

Rookvrij opgroeien

Longziekten



Beter voor elkaar

Meeroken is gevaarlijk

Als je zelf niet rookt, maar de rook van een sigaret of sigaar inademt, rook je mee. In tabaksrook zitten giftige stoffen. Daarom is meeroken ongezond. Voor iedereen maar vooral voor kinderen. In deze folder lees je waarom meeroken gevaarlijk is en wat de gevolgen kunnen zijn. Je leest ook hoe je je kind kunt beschermen tegen rook van sigaretten.

Waarom is meeroken gevaarlijk voor kinderen?

Voor baby's en kinderen is het extra slecht als ze meeroken. Dat komt doordat hun lichaam nog in ontwikkeling is. Ze ademen ook sneller dan volwassenen. Daardoor komen er meer schadelijke stoffen in hun lichaam.

Wat zijn de gevolgen van meeroken?

Hier zijn veel onderzoeken naar gedaan. Hieruit blijkt dat kinderen ziek kunnen worden van meeroken. Of er klachten van kunnen krijgen. Niet alleen aan de luchtwegen, maar bijvoorbeeld ook aan hun oren. De rook van sigaretten blijft namelijk in huis hangen. Kinderen ademen deze rook in door hun mond en door hun neus. Zo komt de rook in hun lichaam.

Als je rookt waar je kind bij is, heeft je kind meer kans op:

- Wiegendood
- verkoudheid en luchtweginfecties
- oorontsteking
- benauwdheid en piepende ademhaling
- rode en prikkelende ogen.

Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken. Maar pas als ze ouder zijn. Zij kunnen dan hart- en vaatziekten krijgen of longkanker. Het kan ook zijn dat hun longen zich minder goed ontwikkelen.

Hoe bescherm je je kind tegen meeroken?

Je beschermt je kind het beste door te zorgen voor een rookvrij huis. Rook dus altijd buiten. Houd ook de auto rookvrij. De auto is maar een kleine ruimte. Je hebt dus snel veel schadelijke stoffen. En een raampje openzetten is dan niet voldoende. Let ook op als je op bezoek gaat. Zorg dat je kind ook bij anderen niet in de rook zit. Wordt daar binnen gerookt? Vraag dan van tevoren al of ze niet willen roken waar je kind bij is.

Veel gestelde vragen:

Ik rook af en toe in huis. Kan dat kwaad?

Af en toe in huis roken is minder slecht dan vaak in huis roken. Maar meeroken is altijd schadelijk. Zelfs als het maar af en toe gebeurt, is het schadelijk. Bepaalde schadelijke delen van de rook kunnen maanden in huis blijven hangen. En de rook verspreidt zich door het hele huis.

Is roken onder de afzuigkap of roken bij open raam een goede oplossing?

Veel mensen denken dit, maar het klopt niet. De afzuigkap en het open raam halen maar een deel van de rook weg. De schadelijke deeltjes in de rook zijn het zwaarst. En die blijven tot op 90 cm van de grond hangen. Omdat kinderen klein zijn, ademen ze dus precies die schadelijke deeltjes in.

Is het goed voor de weerstand van mijn kind als hij af en toe in de rook zit?

Nee, het lichaam van je kind kan geen weerstand opbouwen tegen rook. Rook verlaagt juist de weerstand. Je kind is dus sneller ziek. Is meeroken schadelijk voor oudere kinderen? Ja, meeroken is voor iedereen schadelijk. Oudere kinderen lijken misschien minder kwetsbaar dan een baby. Maar ook voor hen is meeroken niet goed.

Kan ik gewoon doorgaan met binnen roken als mijn kind geen klachten heeft?

Nee, dit is niet verstandig. Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken. Maar pas als ze ouder zijn. Ook kan het zijn dat hun longen zich minder goed ontwikkelen.

Hulp nodig bij het stoppen met roken?

Maak een afspraak bij de stoppen met rokenpoli van het Ikazia Ziekenhuis
T 010 2975360

Neem tijdens de afspraak een verwijzing van de verloskundige of (huis)arts mee.



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Rookvrij opgroeien
800814-NL / 2014-06