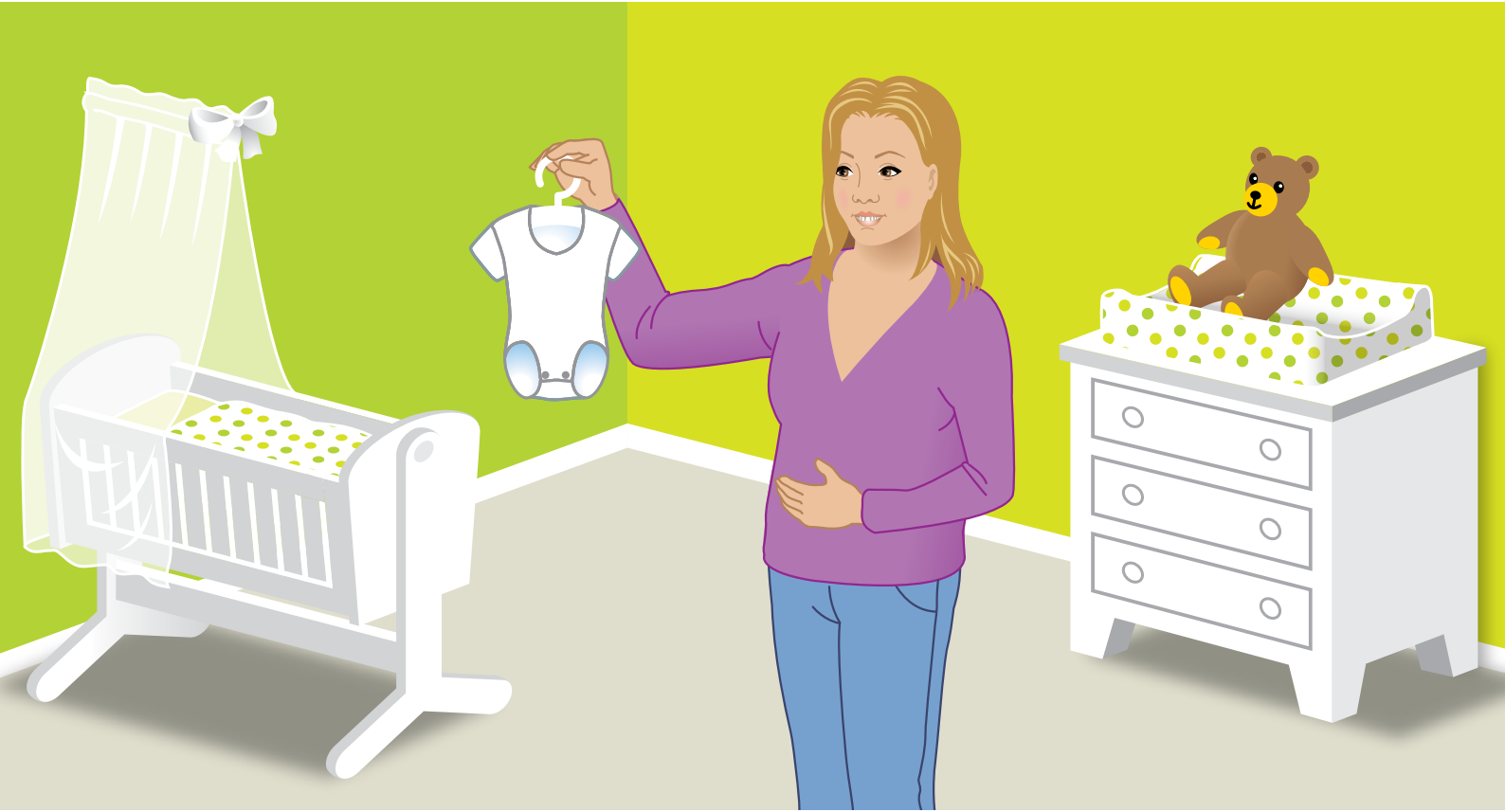
Hulp bij stoppen met roken

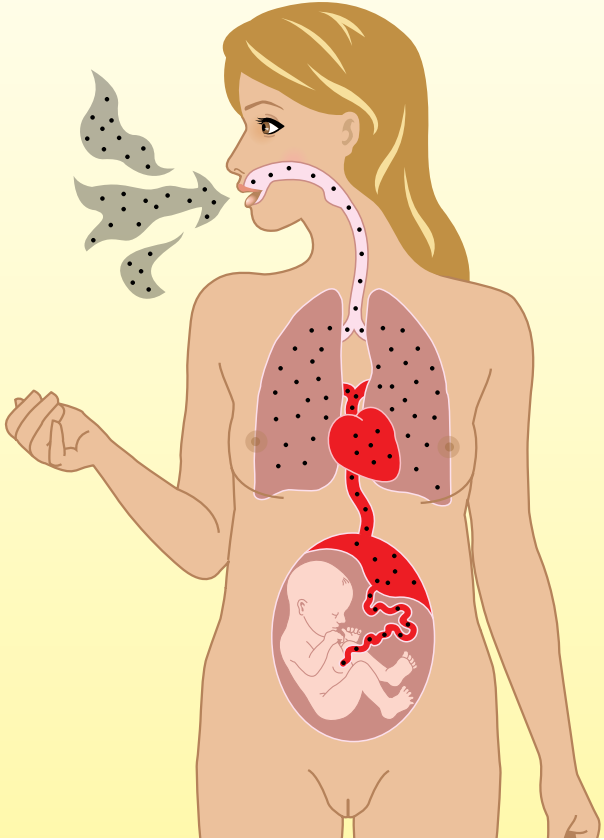
Lees hier hoe het Wendy lukt om te stoppen met roken



Wendy wordt mama

Dit is Wendy.
Ze is zwanger.
Dat was een leuke verrassing.
Wendy is blij en wil een goede mama zijn.
Ze wil het beste voor haar kindje.

Wendy wil niet roken tijdens de zwangerschap.
Ze voelt zich slecht over het roken.
Stoppen met roken is niet makkelijk.
Wendy wil graag stoppen met roken. Ze gaat ervoor.



De giftige stoffen gaan naar de baby

Nu ze zwanger is rookt Wendy minder.
Ze weet dat roken niet goed is.
De giftige stoffen in de rook gaan naar de baby, zoals nicotine.
Op de tekening links zie je hoe de nicotine naar de baby gaat.
Dat is erg ongezond en gevaarlijk voor de baby.

Stoppen met roken vindt Wendy moeilijk, want ze is gewend om te roken.
Ze rookt als ze stress heeft of zich verveelt.
En als ze met anderen is die roken.

