

U bent op dit moment in het ziekenhuis tijdens een bijzondere, spannende en intensieve fase in uw leven. We willen graag, samen met u, bijdragen aan een goede en gezonde toekomst voor u en uw baby.

Roken heeft schadelijke gevolgen voor de gezondheid. Niet alleen voor uzelf, maar zeker ook voor uw baby, die ongevraagd altijd met u mee rookt. Ook als u niet in het bijzijn van uw baby rookt, draagt u schadelijke stoffen over aan uw baby via uw huid, kleding en haren ("derdehands rook"). We zien bijvoorbeeld dat ontstekingen en kortademigheid veel vaker voorkomen bij kinderen van ouders die roken. De afvalproducten van nicotine zijn zelfs gevonden in de urine van kinderen, waarvan de ouders alleen buiten roken.

Het Ikazia ondersteunt het project 'Samen op weg naar een rookvrije generatie'. Ons ziekenhuis en het terrein voor het ziekenhuis zijn daarom geheel rookvrij.

Het beste is, om helemaal te stoppen met roken. Heeft u hier veel moeite mee? Dan raden wij aan om nicotine vervangers te gebruiken, zodat u geen sigaret hoeft op te steken.

## **Nicotine vervangers**

Nicotine vervangers zijn er in verschillende vormen, zoals pleisters, zuigtabletten, spray of kauwgom. De pleister zorgt voor een regelmatige afgifte van nicotine en kan in dosering afgestemd worden op uw behoefte. De zuigtablet is er voor de 'extra lastige momenten'. Met een sigaret krijgt u 1 mg nicotine binnen, die u het rustgevend effect geeft. Deze nicotine kunt u ook via een tablet innemen. De zuigtablet mag naast de pleister gebruikt worden.

## **Voordelen van nicotine vervangers**

U ruikt niet meer naar tabaksrook en u heeft geen schadelijke stoffen in uw kleding, op uw handen, op uw huid, in uw haar en in uw adem. Uw baby en andere dierbaren roken niet meer met u mee en ondervinden geen last meer van de schadelijke bijwerkingen van het meerroken, zoals kortademigheid en een hoger risico op ontstekingen. Bij baby's die opgroeien in een rookvrije omgeving is ook het risico op wiegendood lager.

## **Nicotine vervangers en borstvoeding**

Nicotine vervangers kunnen u helpen om uw nicotinebehoefte geleidelijk af te bouwen. Gebruik van nicotinevervangers in plaats van een sigaret, zorgt ervoor dat er geen schadelijke stoffen uit tabaksrook op uw baby worden overgedragen. Maar ook nicotine uit pleisters, kauwgom of zuigtabletten komt in moedermelk terecht. Geeft u borstvoeding of kolft u melk voor uw baby? Laat u dan voorlichten over de nadelige effecten van roken en nicotinevervangende middelen op moedermelk.

Moedermelk blijft de aanbevolen voeding voor uw baby, ook als u rookt of nicotine vervangers gebruikt.

## **Verkrijgbaarheid nicotine vervangers**

Alle nicotine vervangende middelen zijn vrij verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Voor moeders die opgenomen zijn, kunnen er pleisters worden aangevraagd via de ziekenhuisapotheek. Vraag hiernaar bij de verpleegkundige of de arts. Als u niets bij de hand heeft, maar wel de behoefte aan nicotine heeft, kunt u om een zuigtablet vragen bij de verpleegkundige.

Er is hulp beschikbaar om u te helpen stoppen met roken! 80% van de rokers zou willen stoppen, maar het ontbreekt vaak aan de juiste begeleiding of middelen. Vraag hulp, via de Stoppen met roken poli van het Ikazia ziekenhuis of via uw huisarts. Online informatie vindt u op [www.SineFuma.com](http://www.SineFuma.com), [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl) en [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl).

De kosten van begeleiding, trainingen en hulpmiddelen vallen vaak volledig binnen uw basisverzekering.

U gaat toch ook, samen, op weg naar een rookvrije generatie? Het is het beste wat u voor uw kind kan doen.