

Als jij of je partner rookt

Veel wensouders weten niet hoe belangrijk het is om te stoppen met roken voor de zwangerschap. Als je rookt, is de kans op een zwangerschap kleiner en heb je meer kans op miskramen, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap of aangeboren afwijkingen. Het is belangrijk dat ook partners stoppen met roken, omdat hun toekomstige kinderen een verhoogd risico op gezondheidsschade hebben.

Onze medewerkers zetten zich samen met jullie in om de kans op een gezonde zwangerschap zo groot mogelijk te maken. Stoppen met roken is daarom heel belangrijk.

Welke risico's zijn er als je voor de zwangerschap rookt?

Veel vrouwen stoppen met roken zodra ze weten dat ze zwanger zijn. Maar roken geeft ook vóór de zwangerschap al extra risico's. De kans op een miskraam of buitenbaarmoederlijke zwangerschap is groter. En ook de kans op aangeboren afwijkingen bij de baby bijvoorbeeld: aan het hart, het uiterlijk (zoals een gehemeltepleet) en de ledematen (zoals een klompvoet).

Het duurt voor rokende vrouwen langer om zwanger te worden. Dit komt doordat roken invloed heeft op de kwaliteit van de eicellen en de baarmoeder. Vruchtbaarheidsbehandelingen zijn bij rokende vrouwen minder succesvol. Zij doen er mogelijk tot 2 keer zo lang over om zwanger te worden.

Hoe is dit voor (mannelijke) partners?

Roken kan een nadelige invloed hebben op de beweeglijkheid en hoeveelheid zaadcellen. In sommige gevallen wordt wel een normale zaadkwaliteit gezien, maar is dat wel echt zo?

Bij een zaadonderzoek kijken we niet naar het DNA, het erfelijk materiaal in de zaadcel. We weten dat mannen die roken vaker afwijkend DNA in de zaadcellen hebben.

We weten verder dat als partners roken, hun vrouwen vaker miskramen doormaken en kinderen met aangeboren afwijkingen krijgen. Of dit door het meerroken komt of door de DNA-afwijkingen in de zaadcellen weten we niet. Later in de zwangerschap zijn er toegenomen risico's als de moeder meerookt. Zoals een lager geboortegewicht, doodgeboorte en wiegendood.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Wat kan je zelf doen?

Het is belangrijk om samen zo snel mogelijk te stoppen met roken en niet te wachten op een zwangerschap. Stoppen met roken is één van de belangrijkste stappen die je kan nemen om je kans op een gezonde zwangerschap te vergroten.

Ben je al eens eerder gestopt en weet je dat je dat opnieuw kan? Maak een afspraak over de datum dat je stopt en laat anderen dit weten.

Zie je er erg tegenop of heb je een slechte ervaring met een eerdere poging? Dan kan je het beste hulp vragen.

Wat biedt Máxima MC?

Wij nemen stoppen met roken heel serieus en zien hulp daarbij als een eerste, heel belangrijke stap van de behandeling. Gelukkig lukt het sommigen om zonder hulp te stoppen, maar roken is een verslaving en het kan heel lastig zijn om daarvan af te komen. Voor deze groep zetten wij ons extra in.

Stel dat het voor jou heel moeilijk is, maar dat je straks een behandeling rookvrij kunt starten? Hoe fijn zou dat zijn. Wij willen dat je 3 maanden gestopt bent voor de start van een eventuele behandeling. En bieden daarbij hulp, zodat je alle kans hebt dat het ook echt lukt om te stoppen met roken. En dan lukt het bijna iedereen!

Hulp via Rookvrije (wens)Ouders

Wij werken samen met de telefonische coaches van Rookvrije Ouders. Deze coaches zijn opgeleid om wensouders te begeleiden. Zij hebben ervaring met de doelgroep. Ze snappen hoe zwaar het wachten op een zwangerschap kan zijn.

Waar zij vooral expert in zijn, is het begeleiden van je stoppoging. Ze begrijpen wat het is om verslaafd te zijn aan roken en hoe moeilijk het is om daarmee te stoppen.

Je kunt je meteen opgeven bij Rookvrije Ouders. Dit kan ook via Máxima MC.

De coaching wordt door de zorgverzekeraar vergoed. Wanneer je allebei rookt, kun je voor dezelfde coach kiezen. Wil je meer informatie of je aanmelden? Bekijk alvast [de website](#).