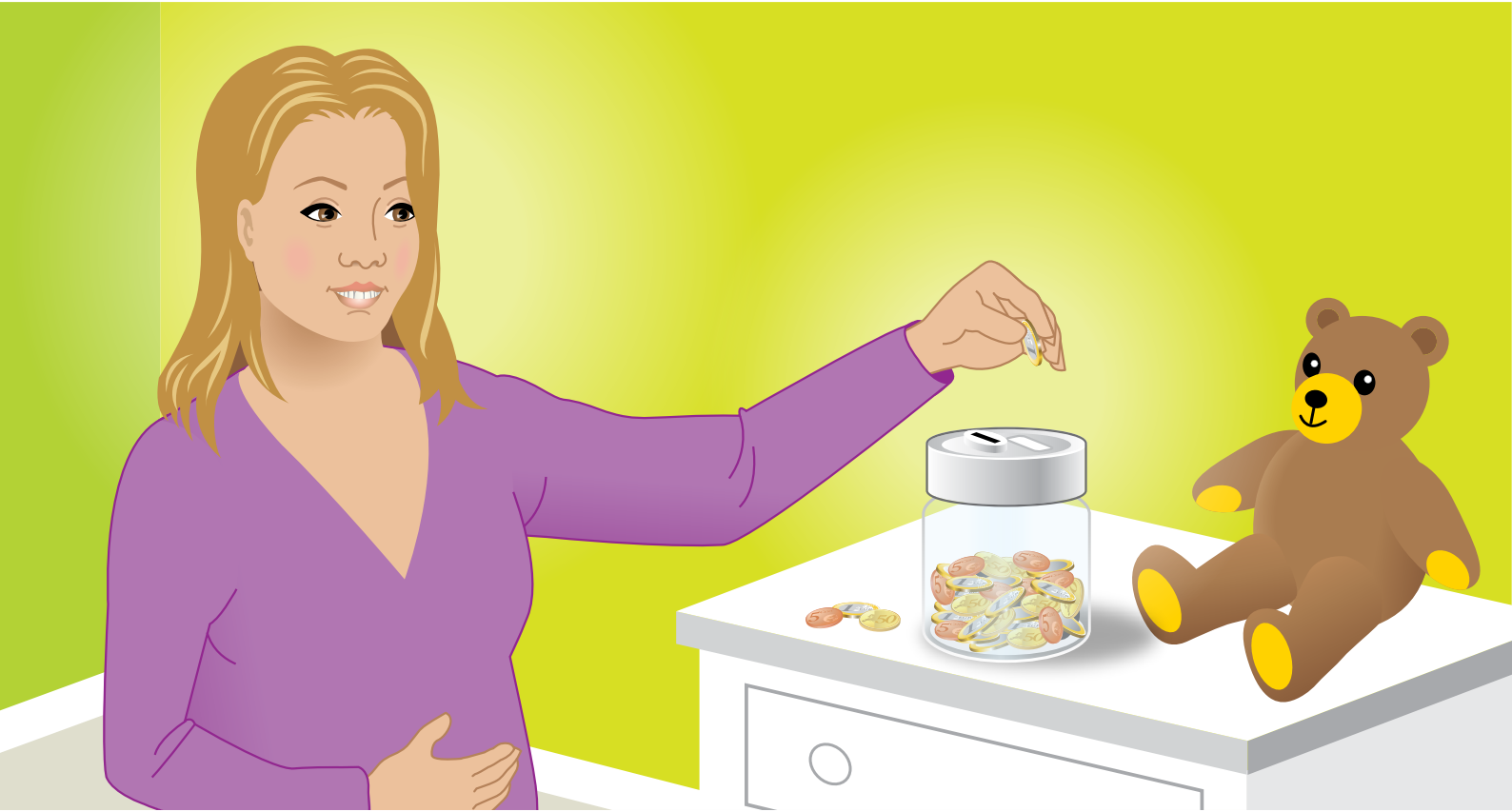
Kan ik wel stoppen, denkt Wendy.

De baby in de buik

De baby krijgt zuurstof en voeding via het bloed van Wendy.
Als Wendy rookt kan er minder zuurstof en voeding naar haar baby.
Haar baby groeit daardoor minder goed.
De baby kan ook te vroeg geboren worden of zelfs doodgaan.

De baby kan ook met een hazenlip of klompvoetje geboren worden.
Als Wendy's baby groter is kan hij nog steeds ziek worden door het roken.
Hij kan bijvoorbeeld astma krijgen.

Wendy wil dat haar baby zich goed voelt en goed groeit.
En dat de gezondheid van de baby niet in gevaar komt.
Ze wil stoppen met roken.
Maar hoe?



