

# Patiënteninformatie

## Stoppen met roken als u zwanger bent





# Stoppen met roken als u zwanger bent

Polikliniek Gynaecologie/Verloskunde, route 2.2

Telefoon (050) 524 5840

## Algemeen

- Neem bij ieder bezoek aan het ziekenhuis uw ziekenhuispasje mee.
- Bent u verhinderd? Neem dan tijdig contact op met de polikliniek.
- In het digitale patiëntenportaal Mijn Martini bekijkt u uw persoonlijke medische gegevens en afspraken. U kunt inloggen via [www.mzh.nl/mijnmartini](http://www.mzh.nl/mijnmartini).

## Inleiding

Bent u zwanger en vindt u het moeilijk om te stoppen met roken? Hebt u al meerdere pogingen gedaan maar lukt het simpelweg niet? U bent niet de enige. Vaak is het moeilijk om deze verslaving zelf weer onder controle te krijgen. Het wordt makkelijker wanneer u met iemand praat die u begrijpt en beschikt over professionele kennis en ervaring op dit gebied.

## VNN geeft steuntje in de rug

Verslavingszorg Noord Nederland (VNN) biedt u dit steuntje in de rug. Zij zijn specialist in het behandelen van verslaving zoals bijvoorbeeld roken. U kunt tijdens uw zwangerschap worden begeleid door een stoppen-met-roken-coach, die gesprekken met u voert en die eventueel gebruik van ondersteunende middelen met u bespreekt. 24 uur na het stoppen met roken treden er al effecten op in uw lichaam. Het is nooit te laat!

## Waarom stoppen met roken?

De lichamelijke gevolgen van roken zijn ernstig. Roken tijdens de zwangerschap kan schadelijk zijn voor uw baby. Zelf roken, maar ook aanwezig zijn in een rokerige omgeving beïnvloedt uw zwangerschap nadelig. Roken of meerroken kan leiden tot:

- Een miskraam of vroeggeboorte (voor de 37 weken zwangerschap)
- Een (te) laag geboortegewicht en vroeggeboorte
- Zuurstofgebrek en hierdoor problemen in de groei en ontwikkeling van uw baby
- Meer verkoudheden, oorinfecties of longproblemen, zoals astma bij uw kind
- Geboren worden met een verslaving aan nicotine waardoor uw baby onrustig en huilerig is
- Een 2x hogere kans op wiegendood

Stoppen met roken vermindert de risico's meteen!

## Praktisch en oplossingsgericht

De stoppen-met-roken-coaches van VNN zijn deskundig en helpen u op moeilijke momenten! De hulp van VNN is praktisch en oplossingsgericht en ziet er als volgt uit:

### Sámen de begeleiding bepalen

U krijgt een aantal gesprekken met een stoppen-met-roken-coach van VNN. De hoeveelheid gesprekken hangt af van uw vraag. Samen kijkt u wat voor u werkt! Zoals:

- Praktische adviezen om uw tabaksverslaving onder controle te houden.
- Tips voor moeilijke situaties.
- Momenten leren herkennen waarop u zin hebt in een sigaret en wat u dan het beste kunt doen.

### **Partner aanwezig bij gesprekken**

Indien u dit fijn vindt, kan uw partner of een familielid bij bepaalde gesprekken aanwezig zijn. Zij zijn immers belangrijk bij het u ondersteunen bij het stoppen met roken. U kunt ook samen stoppen met roken.

### **Telefonische coaching mogelijk**

Als u dit prettig vindt, kunt u ook telefonisch gecoacht worden. Het kennismakingsgesprek is echter altijd op locatie.

**Begeleiding in het Martini Ziekenhuis of bij VNN.** U kunt de stoppen-met-roken-begeleiding krijgen in het Martini Ziekenhuis of op een van de VNN-locaties.

### **Verwijzing via je gynaecoloog/verloskundige**

Je gynaecoloog/verloskundige kan je doorverwijzen naar VNN. Daarna neemt VNN contact met je op voor het plannen van een kennismakingsgesprek.

### **Geen kosten**

De stoppen-met-roken-begeleiding van VNN is gratis.

## **Geïnteresseerd?**

Wil je meer weten over de stoppen-met-roken-begeleiding? Vraag je gynaecoloog/verloskundige bij het Martini Ziekenhuis om meer informatie.

## **Contact**

### **Martini Ziekenhuis**

Bij vragen kunt u ons bellen: Polikliniek Gynaecologie (tijdens kantoortijden): (050) 524 5840.

### **VNN**

VNN heeft ruim 45 locaties in Noord-Nederland en is dus altijd bij u in de buurt. Op [vnn.nl](http://vnn.nl) vindt u een overzicht van die locaties.

*VNN is partner in Alliantie Nederland Rookvrij en is ingeschreven in het kwaliteitsregister Stoppen met Roken (een lijst van gekwalificeerde stoppen-met-roken begeleiders).*





## **Martini Ziekenhuis**

### **Postadres**

Postbus 30033  
9700 RM Groningen

### **Bezoekadres**

Van Swietenplein 1  
Groningen

### **Algemeen telefoonnummer**

(050) 524 52 45

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

