN GOEDE
OPLOSSING?

HOE VOER JE
HET GESPREK
OVER
MEEROKEN?



Waarom meeroken bespreken met ouders?

In Nederland wordt nog steeds in 1 op de 8 (12%) gezinnen met kinderen in de leeftijd 0-4 jaar thuis gerookt. Dit betekent dat bijna 85.000 kinderen van 0 tot 4 jaar in een huis wonen waarin door de ouders of door anderen wordt gerookt (TNS NIPO 2014).

Ouders hebben de taak om hun kinderen tegen gevaar te beschermen. Maar niet alle ouders zijn zich ervan bewust hoe ongezond meeroken is. Daarom is het belangrijk om hierover met ouders te praten en hen informatie te geven. Als kraamverzorgende ben je verantwoordelijk voor de zorg voor moeder en kind in de kraamweek. Daar hoort bij dat je ouders informeert over alles dat belangrijk is voor een goede ontwikkeling van hun kindje. Dus ook over meeroken.

'Ik vind het mijn taak om ouders te vertellen over de risico's van meeroken. Je bent tenslotte als eerste in een gezin, zodra er een kindje geboren is. Ik ben dus ook de eerste die de ouders kan voorlichten en zo kan proberen het kindje te beschermen.'

Inez, kraamverzorgende

Wat is meeroken?

Wanneer mensen die zelf niet roken tabaksrook van anderen inademen noemen we dit meeroken. Mensen die meeroken ademen dezelfde giftige en kanker-verwekkende stoffen in als rokers. Meeroken is voor iedereen ongezond, maar baby's en kleine kinderen zijn extra kwetsbaar voor de gevolgen van meeroken. Hun lichaam is nog in ontwikkeling en ook ademen ze sneller dan volwassenen, waardoor ze meer schadelijke stoffen uit de rook binnen krijgen.

Als er in een ruimte is gerookt en de rook is verdwenen, lijkt het alsof de ruimte weer rookvrij is. Maar dat is niet zo. Rookdeeltjes blijven achter op meubels, vloerkleden, speelgoed, enzovoort en komen in de uren tot maanden daarna weer vrij. Dit noem je 'derdehands rook'. Derdehands rook blijft ook achter op de huid, in de haren en op de kleding van de roker. Zelfs als diegene buiten rookt. Derdehands rook is schadelijk. Het is extra schadelijk voor jonge kinderen en rondkruipende peuters. Wanneer ze kruipen, spullen in hun mond stoppen en lichamelijk contact met hun ouders hebben, kunnen ze de rookdeeltjes inademen, aanraken en doorslikken.

Wat als je zelf rookt?

Ouders verwachten dat jij als zorgverlener informatie geeft over alles dat belangrijk is voor een gezonde ontwikkeling van hun kindje, dus ook over meeroken. Ook als je zelf rookt is die voorlichting net zo belangrijk. Zorg dat je niet onder werktijd rookt, ook niet als de ouders dat zelf wel doen. Zo geef je het goede voorbeeld. Rook ook niet als je onderweg bent naar het kraamgezin. De rook die in jouw haren, kleding en huid trekt is schadelijk voor de baby.



De gezondheidsrisico's van meerroken voor kinderen

Kinderen die regelmatig meerroken, hebben meer kans op:

✔ Wiegendood

Baby's die worden blootgesteld aan tabaksrook hebben een grotere kans om aan wiegendood te overlijden dan baby's die niet meerroken. Dit geldt ook voor baby's van moeders die tijdens de zwangerschap rookten.

✔ Gehoorproblemen

Baby's en kinderen die meerroken hebben meer kans op gehoorproblemen, waaronder acute en terugkerende oorontstekingen en oorontsteking met vocht achter de trommelvliezen. Dat komt doordat de neus, mond en oren met elkaar in verbinding staan. Oorontsteking is pijnlijk en kan tot gevolg hebben dat kinderen minder goed gaan horen.

