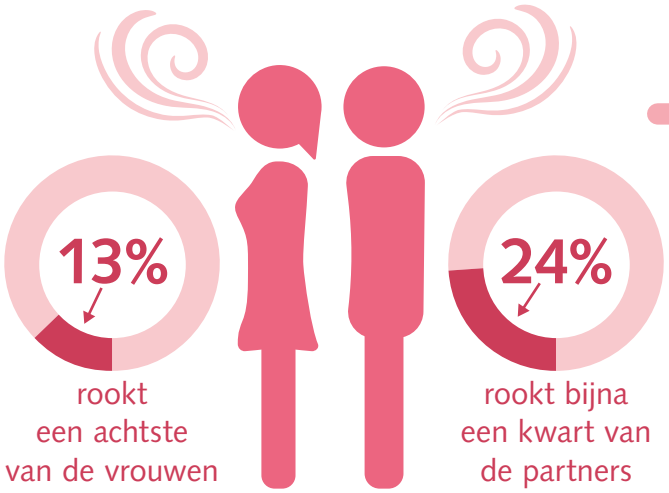
ROOKVRIJ ZWANGER WORDEN

Feiten en cijfers over roken in de periconceptieperiode

HOEVEEL WENSOUDERS ROKEN? [1]

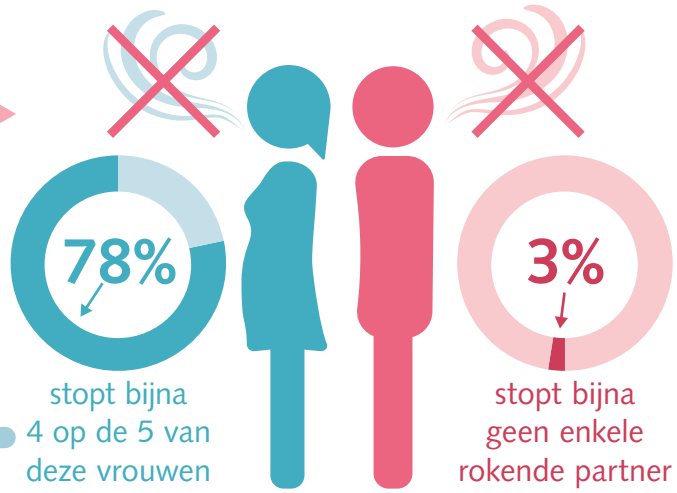
In de 4 weken vóór de zwangerschap...



13% rookt een achtste van de vrouwen

24% rookt bijna een kwart van de partners

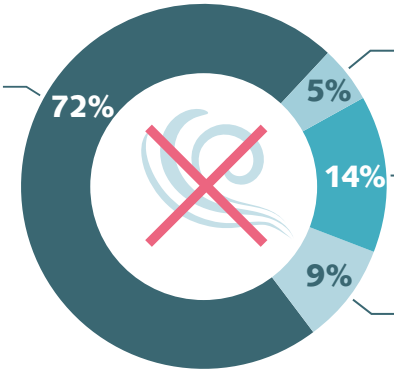
Tijdens de zwangerschap...



78% stopt bijna 4 op de 5 van deze vrouwen met roken

3% stopt bijna geen enkele rokende partner

Stopmoment zwangere vrouwen



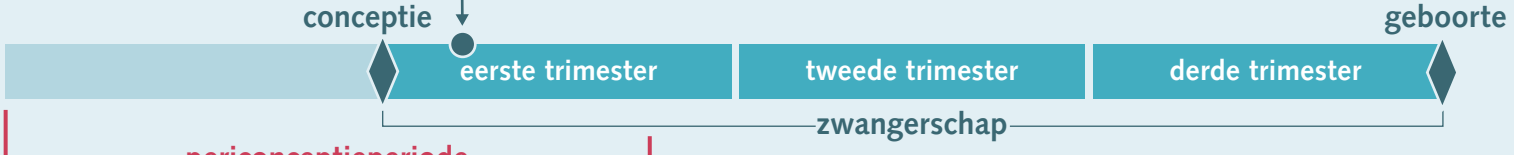
72% Na een positieve zwangerschapstest

Vrouwen zijn dan al minstens twee weken zwanger. Dit zijn belangrijke weken voor de ontwikkeling van de baby.

