

GEZONDE START VAN JE BABY

Wil je zwanger worden? Of ben je zwanger? Stoppen met roken is heel belangrijk voor een gezonde start van je baby. Wij helpen jou (en je partner) graag om te stoppen. En om ook na de zwangerschap rookvrij te blijven (of te worden).

VOOR DE ZWANGERSCHAP

Willen jullie zwanger worden? Stop allebei met roken. 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 anticonceptie!

JULLIE VOORDELEN

- Vrouwen hebben meer kans om zwanger te raken
- Vrouwen hebben meer kans op succes bij een IVF-behandeling of andere ziekenhuisbehandeling
- Vrouwen hebben geen verstoring van de functie van de eileiders door tabaksrook
- Mannen hebben een betere kwaliteit sperma (concentratie, snelheid en vorm van het zaad)



TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Als je zwanger bent krijgt je baby voedingsstoffen en zuurstof uit jouw bloed. Dat gaat via de navelstreng. Als je rookt komen er dus giftige stoffen via jouw bloed bij je baby terecht. Door deze stoffen krijgt je baby minder voedingsstoffen en zuurstof binnen.

VERKLEIN RISICO'S OP COMPLICATIES

- Buitenbaarmoederlijke zwangerschap
- Miskraam
- Probleem met de placenta
- Kind met een hazenlip of andere afwijking
- Te vroeggeboren of te lichte baby (die daardoor zwakker is)
- Doodgeboren kindje

NA DE ZWANGERSCHAP

Ook na de zwangerschap is het belangrijk rookvrij te blijven (of te worden). Voor jezelf én voor je kindje.

VOORDELEN KINDEREN ROOKVRIJE OUDERS

- Minder vaak ziek
- Minder last van benauwdheid en keel-oorpijn

“

De begeleiding werd echt op mijn situatie afgestemd. Dat maakte het makkelijker om te stoppen met roken. Ik ben heel blij voor mijn baby en voor mezelf dat het gelukt is. ”

- Minder kans op longproblemen, astma, piepende ademhaling
- Minder kans wiegendood
- Minder kans om zelf te gaan roken

Het is voor baby's, jonge kinderen en ook oudere kinderen extra ongezond om rook in te ademen. Hun lichaam en longen zijn volop in de groei. Ook als je buiten rookt, rookt je kind mee. Rook blijft namelijk hangen in meubels, haren, kleding en huis. Ook deze rook is ongezond voor je kind. Daarom is het belangrijk om na de zwangerschap rookvrij te blijven (of te worden).

Stoppen met roken is de beste beslissing die je kunt nemen voor jezelf en je kind.

Misschien ben je al eerder gestopt, maar bleek het lastig vol te houden. Met ZoHealthy sta je er niet alleen voor. Wij ondersteunen je graag.

STOP SAMEN MET ZOHEALTHY

ZoHealthy is specialist op het gebied van leefstijl en preventie en levert daarmee een belangrijke bijdrage aan een gezonde samenleving.

- ✓ Hoog slagingspercentage
- ✓ Effectief programma
- ✓ Team van ervaren professionals
- ✓ Volledige vergoeding door zorgverzekeraars

ZoHealthy is ambassadeur van de Taskforce Rookvrije Start van het Trimbos-instituut die zich sterk maakt voor een rookvrije start van ieder kind.

PEROONLIJKE BEGELEIDING

De persoonlijke begeleiding bij een kinderwens / zwangerschap wordt gegeven door stopcoaches die speciaal zijn opgeleid om je voor, tijdens en na de zwangerschap te begeleiden in het stoppen met roken. Alle stopcoaches staan geregistreerd in het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken. ZoHealthy heeft bovendien goede samenwerkingsafspraken met jouw huisarts, verloskundige, gynaecoloog en/of fertilititeitsarts.

Na je aanmelding voor persoonlijke begeleiding bij stoppen met roken word je zo spoedig mogelijk ingepland. De begeleiding is geheel op maat en duurt zolang als nodig is. De gesprekken vinden vaak wekelijks plaats op diverse locaties in Nederland. Tussen de gesprekken door zijn er ook telefonische contactmomenten. Bovendien volgt er na een half jaar én na een jaar nog telefonisch contact.

UITGEBREIDE ONDERSTEUNING

De stoppen-met-rokenbegeleiding wordt uitgebreid ondersteund:

- Informatiebrochure
- Werkboekje
- Ondersteunende middelen (nicotine vervangende middelen of medicijnen), in overleg met uw huisarts
- App "Nu stoppen met roken", verkrijgbaar in de Apple App Store of Android Play Store

MEER INFO EN AANMELDEN

Je huisarts, specialist of verloskundige kan je aanmelden met jouw toestemming. Wij nemen dan spoedig contact met je op.

Je kunt jezelf (en je partner) ook rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op onze website:
www.zohealthylife.nl.

De stoppen-met-rokenbegeleiding wordt je aangeboden door

Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

ZoHealthy - Pasteurlaan 9b - 4901 DH Oosterhout
Tel. (0162) 24 77 77 - E-mail stoppenmetroken@zohealthy.nl

STOPPEN MET ROKEN VOOR, TIJDENS EN NA ZWANGERSCHAP



Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE