

BABY'S en roken

gaan niet samen



HET BELANG VAN EEN ROOKVRIJE START VOOR BABY'S

De Taskforce Rookvrije Start probeert met verschillende initiatieven ouders te helpen hun kinderen een rookvrije start te geven. Deze Taskforce, bestaande uit afgevaardigden van alle beroepsverenigingen rond de geboortezorg en het Trimbos-instituut, ziet hierbij voor kraamverzorgenden een belangrijke taak weggelegd. Zij spelen een grote rol binnen een kraamgezin en hebben in een korte periode intensief contact. Daarom heeft het Trimbos-instituut onder kraamverzorgenden een verkenninguitgevoerd naar het bespreekbaar maken van roken in een kraamgezin en de afspraken die binnen kraamzorgorganisaties zijn gemaakt over het (bespreken van) roken. Wat doen kraamverzorgenden zelf al op dit gebied? En hoe is het om als ex-roker het gesprek over roken aan te gaan met een kraamgezin?

Kraamverzorgende Charel heeft ongeveer twintig jaar gerookt. Ongeveer zeven en een half jaar geleden is het haar na meerdere pogingen gelukt om te stoppen. "Ik ben natuurlijk tegen roken tijdens de zwangerschap. Ik weet, net als alle andere zwangere vrouwen toen en nu, dat het ook ongezond is voor het ongeboren kind. Maar ik heb zelf gerookt en weet als geen ander dat het een verslaving is. Ik denk dat alle moeders weten wat ze hun kind aandoen. Misschien proberen ze het weg te stoppen juist omdat het een verslaving is. Toen ik nog rookte en in de kraamzorg werkte vertelde ik dat niet aan de ouders, ook niet als ze zelf rookten. Want dat maakte de drempel lager voor mij om wel te roken. Nu ik gestopt ben, vertel ik dat aan het kraamgezin om mijn ervaring te gebruiken en het gesprek te openen."

Echt een verslaving

"Ik vond het al heel lang smerig," antwoordt Charel op de vraag waarom ze is gestopt met roken. "En mijn kinderen werden zich er steeds bewuster van. Dan sta je wel buiten te roken, maar dan vragen ze wat je daar doet. En ze zeggen dat het stinkt. Tijdens mijn eerste zwangerschap lukte het niet om te stoppen. Ik vond het extra moeilijk omdat ik vaak gehoord had van moeders dat hen werd verteld dat de stress van het stoppen met roken schadelijker zou zijn dan het roken zelf. Met die gedachte in mijn achterhoofd had ik me voorgenomen maximaal een sigaret per dag te roken (en dan maar een trekje per keer), wat zo vies werd dat het niet vaak meer nodig was. Maar de informatie bleek onjuist en een veelgebruikt smoesje toen ik het kort geleden navroeg bij een verloskundige, want juist het roken zelf geeft stress. Ik wist wel welke gevolgen roken had, maar de verslaving was zo heftig. Je gebruikt een miljoen excuses en smoesjes om het voor jezelf goed te praten. Bij mijn tweede zwangerschap werd ik overal misselijk van, dus ik stopte ook met roken. Maar daarna ben ik tijdens een feestje weer begonnen. Je denkt dat je niet gevoelig bent voor sigaretten als je gestopt bent,

maar dat ben je juist wel. Uiteindelijk is stoppen gelukt via medicatie. Het scheelde ook dat ik weer in de kraamzorg ging werken nadat ik een paar jaar ertussenuit was geweest. Ik zie weinig kraamverzorgenden die roken. Ik werkte een tijd in de horeca, waar veel meer werd gerookt. Als in je omgeving wordt gerookt, ga je gemakkelijk weer meedoen."

ADVIES TRIMBOS-INSTITUUT

Roken tijdens de zwangerschap is schadelijk voor de ongeboren baby. Daarom worden stellen met een kindervrouw en zwangere vrouwen geïnformeerd over de risico's van roken tijdens de zwangerschap en worden zij geadviseerd om te stoppen met roken. Maar ook na de geboorte brengt meer roken door het kind risico's met zich mee. Het is daarom belangrijk dat zorgverleners die in die periode contact hebben met het kraamgezin, de ouders ondersteunen bij het stoppen met roken en rookvrij blijven. Als kraamverzorgende speel je dus een belangrijke rol in die ondersteuning.

