



HOE BEWAAK IK ALS ZORG- EN WELZIJNSPROFESSIONAL DE VERTROUWENSRELATIE MET MIJN CLIËNTEN?

De vertrouwensrelatie die je opbouwt met je cliënten is essentieel.

Als zorgverlener hecht je veel belang aan die band. En terecht. Geef duidelijk aan dat een mislukte rook-stopgoging of de keuze om niet te stoppen met

roken niet gelijkstaat aan een breuk in jullie vertrouwensrelatie, integendeel.

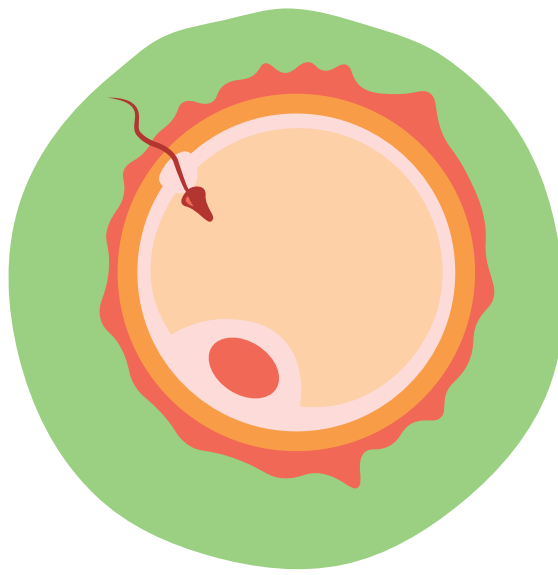
“Ik ben er niet om jou tot een rookstop te dwingen, ik ben er om jou te helpen bij de keuze die jij wilt maken. Jij beslist zelf over jouw leven. Als een rookstopgoging niet meteen lukt of als je kiest om niet te stoppen met roken ... Hier blijf je altijd welkom.”

Vóór je over stoppen met roken begint te praten, is het **belangrijk om stil te staan bij hoe jij kijkt naar zwangere vrouwen die roken** tijdens de zwangerschap en rookstop. Jouw houding weerspiegelt zich in het gesprek dat je met hen voert. Om je opgebouwde vertrouwensrelatie veilig te stellen, is een goede basishouding belangrijk. **Onthoud dat roken maar deels een individuele keuze en verantwoordelijkheid is.** Het is een hardnekkige verslaving waar de omgeving een grote invloed op heeft. Zo spelen de sociale normen een sterke rol.

In sommige sociale milieus blijft roken de norm. Het is een bijkomende reden

waarom zwangere vrouwen moeilijk kunnen stoppen: hun omgeving, zeker in het geval van een rokende partner, verhindert een succesvolle stopgoging of moedigt hen aan om te blijven roken.

Tot slot is de motivatie van de zwangere vrouw om te stoppen met roken niet zwart-wit. Een zwangere vrouw die rookt, zit vaak met twijfels over al dan niet stoppen (**zie verder bij misverstanden rookstop tijdens de zwangerschap**). Een zwangere vrouw zal niet vaak volledig overtuigd zijn om te stoppen. Ongeacht jouw eigen bedenkingen over roken, blijft het belangrijk dat je de autonomie van de zwangere vrouw respecteert. **Als zorgverlener kan je haar stimuleren en haar motivatie verhogen**, maar uiteindelijk blijft rookstop een eigen keuze.



STOPPEN MET ROKEN IS OP ELK MOMENT TIJDENS DE ZWANGERSCHAP BELANGRIJK

HOE REAGEER IK OP HET MISVERSTAND “HET IS TE LAAT OM TE STOPPEN WANT DE BABY ZIT TOCH AL IN MIJN BUIK.”

Sommige vrouwen die roken denken dat het geen zin meer heeft om te stoppen als ze al een tijdje zwanger zijn. **Leg dan uit dat stoppen op elk moment van de zwangerschap zinvol is.**

Als de mama stopt tijdens de eerste helft van de zwangerschap zijn de **groei en ontwikkeling van de baby gelijk aan die van de baby van vrouwen die nooit hebben gerookt.** De longen kunnen zich beter ontwikkelen. Ook later in de zwangerschap heeft het zin om te stoppen.