✔ Lage luchtwegaandoeningen en luchtwegklachten

Hieronder vallen onder meer longontsteking, bronchitis, benauwdheid, piepend ademen en hoesten. Bij kinderen van 0-2 jaar die meerroken is de kans op infecties aan de lage luchtwegen ongeveer twee keer zo groot als bij kinderen die niet meerroken. Ook bij kinderen die ouder zijn dan twee jaar kan meerroken infecties aan de luchtwegen veroorzaken.

✔ Astma

Meerroken kan astma bij kinderen niet alleen verergeren, maar mogelijk ook veroorzaken. Meerroken tijdens de zwangerschap kan ook leiden tot astma: kinderen die in de baarmoeder blootgesteld zijn aan tabaksrook, hebben bijna twee keer zoveel kans om later astma te krijgen als andere kinderen.

✔ Hersenvliesontsteking

Er zijn aanwijzingen dat kinderen die meerroken meer kans hebben om hersenvliesontsteking te krijgen.

✔ Verminderde longontwikkeling

Meerroken vermindert het maximale vermogen van de longen van kinderen. Het zorgt ervoor dat de longen kleiner blijven.

✔ Lange termijn risico's

Op lange termijn kan meerroken longkanker en longemfyseem (een vorm van COPD) veroorzaken en de kans op hartaandoeningen vergroten. Verder hebben kinderen die meerroken meer kans later zelf te gaan roken.

Wist je dat...

kinderen van rokende ouders bijna 3 keer meer kans hebben om later zelf ook te gaan roken?

Bekijk [hier](#) de animatie 'Rookvrij Opgroeien'.

In deze animatie wordt duidelijk gemaakt wat de risico's van meerroken zijn en hoe ouders kunnen voorkomen dat hun kind meerookt. Je kunt de animatie ook aan de ouders laten zien als je met hen in gesprek gaat over meerroken.



Roken en borstvoeding

Als kraamverzorgende geef je uitleg en ondersteuning bij het geven van borstvoeding. Het is daarbij belangrijk ook aandacht te hebben voor en uitleg te geven over de gevolgen van roken voor de borstvoeding. Als een moeder (mee)rookt of nicotinevervangers gebruikt, wordt nicotine via de moedermelk doorgegeven aan het kind. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat vrouwen die roken korter borstvoeding geven dan niet-rokende vrouwen.

Wist je dat...

de concentratie nicotine in moedermelk 1,5 tot 3 keer hoger is dan in het bloed van de rokende moeder?

Ook als moeders (mee)roken, wordt borstvoeding geadviseerd boven flesvoeding. Als het niet lukt om te stoppen met (mee)roken kan de schade beperkt blijven door zo min mogelijk (mee) te roken. Het is belangrijk om in ieder geval nooit (mee) te roken tijdens het voeden en bij voorkeur minstens 2 uur voor de voeding niet (mee) te roken. Het nicotinegehalte in de melk is dan het laagst. Gebruikt de moeder nicotinevervangers? Het is belangrijk dat de borstvoeding dan net vóór toediening van de nicotinevervanger gegeven wordt.



Roken tijdens de zwangerschap

Hoewel de meeste vrouwen stoppen met roken als zwanger zijn, blijft 6% doorgaan met roken tijdens de zwangerschap. Van de laagopgeleide vrouwen rookt 1 op de 8 de hele zwangerschap dagelijks sigaretten (2010). Roken tijdens de zwangerschap brengt ernstige risico's met zich mee. Zo is er meer kans dat de baby overlijdt. Een rokende moeder heeft daarnaast meer kans op een te vroeg geboren of te lichte baby. Deze baby's krijgen vaker gezondheidsproblemen. Verder kan roken tijdens de zwangerschap leiden tot wiegendood en aangeboren afwijkingen bij het kind, zoals een hazenlip. Meer dan de helft van de vrouwen die gestopt is met roken vanwege de zwangerschap, begint in de maanden na de bevalling weer met roken. Door haar aan te moedigen om rookvrij te blijven en door voorlichting te geven over de risico's van meerroken, kun je helpen voorkomen dat vrouwen na de bevalling weer terugvallen.

