

Roken en borstvoeding

Dat roken slecht is, weten we allemaal. Het is niet alleen beter te stoppen met roken tijdens de zwangerschap, maar ook na de bevalling. Helaas lukt dat niet iedereen.

Roken heeft niet alleen een negatief effect op de gezondheid van de moeder, maar ook op de productie en de kwaliteit van de moedermelk. Daarnaast rookt de baby passief mee, wanneer in de buurt van de baby wordt gerookt.

Roken tijdens borstvoeding

Gevolgen van roken door de moeder in de periode dat zij borstvoeding geeft:

- Roken vermindert de melkproductie, doordat roken het prolactinegehalte en daardoor de melkproductie verlaagt.
- Nicotine vernauwt de vaten en heeft daardoor een negatief effect op het toeschietreflex.
- De gewichtstoename van de baby blijft de eerste maanden achter bij baby's van moeders die roken.
- Het roken van de moeder veroorzaakt mogelijk darmkrampjes bij de baby, waardoor hij/zij langdurig huilt.
- De baby kan last krijgen van misselijkheid, overgeven en diarree.

Nicotine

Nicotine stapelt zich op in de moedermelk. De concentraties zijn hoger dan in het bloed. De tijd die nodig is om nicotine van één sigaret uit het lichaam te verdwijnen is 1,5 uur.

Tips

- Stop met roken.
- Wil je stoppen met roken in de periode dat je borstvoeding geeft, neem dan nicotinepleisters en bouw het roken geleidelijk af.
- Als je abrupt stopt, kan de baby last krijgen van ontweningsverschijnselen van nicotine, zoals slecht slapen, irritaties, huilen en hoofdpijn.
- Rook direct na het voeden.
- Rook nooit in de nabijheid van de baby. Laat de baby niet in een rokerige ruimte.
- Rook niet binnen in huis.

Bij Stivoro en Gezondheidsnet vind je informatie en een stappenplan om te stoppen met roken.

Het effect van nicotinepleisters en de veiligheid van e-sigaretten

Nicotinepleisters met een lage dosering zijn een goed alternatief bij het stoppen van roken. Er zijn verschillende doseringen in pleisters te verkrijgen. Bij *nicotinepleisters* van 21 mg/dag blijkt de hoeveelheid nicotine in de moedermelk vergelijkbaar met het roken van gemiddeld 17 sigaretten per dag. Bij *nicotinepleisters* 7 mg/dag en 14 mg/dag neemt de hoeveelheid in de moedermelk sterk af. Bij gebruik van *nicotinekauwgum* ontstaan grotere schommelingen en is het advies om na gebruik 2 tot 3 uur geen borstvoeding te geven.

Over de veiligheid van elektronische sigaretten tijdens de borstvoeding is nog weinig bekend. Waarschijnlijk komt er per trekje weinig nicotine vrij, maar bij veelvuldig gebruik van een e-sigaret met een hoog nicotinegehalte kan de concentratie van nicotine in de moedermelk toenemen.

Borstvoeding geven, ook al rookt de moeder, is beter dan geen borstvoeding geven. Een baby die geen borstvoeding maar kunstvoeding krijgt, heeft immers een groter risico op het ontwikkelen van onder andere maagdarminfecties, middenoorontstekingen, obesitas, diabetes, (ernstigere) allergische aandoeningen, dan een baby die borstvoeding krijgt.

Referenties

- Informatieblad borstvoeding in combinatie met alcoholgebruik en roken. Informatieblad voor zorgverleners. Vereniging Borstvoeding Natuurlijk. Nummer 2, oktober 2005. (Meest recente)
- NB Gehele of gedeeltelijke overname van dit INFORMATIEBLAD VOOR ZORGVERLENERS, met bronvermelding, is toegestaan. Toezending van een bewijsexemplaar wordt op prijs gesteld.
- American Academy of Pediatrics committee on Drugs, Transfer of drugs and other chemicals into human milk, Pediatrics Vol. 108 No. 3, September 2001.
- <http://www.gezondheidsnet.nl/stoppen-met-roken/stappenplan-stoppen-met-roken>
- www.stivoro.nl
- <http://www.lareb.nl/teratologie/naslagwerk-gzb/gzb---borstvoeding>
- Riordan, J., & Wambach, K. (2010). *Breastfeeding and Human Lactation*. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett publishers

Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende **lactatiekundigen**, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven.
Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.
Via mail: miriam.heijkers@lzt.nl of gioia.vandeven@lzt.nl.
- **Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**
Telefoonnummer 0343-576625
www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- **La Leche League**
Telefoonnummer 0111-413189
www.lalecheleague.nl
- **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**
www.nvlborstvoeding.nl
- Voor het **huren of kopen van hulpmiddelen** bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt).
Voor info: www.dezorggroep.nl
- Met vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via www.ggdlimburgnoord.nl