

## Rookvrij opgroeien

Dat sigarettenrook slecht is voor de gezondheid is niets nieuws. Toch weten veel mensen niet precies wanneer er sprake is van meeroken en wat de gevolgen hiervan zijn voor de gezondheid van kinderen.

In 19% van de gezinnen met kinderen onder de 18 jaar wordt nog gerookt. Als kinderen in dezelfde ruimte komen als een volwassene die rookt, noemen we dat ook wel meeroken. Het kind ademt zogenaamde 'tweedehands' rook in. Zelfs als een volwassene alleen buiten rookt, is er sprake van meeroken. De rookdeeltjes komen mee via de kleding, huid en adem. We spreken dan van 'derdehands' rook.

## Gevolgen (mee)roken zwangerschap

Kinderen waarbij hun moeder tijdens de zwangerschap rookte of meerookte (bijvoorbeeld door een rokende partner) hebben meer kans op:

- Een te laag geboortegewicht en vroeggeboorte
- Problemen bij de bevalling waardoor een kunstverlossing nodig is
- Astmaklachten en hoesten
- Lagere longfunctie (nauwere luchtwegen)
- Verminderde vruchtbaarheid
- Aangeboren afwijkingen zoals een hazenlip
- Kanker (zoals leukemie of lymfoom)
- Wiegendood

## Gevolgen meeroken bij kinderen

Kinderen die worden blootgesteld aan sigarettenrook (door roken van ouders/verzorgers) hebben meer kans op:

- Luchtwegklachten zoals hoesten, astma en bronchitis
- Oorontsteking en verkoudheden
- Lagere longfunctie (nauwere luchtwegen)
- Ernstige infecties (hersenvliesontsteking, longontsteking)
- Leerproblemen of gedragsproblemen (zoals ADHD)
- Verminderde vruchtbaarheid
- Kanker (zoals leukemie, lymfoom)
- Wiegendood
- Zelf te gaan roken en verslaafd te raken

Bij kinderen met een luchtwegaandoening zoals astma is er bovendien meer kans op:

- Onvoldoende onder controle komen van de astma-symptomen
- Een chronische loop- of verstopte neus

- Chronisch hoesten
- Minder inspanningsvermogen
- Longontsteking of bronchitis

## Buiten roken

Als ouders strikt buiten roken is de hoeveelheid rook die kinderen inademen veel lager. De concentratie schadelijke stoffen in huis is echter nog altijd 6 tot 8 keer zo hoog. Ook in de urine van kinderen kan nicotine worden aangetoond zelfs als ouders strikt buiten roken. De volwassene neemt de rookdeeltjes mee naar binnen via zijn kleding, de huid en ademt na het uitmaken van de sigaret nog zeker 10 minuten rookdeeltjes uit. Deze deeltjes vermengen zich in huis met het natuurlijke stof en plakken aan bekleding van meubels, muren, vloeren en gordijnen. Deze deeltjes komen vervolgens weer vrij, dat is 'derdehands' rook.

## Tips voor ouders

Als ouder of verzorgende kan je een aantal dingen doen om te voorkomen dat je kind meerookt.

### In huis niet roken

Het eerste dat volwassenen direct kunnen doen is niet meer in huis roken. Zo wordt de hoeveelheid 'tweedehands' rook sterk verminderd. Maak afspraken met elkaar, zodat je elkaar kunt steunen om jezelf aan die afspraak te houden. Als een ouder zelf niet meer in huis rookt is het ook makkelijker om familie en bezoek te verbieden binnen te roken. Bedenk dat roken in een kleine ruimte als de auto, ook als de kinderen daar niet bij zijn, een enorme toename geeft van 'tweedehands' (als de kinderen in de auto zitten) en 'derdehands rook'.

Het luchten van een kamer, roken onder de afzuigkap, bij het open raam of in een aparte ruimte in huis is helaas niet voldoende om de 'tweede- en derdehands rook' in het huis te verminderen. De rookdeeltjes zijn zo klein dat ze zich snel zullen verspreiden in alle ruimtes van het huis. Helemaal niet meer binnen roken is dus de beste optie. Blijf na het uitmaken van de sigaret nog 10 minuten buiten zodat uw adem ook weer schoon is en neem een eventuele rookjas niet mee naar binnen maar hang die buiten. Vraag vrienden en familie om, in het belang van de gezondheid van de kinderen en andere niet-rokenden, alleen nog maar buiten te roken.

### Stoppen met roken

Het beste dat ouders/verzorgers voor hun kinderen kunnen doen is stoppen met roken. Uit onderzoek is bekend dat het hebben van kinderen een sterke motivator is om die stap te zetten. Zo zijn er veel moeders die in de zwangerschap zijn gestopt. Blijvend stoppen met roken is heel moeilijk. We raden aan daar hulp bij te vragen. Alle onderzoeken tonen aan dat een stoppoging met hulp een veel grotere kans van slagen heeft. Er zijn meerdere mogelijkheden om het stoppen met roken tot een succes te maken. Bespreek dit eventueel met de kinderlongverpleegkundige, de kinderarts of uw huisarts.

## Expertise en ervaring

De kinderartsen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben bijzondere expertise op het gebied van diabetes, eczeem, hoofdpijn, keel-, neus- en oorproblemen, langdurige buikpijn, long- en bovenste luchtweginfecties, overgewicht, urineweg- en plasproblemen neurofibromatose type 1, ontwikkelingsachterstand, syndroom van

Down, vroeggeboorten en huilbaby's.

## Gerelateerde informatie

### Behandelingen & onderzoeken

- Longverpleegkundige astma en COPD  
[<https://www.antoniuziekenhuis.nl/longverpleegkundige-astma-en-copd>]

### Specialismen

- Kindergeneeskunde [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/kindergeneeskunde>]

Contact Kindergeneeskunde

T 088 320 63 00