Meer lezen over roken tijdens de zwangerschap?

Deze folders zijn [hier](#) te bestellen.



Maatregelen om meeroken te voorkomen

Stoppen met roken geeft de beste bescherming tegen meeroken, maar is niet voor alle ouders haalbaar. Als stoppen met roken niet lukt, is **buiten roken** een goed alternatief om kinderen te beschermen tegen meeroken.



→ Roken bij het open raam of onder de afzuigkap helpt niet voldoende

Veel mensen denken dat roken bij het open raam, onder de afzuigkap of het gebruik van luchtverfrissers een goede manier is om hun kind te beschermen tegen meeroken. Dit klopt echter niet. Schadelijke stoffen uit tabaksrook komen nog alsnog in de kamer terecht.

→ Niet roken in de auto

Roken in de auto zorgt voor een vervuiling van de lucht die boven de veiligheidslimiet van de Wereldgezondheidsorganisatie ligt. Zelfs met het raam open of de airco aan. Het is daarom belangrijk om roken in de auto altijd af te raden.

→ Ook (kraam)bezoek rookt buiten

Als ouders (kraam)bezoek krijgen of zelf op bezoek gaan, is het ook belangrijk dat het kind niet in de rook zit. Adviseer ouders om bezoek te vragen om buiten te roken. Ze kunnen daarbij uitleggen waarom dat belangrijk is voor de gezondheid van het kind.

'Ik merk wel eens dat ouders denken dat ze prima in de woonkamer kunnen roken, daarna 5 minuten het raam open zetten zodat de rook weer weg is en dat dan de baby de kamer weer in kan.' Petra, kraamverzorgende

Hulp bij stoppen met roken of rookvrij blijven na de zwangerschap

Als een ouder zelf wil stoppen met roken, is het belangrijk om dat te stimuleren. Voor hulp bij stoppen met roken of bij het rookvrij blijven na de zwangerschap, kun je ouders doorverwijzen naar de huisarts. Je kunt ook verwijzen naar de sociale kaart op www.rokeninfo.nl/adressen. Hier kunnen ze op plaatsnaam of postcode zoeken naar hulp bij stoppen met roken in de buurt.

Veelvoorkomende misverstanden

Er bestaan veel misverstanden over roken in huis. Bijvoorbeeld:

- Roken onder de afzuigkap of bij het open raam helpt voldoende.
- Roken in de woonkamer moet kunnen als het kind er even niet is.
- Roken versterkt de weerstand van het kind.

Achterhaal of er misverstanden leven bij de ouders en probeer deze weg te nemen door de ouders wat van jouw kennis over meeroken mee te geven.

Rookvrije werkplek

De huiselijke sfeer valt niet onder de Tabakswet, waardoor in het kraamgezin geen rookvrije werkplek geëist kan worden. Heb jij een voorkeur voor een rookvrije werkplek? Dan kan jouw organisatie daar wel rekening mee houden door jou bij niet-rokende cliënten te plaatsen. Volgens de Arbowet is de werkgever namelijk verplicht om haar werknemers een gezonde werkplek te bieden. Je organisatie kan cliënten vragen niet te roken in het bijzijn van kraamverzorgenden, bijvoorbeeld door dit op te nemen in de zorgovereenkomst of te bespreken tijdens de intake (zie p.11).