Het is altijd beter dan blijven roken. Want **de baby krijgt direct na het stoppen meer zuurstof en voedingsstoffen.**



STOPPEN MET ROKEN, NIET MINDEREN HOE REAGEER IK OP HET MISVERSTAND “MINDER SIGARETTEN ROKEN IS NET ZO GOED ALS STOPPEN.”

Sommige vrouwen zijn tevreden als ze tijdens de zwangerschap minder roken. Maar er bestaat geen veilige blootstellingsgrens voor tabak: **élke sigaret is schadelijk voor de foetus.** De effecten van minder roken worden vaak overschat. De risico's zijn weliswaar kleiner, maar ze zijn er nog steeds.

Als je minder rookt, blijft het lichaam toch om nicotine vragen. De roker gaat dat ook compenseren door de rook van het lagere aantal sigaretten dieper te inhaleren. Met als gevolg: de gevaarlijke tabakstoffen komen dieper in de longen terecht.

Een zwangere vrouw maakt het zichzelf erg moeilijk als ze geleidelijk afbouwt. **Bij elke sigaret moet ze beslissen of ze die wel of niet gaat roken.**

Wanneer ze stopt, hoeft ze die beslissing maar één keer te nemen. Minder roken is voor veel rokers op termijn niet vol te houden. Langzaam roken ze opnieuw meer en keren ze terug naar het oude patroon



STRESS BIJ ROOKSTOPPOGINGEN

HOE REAGEER IK OP HET MISVERSTAND “IK KRIJG STRESS ALS IK STOP MET ROKEN. EN DAT IS OOK NIET GOED VOOR MIJN BABY.”

Experts geven aan dat roken tijdens de zwangerschap schadelijker is dan de stress die stoppen met zich meebrengt. Die laatste gaat voorbij, terwijl de nadelige gevolgen van blijven roken langdurig zijn.

Als een zwangere vrouw stopt met roken krijgt de baby direct meer zuurstof en voeding.

