



# Grossesse et tabac

Fiche pour les femmes enceintes



Si vous êtes enceinte et que vous fumez, ou que vous êtes exposée à la fumée secondaire, votre bébé fume aussi.

## Les risques de la fumée du tabac pendant la grossesse

La fumée du tabac, que ce soit celle que vous inhalez en fumant ou celle que vous respirez autour de vous, représente un réel danger pour votre bébé. Elle contient des milliers de produits chimiques.

Le bébé exposé à la fumée du tabac pendant la grossesse :

- ✓ reçoit moins d'oxygène, ce qui risque d'affecter le développement de son cœur, de ses poumons et de ses systèmes nerveux et digestif.
- ✓ a un plus grand risque de naître avec un retard de croissance et, après la naissance, d'être victime du syndrome de mort subite du nourrisson.

De votre côté, en fumant ou en étant exposée à la fumée secondaire, vous avez plus de risque de faire une fausse couche ou d'accoucher prématurément.

## JE NE FUME PAS, mais je suis exposée à la fumée secondaire

**Bravo de ne pas fumer, c'est gagnant pour vous et votre bébé!**

Si votre partenaire fume, n'hésitez pas à lui demander de fumer dehors et loin de vous. Même chose pour les autres personnes de votre entourage qui fument. Vous pouvez leur rappeler que le tabac a des effets nocifs sur la santé du bébé, aussi bien avant qu'après sa naissance.

À la maison et dans l'auto, il n'existe aucune stratégie efficace (fenêtre ouverte, hotte, etc.) pour éliminer de l'air les éléments toxiques de la fumée de cigarette. **Faites de la maison et de la voiture des zones 100 % sans fumée!**

Pour obtenir de l'information, des conseils et des trucs pratiques, visitez [famillesansfume.ca](http://famillesansfume.ca).

## JE FUME, mais j'aimerais diminuer ou arrêter

**Bravo pour cette décision! Être enceinte est un bon moment pour essayer d'arrêter.** Le désir d'avoir un bébé en santé peut être une super motivation.

Réduire sa consommation de tabac est déjà une amélioration. Toutefois, il est fortement recommandé d'arrêter, car aucune quantité de cigarettes n'est sécuritaire pendant la grossesse.

**Trouvez vos motivations et pensez aux bienfaits que vous retirerez de vivre sans tabac**, que ce soit la santé, la liberté, la forme physique ou encore la fierté. Et quel bonus côté budget familial! Un fumeur moyen (15 cigarettes par jour) qui écrase peut économiser environ 320 \$ par mois.

Et si vous pensez à plus long terme, sachez que les enfants qui vivent dans des maisons où on ne fume pas ont moins de risque de devenir des fumeurs. Un beau cadeau à leur faire!

## Besoin d'aide pour cesser de fumer?

Cesser de fumer n'est pas facile, mais c'est possible, surtout avec de l'aide.

Votre pharmacien et votre médecin peuvent être de bons alliés pour vous aider dans votre projet. Questionnez-les sur les méthodes qui conviennent le mieux aux femmes enceintes.

Pour ne pas flancher, gardez en tête vos motivations et trouvez des trucs pour faire face à vos envies de fumer. **Les ressources suivantes sont gratuites et pourraient augmenter vos chances de réussite.** N'hésitez pas à les proposer à votre partenaire s'il fume et souhaite arrêter.



La ligne  
**1 866 JARRETE**  
(527-7383)



Le site Web  
**jarrete.qc.ca**



Les Centres  
**d'abandon du tabagisme**

## Et l'allaitement?



Étant donné que la nicotine et d'autres substances nocives passent dans le lait maternel, il est déconseillé de fumer quand on allaite. Toutefois si vous fumez, le lait maternel reste quand même la meilleure façon de nourrir votre bébé jusqu'à ce qu'il ait 6 mois.

Certaines précautions sont toutefois suggérées pour diminuer l'exposition du bébé aux substances indésirables. Par exemple,

- ✓ fumer après avoir donné la tétée;
- ✓ attendre de 2 à 3 heures entre la cigarette fumée et la prochaine tétée; ne pas faire attendre l'enfant s'il démontre qu'il a faim, même si peu de temps s'est écoulé depuis la dernière cigarette.

Pour découvrir d'autres précautions, consultez cette fiche du Dispensaire diététique de Montréal : [www.dispensaire.ca/article/allaiter-meme-si-je-fume-la-cigarette/](http://www.dispensaire.ca/article/allaiter-meme-si-je-fume-la-cigarette/).



**Alcool, cannabis et cigarette électronique sont aussi à éviter durant la grossesse et l'allaitement.**

**PRENEZ SOIN DE VOUS ET PROFITEZ PLEINEMENT DES JOIES DE DEVENIR UNE MAMAN!**