Wat je moet weten over roken voor, tijdens en na de zwangerschap

Longziekten

Beter voor elkaar

Ikazia ziekenhuis

Roken als je zwanger probeert te worden

Minder vruchtbaar

Roken maakt vrouwen en mannen minder vruchtbaar. Hierdoor wordt het moeilijker om zwanger te raken. Eicellen van rokende vrouwen blijven kleiner of gaan verloren. Ook heeft roken invloed op de werking van de eileiders en de baarmoeder.
Rokende mannen hebben minder zaadcellen en hun zaadcellen zijn minder gezond. Roken kan ook voor erectieproblemen zorgen. Zelfs als je weinig rookt kan je minder vruchtbaar worden. De kans om zwanger te raken bij ziekenhuisbehandelingen (bijvoorbeeld bij IVF) wordt ook kleiner wanneer één of beide partners rookt.

Heb je een kinderwens?

Dan kun je het beste stoppen met roken vanaf het moment dat je zwanger probeert te worden. Dit geldt ook voor je partner.

Kans op miskraam en buitenbaarmoederlijke zwangerschap

Rokende vrouwen hebben meer kans op een miskraam. Bij een buitenbaarmoederlijke zwangerschap zit de bevruchte eicel buiten de baarmoeder, meestal in de eileider. De bevruchte eicel kan buiten de baarmoeder niet overleven. Rokende vrouwen hebben meer kans op een buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Dit komt doordat tabaksrook zorgt voor veranderingen in de eileiders en eicellen.

Ik probeer zwanger te raken. Kan mijn partner wel blijven roken?

Roken maakt vrouwen en mannen minder vruchtbaar. Je hebt dus meer kans om zwanger te raken als je partner ook stopt. Zo voorkom je ook dat je de schadelijke rook van je partner inademt. De rook van iemand anders inademen wordt 'meeroken' genoemd' Ook door meeroken kan je vruchtbaarheid verminderen. Meeroken tijdens de zwangerschap is schadelijk voor jou en de baby. Je kunt je partner vragen om samen met jou te stoppen. Stoppen met roken lukt dan vaak beter.

Roken als je zwanger bent

Waarom niet roken?

In tabaksrook zitten veel schadelijke stoffen, zoals koolmonoxide en nicotine. Als je rookt, gaan deze stoffen via je longen naar je bloed. Door deze stoffen kan het bloed minder zuurstof en voeding naar je baby vervoeren. Bovendien komen de schadelijke stoffen via jouw bloed ook in het bloed van je baby terecht. Hierdoor gaat de hartslag van je kindje omlaag en wordt zijn of haar ademhaling trager. Ook kan je kindje het benauwd krijgen. Je baby kan zich door dit alles minder goed ontwikkelen.

Wat zijn de risico`s?

Roken tijdens de zwangerschap vergroot de kans op:

Een te vroeg geboren of te lichte baby
Deze baby`s zijn zwakker, waardoor ze vaker gezondheidsproblemen krijgen.

Minder goede ontwikkeling van organen
De longen van het kindje kunnen zich minder goed ontwikkelen.
Ook kunnen het hartje en de bloedvaten van je baby zwakker zijn.

Aangeboren afwijkingen
Voorbeeld hiervan zijn: een hazenlip, klompvoetje, oogafwijkingen of een scheur in de buikwand.

Een doodgeboren baby
Door tabaksrook worden baby`s vatbaarder voor ziektes en infectie.
Ook krijgen ze minder zuurstof binnen. Hierdoor kunnen ze voor de geboorte overlijden.

Het te vroeg loslaten van de placenta
Via de placenta krijgt de baby voeding en zuurstof. De placenta laat normaal gesproken vanzelf los nadat de baby is geboren. Roken vergroot de kans dat de placenta al tijdens de zwangerschap loslaat. De baby krijgt dan geen zuurstof meer. Hierdoor kunnen de hersenen beschadigd raken of kan het kindje doodgaan.

Een voorliggende placenta
Een 'voorliggende placenta' is een placenta die (gedeeltelijk) voor de uitgang van de baarmoeder ligt. Daardoor kun je bloedingen krijgen. Vrouwen met een voorliggende placenta hebben meer kans op een keizersnede.

Het breken van de vliezen voor de 37ste zwangerschapsweek
Om de baby en het vruchtwater heen zitten vliezen. Door het breken van de vliezen ontstaat een opening tussen de baby en de buitenwereld.
Dit verhoogt de kans op infecties. Ook kunnen gebroken vliezen de weeën opwekken. Dit kan leiden tot vroeggeboorte.

Wiegendood
Roken tijdens en na de zwangerschap kan leiden tot wiegendood.
Wiegendood is het plotseling overlijden van een baby die nog geen jaar oud is.