5% Wanneer ze proberen zwanger te raken

14% Na de eerste afspraak met de verloskundige, gynaecoloog of huisarts

9% Op een ander moment



De 'periconceptieperiode' loopt van 14 weken voor tot 10 weken na de conceptie. Roken en meeroken in deze periode brengen verschillende risico's met zich mee. Deze staan op de volgende pagina.

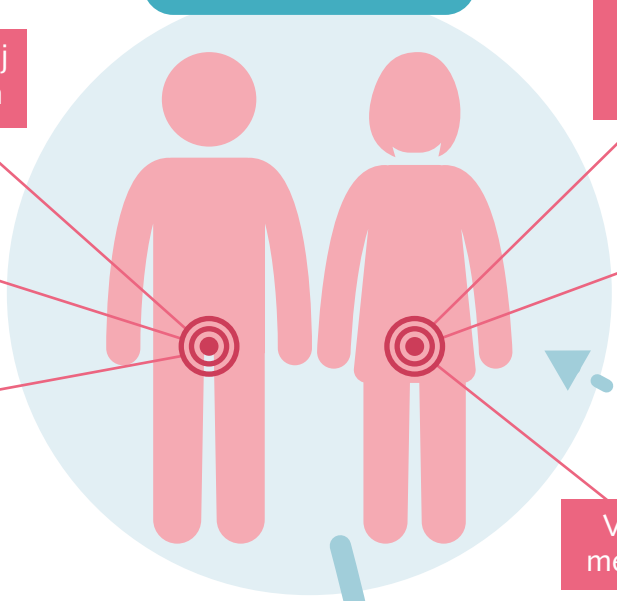
Stoppen met roken als eerste stap bij een kinderwens
Het is niet helemaal duidelijk wanneer schade door roken precies begint.
Het advies is daarom dat wensouders **minimaal drie maanden** voor de conceptie stoppen met roken.

(1) Lees meer: monitor 'Middelengebruik en Zwangerschap'

RISICO'S VAN ROKEN VOOR DE ZWANGERSCHAP [2]

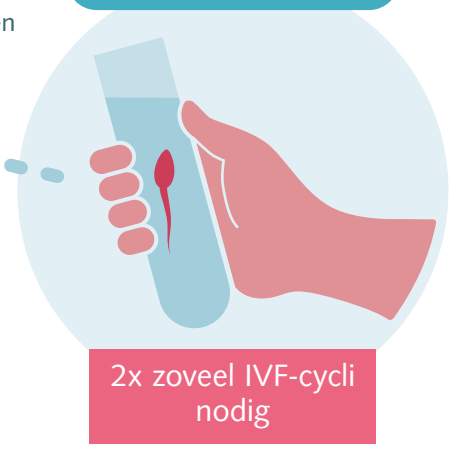
Blootstelling aan tabaksrook in de periconceptieperiode is schadelijk voor de fertiliteit, het verloop van de zwangerschap en de gezondheid van het kind.