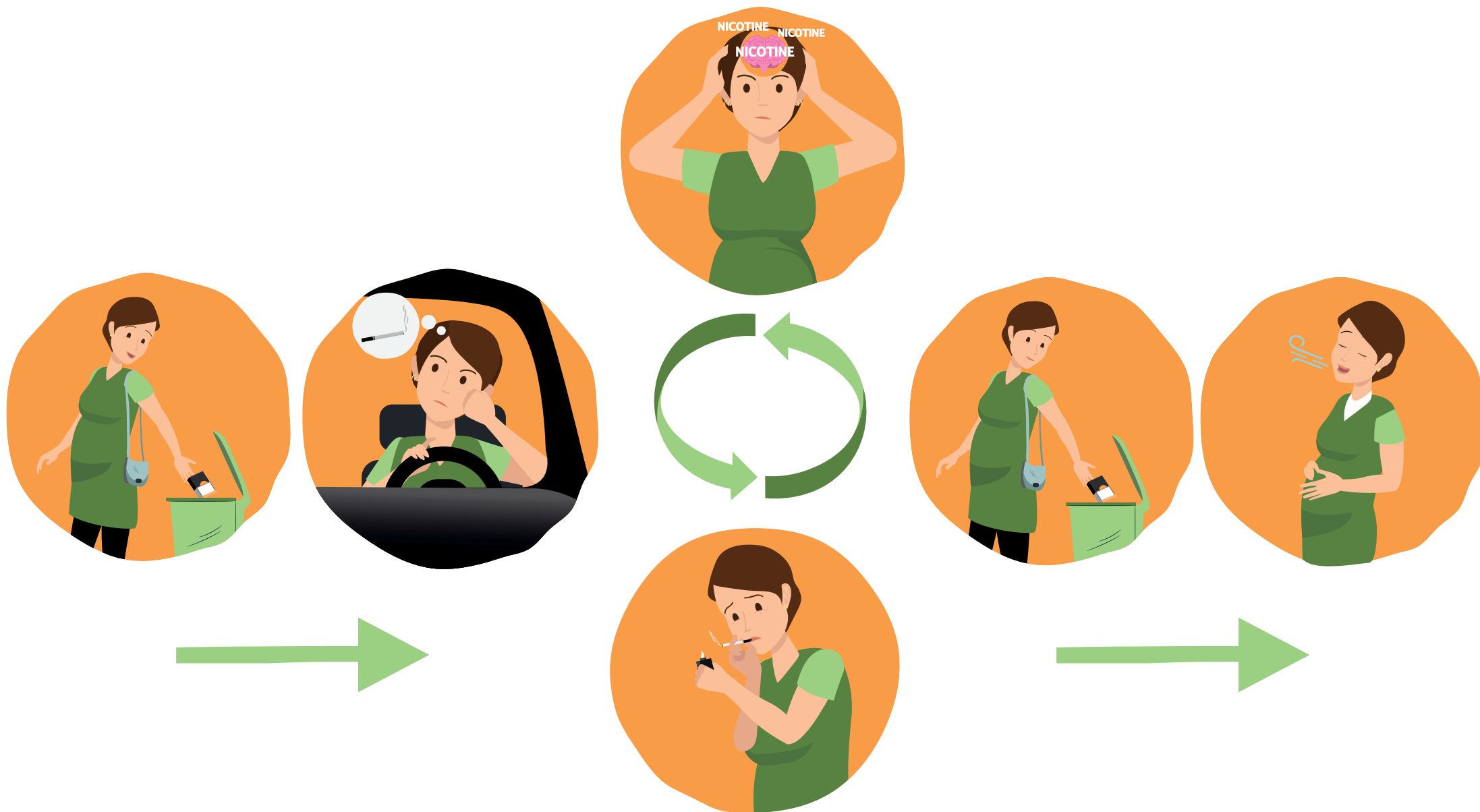
Sommige zwangere vrouwen denken dus dat roken helpt tegen stress. Dat stoppen hen net méér stress zal bezorgen. En dat dit niet goed is voor de baby.

Maar roken zorgt net voor meer stress.

Roken heeft alleen een ontspannend effect als het lichaam snakt naar nicotine. Na 20 minuten daalt de hoeveelheid nicotine in het lichaam weer en krijgt de roker opnieuw stress. De enige remedie: weer een sigaret opsteken.

Zo is elke sigaret een antwoord op de ontwenningsverschijnselen die optreden nadat de vorige is uitgewerkt. Dat gebeurt ook bij het stoppen met roken: het lichaam reageert op een tekort aan nicotine.

Maar als je stopt met roken gaan de ontwenningsverschijnselen na zekere tijd voorbij. De ontwenning kan ook verminderen door het gebruik van nicotinevervangers. Als een zwangere vrouw veel moeite heeft om door te zetten bij een rookstoppoging, **raad haar dan nicotinevervangers aan. En ga samen met haar op zoek naar andere manieren om te ontspannen.**



DE MOTIVATIE OM TE STOPPEN MET ROKEN STAAT NIET GELIJK AAN DE SLAAGKANSEN. ROKEN IS EEN HARDNEKKIGE VERSLAVING.

HOE REAGEER IK HET BEST ALS ZE ZEGGEN DAT ZE AL EEN STOPPOGING ACHTER DE RUG HEBBEN MAAR DIE NIET GELUKT IS?

