

Passief roken

Rookvrij (op)groeien



INHOUD

1	Passief roken	4
2	Rookvrij bevalt beter	5
3	Borstvoeding	7
4	Impact op de gezondheid van je kind	8
5	Rookstopbegeleiding? Tabacoloog?	10

1 Passief roken

Passief roken is het onvrijwillig opnemen van tabaksrook uit de omgevingslucht. Via inademing, de mond of de huid neemt het lichaam deze schadelijke stoffen op.

Het gaat niet alleen om de rook die een roker uitademt, maar ook en vooral om de rook die vrijkomt aan het uiteinde van de sigaret en door het sigarett papier ontsnapt. De rook die vrijkomt bij de verbranding van een sigaret, bevat grotere hoeveelheden schadelijke bestanddelen dan de rook die rechtstreeks door de roker ingeademd wordt. De hoeveelheid nicotine en teer is in deze rook drie keer hoger dan in de uitgeblazen rook. De concentratie van koolstofmonoxide (CO) is ongeveer vijf maal hoger. Algemeen is de rook die afkomstig is van een smeulende sigaret ongeveer vier maal giftiger dan de rook die door de roker rechtstreeks ingeademd wordt.

Passief roken is echter meer dan het inademen van rook. De schadelijke bestanddelen van sigarettensmoke worden opgenomen in muren, meubels, kleding, speelgoed en andere objecten. Deze schadelijke stoffen blijven weken tot maanden na het roken van de sigaret in de ruimte aanwezig. Van de rook van een sigaret komt maar liefst 85% rechtstreeks in de omgeving terecht.



2 Rookvrij bevalt beter

Vaak is het moment dat een vrouw haar zwangerschap ontdekt, ook het moment dat ze beslist te stoppen met roken. Gecontroleerd en/of begeleid stoppen met roken kan dan een optie zijn.

Stoppen met roken tijdens de zwangerschap is absoluut aanbevolen. Echter, stoppen met roken vóór de bevruchting biedt nog tal van extra voordelen. Je lichaam heeft immers voldoende tijd om alle schadelijke reststoffen van tabaksgebruik te verwijderen. Zo krijgt je baby van bij de start een zuivere omgeving. Bovendien stijgt de kans om vlot zwanger te worden. Ook toekomstige papa's die stoppen met roken, verhogen de kans op een zwangerschap omdat de kwaliteit van de zaadcellen opmerkelijk verbetert (aantal, beweeglijkheid, normale vorm van zaadcellen).

Vaak hoor je dat stoppen met roken tijdens de zwangerschap veel stress veroorzaakt die niet goed is voor de baby. Dat is niet zo. De stress bij het stoppen is er wel, maar deze stress duurt niet langer dan twee weken. Door te blijven roken leg je nog meer stress en druk op je lichaam en dat van je baby dan wanneer je niet rookt. Het is beter om tijdens de zwangerschap volledig te stoppen met roken in plaats van af te bouwen. Om je lichaam van zijn normale dosis nicotine te blijven voorzien, haal je de sigarettenrook immers (onbewust) dieper in dan wanneer je afbouwt. Een ongeboren kind heeft op elk moment van de zwangerschap baat bij een vermindering van de blootstelling aan tabaksrook. Volledig rookvrij geniet daarbij de voorkeur.



De voordelen van een rookvrije zwangerschap op een rijtje:

- Minder kans op een miskraam, buitenbaarmoederlijke zwangerschap of doodgeboren baby.
- Een hogere kans op een probleemloze bevalling van een voldragen baby (gemiddeld geboortegewicht en optimale zwangerschapsduur).
- Een lagere kans op afwijkingen aan de mond, voetjes en hart.
- Een lagere kans op het vroegtijdig breken van de vliezen, op een loslating van de placenta of een voorliggende placenta. De placenta functioneert ook beter, waardoor de baby zich beter ontwikkelt.
- Een betere weerstand bij een pasgeborene, met minder ziekenhuisopnames tijdens de eerste acht levensmaanden.
- Al na één dag zonder tabak een betere zuurstoftoevoer naar de baby omdat de vrijgekomen CO bij de verbranding van een sigaret uit de bloedbaan van de moeder gaat. Na ongeveer een week verdwijnt ook de nicotine uit het bloed.
- Een betere conditie van de toekomstige mama met vlottere ademhaling (voordeel tijdens de bevalling).
- Een hogere kans op een betere zuigreflex.
- Minder kans dat je kind later zelf een tabaksverslaving ontwikkelt.

3 Borstvoeding

Hou je het stoppen met roken vol tijdens de zwangerschap? Overweeg dan zeker om de borstvoedingsperiode ook rookvrij door te komen.