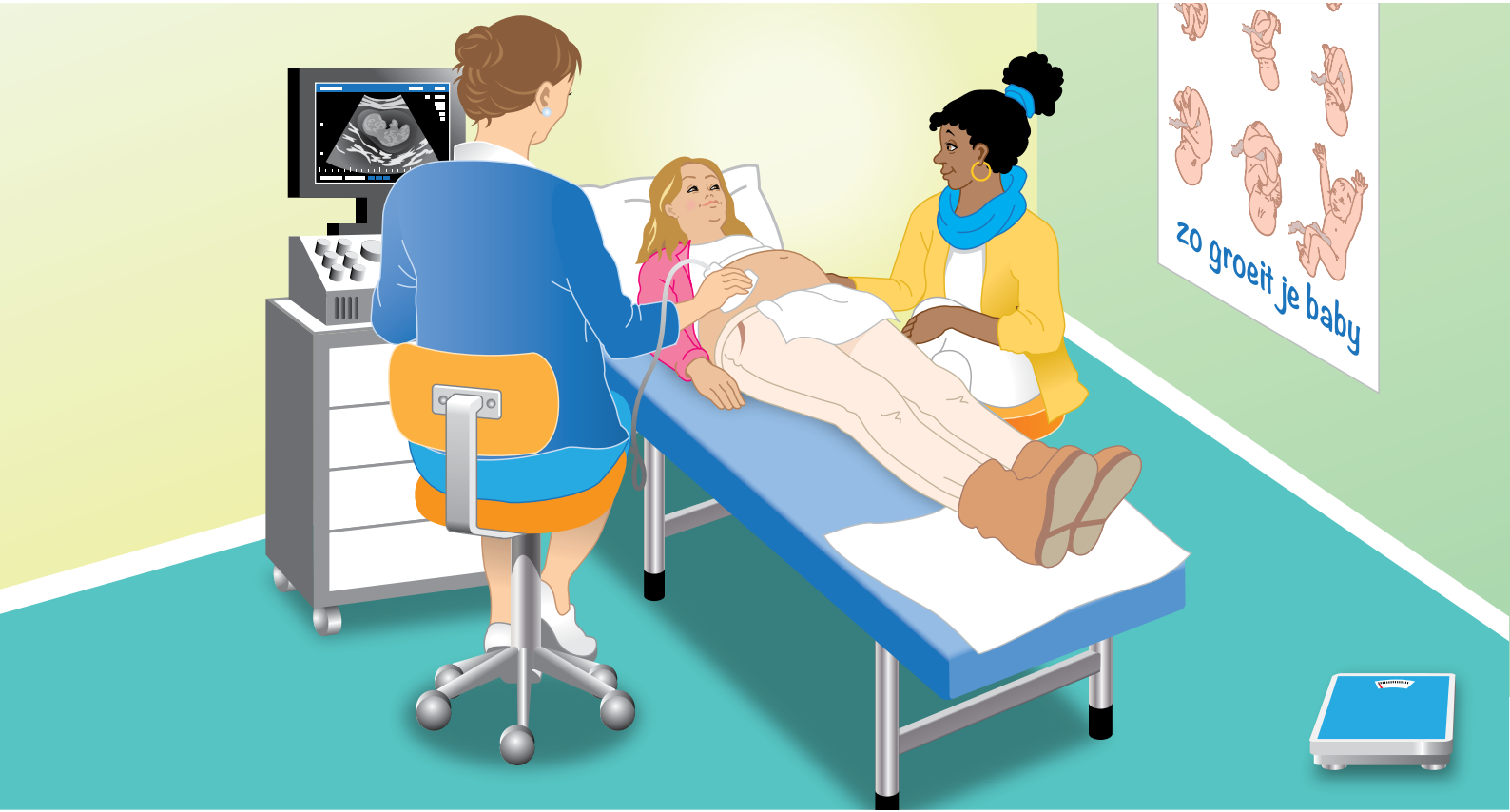
Voordelen van stoppen met roken

Als het lukt om te stoppen heeft dat veel voordelen voor haar gezondheid:
Wendy kan makkelijker ademen.
Ze kan ook beter ruiken en proeven waardoor het eten lekkerder smaakt.
Ze krijgt minder snel gele tanden en rimpels.
En ze heeft minder last van slijm in haar keel en hoest minder.

Wendy krijgt ook een betere conditie en meer energie.
Dat maakt haar blij. Als ze nu de trap neemt is ze snel buiten adem.

Als ze geen sigaretten meer koopt kan ze het geld sparen voor leuke dingen.

Wat vind jij een belangrijke reden om te stoppen?


zo groeit je baby

Wendy gaat naar de verloskundige

Wendy heeft een afspraak bij de verloskundige.
Haar beste vriendin Kim gaat mee.
Wendy krijgt een echo van haar baby.
Ze ziet de baby bewegen.

Het gaat toch goed met de baby?
Wendy heeft veel vragen.

zo groeit je baby

De verloskundige beantwoordt vragen

Is het wel goed om in één keer te stoppen met roken, vraagt Wendy.

De verloskundige vertelt:
Als je stopt, is dat heel goed.
De baby krijgt meteen meer zuurstof en voeding.
Zo kan hij beter groeien.

Wendy zegt:
Als ik niet rook krijg ik stress.
Is stress slechter voor de baby?