Tips

VAN KRAAMVERZORGENDEN

'Probeer het onderwerp op een luchtige manier te bespreken, stel de ouders op hun gemak, dan zullen ze eerder open staan voor een gesprek.' Arda

'Ik heb de training Rookvrij Opgroeien gedaan en in die training heb ik heel veel geleerd over meeroken. Dus dat gebruik ik ook tijdens gesprekken met ouders. Dan zeg ik: 'Goh, ik heb onlangs een training gedaan waarin heb ik heel veel dingen gehoord heb die ik nog niet wist. Wist je bijvoorbeeld dat kinderen die meeroken veel vaker oorontsteking hebben?' Petra

'Maak het rookgedrag van ouders altijd bespreekbaar, ook al kan dat soms heel lastig zijn. In zo'n situatie kan het helpen om ook eens aan collega's te vragen hoe zij dat aanpakken. Je kunt van elkaars ervaringen heel veel leren.' Inez



Een gesprek over meerroken

Het is belangrijk het onderwerp meerroken met de ouders te bespreken. Als kraamverzorgende ben je de zorgprofessional die na de bevalling het meest in contact staat met de ouders. Bespreek het onderwerp met alle ouders, dus ook met ouders die niet roken. Ook kinderen van niet-rokende ouders worden namelijk wel eens blootgesteld aan tabaksrook, bijvoorbeeld tijdens (familie)bezoek.

Wanneer meerroken bespreken?

Je kunt vaak zelf het beste aanvoelen wat een goed moment is om meerroken te bespreken, maar wacht er niet te lang mee. Vooral als er in het kraamgezin gerookt wordt, is het belangrijk het onderwerp zo snel mogelijk bespreekbaar te maken, zodat de baby beschermd kan worden.

- ✓ Het is belangrijk dat het onderwerp (mee)roken al tijdens de intake aangekaart wordt. Zo kunnen ouders al voor de geboorte van hun baby nadenken over hoe ze straks willen omgaan met roken in huis. Ook weet jij zo van tevoren al of je in een gezin komt waar gerookt wordt.
- ✓ Tijdens de kennismaking kun je vragen naar afspraken over roken die er zijn binnen het gezin.
- ✓ Je kunt het onderwerp bespreken als je met de ouders praat over veiligheid van het kind, over veilig slapen of over borstvoeding.

'Ouders weten natuurlijk wel dat roken ongezond is, maar ik merk wel vaak dat ouders niet weten hoe schadelijk meerroken is voor hun kindje.'

Arda, kraamverzorgende

'Ik vind het belangrijk om eerst het vertrouwen te winnen en de ouders op hun gemak te stellen, zodat ze zich vrij voelen om met mij over dit soort onderwerpen te praten.' Arda, kraamverzorgende

Als je met ouders in gesprek gaat over roken, kun je ze de folder 'Rookvrij Opgroeien' geven. Ze kunnen de informatie dan later, op een rustig moment, nog eens doorlezen.



Hoe voer je het gesprek?

Meerroken bespreken betekent niet dat je ouders moet vragen om te stoppen met roken. Het gaat erom dat je ouders vraagt om gewoontes rondom het roken te veranderen, zodat hun kindje kan opgroeien in een gezonde, rookvrije omgeving. Om een gesprek over roken in huis zo goed mogelijk te laten lopen, kun je het beste een vaste structuur in het gesprek hanteren. Een goede structuur is de volgende:

1 Rookprofiel

Vraag of er in het huis van het kind wordt gerookt en wanneer, en informeer of er ook soms gerookt wordt op andere plaatsen waar het kind verblijft.

2 Gezondheidsrisico's

Je kunt ouders vragen wat zij al weten over risico's van meerroken, en vervolgens aanvullen wat er nog aan kennis ontbreekt. De risico's van meerroken zijn vaak nog onvoldoende bekend bij ouders en er kunnen misverstanden bestaan. Je kunt hierbij ook een filmpje over meerroken laten zien of een folder uitdelen.

3 Afspraken

Om te voorkomen dat kinderen meerroken is het belangrijk dat er afspraken worden gemaakt. Als kraamverzorgende kun je ouders stimuleren dit met elkaar te bespreken en te zoeken naar afspraken die voor hen haalbaar zijn. Stoppen met roken, of anderszins buiten roken, zijn de beste afspraken om kinderen te beschermen tegen meerroken. Als ouders hier niet voor open staan, kunnen ze hun kind toch nog een beetje beschermen door bijvoorbeeld te roken onder de afzuigkap of bij het open raam. Het is wel belangrijk om uit te leggen dat dit een goede eerste stap kan zijn, maar dat ze hun kind hier eigenlijk niet voldoende mee beschermen.

