



Minicongres *Gezond Zwanger* *in Friesland*

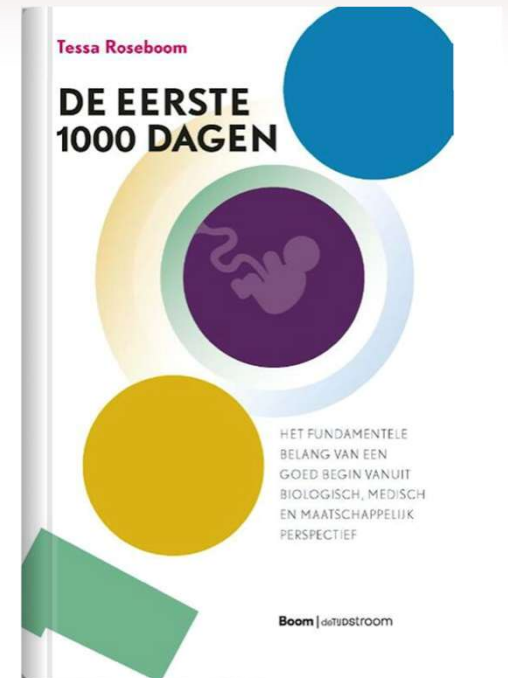
WEEK VAN DE FRIESE PREVENTIEAANPAK

Rookvrije Start voor ieder kind
Dat begint al vóór de zwangerschap

Clasien van der Houwen & Jantsje Heeringa

Wie kent dit boek?

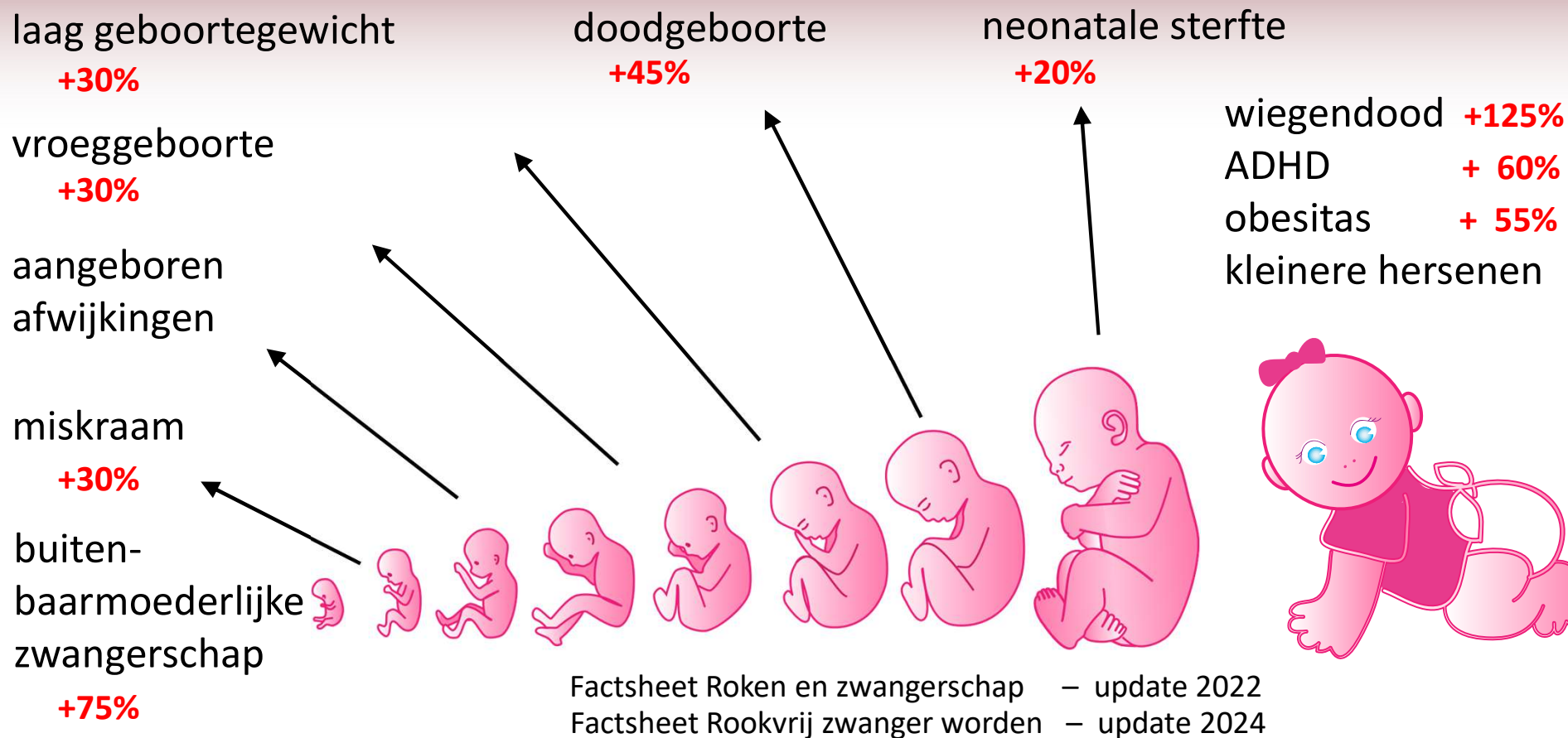
In de eerste 1000 dagen van het leven wordt het fundament gelegd van het latere leven. Verschillen die later eigenlijk niet meer zijn te compenseren.
Dat begint al bij de conceptie.



