

Effecten van (mee)roken op kinderen



U hebt kinderen en rookt. Mogelijk wilt u hiermee stoppen. In deze folder geven wij u tips om te stoppen en informatie over de risico's van het (mee)roken voor kinderen.

De effecten van meeroken op kinderen

Meeroken is het inademen van tabaksrook van anderen. Dit gebeurt in ongeveer 17% van de gezinnen met kinderen onder de 18 jaar. Door het meeroken, krijgen kinderen (maar ook andere volwassenen), giftige stoffen binnen. Tijdens hun groei zijn kinderen extra kwetsbaar voor deze giftige stoffen, omdat ze sneller in- en uitademen en de opname in hun lichaam dus groter is. Ook leidt meeroken tot een verlaging van de weerstand waardoor kinderen sneller ziek worden.

Meeroken kan leiden tot:

- Lagere luchtwegklachten, zoals benauwdheid, piepend ademhalen en hoesten;
- Ontwikkelen of verergeren van astma
- Gehoorproblemen of oorontstekingen
- Wiegendood
- Kanker
- Ontwikkelen van COPD op latere leeftijd
- Gedragsproblemen, zoals ADHD

Daarnaast hebben kinderen van rokende ouders later ook meer kans om zelf te gaan roken. De voorbeeldfunctie van de ouders speelt hierin een belangrijke rol.

Feiten en fabels

- Alleen buiten roken is niet voldoende. De rookdeeltjes blijven in uw kleding en haren zitten. Uw kind kan hier alsnog de schadelijke effecten van ondervinden.
- Rook nooit in de auto, ook al bent u alleen. Ook hier blijven rookdeeltjes in het interieur zitten.
- Rook niet in huis als het kind slaapt of naar school is. De prikkel van 1 sigaret blijft 24 uur hangen en kan dezelfde klachten als hierboven beschreven veroorzaken.
- Ook roken onder de afzuigkap of bij een open raam is geen oplossing. De rook wordt maar gedeeltelijk afgevoerd, de rest waait het huis in.

Stoppen met roken

De beste oplossing is om te stoppen met roken/vapen. Wilt u hulp bij het stoppen met roken? Bekijk de folder '[Stoppen met roken](#)' op de website reinierdegraaf.nl.

Uw specialist kan u verwijzen naar een rookstopscoach van Sinefuma.

Meer weten?

Kijk voor meer informatie op:

www.ikstopnu.nl

www.rokeninfo.nl/effecten/meeroken