

# Arrêter de fumer pour bébé



## Tabagisme : quels sont les risques pour la santé de mon bébé ?

- **Fausse couche ou mort à la naissance**
- Naissance prématurée (avant 37 semaines de grossesse)
- Mort subite inexpliquée du nourrisson (MSIN ou mort au berceau)
- Faible poids à la naissance et problèmes respiratoires

## Arrêter de fumer : quels sont les avantages pendant la grossesse ?

- Une meilleure santé et un meilleur bien-être
- Vous faites des économies
- Votre bébé sera mieux nourri
- Moins de substances nocives dans votre sang

**Fumer pendant  
la grossesse est  
l'une des principales  
causes de mort à la  
naissance**

Appelez Quitline au 13 7848 ou visitez [quit.org.au](http://quit.org.au)

# Arrêter de fumer pour bébé



## Quelle assistance est disponible pour arrêter de fumer pendant la grossesse ?

Votre sage-femme, votre médecin ou votre obstétricien peuvent vous aider si vous envisagez d'arrêter de fumer. Les solutions suivantes vous seront proposées :

- Des services d'aide psychologique pour vous aider à résoudre les facteurs qui vous poussent à fumer ;
- Pour certaines femmes, des produits anti-tabac peuvent être nécessaires.

Le service d'aide psychologique le plus souvent recommandé aux femmes enceintes est Quitline, où des conseillers spécialisés sont disponibles pour vous aider à arrêter de fumer, sans vous culpabiliser. Contactez gratuitement votre service local Quitline en appelant le 13 7848 ou téléchargez l'application « Quit for you - quit for two », conçue pour les femmes enceintes.



**Même s'il est préférable d'arrêter de fumer le plus tôt possible, arrêter à tout moment de la grossesse aura des effets positifs pour vous et votre bébé.**

### Fumer pendant la grossesse : idées fausses et faits

**Je suis déjà dans mon troisième mois de grossesse. À quoi bon arrêter maintenant ?**

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Arrêter de fumer à tout moment de la grossesse réduit les méfaits pour vous et votre bébé.

**Et si je réduisais simplement ma consommation de cigarettes ?**

Réduire votre consommation ne réduit pas les risques pour votre bébé et pour vous-même.

**Fumer m'aide à me détendre quand je suis stressée, n'est-ce pas préférable pour mon bébé ?**

Au contraire, fumer accélère votre rythme cardiaque, augmente votre tension artérielle et affecte le rythme cardiaque de votre bébé. Trouver un autre moyen de vous détendre est nettement préférable et bien plus sûr pour vous et votre bébé.

**Appelez Quitline au 13 7848 ou visitez [quit.org.au](http://quit.org.au)**