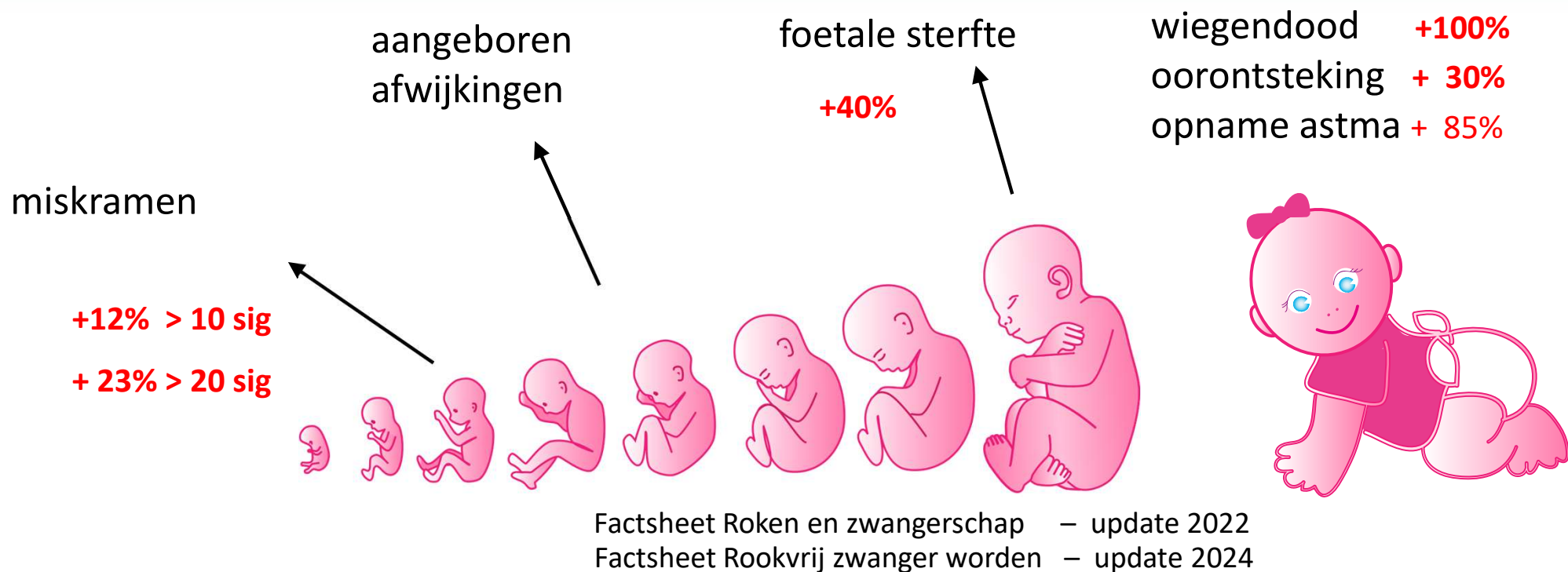
Stellingen

1. Als je vroeg in de zwangerschap stopt met roken (bij een positieve test) halveer je het risico op aangeboren afwijkingen
2. Als je zelf niet rookt en je partner wel heb je een verhoogd risico op aangeboren afwijkingen dat ongeveer de helft is vergeleken met vrouwen die zelf roken
3. Als je stopt met roken voor het tweede trimester halveer je het verhoogde risico op doodgeboorte

Als de moeder rookt voor/tijdens de zwangerschap



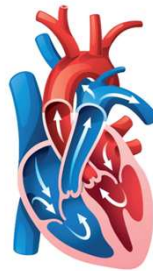
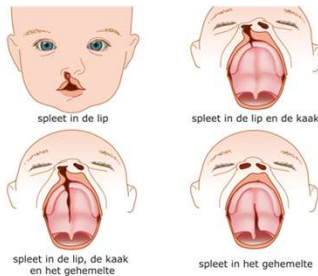
Als de partner rookt tijdens de zwangerschap Of ouders na de zwangerschap roken



