

Stoppen met roken en zwangerschap

Amphia biedt stoppen-met-rokenbegeleiding aan in samenwerking met ZoHealthy Leefstijl & Preventie. Deze begeleiding vindt plaats op één van de locaties van het Amphia.

Voor de zwangerschap

Wilt u zwanger worden? Dan is het belangrijk dat u (en uw partner) stoppen met roken. Veel vrouwen stoppen pas met roken als ze al zwanger zijn. Maar ook in het begin, voordat je weet dat je zwanger bent, zijn de risico's van roken groot. Dus eerst stoppen met roken, dan stoppen met anticonceptie.

Voordelen van stoppen met roken voor de zwangerschap:

- Een grotere kans op zwangerschap, ook bij een IVF-behandeling of andere ziekenhuisbehandeling.
- Tabaksrook kan er voor zorgen dat de eileiders niet goed werken.
- De kwaliteit van het sperma verbetert (concentratie, snelheid en vorm van het zaad).

Tijdens de zwangerschap

Als je zwanger bent krijgt de baby voedingsstoffen en zuurstof uit het bloed van de moeder via de navelstreng. Wanneer de moeder rookt komen er dus giftige stoffen via het bloed bij de baby terecht. Door deze stoffen krijgt de baby minder voedingsstoffen en minder zuurstof binnen.

Kleinere kans op complicaties tijdens de zwangerschap, zoals:

- Een buitenbaarmoederlijke zwangerschap
- Een miskraam
- Problemen met de placenta
- Een kind met een hazenlip of andere afwijking
- Een te vroeggeboren of te lichte baby (die daardoor zwakker is)
- Een doodgeboren kindje

Na de zwangerschap

Ook na de zwangerschap is het belangrijk rookvrij te blijven. Voor uzelf én voor uw kindje.

Voordelen voor kinderen van rookvrije ouders:

- Ze zijn minder vaak ziek.

- Ze hebben minder last van benauwdheid en keel-oorpijn.
- Ze hebben minder kans op longproblemen, astma of piepende ademhaling.
- Ze hebben minder kans op wiegendood.
- Ze hebben minder kans om zelf te gaan roken.

Het is voor baby's, jonge kinderen en ook oudere kinderen extra ongezond om rook in te ademen. Hun lichaam en longen zijn volop in de groei. Ook als u buiten rookt, rookt het kind mee. Rook blijft namelijk hangen in meubels, haren, kleding en huis. Ook deze rook is ongezond voor je kind.

Daarom is het belangrijk om na de zwangerschap rookvrij te blijven (of te worden).

Hoe kunt u stoppen?

Onze stopcoaches kunnen u begeleiden bij het stoppen met roken. Hiermee vergroot u de kans op succes. We hebben met uw huisarts en/of specialist goede samenwerkingsafspraken.

Vergoeding

De begeleiding wordt vergoed vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op het eigen risico. Ondersteunende middelen, zoals nicotine vervangende middelen of medicijnen worden ook vergoed wanneer u dit stoppen-met-rokenprogramma volgt. Uw stopcoach kan u hier meer over vertellen.

Aanmelden

Wanneer uw huisarts, specialist of de verpleegkundige u al heeft aangemeld voor deelname, nemen wij spoedig contact met u op voor het maken van een afspraak.

Wanneer u nog niet bent aangemeld, dan kunt u zichzelf (en eventueel uw partner) aanmelden via <https://www.zohealthylife.nl/aanmeldformulier-begeleiding/> (<https://www.zohealthylife.nl/aanmeldformulier-begeleiding/>). U kunt in het aanmeldformulier kiezen voor de gewenste locatie en vervolgens Begeleiding kinderwens/zwangerschap.

Meer informatie

Meer informatie vindt u op <https://www.zohealthylife.nl/stoppen-met-roken/persoonlijke-begeleiding-bij-kinderwens-zwangerschap/> (<https://www.zohealthylife.nl/stoppen-met-roken/persoonlijke-begeleiding-bij-kinderwens-zwangerschap/>).

Wilt u meer lezen over stoppen met roken in het Amphia? Zoek in onze folders op 'stoppen met roken'.

Wilt u meer lezen over stoppen met roken? Zoek in onze folders op 'stoppen met roken'.

[Ga naar Folders](https://www.amphia.nl/folders) (<https://www.amphia.nl/folders>)