7 RAISONS D'ARRÊTER DE FUMER

LORSQU'ON VEUT DEVENIR PARENTS

AMÉLIORER
ses chances de concevoir un enfant

Quelques mois après un arrêt de tabac, la production d'ovules et de spermatozoïdes et l'implantation de l'œuf embryonnaire sont améliorées.

L'arrêt de consommation de tabac réduit les risques de fausses couches et d'accouchements prématurés.

SOUTENIR
l'évolution de la grossesse

FAVORISER
le développement et la croissance du fœtus

Sans les produits de la fumée de tabac, le fœtus est mieux alimenté et oxygéné.

Les douleurs des contractions seront mieux appréhendées si la dépendance au tabac est accompagnée et traitée.

ANTICIPER
l'inconfort du travail et de l'accouchement

FACILITER
la récupération après la naissance

Après plusieurs semaines sans fumer, le corps cicatrise mieux et les risques d'infection et de formation de caillots sanguins s'atténuent.

Les produits issus de la fumée de tabac réduisent la production et les bénéfices de l'allaitement maternel.

AMÉLIORER
la sécrétion et la qualité nutritionnelle du lait maternel

PRÉFÉRER
un environnement sans fumée

Dans un espace fermé, la fumée pollue les tissus et surfaces pendant des mois. Préserver les lieux de vie sans fumée permet de réduire les maladies respiratoires et le risque de mort inattendue du nourrisson.

L'arrêt complet de consommation de tabac des futurs parents est le plus profitable pour protéger la maman et l'enfant à venir.

Toute tentative de diminution ou d'arrêt peut être soutenue par un professionnel de santé qui peut vous guider vers des solutions inoffensives, efficaces et confortables pour sortir de la dépendance au tabac sous toutes ses formes (cigarette, roulée, chicha ou joint).

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.

HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France

Hauts-de-France Addictions – Illustrations : Canva - Avril 2021