

ARRÊT DU TABAC

&

• GROSSESSE •



ARRÊTER DE FUMER,
C'EST BON
POUR **VOUS**
ET **VOTRE BÉBÉ**



BÉNÉFICES
AVANT LA
GROSSESSE ⁽¹⁾

Le **décal** de conception
redevient **normal** dès
l'**arrêt**.



BÉNÉFICES
AU COURS DE
LA GROSSESSE ⁽¹⁾⁽²⁾

Le risque
d'**accouchement**
prématuré diminue.

Le risque d'un faible
poids de naissance du
nouveau-né **diminue**.

Le risque de **mort subite**
du nourrisson redevient
comparable à celui
d'un **non-fumeur**.*



BÉNÉFICES
POUR LE
NOUVEAU-NÉ ⁽²⁾

L'**exposition** aux
substances chimiques
de la fumée néfastes
au développement
du foetus est **évitée**.

(1) Tabac-info-service

(2) Recommandations de HAS - Grossesse et tabac
* en cas d'arrêt du tabagisme lors du 1er trimestre
de la grossesse



LE SAVIEZ-VOUS ? ⁽³⁾



Il n'est **jamais trop tard** pour **arrêter de fumer** durant la grossesse, cela sera toujours **bénéfique pour la future maman, le fœtus ou le bébé.**



La prescription de **substituts nicotiniques** est **autorisée chez la femme enceinte*** pour l'aider à arrêter de fumer en cas de difficultés.



QUELLES ASTUCES POUR M'AIDER À ARRÊTER DE FUMER ? ⁽³⁾



En cas d'envie, **occupez vous** : changez de pièce, brossez-vous les dents, mangez un fruit, buvez un verre d'eau.



Faites une **liste de vos motivations** pour arrêter de fumer à relire dans les moments de faiblesse.



Si vous craquez, laissez passer un **décal de 15 min** avant de prendre une cigarette.



A chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir, **relaxez-vous**, concentrez-vous sur votre respiration et **respirez profondément.**

⁽³⁾ Tabac-info-service
* Sous contrôle médical