De verloskundige vertelt:
Roken is slechter voor de baby dan stress.
En roken geeft ook stress.
De verslaving zorgt voor stress in je lichaam.
Als je kort stress hebt is dat niet gevaarlijk voor de baby.
Het is dus niet erg als je af en toe een stressvolle dag hebt.

zo groeit je baby
stopplan
1
2
3

Wendy maakt een stopplan

Wendy wil graag stoppen met roken.
Het is moeilijk omdat ze verslaafd is.
Stoppen lukt beter met een plan: een stopplan.
Vier punten zijn belangrijk als je wilt stoppen met roken.

1. Een stopdag kiezen
Dit is een datum waarop Wendy helemaal stopt met roken.

2. Afleiding zoeken
Als Wendy bezig is denkt ze minder aan roken.

3. Goed voor jezelf zorgen
Als je goed voor jezelf zorgt, zorg je goed voor je baby.

4. Hulp vragen
Stoppen met roken is moeilijk. Als anderen helpen is dat makkelijker voor jou.

Stap 1: Wendy’s stopdag

Morgen stopt Wendy met roken. Het is haar stopdag.

Wendy gooit vandaag de sigaretten weg.
De asbakken en aanstekers gooit ze ook weg.

Wendy maakt haar huis schoon. Ze doet alle ramen open.
Haar moeder en vrienden helpen met stofzuigen en dweilen.
Ook wassen ze het beddengoed en gordijnen.
Het is veel werk. Daarom doen ze niet alles in één dag.
Wendy wil een fris en schoon huis voordat haar baby wordt geboren.
Een fris huis helpt om te stoppen met roken.

Wendy denkt:
Ik ben er klaar voor.
Ik ga stoppen, voor mijzelf en mijn kind.

Stap 2: Afleiding zoeken

Wendy is nu gestopt. Het is niet makkelijk.
Ze is soms moe, chagrijnig of boos. Of ze heeft zin om te roken.
Het is normaal dat ze zich soms zo voelt.
Deze gevoelens gaan weer weg.
Het komt omdat er nog stoffen uit de sigaretten in haar lichaam zitten.
Het wordt iedere dag makkelijker.

Wendy heeft een leuke, nieuwe hobby.
Ze maakt kleertjes voor haar kindje.

Nu Wendy druk is denkt ze minder aan roken.
Als ze toch zin krijgt in een sigaret eet ze wat fruit, een cracker of een suikervrije snoepje of kauwgom. Daarna doet ze iets anders zoals:

- het huishouden
- met iemand bellen
- even naar buiten

Wat is voor jou een goede afleiding?

Stap 3: goed voor jezelf zorgen

Nu Wendy is gestopt met roken heeft ze soms meer honger.
Dat is normaal.
Het hongergevoel wordt minder.

Ze koopt gezonde snacks zoals komkommer, tomaatjes, worteltjes, noten en fruit.
Ook drinkt ze meer water.
Wendy maakt vaak iets gezonds klaar.

Ze moet er aan wennen.
Het geeft haar wel een goed gevoel.
Omdat ze goed voor zichzelf zorgt, zorgt ze ook goed voor haar baby.

Stap 4: hulp vragen

Wendy heeft aan vrienden en familie verteld dat ze gestopt is met roken.
Iedereen is trots op haar.
Ze heeft afgesproken dat niemand meer rookt in haar huis.
Als ze met vrienden en familie is denkt ze: ik hoef geen sigaret want ik heb het niet nodig.

Ze vraagt aan haar vrienden en familie:

Ik ben gestopt met roken.
Wil je mij helpen en niet roken als ik erbij ben?
Als jij niet rookt, is dat makkelijker voor mij.

Wendy weet dat ze altijd naar de verloskundige of huisarts kan als ze het moeilijk heeft of meer hulp nodig heeft bij het stoppen met roken.

