

Stoppen met roken doe je samen

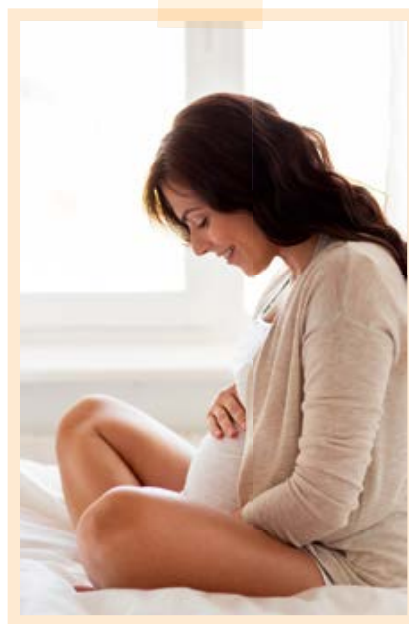
‘Omgeving die doorrookt grootste valkuil voor zwangere vrouwen’

Iedereen weet hoe slecht roken tijdens de zwangerschap is en toch rookt 9% van de Nederlandse vrouwen door; onder laagopgeleide vrouwen zelfs 22%. Bij het stoppen met roken is steun vanuit de omgeving cruciaal.

Help daarom je zwangere vriendin, dochter of collega.

Gynaecoloog Clasiën van der Houwen steunt de campagne ‘Een rookvrije start voor alle kinderen’ die het ministerie van VWS is gestart. ‘Een omgeving die doorrookt, is voor de meeste zwangere vrouwen de grootste valkuil,’ vertelt ze. ‘Ik had een tijdje terug een moeder met haar zwangere dochter op mijn spreekuur, die zei: “Goh dokter, ze wil stoppen met roken. Dat is toch niet goed, want dat gaat haar toch ontzettend veel stress opleveren?” Ik heb de moeder uitgelegd dat die stress in geen enkele verhouding staat tot de schade die het roken kan veroorzaken. “Rookt u zelf ook?” vroeg ik haar. Het antwoord was: “Ja.” Ik heb toen geadviseerd samen te stoppen om het haar dochter niet moeilijker te maken.’

Roken tijdens de zwangerschap is veel schadelijker dan de meeste mensen beseffen. Stoppen verkleint de kans op miskramen, vroeggeboorten en aangeboren afwijkingen. Kinderen van wie de moeder niet heeft gerookt, hebben bovendien minder kans op wiegendood, aandoeningen aan de luchtwegen en overgewicht. Veel zwangere vrouwen willen wel stop-



pen met roken, maar het lukt ze simpelweg niet alleen. In het proces van doorzetten en volhouden is een grote rol voor vrienden en familie weggelegd. Het is belangrijk dat zij een zwangere niet in de verleiding brengen. Je helpt haar bijvoorbeeld door niet te roken in haar aanwezigheid en geen pakjes sigaretten te laten slingeren. Het allerbeste is natuurlijk samen stoppen en elkaar hierin motiveren. Elk kind heeft het recht om rookvrij op te groeien, en dat begint al in de buik.

Lotte Koolen (29) en haar moeder Erica (53) stopten samen met roken toen Lotte zwanger raakte van haar eerste kindje.

‘Ik had al een paar keer geprobeerd om te stoppen, maar had nooit eerder zo’n grote motivatie om het vol te houden als nu. Ik wilde namelijk niet dat mijn kind al tijdens de zwangerschap met een rokende moeder zou worden geconfronteerd. Dat mijn moeder zei: “Laten we het samen proberen”, heeft me heel erg geholpen om door te zetten. Ze heeft toen wij klein waren wel gerookt en ik vond het mooi dat ze nu heel bewust zei: “Ik stop voor mijn

‘MOOI DAT ZE ZEI: “IK STOP VOOR MIJN KLEINKINDEREN”

kleinkinderen”, vertelt Lotte. Moeder Erica vult aan: ‘Ik was op mijn andere kleinkind aan het passen en had hem op mijn arm nadat ik net buiten een sigaretje had gerookt. Op dat moment dacht ik: gatverdamme, ik stink een uur in de wind, zou mijn kleinzoon dat ook ruiken? Dat heeft mij doen besluiten om samen met Lotte te stoppen. Het gekke is: dit keer vond ik het niet eens moeilijk om vol te houden, omdat ik wist waarvoor ik het deed.’

Voor meer informatie en tips: helpeenstopper.nl