Bijna de helft van de vrouwen die tijdens de zwangerschap gestopt zijn met roken, begint na de zwangerschap weer met roken. Om het kraamgezin goed te kunnen ondersteunen, is het daarom belangrijk om te weten of er door de vrouw en haar partner gerookt wordt én of zij voor of tijdens de zwangerschap gestopt is/zijn met roken. Dit zodat je het kraamgezin kan motiveren om rookvrij te blijven en hen daarbij kan ondersteunen.

Openheid

"Ik hoor niet of een kraamvrouw of de partner voor of tijdens de zwangerschap is gestopt met roken," vertelt Charel over de informatie die ze krijgt voordat ze bij een gezin aan de slag gaat. "Wel horen we tijdens de intake of iemand rookt. Als ze het vertellen tenminste, anders kom je er pas achter in het kraambed. Dat heb ik ook meegemaakt. Ik was een kraamvrouw steeds even kwijt. Ze bleek stiekem in de tuin te roken."



STOPADVIES

Ook uit de verkenning van het Trimbos-instituut blijkt dat als de kraamvrouw rookt, door kraamverzorgenden het vaakst wordt gesproken over de risico's van meeroken. Van de kraamverzorgenden die de verkenning invulden, praat 71 procent altijd en 20 procent vaak over de risico's van meeroken. Kraamverzorgenden praten minder vaak over stoppen met roken. Ruim 47 procent doet dit altijd en 30 procent doet dit vaak. Wanneer een kraamvrouw voor of tijdens de zwangerschap gestopt is met roken, bespreekt 51 procent het rookvrij blijven altijd en 31 procent vaak. Het kan lastig zijn om het roken te bespreken als de kraamvrouw en/of haar partner tijdens de zwangerschap ook gerookt heeft. Misschien heb je het gevoel dat je er niet zoveel aan kunt veranderen, omdat het tijdens de zwangerschap vast al vaak besproken is. Maar juist dan is het belangrijk om als zorgverleners in de geboortezorg allemaal dezelfde boodschap uit te dragen, namelijk dat stoppen met roken altijd het beste is voor het kindje. Bovendien kan de geboorte van het kind en het geven van borstvoeding voor een ouder een reden zijn om toch te stoppen met roken. Het is daarom belangrijk om juist ook in de kraamperiode een stopadvies te geven en deze boodschap als zorgverlener te herhalen.

ADVIES TRIMBOS-INSTITUUT

Kraamverzorgenden praten met partners minder vaak over stoppen met roken en over gestopt blijven dan met de kraamvrouw, blijkt ook uit de verkenning. Van de kraamverzorgenden praat 27% altijd en 33% vaak over stoppen met roken met de partner. Ook praat 27% altijd en 31% vaak over gestopt blijven als ze eerder gestopt zijn. Toch is het goed om ook met de partner stoppen met roken en rookvrij blijven

te bespreken. Uit onderzoek blijkt namelijk dat het voor vrouwen gemakkelijker is om rookvrij te blijven als hun partner ook niet rookt. Een ander belangrijk argument is dat je het kind wilt beschermen tegen meeroken. Om te voorkomen dat kinderen meeroken, is het daarom belangrijk dat ook de partner niet rookt.

De rol van de kraamverzorgende

Een kraamvrouw die niet gemotiveerd lijkt om te stoppen met roken, vindt Charel een lastige situatie. "Je denkt natuurlijk wel, waarom stop je niet gewoon? Maar toch vind ik dat je als je ergens komt, niet meteen iemand kan vertellen hoe ze moeten leven. Als het een gevaar met zich meebrengt voor de baby zal ik er zeker iets van zeggen." Charel vindt het lastig om als kraamverzorgende het roken te bespreken met kraamgezinnen. "We hebben minder uren dan vroeger. Destijds waren we vooral aan het poetsen, nu zijn we vooral aan het voorlichten en controles uitvoeren. Ik merk dat ik het makkelijker vind om te begeleiden bij de opvoeding, bijvoorbeeld hoe ouders met hun andere kindjes omgaan en hoe ze dat beter kunnen doen, dan wel of niet roken. Als ik meer uren zou krijgen om roken te bespreken, zou ik daar wel begeleiding bij willen krijgen en uitleg over hoe je zoiets aanpakt."

