

# Cesser de fumer pour ma grossesse



**Pour votre propre santé et celle de votre bébé, il vaut mieux arrêter de fumer. Même quand la grossesse se déroule bien, les dangers sont toujours présents. Cette fiche décrit l'aide que vous pouvez obtenir.**

## Le saviez-vous?

En plus des effets négatifs sur votre santé et celle de votre partenaire, **fumer durant la grossesse augmente le risque de :**

- Fausse couche
- Accouchement prématuré
- Bébé de petit poids
- Décollement du placenta
- Accouchement d'un bébé mort-né
- Récupération plus lente après une césarienne

**Après la naissance**, un bébé entouré de fumeurs a plus de risques :

- de rhumes, d'otites, d'asthme et d'allergies
- de coliques
- d'irritation des yeux, du nez et de la gorge
- de difficultés à s'alimenter
- de sautes d'humeur
- de syndrome de mort subite
- d'être fumeur plus tard

### Une maison sans fumée ?

Ouvrir la fenêtre, ou fumer sous la hotte de cuisine ou dans la pièce d'à côté ne suffit pas à éliminer les effets toxiques de la cigarette. La fumée se retrouve aussi dans la poussière, sur les planchers, sur les meubles, les tapis...

## Mais l'accouchement me stresse beaucoup et ne pas fumer aussi...

Oui, c'est normal. Le tabagisme est une dépendance. Votre équipe de soins fera tout ce qu'elle peut pour vous soutenir. Il y a moyen de soulager vos envies de fumer et les signes de sevrage qui peuvent survenir, comme la nervosité et les problèmes de sommeil.



**Votre pharmacien, votre médecin ou votre infirmière peut vous conseiller sur la meilleure approche pour vous. Parlez-en, même si vous hésitez encore à changer vos habitudes.**

De plus, les intervenants de la ligne J'ARRÊTE (voir page 2) peuvent vous aider au jour le jour. En profitant de leur service de suivi téléphonique, vous augmentez vos chances d'atteindre votre objectif.

## Quels produits peuvent m'aider?

Il existe différents médicaments pour cesser de fumer. Ils libèrent peu à peu de la nicotine dans le corps sans les autres substances toxiques de la cigarette. Parlez-en à un professionnel de la santé.

C'est la nicotine qui est la principale responsable de la dépendance à la cigarette. Elle procure un effet agréable au cerveau. Ce sont les autres produits contenus dans la fumée qui causent les maladies.

## Peuvent-ils être remboursés?

Oui, une partie des coûts peut être remboursée par votre assureur ou par le régime public d'assurance médicaments du Québec. Toutefois, vous devez avoir l'ordonnance de votre professionnel de la santé ou de votre pharmacien.

## Qu'en est-il de la cigarette électronique?

Les vapeurs de la cigarette électronique contiennent des produits toxiques. Même s'il y en a moins que dans la fumée de cigarette, on recommande de ne pas vapoter durant la grossesse. Si vous avez des questions parlez-en avec un professionnel de la santé.



**Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer et diminuer les effets négatifs sur la grossesse et votre bébé.**

*Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.*

## Et après la grossesse?

Il est vraiment mieux de ne pas fumer aussi après la grossesse, tant pour la mère que pour l'enfant. Si vous fumez, on conseille de le faire moins souvent et seulement à l'extérieur de la maison ou de la voiture. À cause de ses bienfaits, l'allaitement est recommandé même si vous fumez. Comme la nicotine passe dans le lait maternel, on conseille par contre de fumer juste après une tétée. Pour en savoir plus, lisez le *Guide mieux vivre* (voir ci-dessous).

## À qui poser mes questions?

Vous pouvez contacter un intervenant de la ligne J'ARRÊTE ou un Centre d'abandon du tabagisme (voir ci-dessous). Ils peuvent vous donner plusieurs conseils pratiques pour faciliter l'arrêt du tabagisme ou du vapotage.



### RESSOURCES UTILES

Ligne J'ARRÊTE :

**1 866-jarrete (527-7383)**

Service de messagerie texte :

[smat.ca](https://smat.ca)

Aide en personne dans un Centre d'abandon du tabagisme :

[quebecsanstabac.ca](https://quebecsanstabac.ca)

Cliquez sur l'onglet J'arrête.

*Guide mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*

[inspq.qc.ca/mieux-vivre](https://inspq.qc.ca/mieux-vivre)

Pour en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement ou le suivi, venez visiter notre site Internet.



Des vidéos, d'autres fiches et plus encore vous attendent :

[centredesnaissanceschum.com](https://centredesnaissanceschum.com)

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](https://chumontreal.qc.ca)