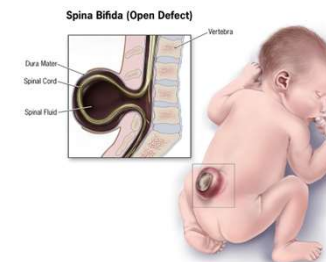
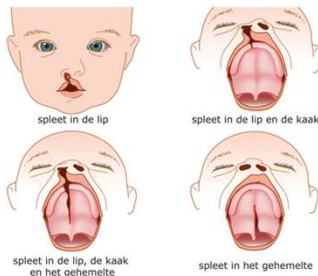
Roken voor de zwangerschap

Aangeboren afwijkingen: +25% tot +75% toename

Als de moeder rookt



Als de partner rookt



Factsheet Rookvrij zwanger worden – update 2024

Rookvrije Start voor ieder kind
Dat begint al vóór de zwangerschap



24 juni 2025
Minicongres Gezond Zwanger in Friesland

Hoeveel vrouwen en partners roken ?

	2016 (%)	2023 (%)
Roken moeder & zwangerschap		
Voor	17	13
Tijdens	9	6
Na	12	7
Roken partner & zwangerschap		
Voor	29	24
Tijdens	26	24
Na	25	20

Monitor Middelengebruik en Zwangerschap 2023

Middelengebruik van vrouwen en hun partners
vóór, tijdens en na de zwangerschap

Stoppen bij een positieve test?

- Ruim 50% van de vrouwen stopt in het 1^e trimester
- Bijna 75% na een positieve test



Veel vrouwen lukt het te stoppen met roken voor hun kind
Maar weten zij dat hun kind al risico loopt op schade?

- En 24% van de partners rookt voor en tijdens de zwangerschap



Weten partners dat hun kind daar schade van kan oplopen?



Stoppen met roken/vapen



Kinderwens aan. Sigaret uit.



Hoe te stoppen met roken?

- ✓ Zelf stoppen zonder hulpmiddelen (de meeste gevallen)
- ✓ Zelf stoppen met hulpmiddel: folders, boek, stopplan, website, app etc.
- ✓ Zelf stoppen met medicatie: NVM, overige medicatie
- ✓ Therapie (hypnotherapie, acupunctuur etc.)
- ✓ Begeleiding SMR-coach



Kans op succesvol
stoppen is 2 tot 4
keer hoger!

Motivaties om te stoppen met roken

- 1) Eigen gezondheid
- 2) Zorgen over de gezondheid van (a.s.) (klein)kinderen
- 3) Advies arts of andere deskundige
- 4) Advies en ondersteuning familie, partner, vrienden
- 5) Beschikbaarheid gratis/goedkope medicatie
- 6) Prijsverhogingen rookwaar
- 7) Maatschappelijke afkeur roken
- 8) Beschikbare ondersteuning via app of telefoon

NB!: Ruim 80% van de rokers geeft aan in de toekomst te willen stoppen met roken. Ca. de helft hiervan wil dit binnen een half jaar doen!

Het krijgen van een kind is een belangrijk life-event en een grote motivator om te stoppen

In gesprek over roken

- ✓ Duidelijk stopadvies en motiverende gespreksvoering
- ✓ Stopadvies en VBA+
- ✓ NB! Warm verwijzen

E learning Rookvrij zwanger



Heeft u één stopminuutje?



ROOKSTOP>ZORG

Rookvrije Start voor ieder kind
Jullie helpen mee om vicieuze cirkels te doorbreken

 rookvrije
start

Waarheen verwijzen?



- ✓ Rookvrije ouders → (beeld)bellen
- ✓ SMR-coach Fryslân → fysiek, online, telefonisch, groepen

Kaart SMR-overzicht via www.ggdfryslan.nl/igor



Rookvrije Start voor ieder kind
Jullie helpen mee om vicieuze cirkels te doorbreken



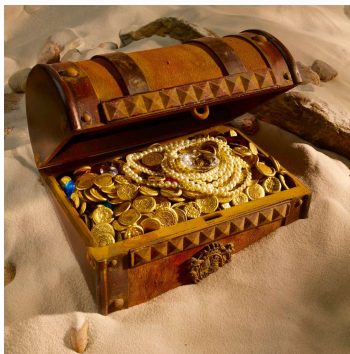
Vraag

Hoe kunnen wij toekomstige ouders bereiken
Voor hulp om voor de zwangerschap te stoppen met roken?



Het grote wonder

Friese wadlopers vinden een schat..



Den Haag beslist dat

- 50% voor de provincie Fryslân is
- Bestemd voor een gezonde start
- Waarde > 10 miljoen

Opdracht: het grote wonder



Een Rookvrije Start voor ieder Kind
begint al vóór de zwangerschap

Hoe kunnen wij toekomstige ouders bereiken
Voor hulp om voor de zwangerschap te stoppen met roken?

Hoe ga je de schat inzetten?