

Rookvrij zwanger worden

VOOR STELLEN MET EEN KINDERWENS

**“Als je graag
een baby wil, stop
eerst met roken.
Daarna met de pil”**

WANDA DE KANTER, LONGARTS



Krijg je een vruchtbaarheidsbehandeling?

Stop eerst met roken.

CLASIEN VAN DER HOUWEN, GYNAECOLOG

 rookvrijeouders.nl

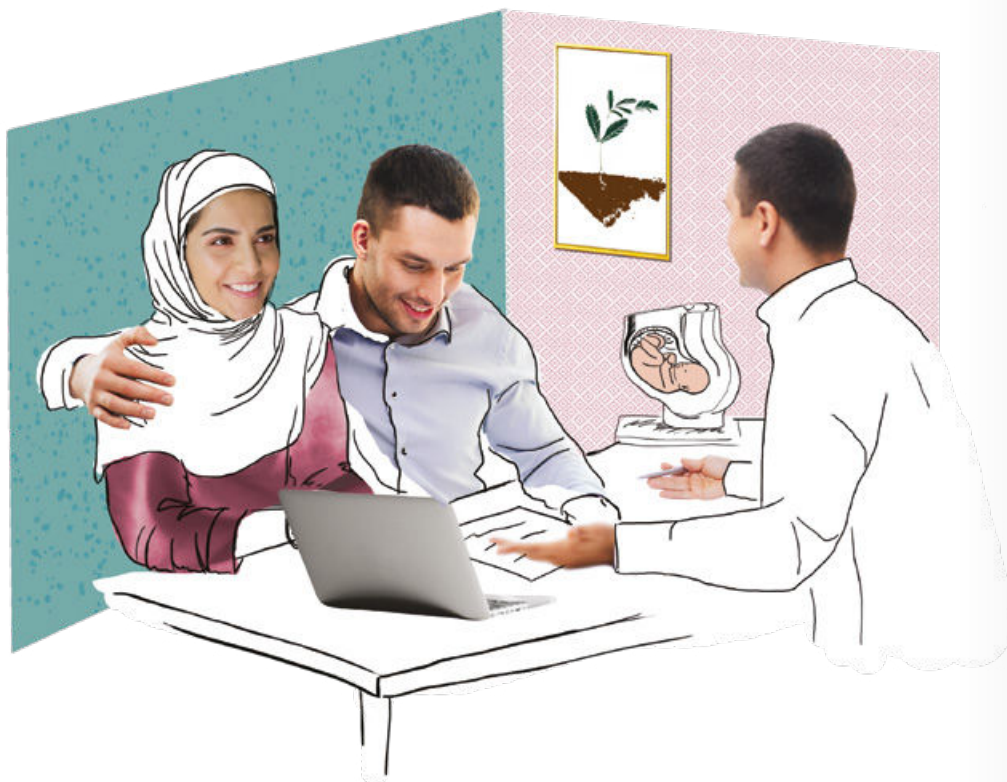
Zwanger worden begint bij *samen stoppen* met roken

Stellen met een kinderwens die roken zeggen vaak dat ze willen stoppen als ze zwanger zijn. Roken is schadelijk voor een ongeboren kind, maar ook als je zwanger wilt worden. Wist je dat als je zwanger wilt worden, stoppen met roken helpt? Als je stopt met roken, hebben jullie meer kans om zwanger te worden. **Ook al lijkt stoppen met roken misschien moeilijk, ook jullie kunnen het!**



“Stoppen met roken is de eerste stap om je kans op een zwangerschap te vergroten.”

Clasien van der Houwen, gynaecoloog



Als de vrouw stopt met roken

- Als je stopt met roken, word je sneller zwanger. Roken beschadigt de eicellen. En heeft invloed op hormonen. Dit kan er voor zorgen dat je minder vruchtbaar wordt.
- Als je stopt met roken heb je minder kans op een miskraam, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap of aangeboren afwijkingen bij het kind.
- Als je stopt met roken heb je meer kans om zwanger te worden bij vruchtbaarheidsbehandelingen (zoals IVF). Roken vermindert de kans van slagen van deze behandelingen. Er zijn dan meer behandelingen nodig.



“Veel vrouwen stoppen 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 de pil. Je hebt zo ook meer kans om zwanger te worden.” Wanda de Kanter, longarts

Als de man stopt met roken

- Als je stopt met roken, wordt je zaad beter. Daardoor neemt de kans op een zwangerschap toe.
- Als je stopt met roken, ademt je vriendin of vrouw de schadelijke sigarettenrook niet meer in. Wist je dat van de rook van een sigaret 85% in de omgeving terecht komt?
- Rookt je vriendin of vrouw ook? Als jij stopt met roken is het voor haar ook makkelijker om te stoppen. Jullie kunnen dan elkaar steunen.

Hoe pak jij het aan?

Tip!

Stop helemaal

Ook als je maar een paar sigaretten rookt blijf je zin houden. Als je helemaal stopt verdwijnt deze behoefte samen met de ontweningsverschijnselen.

"Het leek me moeilijk om die rustige momenten te missen. Bijvoorbeeld in de tuin met een sigaret. Maar dat viel heel erg mee. Ik ben nu juist veel rustiger! Heerlijk dat ik gestopt ben. Nu maar hopen dat ik snel zwanger word."

Hakima, heeft een kinderwens

Tip!

Koop geen sigaretten!

Maak een afspraak met jezelf: 'ik koop geen sigaretten.' Als je ze niet zelf hebt maak je het moeilijker om te roken.

"Samen met je partner stoppen werkt het beste. Zo word je niet steeds aan sigaretten herinnerd. En kun je elkaar steunen."

Pieter, vader

Tip!

Al eens eerder gestopt?

Bedenk dan wat er goed ging en wat je moeilijk vond. Hoe ben je weer begonnen? Wat zou je nu anders doen? Zo kun je leren van die ervaring.



Mijn Stopplan



1 Bedenk waarom je wilt stoppen

Schrijf op waarom je wilt stoppen met roken. Dan weet je weer waar je het voor doet. Daar kun je aan denken op een moeilijk moment.

Ik wil stoppen met roken, omdat:

1. _____

2. _____

3. _____

2 Kies een stopdag

Kies een dag binnen nu en twee weken. Een dag die je goed uitkomt. Schrijf de stopdag in je agenda of op de kalender. Zeg tegen jezelf: 'Op die dag ga ik stoppen'.

Ik stop op: _____

(datum)

3 Stop samen

Heb je een partner die rookt? Als jullie samen stoppen, is het makkelijker voor allebei. Je kunt ook aan rokende vrienden of familie vragen om samen met jou te stoppen.

Ik stop:

- ☐ alleen
- ☐ met mijn partner
- ☐ met _____

(invullen)

4 Afleiding zoeken

Afleiding zoeken helpt op moeilijke momenten. Wat vind jij leuk om te doen?

Deze dingen vind ik leuk om te doen:

1. _____
2. _____
3. _____

"Ik heb een miskraam gehad. Mijn gynaecoloog vertelde mij dat de kans op een miskraam groter is als je rookt. Daar ben ik erg van geschrokken. Daarom ben ik gestopt met roken." Monica, heeft kinderwens

5 Goed voor jezelf zorgen

Als je stopt, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Hoe doe jij dat?

Ik zorg goed voor mezelf door:

1. _____
2. _____
3. _____

6 Hulp vragen

Vertel familie, vrienden en collega's dat je stopt. Zij kunnen je steunen als je het moeilijk hebt. Vraag hen ook om niet te roken in jouw buurt. Je kunt ook hulp krijgen van je dokter of een stoppen-met-roken coach.

Ik vraag hulp door:

1. _____
2. _____
3. _____



Op  ikstopnu.nl/zwanger-worden vind je meer informatie over stoppen met roken vóór de zwangerschap.

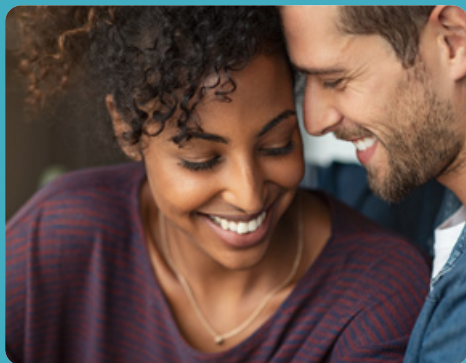


Ook jij kunt stoppen

Stoppen wordt makkelijker wanneer je hulp krijgt!
De telefonische coaches van **Rookvrije Ouders**
kunnen je hierbij helpen.

- De coaching Rookvrije Ouders is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).
- Rookvrije Ouders is bedoeld voor wensouders, zwangere vrouwen, partners en ouders.
- De coach neemt binnen enkele dagen na aanmelding contact met je op.
- De coach vertelt je dan meer over de vergoeding en de voorwaarden.
- Je beslist pas na deze kennismaking of je met de coaching wilt starten.
- Je krijgt in minimaal 6 gesprekken (+/- 20 minuten) adviezen, tips en steun van een coach.
- Gesprekken vinden plaats op een moment waarop het jou uitkomt.
- Je hoeft nergens heen, het kan vanuit huis.

Meld je aan via
www.rookvrijeouders.nl



"Ik vond de telefonische coaching
helemaal geweldig!
Fijn om met iemand die er verstand
van heeft rustig over stoppen met
roken te kunnen praten."