Voorbeeldvragen

Omdat meerroken een gevoelig onderwerp kan zijn, is het belangrijk om het gesprek op een goede manier te beginnen. Je kunt bijvoorbeeld de volgende vragen gebruiken:

- Ik zou het graag met jullie willen hebben over roken in huis. Vinden jullie dat goed?
- Vind je het goed als ik iets meer vertel over de gezondheidsrisico's van meerroken?
- Welke afspraken hebben jullie over roken in huis? Zouden jullie afspraken willen maken over roken in huis?

Ouders motiveren

Als kraamverzorgende wil je voorkomen dat een pasgeboren baby wordt blootgesteld aan tabaksrook. Om dat te bereiken probeer je ouders te motiveren om niet in de buurt van hun kind te roken. Sommige ouders zullen blij zijn met je advies. Andere ouders zullen jouw advies naast zich neerleggen.

Weerstand

Als je met ouders wilt praten over hun rookgedrag, kan dat opgevat worden als een persoonlijke aanval. Ertegenin gaan en een welles-nietes discussie voeren heeft geen zin. Als een ouder weerstand biedt, is het belangrijk dat je aangeeft dat je die weerstand begrijpt en dat niet het roken van de ouder ter discussie gaat, maar dat het je gaat om de gezondheid van het kind.

Motiverende gespreksvoering is een manier om ouders te helpen een beslissing te nemen over hun rookgedrag. Bijvoorbeeld om altijd buiten te gaan roken of om te stoppen met roken. Belangrijk is dat de beslissing bij de ouder ligt en niet bij jou. Maar je kunt een ouder wel helpen bij het nemen van een beslissing. Doe de [e-learning Rookvrij Opgroeien](#) om meer te leren over motiverende gespreksvoering en te oefenen met verschillende gesprekstechnieken.

Zie [p.10](#) van deze handleiding voor meer informatie over de e-learning.

Doorverwijzen, materialen

en trainingen

Rookvrij Opgroeien

Er zijn diverse materialen ontwikkeld ter ondersteuning bij het geven van voorlichting over meeroken.

- Folder 'Rookvrij zwanger? Dat bevalt beter!'
- Folder 'Wat je moet weten over alcohol en roken, vóór, tijdens en na de zwangerschap'
- Factsheet 'Roken en Zwangerschap'
- Folder 'Rookvrij Opgroeien'
- Factsheet 'Meeroken'
- Infographic Meeroken
- Toonkaart Rookvrij Opgroeien
- Animatie Rookvrij Opgroeien

De materialen kunnen [hier](#) besteld worden. Lees meer over meeroken op www.rokeninfo.nl/meeroken of www.rokeninfo.nl/kraamzorg.

→ E-learning 'Rookvrij Opgroeien voor de kraamzorg'

In deze [e-learning](#) leer je over de risico's van meeroken door baby's en jonge kinderen en krijg je handvatten voor gesprekken met ouders over meeroken. Registratiecodes à 20 euro kun je [hier](#) kopen. De e-learning is voor 2 punten geaccrediteerd door het Kenniscentrum Kraamzorg (KCKZ).



Colofon

Deze handleiding (2015) is een uitgave van het Trimbos-instituut. Het is een herziene versie van een eerdere uitgave van STIVORO. De handleiding is onderdeel van het programma Rookvrij Opgroeien. Dit programma wordt sinds 1 januari 2013 aangeboden door het Trimbos-instituut.

