



**“Kinderen doen hun ouders na. In de goede, maar ook in de slechte gewoontes. Kinderen van rokende ouders hebben bijna 3 keer meer kans om later zelf te gaan roken. Ook dat is een reden om liever helemaal te stoppen met roken.”**

**NOOR RIKKERS, KINDERLONGARTS**

**WIL JE  
STOPPEN  
met roken?**

Stoppen met roken gaat makkelijker als je goed bent voorbereid. Je kunt hulp krijgen bij het stoppen, bijvoorbeeld van je huisarts of een (telefonische) coach. Ook zijn er allerlei hulpmiddelen, zoals nicotinepleisters en medicijnen.

Wil je overleggen welke vorm van begeleiding bij je past? Bel voor advies met de Roken Infolijn (0900-1995, € 0,10 p/min) of kijk op Rokeninfo.nl.

**Colofon**

Deze folder is een uitgave van het Trimbos-instituut (2015). Het is een herziene versie van een eerdere uitgave van STIVORO.

**Deze folder bestellen**

Deze folder is te bestellen via [www.trimbos.nl/](http://www.trimbos.nl/) webwinkel met artikelnummer SP0130.

**Meer informatie**

Neem contact op met de Roken Infolijn (☎ 0900-1995, € 0,10 p/min) of kijk op [Rokeninfo.nl](http://Rokeninfo.nl).

**Filmpje over meerroken**

Bekijk het filmpje over meerroken op [Rokeninfo.nl](http://Rokeninfo.nl).



**Rookvrij Opgroeien**  
*Gezond opgroeien is rookvrij opgroeien.*

**HOESTEN  
ASTMA  
LONGONTSTEKING  
MEEROKEN IS ONGEZOND  
VOOR JONGE ÉN OUDERE  
KINDEREN**

*Roken onder de afzuigkap, is dat een goede oplossing?*

**VEELGESTELDE VRAGEN**  
over meerroken



**“Stoppen met roken is het beste wat je voor je kind kunt doen.”** NOOR RIKKERS, KINDERLONGARTS

## Meeroken is ongezond, vooral voor kinderen

Als er gerookt wordt waar je kind bij is, ademt je kind die rook in. Meeroken is ongezond. Voor iedereen, maar vooral voor kinderen. Hun lichaam is nog in ontwikkeling. Ook ademen ze sneller dan volwassenen, waardoor ze meer schadelijke stoffen uit de rook binnen krijgen.

## Wat zijn de gevolgen van meeroken?

Kinderen die regelmatig meeroken, hebben meer kans op:

- wiegendood (bij baby's en kleine kinderen)
- longontsteking
- hoesten, benauwdheid of piepend ademhalen
- astma
- oorontsteking
- hersenvliesontsteking
- longen die zich minder goed ontwikkelen



Soms krijgen kinderen niet meteen klachten door meeroken, maar pas als ze ouder zijn. Zo hebben kinderen die vaak meeroken op latere leeftijd meer kans op kanker, hart- en vaatziekten en longziekten.

## Hoe voorkom je dat je kind meerookt?



- ✓ **Stoppen met roken** is het beste om te voorkomen dat je kind meerookt.
- ✓ Lukt het je niet om te stoppen? Zorg dan in elk geval dat je **niet rookt waar je kind bij is**.
- ✓ Rook blijft lang in huis hangen, en trekt in bijvoorbeeld meubels, gordijnen en speelgoed. **Rook daarom altijd buiten.**
- ✓ **Houd ook de auto altijd rookvrij.** In de kleine ruimte van een auto stapelen de schadelijke stoffen in de rook zich snel op. Een raampje openzetten helpt niet genoeg.
- ✓ Zorg dat je kind ook bij **anderen niet in de rook** zit. Praat hierover en leg uit waarom dat belangrijk is voor de gezondheid van je kind.

## Veelgestelde vragen OVER MEEROKEN

### “Ik rook af en toe in huis. Kan dat kwaad?”

Meeroken is altijd ongezond, zelfs als het maar af en toe gebeurt.

### “Is meeroken ook ongezond voor oudere kinderen?”

Ja, ook oudere kinderen kunnen last krijgen van bijvoorbeeld hun longen, benauwdheid, astma of een piepende ademhaling. Volwassenen die meeroken hebben meer kans op bijvoorbeeld longkanker, een hartaanval of beroerte. Meeroken is voor iedereen ongezond.

### “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 rest blijft in huis hangen en trekt in meubels, gordijnen en speelgoed. Kinderen ademen deze rook vervolgens in.



### “Is het goed voor de weerstand van mijn kind als hij af en toe in de rook zit?”

Nee, je kind kan geen weerstand opbouwen tegen rook. Meeroken verlaagt juist de weerstand. Kinderen die meeroken, zijn dus sneller ziek.

### “Kan ik wel binnen roken als mijn kind zegt er geen last van te hebben?”

Nee. 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.

### “Bij opa en oma wordt in huis gerookt. Hoe ga ik daar mee om?”

Praat hierover met je (schoon)ouders en vraag hen om niet te roken in het bijzijn van de kinderen. Blijven ze toch in huis roken? Zoek dan naar andere oplossingen. Spreek bijvoorbeeld vaker bij jullie thuis af. Je kunt het op een later moment nog eens bespreken.

### “Hoe zorg je dat je kind zelf niet gaat roken?”

Kinderen kijken naar volwassenen en doen hun gedrag na. Geef daarom het goede voorbeeld door zelf niet te roken. Heb je een kind van 12 jaar of ouder? Dan is het belangrijk om met je kind over niet-roken te praten. Stel duidelijke regels en help je kind zo om nee te zeggen tegen een sigaret. Kijk voor meer info op [Hoepakjijdataan.nl](http://Hoepakjijdataan.nl).