



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

Communiquez avec votre CLSC

Fiche d'information **prénatale**

Tabac

Il est fortement recommandé de ne pas fumer de tabac durant votre grossesse.

Le tabac peut nuire à votre santé et à celle de votre bébé.

Plus vous fumez, plus les risques sont grands pour votre bébé. Aucune quantité de cigarettes n'est sécuritaire pendant la grossesse.

DES RISQUES POUR LA FEMME :

- Augmentation des risques de problèmes respiratoires
- Augmentation des risques de crises d'asthme
- Augmentation des risques de problèmes cardiaques
- Augmentation des risques de cancer du poumon et autres formes de cancer
- Augmentation des risques de diabète

DES RISQUES POUR LA GROSSESSE :

- Augmentation du risque de grossesse ectopique (en dehors de l'utérus)
- Augmentation du risque de fausse couche
- Augmentation du risque de présenter un placenta prævia (localisation anormale du placenta)
- Augmentation du risque de décollement placentaire
- Augmentation du risque de rupture prématurée des membranes
- Augmentation du risque d'accoucher prématurément
- Augmentation du risque de retard de croissance intra-utérin (bébé de petit poids)

DES RISQUES POUR LE BÉBÉ :

- Augmentation du risque de faible poids à la naissance
- Augmentation du risque de mort subite du nourrisson
- Augmentation du risque d'asthme, d'otite et d'infection des voies respiratoires
- Augmentation du risque de mettre au monde un enfant mort-né ou de mortalité néonatale

Il est aussi fortement conseillé de ne pas vous exposer à la fumée secondaire (fumée des autres).

La fumée secondaire peut aussi avoir des conséquences sur votre grossesse et votre santé et celle de votre bébé.

Si vous voulez arrêter ou souhaitez réduire votre consommation de tabac durant votre grossesse, demandez de l'aide!

À VOTRE ENTOURAGE :

Mentionnez votre désir d'arrêter ou de réduire votre consommation de tabac. Votre famille, vos amis et votre conjoint peuvent peut-être vous aider.

AUX RESSOURCES SPÉCIALISÉES :

Les ressources suivantes ont déjà aidé et accompagné des femmes enceintes et peuvent vous aider dans votre démarche :

- Centres d'abandon du tabagisme : contactez votre CLSC
- Ligne téléphonique J'Arrête! : 1 866 jarrête (1 866 527-7383)
- Site J'Arrête : www.jarrete.qc.ca

Il est conseillé, pendant la grossesse, de cesser de fumer sans aide pharmacologique. Si vous n'y arrivez pas et que vous souhaitez utiliser une aide pharmacologique, consultez un professionnel de la santé.

Même si vous fumez, il est fortement recommandé d'allaiter votre bébé.

Les bienfaits de l'allaitement réduisent les méfaits du tabac sur la santé du bébé.

Quelques précautions peuvent tout de même être prises :

- Ne pas fumer pendant la tétée;
- Fumer après la tétée et attendre 2 heures avant d'allaiter à nouveau;
- Si votre bébé a faim avant cette période de 2 heures, allaitez-le, ne le faites pas attendre.

Source :

U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General, Rockville, MD. *The Health Consequences of Smoking-50 years of Progress : A Report of the Surgeon General : Executive Summary*, 2014.

Extrait et adapté de : Portail d'information prénatale de l'INSPQ, Fiche : Tabac : <http://infoprenatale.inspq.qc.ca/les-fiches.aspx>

RESSOURCES :

- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/
- L'Association pulmonaire du Québec : www.pq.poumon.ca
- Ligne téléphonique Poumons-9 : 1 888 768-6669 poste 232
- National health service (anglais) : <http://gosmokefree.nhs.uk/smoking-and-pregnancy/>
- Site Défi J'arrête, j'y gagne! : www.defitabac.qc.ca
- Société canadienne du cancer : www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc