

# *Kinderwens?* Rookvrij is de beste start

EEN FOLDER VOOR HEM & HAAR

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

WANDA DE KANTER, LONGARTS



☎ **Stoplijn**  
**0800-1995**  
(GRATIS)

**Krijg je een vruchtbaarheidsbehandeling?  
Stop eerst met roken.**

CLASIEN VAN DER HOUWEN, GYNAECOLOOG

[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

# Zwanger worden begint bij **samen stoppen** met roken

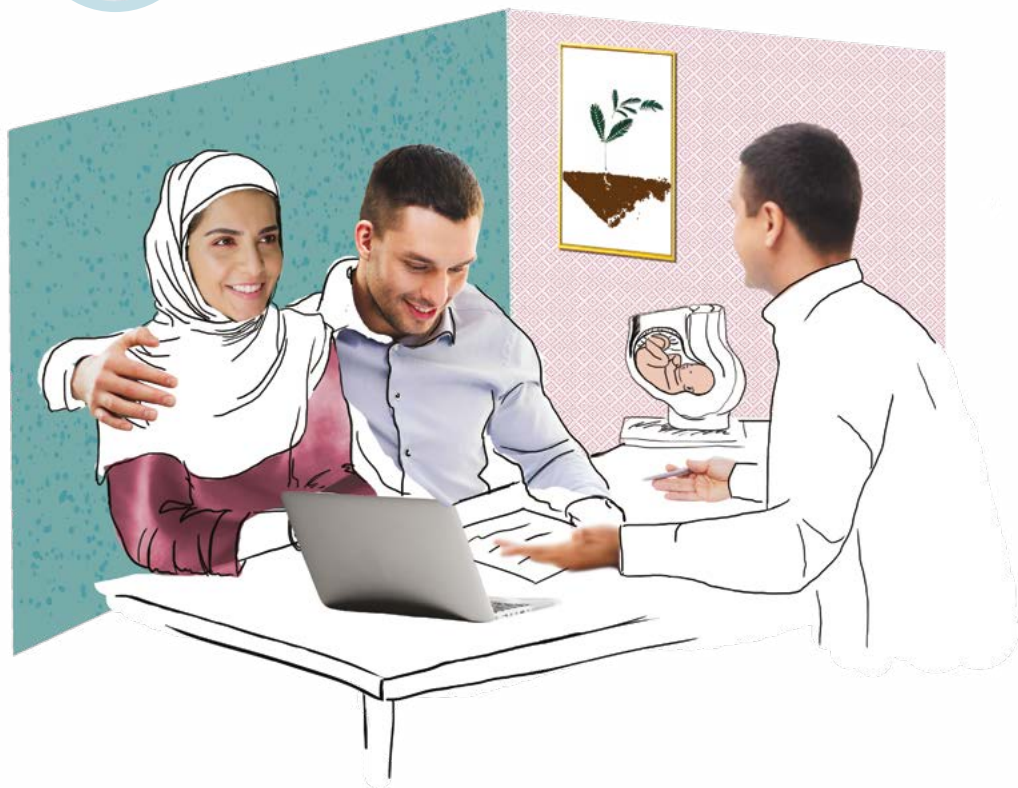
Stellen met een kinderwens die roken zeggen vaak dat ze willen stoppen als ze zwanger zijn. Roken is schadelijk voor een ongeboren kind, maar ook als je zwanger wilt worden. Wist je dat als je zwanger wilt worden, stoppen met roken helpt? Als je stopt met roken, hebben jullie meer kans om zwanger te 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 kindervens

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

Pieter, vader

## 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.

## 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.



# Wat als je stopt?

Vanaf twee uur na het roken beginnen de eerste ontwenningssverschijnselen. Dat gevoel wordt steeds sterker, tot je opnieuw rookt. Pas dan voel je je weer een tijdje goed. Daardoor heb je telkens opnieuw zin in een sigaret.


De één heeft meer last van ontwenningssverschijnselen dan de ander als die stopt. Je kunt merken dat je ongeduldig bent. Of hoofdpijn krijgt. Sommige mensen krijgen ook meer honger.

De eerste weken na het stoppen heb je de meeste last. Je lichaam wordt 'schoongemaakt'. Zorg daarom goed voor jezelf. Na ongeveer twee weken krijg je minder last van ontwenningssverschijnselen.

*"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




Op  [www.rokeninfo.nl/zwanger/voor-de-zwangerschap](http://www.rokeninfo.nl/zwanger/voor-de-zwangerschap)  
vind je meer informatie over stoppen met roken  
vóór de zwangerschap.

# Ook **jij** kunt stoppen

Stoppen wordt makkelijker wanneer je hulp krijgt! Je staat er niet alleen voor als je stopt met roken. Er zijn verschillende soorten begeleiding.



## Waar vind je hulp?

Op  [ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt](http://ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt) vind je een kaart met hulp bij je in de buurt.

### Persoonlijke of telefonische begeleiding

Je kunt hulp krijgen van de dokter, verpleegkundige of psycholoog. Je kunt ook een stopcoach krijgen die jou helpt via telefoongesprekken.

### Groepstraining

Wil je ervaringen delen met anderen? Kies dan voor een groepstraining. Je kunt veel steun hebben aan elkaar.

### Nicotinevervangers of medicijnen

Nicotinevervangers en medicijnen zijn hulpmiddelen bij het stoppen met roken. Hierdoor verdwijnt je zin in een sigaret. Ze werken het beste als je ook begeleiding krijgt.



## Overleggen welke vorm van hulp bij je past?

Bel voor advies met de gratis  Stoplijn (0800-1995) of kijk op  [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl).  
Je kunt dit ook bespreken met je dokter of gynaecoloog.