ADVIES TRIMBOS-INSTITUUT

Uit de verkenning blijkt dat ruim een kwart (26 procent) van de kraamverzorgenden vindt dat ze er niet meer over moeten beginnen als de ouders niet gemotiveerd zijn om te stoppen met roken. Dertig procent van de kraamverzorgenden is hierin neutraal. Ruim de helft van de kraamverzorgenden vindt dat je in moet zetten op minderen als een kraamvrouw niet gemotiveerd is om te stoppen met roken. Wel ziet het merendeel van de kraamverzorgenden het als hun taak ziet om ouders te motiveren om rookvrij te blijven als ze tijdens de zwangerschap zijn gestopt met roken (67 procent) en om stoppen met roken te bespreken met rokende ouders (62 procent).

"Het zou goed zijn als er meer openheid komt over dit onderwerp. Ik werk wel eens mee met Centring Pregnancy. Dat is een programma voor zwangere vrouwen waarbij controles en informatie over zwangerschap en bevallen gecombineerd worden en in groepen worden gedaan en gegeven. In een groep was laatst een aanstaande moeder die rookte. Dan wordt dat benoemd en herhaald door de verloskundige. Hier kunnen vrouwen elkaar steun geven bij het stoppen met roken. Ik heb het nog nooit tegen een verloskundige gezegd als ik merkte dat ergens gerookt werd, maar het is misschien wel een goed idee. Ik ga er altijd vanuit dat de verloskundige het wel weet en dat ouders het eerlijk zeggen. Maar misschien is dat helemaal niet zo. Als ze stiekem roken tijdens de kraamweek, doen ze dat misschien ook wel tijdens de zwangerschap."

ADVIES TRIMBOS-INSTITUUT

Uit de verkenning 'stoppen-met-roken beleid in de kraamzorg' van het Trimbos-instituut blijkt dat ruim driekwart (77 procent) van de kraamverzorgenden weet of er gerookt wordt vóórdat ze in een kraamgezin komen. De kraamverzorgenden die hiervan op de hoogte zijn krijgen deze informatie voornamelijk uit het intakegesprek (90 procent), 14 procent krijgt deze informatie van de verloskundige. Of de vrouw vlak voor of in de zwangerschap gestopt is met roken, weet 38 procent. Of de partner vlak voor of in de zwangerschap gestopt is met roken, weet een kwart (27 procent) van de kraamverzorgenden. Om een kraamgezin goed te kunnen ondersteunen bij het stoppen met roken en het rookvrij blijven, is het belangrijk dat je niet alleen weet of een ouder rookt, maar ook of een ouder gestopt is met roken. Als je zelf intakegesprekken voert, is het daarom belangrijk dat je altijd vraagt of een vrouw en/of de partner rookt én dat je vraagt of ze voor of tijdens de zwangerschap gestopt is/zijn met roken. Als een ouder rookt, geef dan een duidelijk stopadvies. Bespreek ook altijd rookvrij blijven, tijdens de intake maar ook in de kraamweek. Vraag

naar moeilijke momenten en verwijst door als een vrouw en/of partner dat nodig heeft. Een makkelijke (digitale) manier om door te verwijzen is de telefonische coaching van Rookvrije Ouders.

Het gesprek over roken

Het is lastig om te beginnen over roken, vindt Charel. "Ik denk niet dat je tegen verslaafde mensen kunt zeggen dat ze moeten stoppen. Als een kraamvrouw rookt, doet ze dat meestal buiten. Daar zeg ik niets van. Ik maak wel een opmerking als iemand rookt waar de baby bij is. Maar als een moeder naar buiten gaat om te roken, dan weet ik dat haar al honderd keer verteld is hoe slecht roken is voor haar kind. Dan denk ik niet dat ik er nog iets aan kan veranderen. Ik kraamde laatst bij een tienermoeder. De hele familie rookte. Ik geef dan wel instructies, bijvoorbeeld dat ze handen moeten wassen en rekening moeten houden met de baby. Maar ik begin niet over stoppen met roken. Ze zeiden dat ze niet binnen rookten, maar daar had ik mijn twijfels over. De hele huiskamer stonk naar oude rook en mijn kleren ook. Daar heb ik hen wel op aangesproken en de gevaren voor de baby genoemd. En ik vind het belangrijk dat ze een oogje in het zeil houden bij de baby, want het lijkt wel of moeders de baby tijdens het roken gewoon even vergeten."

