

Rookvrij blijven doe je met hulp!



Lees hier hoe het Wendy en Steven lukt om rookvrij te blijven.



Goed zorgen voor ons kind

Wendy en Steven zijn trotse ouders van baby Senna.
Ze willen goed zorgen voor hun dochter.

Aandacht, liefde, goed drinken en slapen zijn belangrijk voor Senna.
En een papa en mama die niet roken.
Zo groeit Senna gezond op.

Wendy en Steven hebben veel vragen.
Hoe blijven we gestopt op moeilijke momenten?
Als we bijvoorbeeld stress of problemen hebben?
En wat kunnen we doen zodat niemand rookt in de buurt van Senna?



Korte nachten

Wendy en Steven zorgen goed voor Senna.
Het is een goed gevoel om vader en moeder te zijn.
Het is ook nieuw omdat er veel is veranderd.

Senna slaapt veel.
Ze wordt ook vaak wakker.
Overdag en 's nachts.
Om te drinken of voor een nieuwe luier.
Wendy en Steven knuffelen vaak met Senna.

Als Senna huilt wordt ze niet altijd stil.
Wendy en Steven slapen minder goed.
Ze voelen zich soms moe en gestrest.
Dat is normaal, want een pasgeboren baby is zwaar.
Na drie maanden wordt het makkelijker en na zes maanden zelfs leuk.



Goed voor jezelf zorgen

Door de korte nachten is Wendy vaker moe.
Ze wil minder stress hebben en beter voor zichzelf zorgen.
Een goede moeder zorgt goed voor zichzelf, vindt Wendy.

Daarom let Wendy erop dat ze goed eet en rust.
Wanneer Senna slaapt, gaat ze ook even liggen.
Hierdoor wordt de stress minder.
En zo lukt het om niet te roken.

Wendy en Steven vragen soms ook hulp aan familie of vrienden.
Om te helpen met koken, schoonmaken of op te passen.



Rookvrij blijven

Wendy en Steven willen dat Senna gezond opgroeit.

Ze willen een goed voorbeeld zijn voor haar.

Daarom roken ze niet.

Dat is goed voor Senna's gezondheid.

En voor hun eigen gezondheid.

Wendy en Steven willen dat hun huis rookvrij is.

Dan ademt Senna geen nicotine of teer in.

Dit zijn stoffen in de sigaret die je niet ziet, maar je wel ziek maken.

Senna kan van deze stoffen gaan hoesten of een ontsteking krijgen in haar longen.

Ze kan dan erg ziek worden of zelfs doodgaan.

Daarom willen Wendy en Steven gestopt blijven.

En dat niemand in de buurt van Senna rookt.



Een rookvrij huis

Wendy en Steven krijgen vaak bezoek.

Dat vinden ze gezellig.

Maar het bezoek rookt.

Wendy en Steven willen niet dat er bij Senna wordt gerookt.

Daarom vragen ze advies aan hun familie en vrienden.

Samen hebben ze een regel gemaakt: niemand rookt in het huis, in de auto of in de buurt van Senna.

Ook hebben ze aan hun vrienden en familie gevraagd om niet te roken voordat ze op bezoek komen. En hun handen goed te wassen.

Wendy en Steven vonden het moeilijk om dit aan hun vrienden en familie te vragen. Iedereen begrijpt het en niemand vindt het erg.

Wendy en Steven voelen zich goede en trotse ouders.



Moeder zijn is soms zwaar

Wendy voelt zich goed nu ze niet meer rookt.

Ze kan makkelijker adem halen.

Ze ruikt beter en proeft meer waardoor het eten lekkerder smaakt.

Ook heeft ze meer energie en een betere conditie.

Wendy moet wennen aan mama zijn.

Het is druk en ze heeft weinig tijd voor zichzelf.

Daarom heeft Wendy soms stress.

Het is dan moeilijk om niet te roken.

Wendy wil hulp.

