

## Veel gestelde vragen

**“Ik rook af en toe in huis. Kan dat kwaad?”** Af en toe in huis roken is minder slecht dan vaak in huis roken. Maar meeroken is altijd schadelijk. Zelfs als het maar af en toe gebeurt. Bepaalde schadelijke delen van de rook kunnen tot wel maanden in huis blijven hangen. En de rook verspreidt zich door het hele huis.

**“Is roken onder de afzuigkap of roken bij het open raam een goede oplossing?”**

Veel mensen denken dit, maar het klopt niet. De afzuigkap en het open raam halen maar een deel van de rook weg. De schadelijke deeltjes in de rook zijn het zwaarst. En die blijven tot op 90 cm van de grond hangen. Omdat kinderen klein zijn, ademen ze dus precies die schadelijke deeltjes in.



**“Is het goed voor de weerstand van mijn kind als hij af en toe in de rook zit?”** Nee, het lichaam van je kind kan geen weerstand opbouwen tegen rook. Rook verlaagt juist de weerstand. Je kind is dus sneller ziek.

**“Is meeroken ook schadelijk voor oudere kinderen?”** Ja, meeroken is voor iedereen schadelijk. Oudere kinderen lijken misschien minder kwetsbaar dan een baby. Maar ook voor hen is meeroken niet goed.

**“Kan ik gewoon doorgaan met binnen roken als mijn kind geen klachten heeft?”** Nee, dit is niet verstandig. Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken. Maar pas als ze ouder zijn. Ook kan het zijn dat hun longen zich minder goed ontwikkelen.

## Meer informatie

Het is niet altijd makkelijk om te zorgen voor een rookvrij huis. Voor vragen of hulp kunt u terecht bij uw kraamverzorgende, consultatiebureau of STIVORO.

Wilt u informatie over stoppen met roken? Kijk dan op [www.stivoro.nl/stoppenmetroken](http://www.stivoro.nl/stoppenmetroken)

[www.stivoro.nl/kinderen](http://www.stivoro.nl/kinderen)

0900-9390

 **STIVORO**  
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

STIVORO is een initiatief van:



# Rookvrij Opgroeien

## Roken? Houd kinderen er buiten.



### Meeroken is gevaarlijk

Als je zelf niet rookt, maar de rook van een sigaret of sigaar inademt, rook je mee. In tabaksrook zitten giftige stoffen. Daarom is meeroken ongezond. Voor iedereen, maar vooral voor kinderen.

In deze folder lees je waarom meeroken gevaarlijk is en wat de gevolgen kunnen zijn. Je leest ook hoe je je kind kunt beschermen tegen rook van sigaretten.

### Waarom is meeroken zo gevaarlijk voor kinderen?

Voor baby's en kinderen is het extra slecht als ze meeroken. Dat komt doordat hun lichaam nog in ontwikkeling is. Ze ademen ook sneller dan volwassenen. Daardoor komen er meer schadelijke stoffen in hun lichaam.



### Wat zijn de gevolgen van meeroken?

Hier zijn veel onderzoeken naar gedaan. Steeds blijkt dat kinderen ziek kunnen worden van meeroken. Of er klachten van kunnen krijgen. Niet alleen aan hun luchtwegen, maar bijvoorbeeld ook aan hun oren. De rook van sigaretten blijft namelijk in huis hangen. Kinderen ademen deze rook in door hun mond en door hun neus. Zo komt de rook in hun lichaam.



### Als je rookt waar je kind bij is, heeft je kind meer kans op:

- wiegendood
- verkoudheid en luchtweginfecties
- oorontsteking
- benauwdheid en piepende ademhaling
- rode en prikkende ogen

Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken. Maar pas als ze ouder zijn. Zij kunnen dan hart- en vaatziekten krijgen of longkanker. Het kan ook zijn dat hun longen zich minder goed ontwikkelen.

*Irma (31): "Ik heb een zoon van 2 jaar. Voordat hij 1 was, had hij al drie keer een oorontsteking gehad. Hij had dan veel pijn. De huisarts vroeg ons of wij thuis rookten. "Inderdaad." Zij vertelde ons dat oorontsteking door meeroken kan komen. We zijn toen buiten gaan roken. Daarna heeft hij geen oorontsteking meer gehad."*

*Frans de Waal, kinderarts: "Elke dag komen hier kinderen die meeroken met hun ouders: ze hoesten, zitten vol met slijm of ze piepen bij het ademen. Ouders beseffen niet dat meeroken slecht is voor hun kind. Het is vaker ziek. Ik leg ouders daarom altijd uit, dat het belangrijk is om binnen niet te roken."*

### Hoe bescherm je je kind tegen meeroken?

Je beschermt je kind het beste door te zorgen voor een rookvrij huis. Rook altijd buiten.

Houd ook de auto rookvrij. De auto is maar een kleine ruimte. Je hebt dus snel veel schadelijke stoffen. En een raampje openzetten is dan niet voldoende.

Let ook op als je op bezoek gaat. Zorg dat je kind ook bij anderen niet in de rook zit. Wordt daar binnen gerookt? Vraag dan van tevoren al of ze niet willen roken waar je kind bij is.

Wil je weten wat je nog meer kunt doen om je kind te beschermen tegen rook? Lees dan de tips op [www.stivoro.nl/kinderen](http://www.stivoro.nl/kinderen)

