



Longarts Wanda de Kanter geniet van iedere sigaret die ze neemt. Ook al ziet ze in haar werk dagelijks de gevolgen van het nicotinstaaftje. Maar nu wil ze een kind.

‘Ik lijk wel verliefd. Mijn buik kriebelt en ik krijg mijn bakje muesli niet leeg. Vandaag gaat h t gebeuren. Vandaag gaat mijn spiraal eruit. Als we morgen seksen, mag er een baby van komen. Dat hebben mijn man en ik een week geleden met een biertje in de tuin besloten en we hebben er allebei erg veel zin in. Opgewonden stap ik in de auto. Een half uur later lig bij de gynaecoloog die ik vorige week nog gesproken heb op een feestje van vrienden. Na een kort pijnlijk rukje, houdt hij het spiraaltje omhoog. En net als ik denk dat hij me gaat feliciteren met deze geweldige stap kijkt hij me doordringend aan en zegt: ‘En nu stoppen met roken, h . Anders rook je je hele eicelvoorraad op of krijg je een kind met een hazenlip.’ Pardon? Wat een afknapper. Ik lig hier nog bij te komen op mijn rug en hij begint over mijn eicelvoorraad? Boos trek ik mezelf omhoog. Zonder iets te zeggen kleed ik me aan en loop naar de deur. Dan roep ik snel dat ik maar een paar sigaretten per dag rook en de kans op een hazenlip nog altijd heel klein is. Bijna rennend verlaat ik het ziekenhuis. Straks kom ik nog collega’s tegen en ik wil niet uitleggen wat ik hier doe. Thuis op de bank heb ik ontzettend veel zin in een sigaret. Mijn baarmoeder krampst nog na en ik voel me rot. Waar bemoeit zo’n man zich mee? Natuurlijk weet ik dat rokende vrouwen moeilijker zwanger worden, maar ik ben pas dertig, ik heb nog alle tijd. En ik kan

toch stoppen als het eenmaal zo ver is. Zolang er nog geen baby in mijn buik zit, doe ik niemand kwaad. Ik hoef niet het braafste meisje van de klas te zijn, ook al ben ik arts. Daar heb ik mijn hele leven nog nooit naar gestreefd.

Ik rook dus ik leef

Mijn eerste sigaret rookte ik op mijn twaalfde. Mijn ouders zaten tijdelijk op het eiland Borneo, voor oliegi-gant Shell, en ik zat op kostschool in Den Haag. Jongens van de hogere klassen zeiden: ‘Probeer eens, ‘t is lekker.’ Ik vond het helemaal niet lekker, werd er duizelig van en viel bijna flauw. Maar toch was ik vanaf de eerste sigaret verslaafd. Vooral geestelijk. Roken stond voor mij gelijk aan vrijheid. Voor stiekem tijdens een tussenuur shag rollen, ergens op een pleintje waar de leraren ons niet konden zien. Vanaf het moment dat ik ging studeren – ik rookte inmiddels een pakje per dag – zijn er mensen geweest die mij vroegen waarom ik niet stopte. Medicijnenstudenten weten natuurlijk maar al te goed waarom roken slecht voor je is. Maar ik was daar niet gevoelig voor. Plus: ik rookte al acht jaar. Mijn longen waren toch al verpest.

Oud worden was ook niet mijn streven. Ik had twee demente opa’s en wilde koste wat kost voorkomen dat ik zo zou eindigen. Dan maar tien jaar eerder dood.

Pas als longarts in opleiding begon het te knagen. Dagelijks zag ik foto’s van zwarte rokerslongen, voerde ik slecht-nieuwsgesprekken met jonge vrouwen die gingen sterven aan longkanker. Ik ontmoette hun kinderen. Ik voelde wel schaamte: als ik in de kroeg een patiënt tegenkwam, hield ik mijn sigaret onder tafel. Maar stoppen? Roken was voor mij een beloning na een lange dag