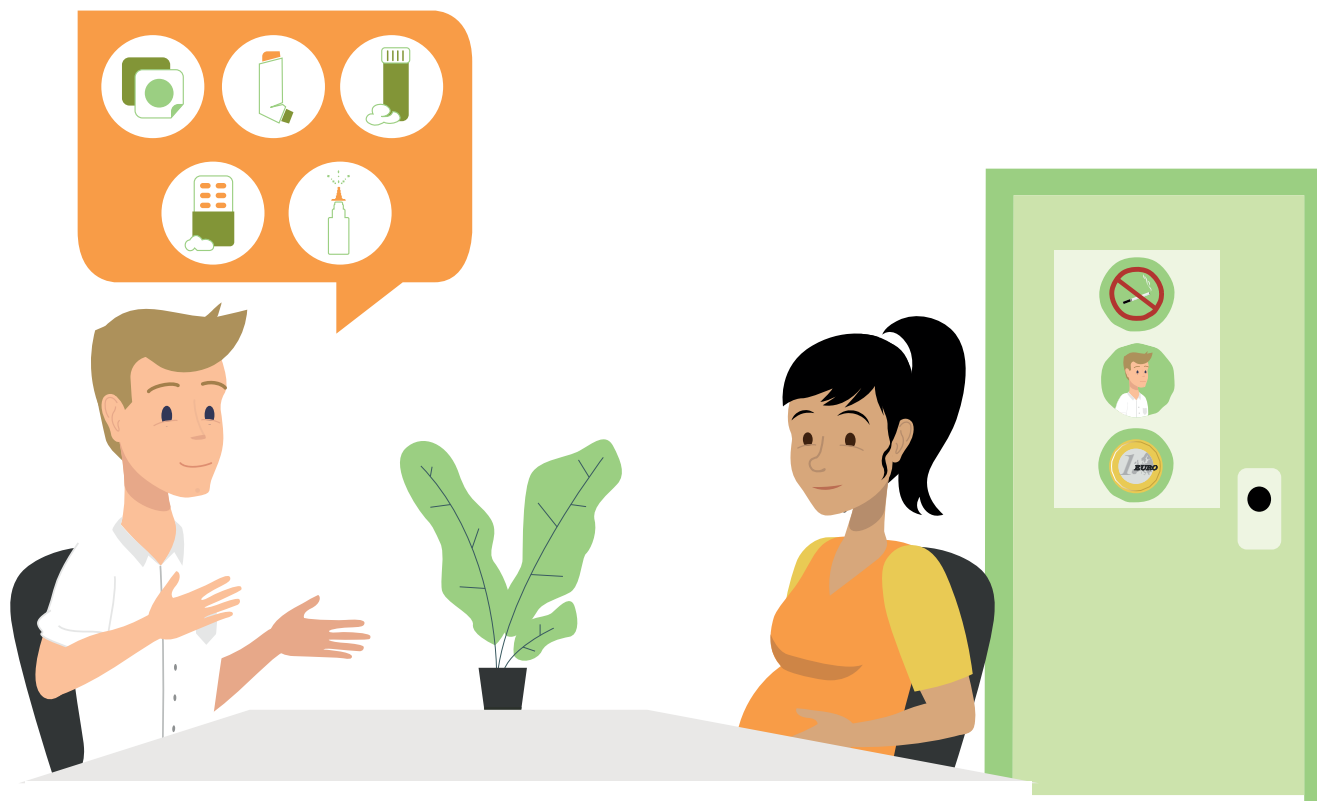
Stoppen met roken betekent in de praktijk meestal een ernstige stoppoging doen. **Veel rokers hebben verschillende stoppogingen nodig voor ze definitief kunnen stoppen.**

Dat is normaal. Wijs de rokende aanstaande ouder op het grote belang van zo'n regelmatig terugkerende stoppoging. En kom daarop terug wanneer je kan.

Tijdens de zwangerschap stoppen met roken: het is een grote uitdaging.

Hoewel een zwangerschap niet zo lang duurt, **kan roken tijdens die periode grote gevolgen hebben voor de foetus.** Daarom is het belangrijk om zwangere vrouwen te motiveren om zo snel mogelijk opnieuw een stoppoging te doen. Om hen te motiveren om te blijven proberen tot het wél lukt.

“Stopte je al eens eerder? Denk dan terug aan wat toen goed ging en wat je moeilijker vond. Waarom ben je uiteindelijk opnieuw begonnen? Wat zou je nu anders doen? Zo leer je van die ervaring.” **Roep de hulp in van een tabakoloog als het niet lukt.** Elke roker is anders, dus elke stoppoging is anders. Stoppen met roken is een persoonlijk proces.



