

SOUVENEZ-VOUS QUE...

- Le tabagisme est une toxicomanie dont on se départit difficilement, mais qui expose la mère et son enfant à des risques très sérieux.
- La future mère ne doit pas être la seule concernée par ce problème. Le tabagisme du conjoint ou de l'entourage immédiat expose la mère et son bébé aux mêmes risques déjà mentionnés.
- Malgré beaucoup de bonne volonté, certaines mères ne réussiront pas à cesser de fumer dès le début de la grossesse ou avant la conception. **L'arrêt tabagique peu importe quand pendant la grossesse favorise le développement et la croissance du fœtus.**
- Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer et qu'une telle décision est toujours avantageuse pour la fumeuse et pour sa famille. Le fœtus et le nourrisson quant à eux bénéficieront d'un meilleur développement et d'une meilleure croissance ce qui favorise un futur en santé.

Cessez avec

J'ARRÊTE



TROIS SERVICES CONFIDENTIELS ET GRATUITS POUR ARRÊTER DE FUMER



AIDE PAR TÉLÉPHONE

1 866 JARRETE (527-7383)

Lundi au jeudi : 8 h à 21 h

Vendredi : 8 h à 20 h

Les spécialistes qualifiés de la ligne téléphonique **J'ARRÊTE** seront à l'écoute de vos besoins, sans vous juger.



AIDE PAR INTERNET

jarrete.qc.ca

Simple à utiliser, même sur votre téléphone intelligent ou votre tablette, vous pourrez cesser de fumer à votre rythme et suivre vos progrès 24 h/24.



AIDE EN PERSONNE

Rencontre individuelle ou de groupe dans un centre d'abandon du tabagisme.

Trouvez les coordonnées du centre d'abandon du tabagisme le plus près de chez vous en appelant à votre CLSC.



RISQUES RELIÉS AU TABAGISME pendant et après la grossesse

Durant la grossesse ou en période d'allaitement, la femme peut être aidée dans sa démarche par des substituts nicotiques (gomme, pastilles et timbres cutanés) qui présentent moins de risques pour le bébé que le tabac.

Il est recommandé d'en discuter avec votre médecin.

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

Québec

Québec

PERMETTRE À BÉBÉ DE NAÎTRE EN SANTÉ

Malgré toute l'information sur les dangers du tabac, près du tiers des futures mères sont exposées à la fumée de tabac. Soit qu'elles fument (**tabagisme actif**) ou bien qu'elles sont exposées à la fumée des autres (**tabagisme passif**).

La fumée de cigarette contient **plus de 4 000 produits chimiques dont 50 sont reconnus comme cancérigènes**.

Ces produits toxiques nuisent à la santé de la mère et au bon déroulement de la grossesse. La nicotine et le monoxyde de carbone réduisent l'apport en oxygène au bébé et ralentissent sa croissance.

Les conséquences du tabagisme pendant la grossesse se feront sentir tout au long de l'existence de l'individu qui y aura été exposé dans l'utérus de sa mère.

« Plus la mère est exposée à la fumée de tabac, plus les risques pour elle et son bébé augmentent. »

DURANT LA GROSSESSE



RISQUES POUR LA MAMAN

La mère qui fume est exposée à tous les risques du tabagisme (cancer, maladies cardiovasculaires et respiratoires, problèmes buccodentaires, etc.). Le tabac augmente aussi les complications reliées à la grossesse.

- 2 fois plus de fausses couches
- 3 fois plus de grossesses ectopiques
- Plus de placentas bas insérés
- Plus de décollements placentaires (saignements)
- Plus de ruptures prématurées des membranes associées à une augmentation du risque d'infections et d'accouchements par césarienne
- Plus d'accouchements prématurés (< 37 semaines)



RISQUES POUR LE FOETUS

Quand la future mère fume, les produits toxiques contenus dans le tabac sont transmis au foetus qui devient, malgré lui, un fumeur passif. Le foetus d'une mère fumeuse ou exposée à la fumée secondaire est plus à risque :

- d'avoir une taille et un poids plus petit;
- d'avoir une tête et un cerveau plus petit;
- d'avoir des malformations congénitales des membres et du visage;
- de naître prématurément;
- de décéder avant sa naissance.

APRÈS LA NAISSANCE

Allaitement

Compte tenu des nombreux bienfaits de l'allaitement maternel, il demeure quand même recommandé qu'une mère fumeuse allaite son enfant en prenant des précautions pour ne pas l'exposer à la fumée ambiante de tabac.

On suggère aussi de fumer après l'allaitement pour limiter la quantité de produits toxiques dans le lait.

La quantité de lait de la mère fumeuse est réduit d'environ 30 %, sans compter que son lait est moins nutritif. Après 24 heures sans avoir été allaité, des symptômes de sevrage (irritabilité) par manque de nicotine peut-être ressenti chez le bébé.

Risques pour l'enfant

- Plus de cancers (ex. : tumeur cérébrale, leucémie).
- Plus de problèmes de comportement (hyperactivité, agressivité, criminalité, toxicomanie).
- Plus de difficultés d'apprentissage et déficit d'attention.
- Augmentation des risques d'obésité, d'hypertension artérielle, de diabète au cours de l'enfance et de l'adolescence.
- Risque de dépendance plus forte à la nicotine et de devenir lui-même un fumeur.

La fumée secondaire expose le jeune enfant à :

- 2 fois plus de risque de morts subites du nourrisson;
- 2 fois plus d'infections des voies respiratoires (otite, bronchiolite, pneumonie);
- 2 fois plus d'asthme (augmentation de la fréquence et de la sévérité des crises).