‘ALS JE NU NIET STOPT, ROOK JE JE HELE VOORRAAD EICELLEN OP’

vol heftige emoties. Een welverdiend moment van ontspanning. Mocht ik ook eens? Inmiddels was ik het gezeur zo zat. Rook jij? En je bent longarts. Hoe k n je? Zelfs de bakker vraagt het me. Mensen zouden ons rokers eerst eens moeten vragen waarom we roken, wat het ons brengt. Eens echt aandacht moeten hebben voor de meestal toch best wel goede redenen om door >

te gaan. Stel dat die gynaecoloog van vanochtend écht interesse had getoond. Dan had ik hem kunnen uitleggen dat ik dan wel getrouwd ben en een verantwoordelijke baan plus hoge hypotheek heb, maar dat ik eigenlijk ook heel creatief ben. Een roman wil schrijven, wil toneelspelen, naar de kroeg ga. En – zeker nu ik binnenkort moeder word – een vrij leven wil blijven leiden. Dat roken daarbij hoort... Nu ik dat laatste hardop denk, moet ik erom lachen. Die redenering klopt natuurlijk niet echt. Ben ik minder interessant als ik niet rook? Hoe vrij ben ik eigenlijk als ik er elke dag voor moet zorgen dat er sigaretten in huis zijn? Als ik die met een zonnebril en hoed op in de avondwinkel ga kopen omdat ik me

er zo voor schaam? De rest van de week probeer ik de gedachte aan stoppen-met-roken weg te drukken. Ik kan me mijn leven niet voorstellen zonder sigaret. Uitgaan zal nooit meer hetzelfde zijn en ik word vast tien kilo zwaarder.

Alles op een rijtje

Maar als ik seks heb met mijn man, hoop ik stiekem dat er geen kind van komt. Stel je voor dat ik het kind met mijn gerook iets aandoe. Omdat ik zo nodig een ‘vrij’ leven moet leiden. Na vijf dagen heen en weer geslinger, besluit ik toch dat ik hulp nodig heb. Ik heb behoefte aan feiten, redenen om door te zetten. Natuurlijk weet ik door mijn werk al veel van de materie, maar ik wil het allemaal nog eens duidelijk

op een rij hebben. Dus google ik ‘stoppen roken zwanger’. Bovenaan de lijst zoekresultaten staat de site van anti-rook organisatie Stivoro. Met één muisklik vind ik wat ik zoek: ‘moeilijker zwanger, miskraam, vroeggeboorte, lager gewicht baby, hazenlip of klompvoetje, wiegendood.’ Heftig, als je het zo op een rijtje zet. Verder lees ik dat je je wel kunt vóórnemen te stoppen zodra je daadwerkelijk zwanger bent, maar dat weet je de eerste vier weken meestal niet. Dan is een deel van het kwaad al geschied. Plus: zelfs drie sigaretten per dag blijken al schadelijk voor de foetus. En later in de zwangerschap vernauwen de aderen van je placenta waardoor je baby aanzienlijk minder zuurstof

krijgt. Het kwartje begint te vallen. Ik heb begin deze week heel bewust mijn spiraal eruit laten halen. Deze eventuele zwangerschap overkomt me niet. Ik wil mijn toekomstige kind zo goed mogelijk

Nog diezelfde avond werk ik de rij actiepunten in het boek af. Samen met mijn man prik ik een stopdatum: over vier dagen is het zover. Ik bel m'n vriendinnen om te zeggen dat ik ga stoppen.

Alsof er een goede vriend is overleden met wie ik zo heerlijk op de bank kon kruipen. Het leven lijkt echt even minder leuk en uit verveling lig ik elke avond om tien uur op bed. Maar na een week of zes ben ik door die fase heen. De hunkering voel ik nog wel, maar ik weersta die vrij gemakkelijk. Ik vind het een feest om bevrijd te zijn van de angst dat ik zonder sigaretten kom te zitten. En dat de baby, die er nu vast snel gaat komen (vroeg naar bed gaan, doet wonderen voor je seksleven) straks een fantastische start krijgt. Daar heb ik in ieder geval alles aan gedaan.

Zin in een sigaret

Ik lijk wel verliefd. Nee, ik ben het ook. Ik zit in de kroeg met mijn gloednieuwe, vier weken oude dochter. Na een 100% rookvrije zwangerschap is ze gezond geboren. En ja, natuurlijk had ik na de bevalling zin in een sigaret, maar dat combineert toch niet echt lekker met een glas Jip en Janneke champagne. En ik ben tien kilo zwaarder, maar dat gooi ik gewoon allemaal op de zwangerschap. Bovendien: als ik kan stoppen met roken, kan ik ook beginnen met sporten. ■

→ MEEPRATEN? GA NAAR OUDERSVANNU.NL

‘IK DOE ER ALLES AAN OM M'N BABY EEN FANTASTISCHE START TE GEVEN’

op de wereld zetten en er zo lang mogelijk van genieten. Tijd voor actie.

