

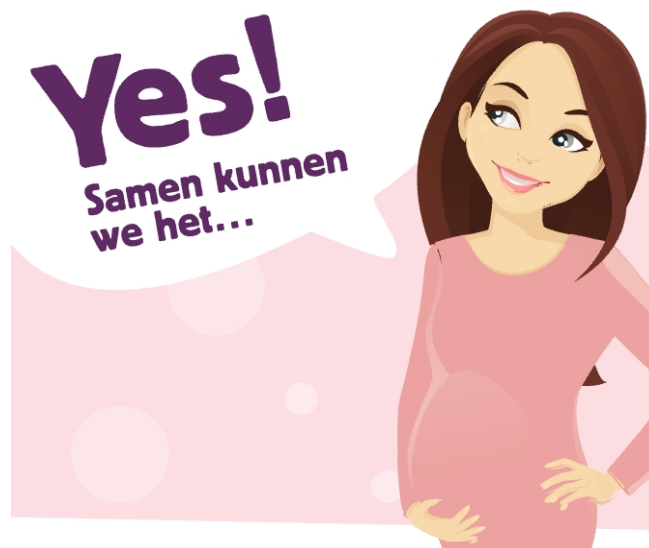
# Stress- en Rookvrij Zwanger

## Hulp bij stoppen met roken

*Zwanger zijn is leuk maar ook spannend. Daarom kun je stress voelen. Als je stress voelt, kun je trek in een sigaret krijgen. Roken neemt de spanning even weg.*

*Maar roken is ook ongezond voor de baby, want:*

- *de giftige stoffen in een sigaret komen via je buik bij de baby*
- *hierdoor kan je baby schade oplopen en*
- *de bevalling kan moeilijker gaan*



### Wat houdt het onderzoek in?

Het onderzoek 'Stress- en Rookvrij Zwanger' kan jou helpen bij het stoppen met roken en om rustiger te worden als je stress hebt. Je kan worden ingedeeld in groep 1 of groep 2.

- Groep 1 krijgt hulp via een app. Je doet daarmee dagelijks o.a. oefeningen waarbij je rustig leert ademen.
- Groep 2 krijgt hulp via een website. Op deze website kun je betrouwbare informatie lezen over zwangerschap, roken en stress.

### Hoe kan je meedoen?

Meld je aan op de website [stressenrookvrijzwanger.nl](http://stressenrookvrijzwanger.nl)  
Of scan de QR-code hiernaast:

### Heb je een vraag?

Neem gerust contact op met Willeke van Dijk  
[stressenrookvrijzwanger.fgb@vu.nl](mailto:stressenrookvrijzwanger.fgb@vu.nl)

### Wat vragen wij van jou?

We vragen jou om 8 weken de app of de website te gebruiken. Daarnaast vragen we je om vier keer (twee keer voor de bevalling en twee keer na de bevalling) een vragenlijst van ± 15 minuten in te vullen met vragen zoals:

- Hoe vond je de app/website?
- Is het je gelukt op te stoppen met roken?
- Voel je minder stress?

Na elke ingevulde vragenlijst ontvang je een vergoeding van €7.50. In totaal is dat dus €30.00.



## ***Flyer voor de zwangere vrouw***