Iemand die met haar praat.

Iemand die haar helpt om niet weer te gaan roken.



Hulp vragen

Wendy komt op het consultatiebureau.

Ze denkt:

Kan ik hier praten over rookvrij blijven?

Vinden ze me een goede moeder?

Ik wil een goede moeder zijn en niet weer gaan roken.

Ik heb hulp nodig want ik kan het niet alleen.

Wendy vertelt aan Karen van het consultatiebureau dat ze gestopt wil blijven.

En dat ze het soms zwaar vindt om moeder te zijn.

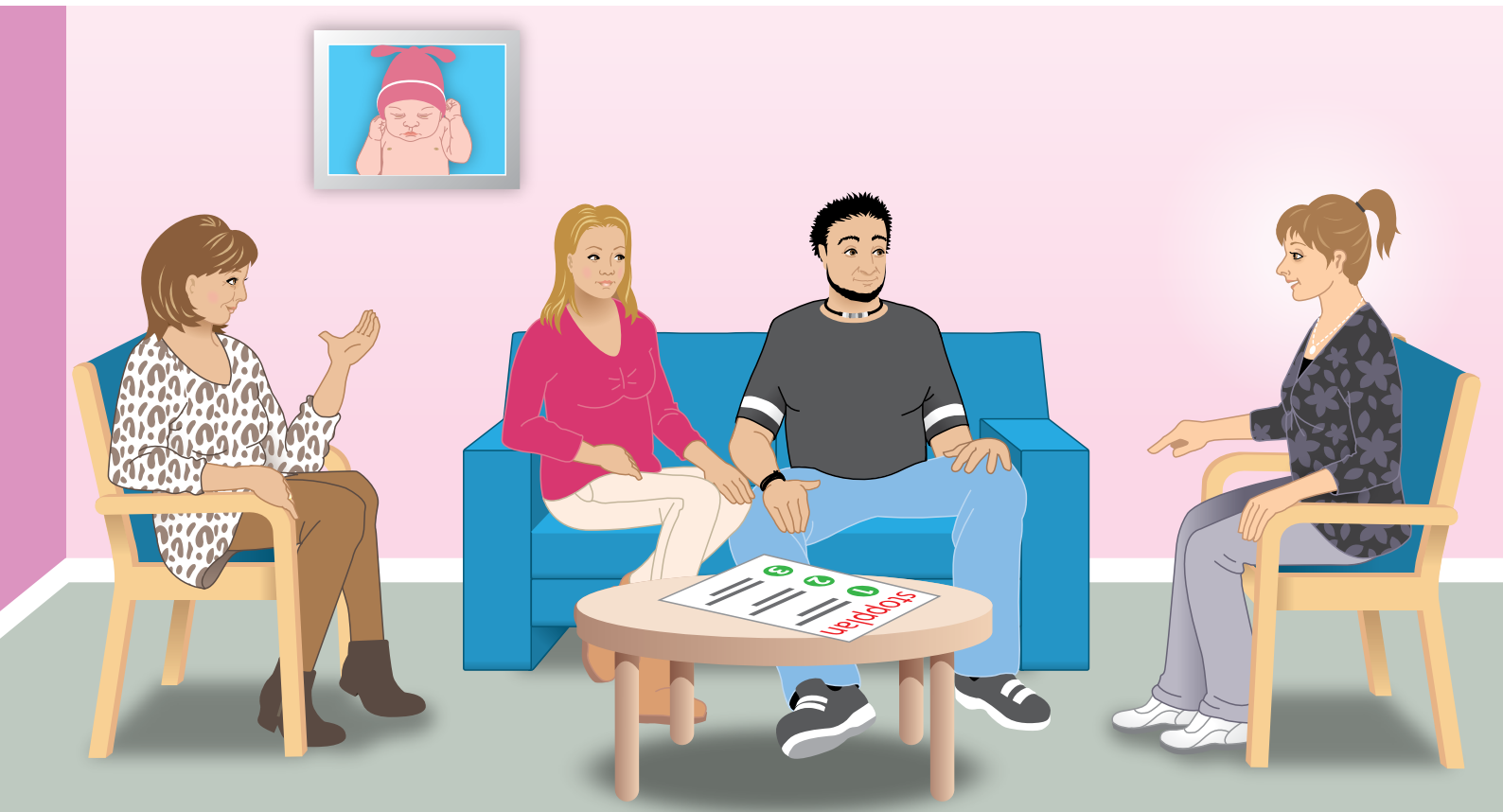
Karen zegt:

