

VOOR OUDERS MET KINDEREN VAN 0-12 JAAR

# Rookvrij Opgroeien

*Geef je kind  
een rookvrije start*

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

HOESTEN  
ASTMA

LONGONTSTEKING

MEEROKEN IS ONGEZOND  
VOOR JONGE ÉN OUDERE  
KINDEREN



***“Stoppen met roken*** is het beste  
wat je voor je kind kunt doen.”

NOOR RIKKERS, KINDERLONGARTS

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



## Meeroken is ongezond, vooral voor kinderen

Als er gerookt wordt waar je kind bij is, ademt je kind die rook in. Giftige stoffen uit de rook komen zo in het lichaam van je kind. Meeroken is voor kinderen extra ongezond. Hun lichaam en longen zijn volop in de groei. Ook als je buiten rookt, rookt je kind mee. Rook blijft namelijk lang hangen in haren, kleding, huid en meubels. Deze rook is ook ongezond voor je kind.

## Wat zijn de gevolgen van meeroken?

Kinderen die regelmatig meeroken, hebben meer kans op:

- wiegendood (bij baby's en kleine kinderen)
- longontsteking
- hoesten, benauwdheid of piepend ademen
- astma
- oorontsteking
- rode en prikkende ogen
- hersenvliesontsteking
- longen die zich minder goed ontwikkelen



## Hoe voorkom ik dat mijn kind meerookt?

- ✓ **Stoppen met roken** is het beste wat je voor je kind kunt doen. Op de website [ikstopnu.nl/rookvrijeouders](http://ikstopnu.nl/rookvrijeouders) vind je tips en hulp bij het stoppen met roken.
- ✓ **Houd je huis altijd rookvrij.** De afzuigkap, een open raam, en ook buiten roken helpen niet genoeg.
- ✓ **Houd ook de auto altijd rookvrij.** Ook in de auto helpt een raampje openzetten niet genoeg.
- ✓ **Zorg voor een rookvrije omgeving voor je kind.** Vraag familie en vrienden om niet te roken in de buurt van je kind. Praat hierover en leg uit waarom dat belangrijk is.

“Ik zie in mijn praktijk kinderen met astma en longproblemen. Alle ouders willen het beste voor hun kind, maar beseffen niet altijd hoe ongezond meeroken is. Stoppen met roken is het beste wat je voor je kind kunt doen.”

Noor Ridders,  
kinderlongarts



### **“Is meeroken ook ongezond voor oudere kinderen?”**

Ja, ook oudere kinderen kunnen last krijgen van bijvoorbeeld hun longen, benauwdheid, astma of een piepende ademhaling. Meeroken is voor iedereen ongezond.

### **“Kan ik wel roken als mijn kind zegt er geen last van te hebben?”**

Nee. Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken, maar pas als ze ouder zijn. Ook kan het zijn dat hun longen zich minder goed ontwikkelen.

### **“Bij opa en oma wordt in huis gerookt. Hoe ga ik daar mee om?”**

Praat erover en vraag hen om niet te roken in het bijzijn van de kinderen. Blijven ze toch in huis roken? Zoek dan naar andere oplossingen. Spreek bijvoorbeeld vaker bij jullie thuis af. Je kunt het op een later moment nog eens bespreken.



### **“Hoe voorkom ik dat mijn kind later zelf gaat roken?”**

Zien roken doet roken. Kinderen van rokende ouders hebben meer kans om later zelf te gaan roken. Geef daarom het goede voorbeeld door zelf niet te roken.



# *“Ik rook buiten, met de deur dicht. Kan dat kwaad?”*

Giftige stoffen uit de rook blijven achter in bijvoorbeeld haren, kleding en huid. Die stoffen komen ook weer in de lucht terecht. Je kind kan deze stoffen inademen of binnenkrijgen door knuffelen of aanraking. Dat is ongezond. Dit gebeurt ook als je na het buiten roken weer naar binnen gaat. Door je handen te wassen of andere kleding aan te trekken, is de kans hierop kleiner. Maar het is niet genoeg om de schadelijke gevolgen te voorkomen. Ook als je buiten rookt, kan je kind dus giftige rook binnenkrijgen.



## *Kinderwens of ben je zwanger?*

Op [www.rokeninfo.nl/zwangerschap](http://www.rokeninfo.nl/zwangerschap) vind je info over stoppen met roken & zwangerschap.

**Rookvrij zwanger?**  
Dat bevalt beter!

☎ Stoptlijn  
0800-1995  
(GRATIS)

*Roken en  
zwangerschap*

**FEITEN  
& FABELS**

“Eerst stoppen  
met roken,  
dan stoppen  
met de pil”  
WANDA DE KANTER, LONGARTS

10  
**TIPS**  
om te stoppen

Timara,  
15 weken zwanger  
“Ik kan een  
keuze maken.  
Mijn baby kan  
dit niet”

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

# Ook jij kunt stoppen

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

- Je krijgt in minimaal 6 gesprekken (+/- 20 minuten) adviezen, tips en steun van een stoppen-met-roken coach.
- Met hulp bij stoppen met roken is de kans groter dat het je lukt.
- Gesprekken vinden plaats op een moment waarop het jou uitkomt.
- Je hoeft nergens heen, het kan vanuit huis.

*Meld je aan via*  
**[www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders](http://www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders)**



**“Ik vond de telefonische coaching helemaal geweldig! Het werkte voor mij als een stok achter de deur. Fijn om met iemand die er verstand van heeft rustig over stoppen met roken te kunnen praten.”**

 Trimbos  
instituut

 rookvrije  
start

Je kunt ook hulp  
krijgen van je dokter  
of bel met de gratis  
stoplijn 0800-1995