Grote schoonmaak

Ik ga naar de boekhandel voor het allerbeste zelfhulpboek. Helaas, dat bestaat niet. Ik besluit dat stante pede zelf te gaan schrijven als ik straks ben gestopt. Tot die tijd moet ik me behelpen met *good old* antirookgoeroe Allen Carr. Volgens de verkoper heeft Carr sinds begin jaren tachtig al miljoenen verstokte rokers ‘bekeerd’ en ik ben nú gemotiveerd. Inpakken maar.

Dat ik even niet naar hun feestjes kom omdat daar voor mij een sigaret bijhoort. Vervolgens gooi ik alles weg wat met roken te maken heeft. Zelfs de chocoladesigaretten voor de buurkinderen. Ik verzin manieren om mezelf te belonen na een dag hard werken: een tijdschrift, een massage, een aflevering van *Lost*. En ik schrijf op wat ik ga doen als ik zin heb in een sigaret. Niet: snoepen. Wel: vijf keer de trap op en af lopen of een ademhalingsoefening doen. Zoals de meeste mensen die stoppen, voel ik de eerste maand wel rouw.

De cijfers

Eén op de vijf vrouwen die zwanger willen worden rookt. Eén op de tien vrouwen rookt tijdens de zwangerschap door.

JE BENT MINDER VRUCHTBAAR ALS JE ROOKT, JE MAN OOK.

Als je rookt is de kans op een miskraam drie keer zo groot.

95% van de vrouwen die pas stoppen als ze zwanger zijn, begint na de bevalling weer. Baby's die meeroken, hebben vaker gedragsproblemen, chronische middenoorontstekingen en een verhoogde kans op kanker, hart- en vaatziekten plus verslavingen in hun latere leven.

TEKST: CAEELINE ELZES

Smoeien & Feiten

Smoes: Als ik stop met roken, krijg ik stress en dat is slecht voor de baby in mijn buik.

Feit: Ontwenningverschijnselen voelen aan als stress, maar roken geeft juist lichamelijke stress: je bloedvaten vernauwen zich, daardoor gaat je bloeddruk omhoog, en gaat je hart sneller kloppen. De ontwenningverschijnselen zijn veel minder schadelijk voor je kind dan doorroken tijdens de zwangerschap.

Smoes: Als ik doorrook tijdens de zwangerschap krijg ik een lichtere baby en dus een makkelijkere bevalling.

Feit: De kans op een lichter kind is inderdaad groter, maar dat betekent niet automatisch een minder zware bevalling. Het hoofd is het grootste deel van het lichaam en blijft pas achter in de groei als je foetus ernstig ondervoed is.

Smoes: Na lang roken heeft stoppen geen zin, mijn gezondheid is toch al verpest

Feit: De kans op trombose of een hartaanval neemt al na een stopdag af. De kans op een beroerte is na zo'n twee tot vier jaar gelijk aan de kans bij nooit-rokers.

Smoes: Ik hoef niet oud te worden, dus ik rook lekker door.

Feit: Je kind wil wel dat je oud wordt. En vergeet niet dat je een grote kans hebt dat je de laatste tien jaar van je leven ernstig ziek bent.

Smoes: Ik moet roken om te kunnen ontspannen.

Feit: Niet rokers kunnen zich ook prima ontspannen. En omdat je elk half uur na een sigaret weer zin hebt in een volgende, ben je zo ongeveer de hele dag gestresst.

Smoes: Zelfs artsen roken, dan zal het wel niet zo erg zijn

Feit: Het percentage specialisten dat rookt ligt beduidend lager dan het percentage 'gewone' mensen dat rookt.

Smoes: Als ik stop, word ik dik.

Feit: Gemiddeld kom je drie kilo aan, maar dat is goed tegen te gaan met nicotine vervangers in het begin. En je moet natuurlijk niet iedere sigaret vervangen door een roomsoes.



Nederland stopt! Met roken
'Maak ons werkloos – stop met roken.' Dat is de insteek van het boek van Pauline Dekker en Wanda de Kanter. Beiden ex-rokers en longarts. Het staat boordevol feiten en eindigt met een uitgebreid stoppen-stappenplan. Kijk op nederlandstopt.nu voor meer info.
Nederland stopt met roken, Pauline Dekker en Wanda de Kanter, Thooris, € 19,95