HULP BIJ HET STOPPEN MET ROKEN.

WAT VERHOOGT DE SLAGINGSKANSEN OM TE STOPPEN MET ROKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Laat de zwangere vrouw weten dat ze zich kan laten ondersteunen en begeleiden door een tabakoloog. Dat is bv. een dokter, psycholoog of een andere professionele gezondheidswerker (vroedvrouw, kinesist, verpleegkundige ...) die een aanvullende opleiding tabakologie heeft gevolgd.

Zo'n professionele rookstopbegeleider zal de zwangere vrouw stapje voor stapje helpen bij het vaak moeilijke rookstopproces. De begeleiding kan fysiek (zowel individueel als in groep) maar ook vanop afstand.

Als de vrouw recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming, kost een consultatie bij de tabakoloog slechts één euro per kwartier. Als een zwangere vrouw graag telefonische (en anonieme) ondersteuning wil, kan ze bellen naar Tabakstop. Tabakstop is elke werkdag bereikbaar van 15 tot 19 uur op het gratis nummer 0800 111 00.

Wat medicijnen betreft, zijn nicotinevervangers (NRT's) veilige rookstopmiddelen om te gebruiken tijdens de zwangerschap. Het zijn de enige medicijnen die vrouwen – onder begeleiding van de huisarts of tabakoloog – mogen gebruiken om te stoppen met roken tijdens de zwangerschap. Een tabakoloog weet precies hoe dit op een correcte manier kan. **Het gebruik van een e-sigaret als rookstopmiddel is uit den boze:** het is nog onduidelijk welk effect die heeft op de baby..



PARTNER (OMGEVING) DIE ROOKT WAT ALS DE PARTNER ROOKT?

Passief roken of 'meeroken' is schadelijk voor de baby.

Meeroken gebeurt als er iemand in dezelfde kamer rookt en je die rook inademt.

Daarom is het best dat de partner stopt met roken of zeker niet meer binnenshuis of in aanwezigheid van de zwangere vrouw rookt.

Want ook passief roken kan de foetus schade toebrengen.

Zoals bij rookstop van de zwangere vrouw zelf heeft rookstop van de partner op elk moment van de zwangerschap **een positieve impact op de gezondheid van de baby**. Zo is er minder kans op het krijgen van onvoldoende zuurstof en voeding, groeivertraging en een laag geboortegewicht, aangeboren afwijkingen (mond, voeten, longen, hart) en een miskraam of doodgeboorte.

Bovendien is samen stoppen erg motiverend en verhoogt het de kans op slagen. Maar weet dat de rookstopervaring van de partner anders kan verlopen. Het is **belangrijk dat de aanstaande ouders elkaar steunen**, elkaar aanmoedigen en ze de verschillen onderling respecteren. De partner stopt ook best volledig.

Door **minder te roken blijft de zwangere vrouw blootgesteld aan tabaksrook**. Roken onder de dampkap, in een andere ruimte of buiten blijft schadelijk voor de zwangere vrouw en het ongeboren kind. De tabaksrook blijft hangen in de ruimtes en kleding.

Verwijs naar de huisarts of www.tabakstop.be voor meer info voor tabakstop van de partner.



LAST VAN ONTWENNINGSVERSHIJNSELEN HOE GAAN ZWANGERE VROUWEN HET BESTE OM MET ONTWENNINGSVERSHIJNSELEN ALS ZE STOPPEN MET ROKEN?

Het kan zijn dat de zwangere vrouw die stopt last krijgt van ontwenningsverschijnselen.

Welke boodschap geef je dan best mee?

“Zorg goed voor jezelf. Drink vele water, eet veel fruit. Zoek andere manieren om te ontspannen: Doe ademhalings-oefeningen, ga wandelen, bekijk een aflevering van je favoriete serie of bel iemand op. En wees trots op jezelf omdat je gestopt bent.”