Roken bespreken met de partner

Soms bespreekt Charel stoppen met roken en rookvrij blijven met de partner. "Ik kraam nu bij een gezin waar het de partner is die rookt en ik heb het er wel met hem over gehad. Dan heb je het al snel over hoe verslavend roken is en hoe vaak je geprobeerd hebt te stoppen. En dat er zoveel spanning is door alle veranderingen. Met die man kan ik goed praten, maar ik ken de smoesjes. Roken zorgt er niet voor dat je minder gespannen bent. Ik vertel dan ook dat ik zelf hebt gerookt en dat het mij ook is gelukt om te stoppen. Ik merkte dat hij meteen dacht 'oh, ze is geen zeurder'. Ik denk dat ik het op deze manier benader omdat ik het herken."

Het kan lastig zijn als een kraamvrouw of partner niet gemotiveerd lijkt om te stoppen. Toch is stoppen met roken altijd het beste. Minderen leidt meestal niet tot stoppen en levert geen gezondheidswinst op voor het kind. Bovendien wordt het kind nog steeds blootgesteld aan de schadelijke effecten van sigaretten. Kinderen van ouders die roken hebben ook een grotere kans om later zelf te gaan roken. Daarom is het belangrijk om in te zetten op stoppen met roken. Als kraamverzorgende kan je dit doen door actief op zoek te gaan naar de redenen waarom de kraamvrouw of haar partner niet wil stoppen met roken. Misschien spelen er andere factoren



MEER LEREN OVER HOE JE HET GESPREK OVER STOPPEN MET ROKEN AANGAAT?

De Taskforce Rookvrije Start biedt materialen die je kunnen helpen om een gesprek over stoppen met roken en rookvrij blijven te voeren, bijvoorbeeld de gesprekskaart Rookvrije Start. Wil je meer leren over hoe je het gesprek kan voeren? In de e-learning Rookvrije Start krijg je informatie over de risico's van roken, meerroken en derdehands rook. In korte filmpjes zie je hoe je stoppen met roken en rookvrij blijven kunt bespreken en welke gesprekstechnieken daarbij belangrijk zijn. Wil je daarna verder leren door te doen? In de workshop Rookvrije Start ga je echt oefenen met het voeren van een motiverend gesprek over het rookgedrag. Je ervaart wat in een gesprek wel werkt en wat niet, en leert zo hoe je een ouder kunt motiveren om te stoppen met roken en rookvrij te blijven. Kijk voor meer informatie op www.rokeninfo.nl/rookvrijestart.

die het stoppen met roken moeilijk maken, of is de vrouw of haar partner wel gemotiveerd, maar is zij/hij bang dat het niet lukt. Hierover kan je dan het gesprek aangaan om zo de ouder te motiveren om toch te stoppen met roken. Een training in motiverende gespreksvoering kan je daarbij helpen.

Derdehands rook

Niet alleen meeroken, maar ook derdehands rook is schadelijk voor het kind. Derdehands rook is de rook die neerkomt op huid, haren en kleding. Rookt iemand buiten, dan neem je dat weer mee naar binnen en zo komt het bij het kindje terecht. Charel kent het begrip, maar denkt dat er heel weinig over bekend is en dat veel ouders het ook niet geloven. "In de kraamzorg is veel veranderd tussen 1992 - toen ik voor het eerst kraamde - en nu. Veel kinderen van mijn generatie, ik ben in de vijftig, hebben astma en bronchitis omdat hun ouders rookten waar de kinderen bij waren. Dat was heel duidelijk. Maar nu roken ouders buiten. Zijn er al uitslagen van bekend over de effecten daarvan? Ik vertel er wel over, maar ik vind dat ouders zelf zich moeten inlezen over wat de gevolgen kunnen zijn. Ik hoop dat mijn tips en ervaringen daar een aanzet toe zijn."

