

Gesprekskaart Rookvrij opgroeien - Kraamzorg

In gesprek over rookvrij opgroeien met het kraamgezin

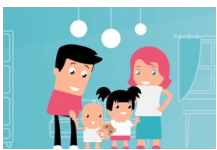


Start met filmpje en vraag naar het roken

Laat het filmpje over derdehands rook zien

"Als kraamverzorgende laat ik aan alle ouders het filmpje over derdehands rook zien. Derdehands rook is namelijk voor veel mensen nog onbekend."

» Ga naar het [filmpje derdehands rook](#).



Wat is derdehands rook?

Het is voor kinderen niet gezond om rook in te ademen. Ook als iemand buiten rookt, komen gifstoffen uit de rook in de haren, de huid en in de kleding. Dit noemen we derdehands rook. Het kind ademt die gifstoffen in.

Vraag naar het roken

- "Rook je? / Roken jullie?" » Indien ja: zie stap A.
- "Heb je voor of tijdens de zwangerschap gerookt?" » Indien ja: zie stap B.
- "Roken er mensen in de omgeving van je kind?" (bv. oppas, opa of oma, andere familie).
» Indien ja: zie stap C.

A. Geef een stopadvies en meld aan voor coaching

>> moeder of vader rookt

- "Ik gun het jou dat je je baby rookvrij kan laten opgroeien. Stoppen met roken is daar een eerste stap in. Dat lukt het beste met begeleiding."
- "Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders. Zij kunnen jou via telefoongesprekken helpen bij het stoppen met roken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Heb je daar interesse in?"

Geïnteresseerd? Meld de ouder aan

"Mag ik jouw telefoonnummer en e-mailadres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding."

- » Meld aan via rookvrijeouders.nl.
- » Geef de [folder Rookvrij Opgroeien](#) en het [verwijskaartje Rookvrije Ouders](#).

(Nog) niet geïnteresseerd?

"Weet in ieder geval dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Ik zal je een kaartje geven met de website. Je kunt jezelf op een later moment altijd nog aanmelden."

- » Geef de [folder Rookvrij Opgroeien](#) en het [verwijskaartje Rookvrije Ouders](#).

B. Bespreek rookvrij blijven na de zwangerschap

>> gestopt voor of tijdens de zwangerschap

Geef een compliment

- "Wat goed dat je gestopt bent met roken! Hoe gaat het nu?"
- "Wat vond je van het filmpje?"

Bespreek het belang van rookvrij blijven

- "Ook nu is het voor de gezondheid van je kind belangrijk om rookvrij te blijven. Dan komt er geen rook in de buurt van je kind."

Geef extra ondersteuning

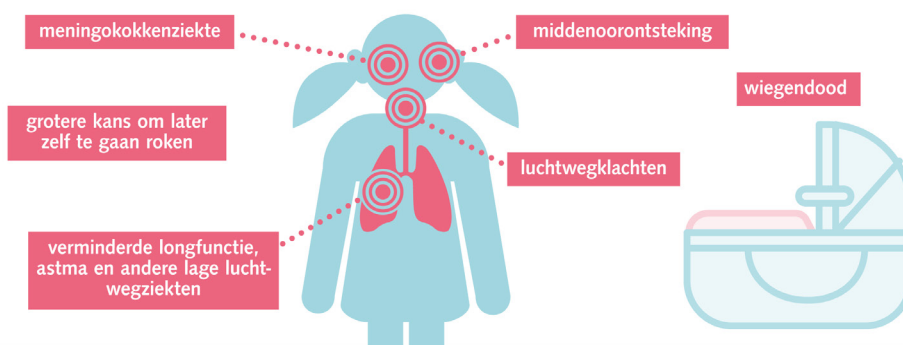
- "Zijn er momenten waarop je het moeilijk vindt om niet te roken? Wat kun je op die momenten doen?"
- "Wat heb je nodig om rookvrij te blijven?"
- "In het beeldverhaal Rookvrij blijven doe je met hulp! vind je meer tips om rookvrij te blijven na de zwangerschap."

C. Bespreek rookvrij opgroeien

>> omgeving rookt

- "Wat vond je van het filmpje?"
- "Voor de gezondheid van je kind is het belangrijk dat er geen rook in zijn/haar buurt komt."
- "Je gaf aan dat opa/oma/oppas/andere familie rookt. Welke afspraken hebben jullie als er mensen op (kraam)bezoek komen die roken?"
- "Wat zou je kunnen doen om het kraambezoek rookvrij te laten zijn? (Bijvoorbeeld: vragen niet te roken voor/tijdens het bezoek)."

WAT ZIJN DE RISICO'S VAN MEEROKEN VOOR KINDEREN?



Volg de geaccrediteerde scholing Rookvrije Start. Kijk op rookvrijestart.nl. Je vindt hier ook folders en filmpjes voor ouders.