

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.

AMÉLIORER

la sécrétion et la qualité
nutritionnelle du lait maternel

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