Zijn er ook gevolgen voor het kind op latere leeftijd?
Sommige gevolgen van roken tijdens de zwangerschap merk je pas na de geboorte. Volgens onderzoekers kan roken tijdens de zwangerschap de kans op problemen op latere leeftijd vergroten. Je kind krijgt dan bijvoorbeeld overgewicht, er is eerder kans op astma, een hoge bloeddruk of problemen met hart– en bloedvaten. Ook kan een kind op latere leeftijd ADHD of gedragsproblemen krijgen en is de kans groter dat het kind zelf gaat roken.

In welke periode van de zwangerschap is roken schadelijk?
Roken is tijdens de gehele zwangerschap schadelijk. Ook in de eerste periode van de zwangerschap. In deze eerste periode worden de organen van je baby gevormd. Tabaksrook kan dit precies verstoren. In de laatste drie maanden van de zwangerschap groeien baby`s heel hard. Als je in die maanden rookt, groeit je baby minder goed.

Bij hoeveel sigaretten gaat het mis?
Sommige zwangere vrouwen stoppen niet, maar gaan minder roken. Bijvoorbeeld vijf sigaretten per dag. Maar elke sigaret is schadelijk voor een baby. Uit onderzoek weten we dat je baby minder risico`s loopt als je stopt met roken. Van minder roken weten we dat niet. Bovendien: in de praktijk is het erg moeilijk om te minderen met roken. Je lichaam blijft vragen om nicotine, dus ga je vaak toch weer meer roken. Het is daarom belangrijk voor je baby om helemaal te stoppen met roken.
Het is het beste voor je baby om tijdens de hele zwangerschap niet te roken. Een ongeboren kind is negen maanden volop in ontwikkeling. Schadelijke stoffen uit tabaksrook verstoren deze ontwikkeling. Daarom is het op geen enkel moment veilig om te roken. Ook geen klein aantal sigaretten.

Roken na de zwangerschap

Borstvoeding

Rokende moeders hebben minder moedermelk. Ook smaakt de melk minder lekker voor de baby. Als je rookt, krijgt je kindje via de moedermelk giftige stoffen binnen, zoals nicotine. Dat is schadelijk voor de ontwikkeling van je kindje. Ook slapen baby`s soms minder goed door de giftige stoffen. Als je borstvoeding geeft, is niet roken dus het beste. Lukt dat echt niet? Rook dan in elk geval niet in de twee uur voor het voeden. Er zit dan nog maar weinig nicotine in de moedermelk.

Niet roken in de buurt van de baby

Sommige vrouwen beginnen weer met roken na de geboorte van hun kind. Maar als je rookt in de buurt van je baby, krijgt hij of zij ook sigarettenrook binnen. Meeroken is voor baby`s extra slecht voor hun gezondheid, omdat hun lichaam nog in ontwikkeling is. Bovendien ademen baby`s sneller dan volwassenen. Er komen dus meer schadelijke stoffen uit de sigarettenrook in hun lichaam terecht. Een baby die meerookt is vaker verkouden en krijgt sneller luchtweginfecties, oorontsteking of een piepende ademhaling.

Tips:

- Zorg voor een rookvrij huis;
- Rook altijd buiten;
- Was na het roken uw handen, spoel de mond en trek andere kleding aan voordat u in contact komt met de baby;
- Vraag (kraam)bezoek oom buiten te roken;
- Houd ook de auto rookvrij.

Ik heb vrienden die binnen roken. Wat kan ik doen als ik daar met mijn baby op bezoek ga?

Het is belangrijk dat je baby niet in de rook zit als je op bezoek gaat.
Het is het beste om je vrienden gewoon te vragen om niet binnen te roken als jullie komen. Dit lijkt misschien lastig. Maar als je uitlegt waarom je het vraagt, zullen ze het vast begrijpen. Veel mensen beseffen niet dat meeroken ook schadelijk is.

Stoppen met roken

Stoppen met roken kan moeilijk zijn. Ook al weet je dat het niet gezond is voor je baby. Toch zijn er elke dag mensen die stoppen. Waarom zou jij het dan niet kunnen?
Stoppen met roken heeft veel voordelen als je zwanger bent. Als je stopt met roken kan je baby beter groeien. Nicotine en koolmonoxide zijn na een paar dagen al helemaal weg uit je lichaam. Je kindje krijgt weer meer zuurstof en voeding. En je krijgt zelf ook meer lucht. Al na een paar weken zul je je fitter voelen. Ademen wordt makkelijker en je conditie verbetert. Dit kan je straks helpen bij de bevalling.

Wat gebeurt er als ik stop?

Nicotine is de stof in sigaretten die zorgt dat je verslaafd raakt. Als je stopt met roken, blijft je lichaam nog om nicotine vragen. Daar kun je onrustig van worden. Sommige mensen krijgen hoofdpijn of voelen zich chagrijnig. Dit worden ontwenningsverschijnselen genoemd. De één heeft er meer last van dan de ander. Na twee weken worden de klachten vaak al minder. Geef het dus niet te snel op als je bent gestopt.

