

Roken; uw kind rookt mee

Roken; uw kind rookt mee!	2
Gezondheidsproblemen door meeroken	2
Tabaksrook in de omgeving - Tweedehandsrook	3
Tabaksrook in de omgeving - Derdehandsrook	4
Stoppen met roken	5
Meer informatie	6

Roken; uw kind rookt mee!

Deze folder is bedoeld om achtergrondinformatie te geven over de gevolgen van blootstelling aan prikkels vanuit roken.

Kwetsbaar

Baby's en kinderen die blootgesteld worden aan omgevingsrook lopen een groot risico op gezondheidsproblemen, veel meer dan een volwassene. Dit komt doordat het ademhalingsstelsel, immuunsysteem en zenuwstelsel van een kind nog in ontwikkeling zijn.

Doordat het kind meerookt ademt hij/zij dezelfde giftige en kankerverwekkende stoffen in als de roker. Sterker nog, een kind krijgt meer van die schadelijke stoffen binnen dan een volwassene omdat het kind sneller ademt.

2

Gezondheidsproblemen door meeroken

Roken tijdens de zwangerschap

Bij roken door de moeder zelf, maar ook bij niet-rokende vrouwen met een rokende partner zijn effecten van het meeroken beschreven op de vruchtbaarheid en de groei en ontwikkeling van het (ongeboren) kind. Roken tijdens de zwangerschap verhoogt de kans op een miskraam, vroeggeboorte en/of een laag geboortegewicht. Verder verdubbelt meeroken het risico op wiegendood.

Daarnaast hebben kinderen die in de baarmoeder blootgesteld zijn aan 'meeroken' meer luchtweginfecties in de peuter/kleuterleeftijd, ook als er na de bevalling geen blootstelling meer is.

Roken en borstvoeding

Roken/meerroken leidt tot een afname van de kwaliteit en hoeveelheid moedermelk. Ook wordt er nicotine via de moedermelk doorgegeven aan de baby en creëert zo verslavingsgevoeligheid bij de zich nog ontwikkelende hersenen.

Meerroken van het kind

Kinderen met rokende ouders hebben 20 - 50 % meer kans op middenoorontstekingen, astma en andere luchtwegklachten zoals longontsteking en bronchitis. Verder hebben meerokende kinderen meer kans op een verminderde longfunctie. Op de lange termijn vergroot meerroken de kans op hartaandoeningen en kan longkanker veroorzaken.

Kinderen van rokende ouders hebben een grotere kans om later zelf ook te gaan roken. Anderen zien roken, verlaagt voor kinderen de drempel om later zelf te gaan roken. Kinderen kopiëren namelijk gedrag van anderen, om te beginnen dat van hun familie. Dat is ook echt bewezen in diverse onderzoeken! Het is daarom belangrijk dat uw kind niet in aanraking komt met tabaksrook.

Tabaksrook in de omgeving - Tweedehandsrook

Als u in uw huis rookt, rookt uw kind mee! We noemen dit tweedehandsrook. Uw kind krijgt dan rook binnen die rechtstreeks van de sigaret afkomt of die eerder door u is ingeademd. Degene die rookt ademt namelijk nog ongeveer drie uren delen van de rook actief uit nadat de sigaret is uitgedaan.

Tabaksrook in de omgeving - Derdehandsrook (rookrestanten)

Dan is er ook nog sprake van derdehandsrook. Dat zijn de giftige/schadelijke stoffen (o.a. nicotine en teer) uit tabaksrook die tijdens en na het roken in de vorm van hele kleine deeltjes neerdalen in de omgeving en daar achterblijven.

Dat wat je ruikt als iemand heeft gerookt of in een rokerige omgeving is geweest. Die deeltjes zijn terug te vinden in het tapijt, gordijnen, op de muren en meubels, voorwerpen en speelgoed. Ook hecht het zich aan huisstofmijt.