Voor de fertiliteit



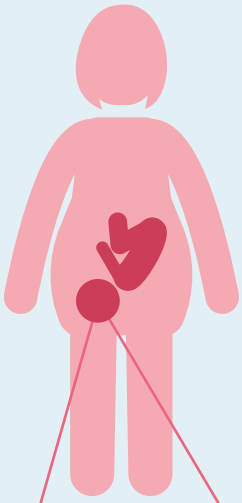
- DNA-schade bij geslachtscellen
- Lagere zaadkwaliteit
- Erectie-stoornissen
- Verstoring voortplantings-organen
- Verminderde vruchtbaarheid
  - Het duurt langer om zwanger te worden
- Vroegere menopauze

Voor een vruchtbaarheids-behandeling



- 2x zoveel IVF-cycli nodig

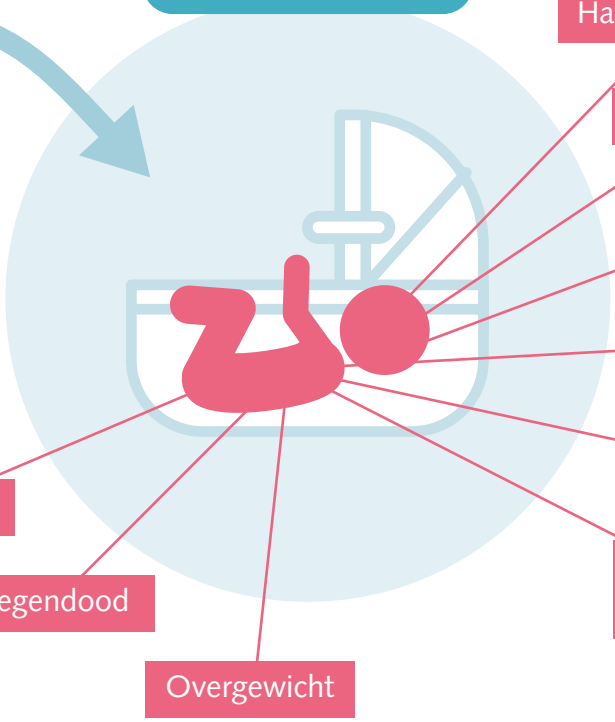
Voor het verloop van de zwangerschap



- Buitenbaarmoederlijke zwangerschap
- Miskraam [3]

Voor het kind

Wanneer vrouwen stoppen met roken tijdens het eerste trimester blijft het verhoogde risico aanwezig



Aangeboren afwijkingen

- Hartafwijking [3]
- Klompvoet [3]
- Gastroschisis
- Schisis
- Hernia diafragmatica
- Neuraalbuis-defect [3]

Groei en ontwikkeling

- Doodgeboorte
- Wiegendood
- Overgewicht

(2) Lees meer: factsheet 'Rookvrij zwanger worden'

(3) **Let op:** Dit risico is ook verhoogd wanneer de vrouw zelf niet rookt, maar de partner wel.

WAT KAN JIJ DOEN?

Tips voor professionals

Geef een stopadvies en verwijs (Very Brief Advice+)

- Vraag aan wensouders of ze roken.
- Vertel dat stoppen met roken de eerste stap is om gezond zwanger te worden en dat dit het beste lukt met begeleiding.
- Verwijs bij interesse makkelijk en snel door naar de telefonische coaching Rookvrije Ouders.

Bespreek rookvrij blijven

- Geef een compliment als ouders gestopt zijn met roken. Vraag hoe het nu gaat.
- Een mislukte vruchtbaarheidsbehandeling vergroot de kans op terugval. Heb dan (extra) aandacht voor het belang van gestopt blijven.

Volg scholing

Leer verwijzen in de e-learning Rookvrij zwanger worden.

Stopadvies past binnen aanpak Kansrijke Start

- Het stopadvies (VBA+) past goed binnen de aanpak Gezond zwanger worden van Kansrijke Start.
- Stel de vraag: 'Wil je het komende jaar zwanger worden?'
- Wensouders die roken geef je een stopadvies met warme verwijzing naar effectieve hulp.

Kijk voor meer info, scholing en materialen op rookvrijestart.nl

rookvrije start

Trimbos instituut
Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

Colofon
Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut (2025). Artikelnummer: TRI-62-117
Vormgeving: Rikkers Infographics
Deze infographic is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS

Benieuwd naar de risico's tijdens de zwangerschap? Bekijk de infographic 'Rookvrij zwanger'