ADVIES TRIMBOS-INSTITUUT

Van de ondervraagde kraamverzorgenden in de verkenning kende de helft (52 procent) de term 'derdehands rook'. Van hen gaf driekwart (73 procent) daarna de juiste definitie. Voorheen was het advies aan ouders om buiten te roken. Inmiddels is meer bekend over derdehands rook. De giftige stoffen uit rook die achterblijven in bijvoorbeeld haren, kleding en huid krijgt het kind binnen door inademen, aanraken en inslikken. Ook als de ouder altijd buiten rookt, kan het kind dus giftige stoffen binnenkrijgen. Alleen door te stoppen met roken, beschermen ouders hun kind tegen meeroken en derdehands rook.

Wil je meer weten over derdehands rook? De Taskforce Rookvrije Start heeft een animatie over derdehands rook gemaakt die gebruikt kan worden om het thema met ouders te bespreken. Op een duidelijke manier wordt uitgelegd wat derdehands rook is en wat je kunt doen om blootstelling aan derdehands rook te voorkomen.

Afspraken over roken

"Binnen de kraamzorgorganisatie waar ik werk zijn afspraken over roken," vertelt Charel. "Ouders mogen niet roken als wij er zijn. Wij mogen niet onder werktijd roken en ook niet vlak daarvoor, zodat de rook niet in je kleren, in je adem of in je huid zit. Toen ik zelf rookte in 1992 deed ik dat ook niet. Eén keer heb ik gerookt toen de kraamvrouw sliep. Ik had echt even een sigaret nodig. Dan denk je dat niemand dat merkt, maar iedereen ruikt het."

ADVIES TRIMBOS-INSTITUUT

Uit de verkenning blijkt dat bij driekwart (76 procent) van de kraamverzorgenden binnen de organisatie afspraken zijn over roken door kraamverzorgenden. Als kraamverzorgende is het belangrijk dat je zelf niet rookt. Roken voordat je naar een kraamgezin gaat, onderweg naar het kraamgezin of in je pauze zorgt ervoor dat pasgeboren baby's (ook van niet-rokende ouders) schadelijke stoffen uit tabaksrook binnenkrijgen. Handen wassen en kleding verwisselen helpen niet voldoende. Het protocol Rookvrij Opgroeien van KCKZ stelt dat zorgconsulenten/intakers en kraamverzorgenden niet roken en niet naar rook ruiken als ze onderweg zijn naar de zwangere en/of het kraamgezin of als ze aan het werk zijn. Ook wordt in dit protocol genoemd wat je als kraamverzorgende met een kraamgezin over het roken kunt bespreken. Weet je niet wat de afspraken zijn binnen jouw organisatie? Vraag

dit dan na bij jouw organisatie. Wil je zelf stoppen met roken en wil je daar meer over weten? Kijk dan eens op www.ikstopnu.nl

Tips om te stoppen

Charel heeft nog wel wat tips voor rokende en met roken gestopte kraamverzorgenden: "Als je gestopt bent, moet je het gewoon nooit meer doen. Dat is heel simpel. Want het is smerig en het slaat nergens op. Ik denk dat er heel veel verschillende manieren zijn om te stoppen. Want wat ik heb gebruikt om te stoppen, maakte mijn man juist ziek. Anderen geloven dan weer in bijvoorbeeld naalden. Je moet erachter staan en gewoon doorzetten. En verder moet je jezelf niet voor de gek houden met allerlei smoesjes."



TOOLKIT

Wil je meer leren over het bespreken van roken en hoe je kunt bijdragen aan een rookvrije start voor pasgeboren baby's? Bekijk dan de toolkit Rookvrije Start voor materialen en scholing speciaal voor de kraamzorg, zoals de Gesprekskaart Kraamzorg, de animatie over derdehands rook, de e-learning Rookvrije Start of de Workshop Rookvrije Start. Spreekt stoppen met roken jou aan en wil jij je daar verder voor inzetten? Meld je dan aan als Ambassadeur Rookvrije Start. Kijk voor meer informatie op www.rokeninfo.nl/rookvrijestart

Cijfers en aanbevelingen komen uit de verkenning 'stoppen-met-roken beleid in de kraamzorg'. Later dit jaar verschijnt hierover een uitgebreid rapport met alle resultaten en aanbevelingen uit het onderzoek.

De naam in dit artikel is om persoonlijke redenen gefingeerd.