Derdehandsrook krijgt het kind binnen door het in te ademen of “op te eten”, en ook via de huid kan het worden opgenomen. Kinderen en baby's lopen daarom een groter risico om deze rookdeeltjes binnen te krijgen. Zij kruipen of lopen rond, zitten meer binnen, raken vaker dingen aan en stoppen vaker dingen in hun mond.

Baby's liggen bij volwassenen op schoot voor een flesje of tegen de schouder voor een boertje – zijn dit rokende volwassenen, dan krijgen deze kinderen dus direct schadelijke stoffen binnen.

Derdehandsrook in ruimtes waar niet gerookt wordt

Rokers nemen de rook mee via hun kleding, haren en handen. Zo kan die derdehandsrook zelfs terechtkomen op een plek waar je het totaal niet verwacht, bijvoorbeeld op de kinderopvang of op een kinder- of neonatologieafdeling in het ziekenhuis. Onderzoek laat zien dat te vroeg geboren baby's van rokende ouders nicotine en andere kankerverwekkende stoffen uitplassen.

Niet alleen roken onder de afzuigkap, maar ook buiten roken voorkomt dus niet dat schadelijke stoffen uit de rook bij uw kind kunnen binnen komen. Het daadwerkelijk stoppen met roken door beide ouders, is de enige maatregel die kinderen tegen meerroken beschermt. Dit wordt uitgelegd in het filmpje *Animatie Rookvrije Ouders (filmpje derdehands rook voor ouders)* (<https://player.vimeo.com/video/386239541>)

Hoewel gemakkelijk opgeschreven, is stoppen niet zo gemakkelijk omdat het verslavende effect van nicotine elke keer weer zorgt voor de hunkering naar de sigaret. Daarom is het goed om daar hulp bij te vragen en daarmee een belangrijke stap te zetten in de gezondheid van uw kind en uiteraard daarmee ook van u zelf.

Stoppen met roken

- Zelf stoppen met roken is het beste wat u voor uw kind kunt doen. Op de website www.rookvrijeouders.nl en www.ikstopnu.nl vindt u hulp bij het stoppen met roken.
- Houd uw huis rookvrij. Niet alleen als uw kind er is, maar altijd. (derdehandsrook blijft hangen en plakken)
- Zorg dat uw kind bij familie, vrienden of de oppas niet in de rook zit. Vraag ze om niet in huis te roken maar liever ook niet buiten. Vraag ze of ze hun rookmoment uit willen stellen en vertel ze dat u dit vraagt voor de gezondheid van uw kind. Leg eventueel uit waarom dit zo belangrijk is.
- Informeer bij de crèche of gastouder wat hun rookbeleid is. Zo kunt u een veilige keuze maken voor uw kind. Inmiddels is bij 84% van de kinderopvangcentra ook het buitenterrein rookvrij.
- Moedig uw omgeving aan om te stoppen met roken. **Begeleiding hierbij wordt in veel gevallen vergoed door de zorgverzekeraar.**

- Een rookvrije omgeving maakt kinderen weerbaarder om later zelf niet te gaan roken.

Meer informatie

- www.rookvrijeouders.nl
- www.rokeninfo.nl/publiek
- www.ikstopnu.nl
- www.rookvrijegeneratie.nl

Hier vindt u meer informatie over de gevaren van (mee)roken en tips en ondersteuning/begeleiding vinden bij het stoppen met roken.

Ook kunt u contact opnemen met de rokeninfolijn: 0900-1995 of met de stoplijn: 0800-1995.

6

Vragen?

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, dan kunt u terecht bij de behandelend kinderarts van uw kind of bij de (kinder) longverpleegkundige.

Zij zijn bereikbaar via de polikliniek Kindergeneeskunde, telefoon (0512) 588 820 (op werkdagen van 8.00 uur tot 16.30 uur).

Verantwoording

Deze tekst is samengesteld door de kinderartsen en de kinderlongverpleegkundige.