(Passief) roken vermindert de kwaliteit, smaak en de hoeveelheid moedermelk (meer dan 250 ml per dag). Roken kan er ook voor zorgen dat de toeschietreflex vermindert. Toch heeft borstvoeding, zelfs indien je (matig) rookt, heel wat voordelen. Moedermelk bevat stoffen die de baby beschermen tegen allerlei infecties en het zorgt voor een betere opbouw van het immuunsysteem.

Natuurlijk is stoppen met roken het beste. Lukt dit niet, hou dan rekening met het volgende:

- Rook niet in bijzijn van het kind.
- Rook niet vlak voor en zeker niet tijdens het voeden.
- Probeer gedurende twee uur voor de borstvoeding niet te roken, maar stel het roken uit tot onmiddellijk na de borstvoeding.



4 Impact op de gezondheid van je kind

Het lichaam en de organen van baby's, peuters en kinderen zijn kleiner dan die van volwassenen. Ze zijn bovendien nog volop in ontwikkeling. Het is daarom van uiterst belang om kinderen te beschermen tegen tabaksrook.

De longen van baby's en jonge kinderen zijn nog in volle groei. Ze ademen drie tot acht maal sneller dan volwassenen waardoor er meer schadelijke stoffen in hun lichaam terechtkomen. Er werd al veel onderzoek gedaan naar de schadelijke effecten van meerooken. Hieruit blijkt steeds dat kinderen hiervan ziek kunnen worden.

Baby's en kinderen die in een rookvrije omgeving opgroeien:

- hebben minder kans op ziekten aan de (lagere) luchtwegen;
- hebben een betere longontwikkeling;
- hebben minder kans op astmatische klachten, piepende ademhaling en benauwdheid;
- hebben minder verkoudheden en allergische reacties;
- hebben minder kans op wiegendood (risico wordt drastisch verlaagd);
- hebben minder irritaties van de oogjes en slijmvliezen van mond, neus en keel;
- lopen veel minder risico op een middenoorinfectie (halveert de kans);
- zijn minder vatbaar voor een hersenvliesontsteking;
- worden minder vaak een huilbaby en vertonen minder frequent gedragsproblemen.

Ook op lange termijn zijn er positieve effecten voor jouw kleintje. Denk hierbij aan hart- en vaatziekten, (long)kanker, COPD, verslaving, verminderde vruchtbaarheid en baarmoederhalskanker.

Kinderen hebben geen keuzevrijheid om een rokerige ruimte te verlaten. Zorg dus zelf voor een rookvrije omgeving. Dat doe je door steeds buiten te roken en ook aan bezoek te vragen om niet binnen te roken. Roken onder een dampkap of roken door een open raam is onvoldoende. De tabaksrook wordt slechts gedeeltelijk afgevoerd en een groot deel van de rook blijft in huis hangen en slaat neer op meubels, speelgoed en gordijnen. Kinderen stoppen graag speelgoed in hun mond en krijgen zo ook schadelijke stoffen in hun lichaam. Bovendien kruipen zij ook vaak over de grond. De schadelijke deeltjes in de rook zijn het zwaarst. Ze verdwijnen niet door de dampkap, maar blijven tot op 90 cm boven de grond hangen. Omdat kinderen klein zijn, ademen ze dus precies die schadelijke deeltjes in.

Hou niet alleen het huis rookvrij, maar zeker ook de wagen. In deze kleine ruimte wordt de concentratie van schadelijke stoffen immers erg hoog. Roken door het open raam is net zoals thuis onvoldoende. Het is beter om een rookpauze buiten de wagen in te lassen.

De beste preventie om kinderen van tabak af te houden, is door zelf het 'goede voorbeeld' te geven. Twee vliegen in één klap dus: [een gezonder leven voor jezelf en voor jouw kind](#).



5 Rookstopbegeleiding? Tabacoloog?

Overweeg je om te stoppen met roken of wil je hierover gewoon wat meer informatie? Neem dan zeker onze brochure 'Rookstopbegeleiding – Wat is voor jou de beste aanpak' door. Je kan deze ook online raadplegen op www.mariamiddelares.be.



Contact gegevens

Dienst Pneumologie

Dr. Carole De Cock | longarts - tabacoloog
09 246 84 00 (secretariaat)

Dr. Sofie Van Den Broecke | longarts - tabacoloog
09 387 73 00 (secretariaat AZ Sint-Vincentius Deinze)

Dienst Gynaecologie

Dienst Neus-, keel- en oorzichten
09 246 46 46 (algemeen nummer)

Dienst Kinderziekten

09 246 82 00 (secretariaat)

Dienst Klinische Psychologie

Pieter Mertens | psycholoog – seksuoloog - tabacoloog
09 246 35 77



Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



Buitenring Sint-Denijs 30 - 9000 Gent

☎ 09 246 46 46

www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be



Schutterijstraat 34 - 9800 Deinze

☎ 09 387 71 11

www.azstvdeinze.be | info@azstvdeinze.be