

## 9 vragen over tabak en zwangerschap

### 1. *Indien ik het aantal sigaretten verminder tot maar 5 per dag, moet ik dan stoppen?*

Ja, het is verkieslijk om volledig te stoppen want bij deze vijf sigaretten ga je dieper inhaleren om zoveel mogelijk nicotine in je bloed te krijgen. Dit betekent dat ook toxische bestanddelen nog altijd zullen aanwezig zijn. Ook vijf sigaretten blijven schadelijk zowel voor de mama als voor de baby.

### 2. *Hoe verklaar je dat er ook rokende moeders zijn die een gezonde baby krijgen?*

Zij hebben veel geluk gehad. Het is wel zo dat roken tijdens de zwangerschap het risico verhoogt op miskraam, op retroplacentair hematoom met als gevolg bloedverlies tijdens de 2e en 3de periode van de zwangerschap, op vroegtijdige bevaling, enz...

### 3. *Is het waar dat, als ik blijf roken tijdens mijn zwangerschap mijn baby kleiner kan zijn en ik dus een gemakkelijker bevalling zal hebben?*

Nee, door het roken loopt de baby wel het risico op een kleiner geboortegewicht. Dit betekent ook meer risico op verwickelingen voor de zuigeling. Daarenboven is de bevalling niet noodzakelijk gemakkelijker.

### 4. *Als ik stop met roken tijdens mijn zwangerschap, zal ik dan niet extra bijkomen in gewicht?*

Het is mogelijk dat men bijkomt in gewicht maar dat is niet de regel: één derde komt niet bij in gewicht. Bij de anderen is er een gemiddelde gewichtstoename van 2 tot 4 kilo. Deze mogelijke gewichtstoename kun je beperken door je te laten bijstaan met voedingsadvies.

### 5. *Is het beter om verder te roken als je last hebt van zenuwachtigheid?*

Nee, roken is veel gevaarlijker voor de gezondheid van de mama en van het kindje. Er bestaan hulpmiddelen om stress en zenuwachtigheid aan te pakken bij rookstop b.v. relaxatieoefeningen.

### 6. *Heeft het nog nut om te stoppen met roken tijdens de laatste maanden van de zwangerschap?*

Ja, stoppen met roken is altijd heilzaam op een-der welk moment van de zwangerschap. Door te stoppen voorkom je de opname van 4000 schadelijke stoffen. De foetus krijgt zuurstof door het bloed van zijn moeder. Als de moeder blijft roken krijgt de foetus ook de schadelijke CO door de verbranding van de sigaret van de moeder in de bloedbaan en dus zuurstofarm bloed. Na een dag zonder tabak krijgt de baby al een betere zuurstoftoevoer.



## 7. Mag ik nicotinevervangers nemen tijdens de zwangerschap?

Ja, indien men er niet in slaagt om te stoppen met roken, is het verkieslijk hulp te zoeken en eventueel nicotinevervangers te gebruiken, die de ontwenningverschijnselen zullen doen verminderen. Het beste is hierover met de arts of met een tabakoloog te spreken.

## 8. Wat is het risico van blootstelling aan de rook van anderen?

Ook de foetus wordt blootgesteld aan passief roken via de zwangere moeder, als zij in een rokerige omgeving verblijft (de partner die thuis rookt, in rokend gezelschap vertoeven...). Tabaksrook vermijden is de boodschap.

## 9. Wie kan mij helpen om te stoppen met roken?

Er bestaat een ondersteuningsprogramma dat consultaties omvat bij een tabakoloog en die gedeeltelijk worden terugbetaald voor de zwangere vrouw (en haar partner). Het programma wordt uitgevoerd door een gespecialiseerde gezondheids-

werker en is erkend op het domein van rookstop. Deze begeleiding omvat zowel de lichamelijke, psychologische en sociale afhankelijkheid.

**Om het adres van een tabakoloog te verkrijgen of meer informatie:**  
**[www.rookvrijzwangerschap.be](http://www.rookvrijzwangerschap.be)**  
**Tabakstoplijn 0800.111.00**

### Enkele voordelen van een leven zonder rook

**Na 20min.:** de bloeddruk en de hartslag verlagen.

**Na 8 uur:** de longen kunnen slijm en rookresten beginnen te elimineren. De hoeveelheid koolstofmonoxide in het bloed vermindert.

**Na 24 uur:** het hart- en vaatrisico verminderen.

**Na 2 dagen:** verbeteren van smaak- en reukzin. Verbetering van de groei van de foetus.

**Na 2 tot 3 weken:** verbeteren van de bloedcirculatie en werking van de luchtwegen.

**Na 1 tot 3 maanden:** vermindering van neus-, keel- en ooraandoeningen (middenoorontstekingen) en van de luchtwegenaandoeningen.

**Bij de geboorte:** aanzienlijke vermindering van het risico op wiegedood.

V.U. Michel Wouters, VRGT, Eendrachtstraat 66, 1050 Brussel



Voor meer informatie over terugbetaling en begeleiding  
Spreek erover met uw arts  
Tabak Stop Lijn: 0800.111.00  
[www.rookvrijzwangerschap.be](http://www.rookvrijzwangerschap.be)