



# Roken

## als u zwanger bent of probeert te worden?

Heeft u een kinderwens? Dan kunt u het beste stoppen met roken vanaf het moment dat u zwanger probeert te worden. Dit geldt ook voor uw partner.

In tabaksrook zitten namelijk veel schadelijke stoffen, zoals koolmonoxide en nicotine. Als u rookt, gaan deze stoffen via uw longen naar uw bloed. Door deze stoffen kan het bloed minder zuurstof en voeding naar uw baby vervoeren. Bovendien komen deze schadelijke stoffen ook in de placenta (moederkoek) en het bloed van uw ongeboren baby terecht.

### Roken maakt vrouwen minder vruchtbaar

Door de schadelijke stoffen in tabaksrook, kan het langer duren voordat u zwanger bent. Nicotine zorgt ervoor dat eicellen kleiner blijven of verloren gaan. Roken is overigens ook niet goed voor de kwaliteit van het sperma.

### Roken is tijdens de gehele zwangerschap schadelijk

Een ongeboren kind is negen maanden volop in ontwikkeling. In de eerste periode van de zwangerschap worden de organen van uw baby gevormd. In de laatste maanden groeit uw baby heel hard. Schadelijke stoffen uit tabaksrook verstoren de ontwikkeling en groei van uw baby. Daarom is het op geen enkel moment verstandig om te roken. Ook minder sigaretten roken is onverstandig. Het stoppen met roken is dus van belang!

**“Ik ben zwanger en wil stoppen met roken. Mag ik nicotinevervangers gebruiken?”**

Rookt u meer dan tien sigaretten per dag, dan kunt u nicotinevervangers gebruiken bij het stoppen. Bespreek het gebruik van nicotinevervangers altijd eerst met uw verloskundige, gynaecoloog of huisarts.

**“Als ik stop met roken krijg ik stress. Is die stress niet erger voor mijn baby dan wanneer ik blijf roken?”**

Als u stopt met roken, kunt u zich inderdaad gespannen voelen. Dit stressgevoel duurt niet lang. Als u stopt, is dit direct al gezond voor uw baby. De schadelijke stoffen zijn binnen enkele dagen uit uw lichaam.

### Wat zijn de risico's?

#### Een te vroeg geboren of te lichte baby

Deze baby's zijn zwakker, waardoor ze vaker gezondheidsproblemen krijgen.

#### Aangeboren afwijkingen

Voorbeelden hiervan zijn: een hazenlip, klompvoetje, oogafwijkingen of een scheur in de buikwand.



## Acute problemen in de zwangerschap en tijdens de bevalling

Door de tabaksrook gaat de placenta slechter werken. Daardoor loopt de ongeboren baby een groter risico om in de problemen te komen. Dit kan gevolgen hebben voor de hersenen en de conditie. Hierdoor kunnen ze vóór de geboorte overlijden of tijdens de bevalling. Let op: roken leidt dus niet alleen tot een kleiner kind, maar heeft veel meer gevolgen en risico's !

## Het te vroeg loslaten van de placenta

Via de placenta krijgt de baby voeding en zuurstof. De placenta laat normaal gesproken vanzelf los nadat de baby geboren is. Roken vergroot de kans dat de placenta al tijdens de zwangerschap loslaat. De baby krijgt dan geen voeding en zuurstof meer. Hierdoor kunnen de hersenen beschadigd raken of kan het kindje doodgaan.

## Tips

### Bij het stoppen

- Denk goed na waarom u wil stoppen
- Stop samen met uw partner
- Zoek afleiding
- Bedenk wat u kunt doen in lastige situaties
- Kies een stopdag
- Beloon uzelf

## Het breken van de vliezen vóór de 37ste zwangerschapsweek

Door het breken van de vliezen ontstaat een verbinding tussen de baby en de buitenwereld. Dit verhoogt de kans op infecties. Ook kunnen gebroken vliezen de weeën opwekken. Dit kan leiden tot vroeggeboorte.

## Wiegendood

Roken tijdens en na de zwangerschap kan leiden tot wiegendood. Wiegendood is het plotseling overlijden van een baby die nog geen jaar oud is.

## Voor hetzelfde geld koopt u...

- 1 pakje sigaretten: rompertje
- 10 pakjes sigaretten: babyfoon
- 50 pakjes sigaretten: wandelwagen

## Borstvoeding geven gaat minder goed

Rokende moeders hebben minder moedermelk. De melk smaakt bovendien minder lekker voor uw baby en bevat giftige stoffen, zoals nicotine. Ook slapen baby's soms minder goed door de giftige stoffen.

## Gevolgen voor het kind op latere leeftijd

Sommige gevolgen van roken tijdens de zwangerschap merkt u pas ná de geboorte. Volgens onderzoekers kan roken tijdens de zwangerschap de kans op problemen op latere leeftijd vergroten. Uw kind kan meer kans krijgen op bijvoorbeeld overgewicht, een hoge bloeddruk of problemen met hart- en bloedvaten. Ook kan een kind op latere leeftijd ADHD of gedrags- en/of leerproblemen krijgen en is de kans groter dat het kind zelf gaat roken.

## Hulp bij het stoppen!

De Rook Stop Poli van Gelre ziekenhuizen, Zutphen kan u helpen bij het stoppen met roken. Deze poli is telefonisch bereikbaar via tel: 0575 - 59 23 31.