Door hulp te vragen zorg je goed voor jezelf en je baby.

Het is normaal dat je het soms zwaar vindt.

Het is belangrijk om tijd voor jezelf te maken.

Wat vind jij leuk om te doen? Wat geeft jou rust?



Een moment voor jezelf

Samen met haar moeder, Steven en Karen maakt Wendy een plan.

Ze bedenken wat Wendy allemaal kan doen wanneer ze stress heeft zodat ze niet gaat roken.

Wendy schrijft de dingen op die haar stress geven en welke oplossingen ze heeft.

Haar moeder wil vaker oppassen. Dan kan Wendy lekker een dagje ontspannen.

Wendy gaat het doen.

En Steven helpt haar.

Een gesprek met een ander helpt ook, zoals met Karen of de huisarts.

Zij willen Wendy graag helpen om rookvrij te blijven.

Wat heb jij nodig om rookvrij te blijven? En wie kunnen jou helpen?

Na de bevalling zijn de verloskundige, kraamhulp, huisarts en consultatiebureau er voor je. Zij veroordelen je niet en willen je graag helpen.

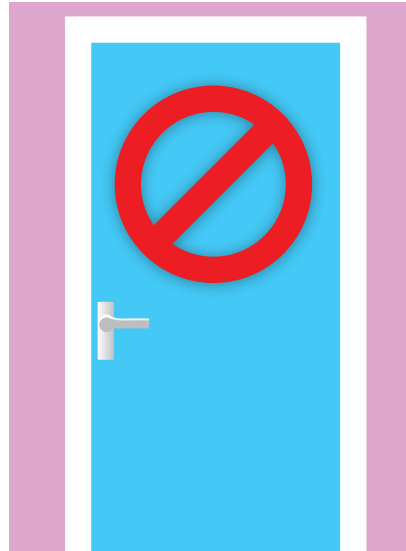
Praat je liever met iemand die je niet kent? Maar die wel alles weet van stoppen met roken? Bel dan gratis met de Stoplijn op het nummer 0800 - 1995.

Of kijk op de website: www.ikstopnu.nl

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.

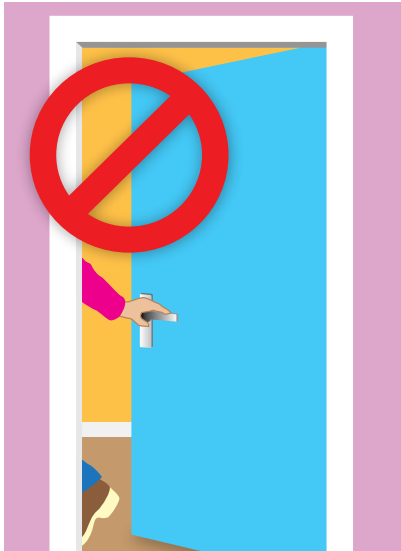


Luchtverfrisser te spuiten.

Deze 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.



In een andere kamer
te roken.



De afzuigkap in de
keuken aan te zetten.



Deo te spuiten of je
tanden te poetsen.

Hulp bij stoppen?

Ikstopnu.nl

Ikstopnu-lijn
0800-1995
GRATIS

Bestellen: Trimbos-instituut, www.trimbos.nl/webwinkel artikelnummer PM0423

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

