

EN SAVOIR PLUS:

... Quelles solutions pour arrêter de fumer ?
Est-il vrai que fumer tue ?
Les substituts nicotiniques, ça marche ?
Que contient la fumée du tabac ?
A-t-on le droit de fumer dans son bureau ? ...

→ Tabac Info Service



répond à toutes
vos questions
et vous aide à
arrêter de fumer



Pour arrêter, décrochez !

Tabac Info Service

0 825 309 310

→ 8h-20h. du lundi au samedi
0,15 €/min.

Des tabacologues vous aident à arrêter de fumer.



Le Réseau de Santé en Périnatalité d'Auvergne promeut l'amélioration de la qualité de la prise en charge des femmes enceintes et de leur(s) enfant(s) en assurant la continuité, la coordination des soins, l'optimisation de l'orientation du patient dans le respect des principes de gradation des soins.

Il regroupe les 10 maternités auvergnates, les 3 Centres Périnataux de Proximité, les services de la Protection Maternelle et Infantile, et les professionnels libéraux, adhérents au réseau.



Réseau de Santé en Périnatalité d'Auvergne

Pole F.E.E. - C.H.U Estaimg
1 place Lucie et Raymond Aubrac
63000 CLERMONT FERRAND

TEL : 04.73.75.05.70



Quelles conséquences sur ma grossesse ?

Fumer durant la grossesse augmente un certain nombre de risques :

- le risque de faire une **fausse couche**.
- le **placenta risque de se fixer trop bas** dans l'utérus, ce qui peut provoquer des saignements lors du troisième trimestre de la grossesse.
- le risque de **rupture prématurée de la poche des eaux**, ce qui en fait la première cause d'accouchement prématuré chez la femme enceinte



Quels sont les risques pour mon bébé ?

Les effets du tabagisme sur le fœtus dépendent des quantités fumées : **plus on fume, plus les effets sont importants mais il n'y a pas de consommation sans risque, même à 1 cigarette par jour.**

Le monoxyde de carbone contenu dans la fumée du tabac passe dans le sang de la mère et a pour conséquence la **mauvaise oxygénation du bébé.**

D'autres substances chimiques contenues dans la fumée sont également néfastes au développement du fœtus.

Tous ces effets peuvent concourir à une **baisse du poids du bébé, de sa taille, de son périmètre crânien.**

Ces effets peuvent être graves d'autant plus si le bébé naît prématurément.

Ces risques se poursuivent dans l'enfance et dans l'adolescence avec des risques comme la mort subite du nourrisson, l'asthme, les infections ORL, les allergies, les troubles de l'attention, ..)



La consommation associée de cannabis majoré les risques liés à la consommation de tabac seule

Quels traitements sont autorisés ?

Les **approches comportementales et cognitives** ont leur place en première intention aux différentes étapes de la prise en charge de la femme enceinte fumeuse ou encore d'autres techniques : acupuncture, hypnose, etc.

Depuis 1997, la prescription de **substituts nicotiques** est officiellement admise pour les femmes enceintes qui ne parviennent pas à arrêter de fumer et qui sont dépendantes à la nicotine.

La nicotine des substituts est en effet préférable à celle qui est inhalée avec les 4000 substances toxiques de la fumée de cigarette. L'utilisation des substituts nicotiques doit cependant se faire **sous contrôle médical** pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

Un **rendez vous avec un tabacologue** peut être proposé pour accompagner la femme enceinte dans son changement. Il peut être aussi l'occasion de faire un point sur son tabagisme même si elle n'a pas envie d'arrêter; le conjoint fumeur pourra également être reçu en consultation.

Et l'allaitement maternel ?

Idéalement, il est préférable de **ne pas fumer quand on allaite** son bébé, car la nicotine passe dans le lait maternel et sa concentration dépend du nombre de cigarettes fumées.

Ainsi, si la femme enceinte n'a pas réussi à s'arrêter complètement de fumer durant la grossesse, le choix de l'allaitement peut être une nouvelle motivation pour le faire.

Cependant, du fait de ses bienfaits, l'allaitement maternel doit toujours être favorisé.

Et si ce sont les autres qui fument ?

L'exposition d'une femme enceinte à la fumée des autres (au cours d'une soirée, à la maison, etc.) a un effet équivalent à un **petit tabagisme maternel** : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac inhalée par la mère, passent dans le sang de la mère et donc dans celui du fœtus.

Il est important qu'une femme enceinte **évite les atmosphères enfumées. Il en va de même pour les nouveau-nés.**