



centrum jeugd en gezin
Land van Cuijk

Vragen staat vrij

Laat ze niet meeroken

Onze dochter van twee maanden is favoriet bij mijn ouders. Ze komen dan ook vaak langs om haar te bewonderen. Leuk, maar met één ding ben ik minder blij: mijn vader rookt, ook in haar bijzijn. Zelf doe ik dat nooit. Wat kan ik het beste doen?

In tabaksrook zitten schadelijke, kankerverwekkende stoffen. Baby's en jonge kinderen zijn hiervoor extra gevoelig. Ze kunnen sneller last krijgen van oorontstekingen, luchtweginfecties en benauwdheid. Meeroken verhoogt zelfs het risico op wiegendood. Zorg daarom dat je kindje niet meerookt.

Tips:

- Maak duidelijk dat er alleen buiten gerookt mag worden en waarom je daarvoor kiest. Vertel bezoek waarom rook extra schadelijk is voor je kindje.
- De afzuigkap aanzetten helpt niet. Ook roken in de auto blijft ongezond, want in kleine ruimtes blijven schadelijke stoffen nog langer hangen.
- Stoppen is voor iedereen het beste. Zeker als je borstvoeding geeft. Roken vermindert namelijk de kwaliteit en hoeveelheid moedermelk. Toch blijft het - ook als je rookt - beter om borstvoeding te geven dan flesvoeding.

Het Centrum voor Jeugd en Gezin geeft in 'Vragen staat vrij' tweewekelijks een antwoord op een lezersvraag over opvoeden en opgroeien. Heb jij ook een vraag? Stuur die dan o.v.v. 'Vragen staat vrij' naar info@cjglandvancuijk.nl.