



Hoe help ik een zwangere blijvend te stoppen met roken?

Is uw vrouw of vriendin in verwachting en net gestopt met roken?
Of probeert uw zwangere dochter of collega van het roken af te blijven?
Help een zwangere vrouw die gestopt is met roken door niet in haar buurt te roken. Dan brengt u haar ook niet in verleiding.

www.helpeenstopper.nl

Tips

1. **Stop samen met roken:** Is je partner zwanger en gestopt met roken? Stop dan ook. Dat is voor haar makkelijker.
2. **Stel het roken uit:** Want een zwangere vrouw die net is gestopt, moet je niet in verleiding brengen.
3. **Rook uit het zicht:** Zien roken, doet roken.
Breng een zwangere die is gestopt niet in verleiding.
4. **Breng haar niet in verleiding:**
Vraag een zwangere die gestopt is met roken niet om sigaretten voor je mee te nemen.
5. **Maak afspraken:** Vertel anderen dat je niet meer in de buurt van zwangere vrouwen rookt. Dat helpt enorm.