Ontwerp hollandse meesters
Illustraties Studio Ping

Meer informatie

Neem contact op met de **Roken Infolijn**:
☎ 0900-1995 (€ 0,10 / min) of kijk op
💻 www.rokeninfo.nl

Extra informatie over Rookvrij Opgroeien voor de organisatie

Het opstellen van 'stoppen met roken-beleid'

Het is belangrijk dat een kraamzorgorganisatie 'stoppen met roken-beleid' heeft. Zo blijft er structureel aandacht voor het bespreekbaar maken van (mee)roken binnen het kraamgezin, voor het eigen rookgedrag van de kraamverzorgenden en het recht op een rookvrije werkplek.

Scholing en materialen

Binnen dit beleid kan aangegeven worden hoe er met het programma Rookvrij Opgroeien gewerkt wordt. Bijvoorbeeld dat alle kraamverzorgenden geschoold worden met de e-learning Rookvrij Opgroeien, en dat de e-learning na 5 jaar opnieuw gevolgd wordt om kennis op te frissen. In het beleid kan ook beschreven worden dat de kraamzorg met de materialen van Rookvrij Opgroeien werkt en zich inzet om de voorlichtingsmaterialen onder ouders te verspreiden.

Rookvrije werkplek

De huiselijke sfeer valt niet onder de Tabakswet, waardoor in het kraamgezin geen rookvrije werkplek geëist kan worden. Wel kan de kraamzorgorganisatie rekening houden met kraamverzorgenden die rookvrij willen werken door deze bij niet-rokende cliënten te plaatsen. Volgens de Arbowet is de werkgever verplicht om haar werknemers een gezonde werkplek te bieden. Het is daarom aan te bevelen om (in de zorgovereenkomst of tijdens de intake) de cliënt te verzoeken niet te roken in het bijzijn van de kraamverzorgende.

Afspraken met rokende kraamverzorgenden

In verband met de schadelijkheid van derdehands rook (de rook die neerslaat op o.a. kleding, haren, handen) en het belang van goed voorbeeldgedrag, kunnen er afspraken gemaakt worden met rokende kraamverzorgenden. Het is belangrijk dat zij niet roken zolang zij in het kraamgezin werken (ook niet op weg ernaar toe of in de pauze).

Samenwerking met verloskundigen en JGZ

Verloskundigen begeleiden (aanstaande) ouders tijdens de zwangerschap bij het stoppen met roken. Het is belangrijk dat er overdracht van deze gegevens plaatsvindt, zodat de kraamzorg na de zwangerschap ondersteuning kan bieden in de vorm van voorlichting over meeroken en/of doorverwijzing voor extra ondersteuning bij het rookvrij blijven of stoppen met roken. De kraamzorg kan vervolgens aan de JGZ overdragen wat er tijdens de kraamweek mbt meeroken besproken en ondernomen is, zodat de JGZ deze rol kan overnemen.

Voorbeeld beleidsuitgangspunten

- Onze kraamzorg spant zich in om ouders optimaal te informeren over de gevolgen van meeroken voor kinderen en de maatregelen om een rookvrije omgeving te creëren.
- Het bespreekbaar maken van meeroken in het kraamgezin is gebaseerd op toepassing van Rookvrij Opgroeien.
- Onze kraamzorg is op de hoogte van de (lokale) mogelijkheden voor doorverwijzing van ouders die begeleiding nodig hebben bij het rookvrij blijven na de zwangerschap of het stoppen met roken.
- Onze kraamverzorgenden hebben deelgenomen aan de e-learning Rookvrij Opgroeien.
- Onze kraamzorg maakt afspraken met de kraamverzorgenden dat zij niet roken zolang zij in het kraamgezin werken. Ook niet op weg ernaar toe of in de pauze.
- Onze kraamzorg maakt duidelijke afspraken met de cliënt om te zorgen voor een rookvrije werkplek gedurende de tijd dat de kraamverzorgende in het gezin werkt.
- Er vindt overdracht plaats van gegevens over het rookgedrag van de cliënt tussen verloskundigen, kraamzorg en JGZ.

