



Roken tijdens de zwangerschap

Materniteit

Ongeveer 10 tot 15% van alle vrouwen roken als ze zwanger zijn. Waar veel toekomstige moeders zich vaak niet voldoende van bewust zijn, is dat hun ongeboren baby meerookt. Roken, maar ook passief roken tijdens de zwangerschap brengt risico's met zich mee.

Het is uiteraard het beste om reeds te stoppen met roken voor de zwangerschap, maar het is zeker nooit te laat tijdens de zwangerschap. Je kan op élk moment van de zwangerschap (abrupt) stoppen met roken.

Wat zijn de risico's?

- Bij rokende en meerokende mama's is het risico op een late **miskraam** groter. Ze hebben vaker last van bloedingen, loskomen van de placenta en het vroegtijdig breken van de vliezen.
- Door het roken krijgt de foetus **minder zuurstof**. Dit remt de groei, waardoor baby's van rokende en meerokende mama's een **lager geboortegewicht** hebben. Er is vaker sprake over dysmaturiteit (te klein voor de leeftijd) en deze baby's hebben ook meer risico om te vroeg geboren te worden.
- De kans op **perinatale sterfte** (dit is het overlijden van de foetus of de baby tussen de 28ste zwangerschapsweek en de eerste week na de geboorte) is bij deze baby's groter dan bij baby's met een normaal geboortegewicht.

- Het risico op **wiegendood** is bijna 6 keer groter bij baby's als de mama rookt tijdens de zwangerschap en 5 keer groter als de mama rookt na de geboorte. Ook bij meerokende moeders is het risico op wiegendood verhoogd. Uit onderzoek blijkt dat er in 48% van de gevallen van wiegendood een verband is met roken.
- Bij kinderen van rokende mama's is er meer kans op **aangeboren afwijkingen** (vb. hazenlip) en is het risico groter op problemen bij de ontwikkeling van de hersenen, wat later tot hyperactiviteit (ADHD) en leerproblemen kan leiden.
- Op latere leeftijd hebben kinderen meer kans op het ontwikkelen van **astma, luchtweginfecties, overgewicht** en verminderde vruchtbaarheid.
- Roken zorgt vaak voor ontwenningssverschijnselen bij de baby (o.a. meer huilen).

Begeleiding bij een tabakoloog

Wist je dat je tot 4 keer meer kans hebt op succes als je wordt begeleid door een tabakoloog dan wanneer je het zonder hulp doet?

Begeleiding kan op verschillende manieren:

- individueel
- in groep of
- telefonisch via het gratis nummer van Tabakstop (**0800 111 00**).

De begeleiding door een geregistreerde tabakoloog wordt voor een groot deel terugbetaald. Informeer jezelf hierover.

Tips om te stoppen met roken

- Doe het niet alleen.
- Bereid je goed voor. Denk na over wat moeilijke momenten kunnen worden en hoe je hiermee kan omgaan.
- Breng je omgeving op de hoogte.
- Beloon jezelf! Je mag heel trots zijn wanneer het lukt! Door te stoppen met roken bespaar je geld wat je voor iets anders kan gebruiken.
- Op sommige momenten kun je zin hebben om te roken. Vergeet dan vooral niet dat zo'n moment meestal maar een paar minuten duurt.



Vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen aan één van onze verpleegkundigen.

Neem zeker ook een kijkje op onze webpagina. Scan onderstaande QR-code:



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   