Na 24 uur
Je longen beginnen aan de grote schoonmaak. Je hoest veel slijm op. Alle koolmonoxide is al uit je lichaam. Hierdoor kan jouw bloed weer meer zuurstof naar je baby vervoeren.

Na 48 uur
Alle nicotine is uit je lichaam. Je baby krijgt geen nicotine meer binnen.

Na 72 uur
Je hebt meer energie. Ademen gaat makkelijker.

Na 1 week
Een moeilijke fase: meerdere keren per dag kun je sterk verlangen naar roken. Maar dat duurt steeds maar enkele minuten. Denk aan je kindje en houd vol.

Na 2 weken
De zwaarste ontwenningsverschijnselen zijn voorbij. Je lichaam is zich aan het herstellen en je hoeft steeds minder moeite te doen om niet te roken.

Na 1 maand
Je conditie is beter geworden en je beweegt gemakkelijker. Dit kan je straks helpen bij de bevalling. Doordat er meer zuurstof en voeding naar je baby gaat, kan je kindje zich beter ontwikkelen.

Als ik stop met roken krijg ik stress. Is die stress niet erger voor mijn baby dan wanneer ik blijf roken?
Als je stopt met roken, kun je je inderdaad gespannen voelen. Maar dit stress gevoel duurt niet lang. Je lichaam moet er aan wennen dat je niet meer rookt. De schadelijke stoffen zijn binnen enkele dagen uit je lichaam. Als je stopt, doe je ook voor je baby. Blijven doorroken is slechter voor je baby. Je kind blijft schadelijke stoffen binnenkrijgen.

Mag ik nicotinevervangers of een e–sigaret gebruiken?
Nicotine is slecht voor je baby. Het is daarom het beste om het eerst zonder nicotinevervangers te proberen. Als dat echt niet lukt, kun je nicotinevervangers gebruiken bij het stoppen bijvoorbeeld nicotinepleisters. Hiermee kun je de nicotine verslaving in je lichaam langzaam afbouwen.

De e–sigaret is minder ongezond dan roken. Maar ook met een e–sigaret adem je schadelijke stoffen in. Bovendien bevatten sommige e–sigaretten nicotine. Zo gaat er nog steeds nicotine naar je baby. De kwaliteit van de e–sigaretten die nu op de markt zijn, is wisselend. De e–sigaret is ook geen medicijn daarom schrijven artsen het product niet voor. Bespreek het gebruik van nicotinevervangers of een e–sigaret altijd eerst me je verloskundige, gynaecoloog of huisarts. Als je nicotinevervangers of een e–sigaret gebruikt, steek dan echt geen sigaret meer op. Je baby krijgt anders juist meer nicotine binnen.

Stoppen met roken wordt makkelijker als je van tevoren bedenkt waarom en hoe je wilt stoppen. Geef het stoppen niet te snel op!
Na twee weken nemen de ontwenningsverschijnselen af. Als je al zwanger bent, krijgt je baby zodra je gestopt bent al meer voeding en zuurstof binnen.

Tips: stoppen met roken

Denk goed na waarom je wilt stoppen
Stoppen lukt beter als je weet waarvoor je het doet. Wat zijn voor jou de voordelen van stoppen? Als je zwanger bent, stop je niet alleen voor jezelf maar ook voor je kindje. De gezondheid van de baby is voor veel moeders de belangrijkste reden om te stoppen met roken.

Stop samen met je partner
Stoppen met roken lukt beter als je partner ook stopt. Je kunt elkaar steunen op moeilijke momenten. Je weet dat je er niet alleen voor staat. Ook voorkom je zo dat jij en dus ook je baby de sigarettenrook van je partner binnenkrijgen.

Zoek afleiding
Als je zin krijgt in een sigaret, wacht dan vijf minuten. De trek in een sigaret verdwijnt dan weer. Het helpt ook om afleiding te zoeken, neem een bad, kijk televisie of bel iemand op.

Bedenk wat je kunt doen in lastige situaties
Op bepaalde momenten ben je gewend om te roken, bijvoorbeeld op een feestje. Als je stopt, mis je het roken op die momenten. Bedenk van tevoren wat je kunt doen op zo`n moment. Probeer moeilijke situaties te vermijden.

Kies een stop dag
Kies een dag binnen nu en twee weken. Vanaf die dag raak jij geen sigaret meer aan.

Beloon jezelf
Heb je een paar dagen niet gerookt? Koop dan iets leuks voor jezelf of je kindje.

Als je stopt met roken, houd je geld over. Van dat geld kun je spulletjes voor je baby kopen.
- Rompertje: 1 pakje sigaretten
- Babyfoon: 10 pakjes sigaretten
- Autostoeltje: 30 pakjes sigaretten
- Wandelwagen: 50 pakjes sigaretten

Hulp nodig bij het stoppen met roken?

www. sinefuma.nl

Let op: *In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.*

Please note: *This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.*

Dikkat: *Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.*

Uwaga: *Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.*

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.

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

Roken en zwangerschap
800812-NL / 2024-02