Ze kan ook GRATIS de stoplijn bellen voor hulp bij stoppen met roken.
Het nummer is 0800 - 1995.
Of naar de website gaan: www.ikstopnu.nl

Houd vol, je kan het

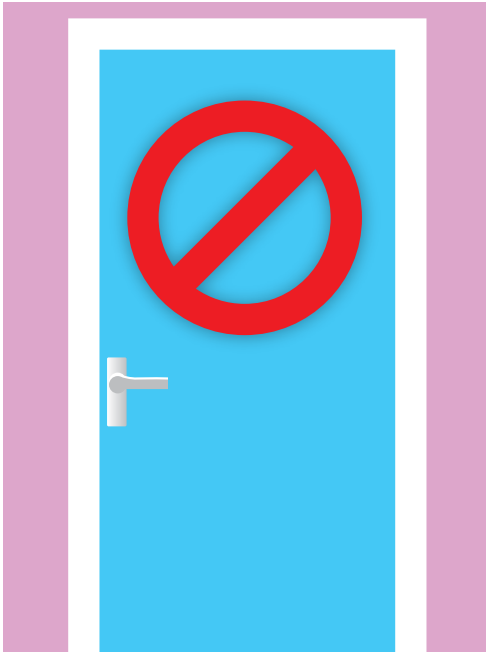
Het lukt Wendy een keer niet.
Ze rookt toch een sigaret.
Ze voelt zich slecht.
Ze belt de verloskundige.

De verloskundige zegt:
Een foutje kan gebeuren.
Je mag trots zijn op jezelf.
Je bent al bijna een week gestopt.
Als je wilt kun je nu weer stoppen.
Je weet dat je het kan.

De volgende dag stopt Wendy weer.
Want iedere dag die ze niet rookt telt mee!
Wendy is trots.

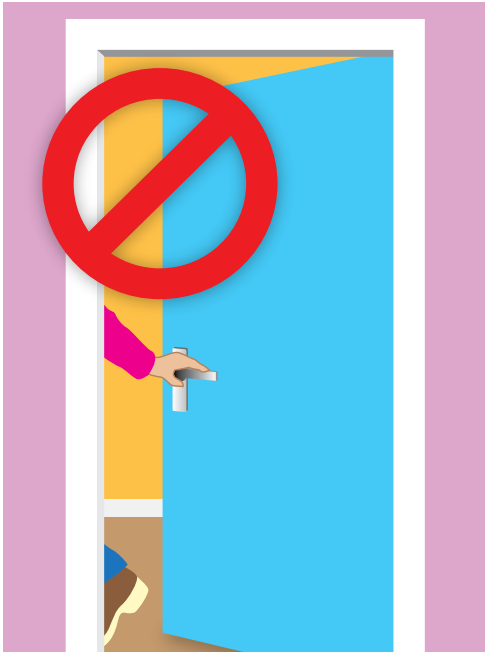
Wordt er gerookt in huis of in de auto? Dan blijven de gevaarlijke stoffen zoals nicotine en teer in je huis of auto. Ook als de rook al weg is.
De gevaarlijke stoffen uit de sigaret gaan niet weg door:

Het raam open te doen.



De deur van de woonkamer dicht te doen.

Luchtverfrisser te spuiten.



In een andere kamer te roken.

De afzuigkap in de keuken aan te zetten.

Deo te spuiten of je tanden te poetsen.

De gevaarlijke stoffen uit de sigaret blijven ook in je kleding, op je haren en handen zitten, als je zelf rookt of als iemand anders naast jou rookt.

Bescherm je kind en jezelf door:
- Niet roken en niet meeroken.
- Een rookvrij huis en een rookvrije auto en leefomgeving.

Stopplan van:

_____

1. Mijn stopdatum is:

_____

2. Afleiding zoeken
Deze dingen vind ik leuk om te doen:

_____

_____

_____

_____

3. Goed voor jezelf zorgen
Ik zorg goed voor mezelf door:

4. Hulp vragen
Ik vraag hulp door:

Hulp bij stoppen?

Ikstopnu.nl

Ikstopnu-lijn
0800-1995
GRATIS

Bestellen: Trimbos-instituut, www.trimbos.nl/webwinkel artikelnummer PM0421
Auteur: Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen, www.pharos.nl
Samenwerking: Trimbos-instituut, Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen en Longfonds
Financiering: Fonds NutsOhra, ministerie van VWS, Longfonds
Illustraties: Anke Nobel
Vormgeving: Zwerver Grafische Vormgeving

rookvrije start