

## Avoir un bébé : une bonne occasion pour arrêter de fumer

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 19 juin 2019 - Mis à jour le 18 octobre 2019

Arrêter de fumer est une des meilleures décisions que nous pouvons prendre pour notre santé et celle de bébé. C'est vrai pour les deux parents. Certaines personnes arrêtent dès qu'elles projettent d'avoir un enfant. C'est idéal car arrêter de fumer augmente les chances d'avoir un enfant. Pour d'autres ce sera l'annonce de la grossesse qui sera la motivation. Pour d'autres encore, cela vient plus tard... Dans tous les cas, il existe des solutions pour arrêter de fumer. Les professionnels de santé peuvent nous y aider.

### À quel moment de la grossesse est-il préférable d'arrêter ?

Si on n'a pas encore arrêté de fumer alors qu'on est enceinte, **il n'est pas trop tard**. Ce sera toujours bénéfique pour soi-même et pour le bébé à n'importe quel moment de la grossesse.

Pour le futur bébé, c'est plus de chances de bien se développer, de prendre du poids et de naître à terme.

Pour les parents, c'est améliorer la santé de ses poumons, de son cœur et de ses artères, diminuer son risque d'AVC, de cancers et de beaucoup d'autres maladies.

C'est aussi donner un air sain à respirer à notre bébé après sa naissance.

### Peut-on s'autoriser quelques cigarettes par jour ?

Enceinte, même si on est stressée, il est **préférable d'arrêter complètement de fumer**. Même un petit nombre de cigarettes est mauvais pour la santé de la mère et du futur bébé. En plus, cela peut faire culpabiliser. Fumer une cigarette dans l'idée de diminuer son stress n'est pas la solution. Des solutions efficaces existent.



### FOCUS bien-être

Des séances de méditation ou de relaxation peuvent aussi nous aider à mieux gérer notre stress, y compris celui lié à l'arrêt de la cigarette.

## Envie d'arrêter ? Bravo !

Avoir l'envie d'arrêter est une première étape franchie. Arrêter de fumer est un grand changement dans la vie quotidienne. Pour certains, ce changement passe par des étapes, des réflexions, des discussions.

## Comment arrêter de fumer ?

Manque de motivation, peur de ne pas y arriver... Arrêter de fumer peut parfois être difficile. Il est tout à fait normal d'avoir envie d'une cigarette lorsque l'on arrête de fumer. Mais **avec de l'aide, c'est plus facile**. Plusieurs stratégies peuvent nous aider à arrêter et à tenir. Certaines ont prouvé leur efficacité.

Notre médecin, notre pharmacien ou encore notre sage-femme peuvent nous accompagner vers l'arrêt du tabac. Le plus simple est donc de leur en parler. Avec leur écoute et leurs conseils adaptés à notre situation particulière, on augmente beaucoup nos chances d'arrêter. Ils pourront nous proposer un traitement adapté ou nous adresser à un confrère tabacologue.

## Comment Tabac info service peut-il nous aider ?

Le numéro de Tabac info service, le **39 89**, est un accompagnement gratuit par téléphone tout au long de notre démarche vers l'arrêt du tabac. En composant le 39 89 (du lundi au samedi, de 8h00 à 20h00, service gratuit + prix d'un appel), on peut prendre rendez-vous avec un tabacologue.

Sur **le site de Tabac info service**, on trouve de l'information, des conseils et des tests pour bien se préparer et augmenter nos chances de réussite. On y trouve aussi les adresses des tabacologues proches de chez nous.

## Enceinte, peut-on utiliser des substituts nicotiques ?

On peut utiliser des substituts nicotiques (gommes, pastilles, patch) pour soulager les symptômes liés au manque. Leur utilisation doit se faire **sous contrôle médical** pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Les professionnels aideront à choisir le meilleur traitement et feront une ordonnance qui permettra d'être remboursé.

## Et la cigarette électronique ?

C'est un fait, la cigarette électronique est moins dangereuse que la cigarette. Mais aujourd'hui **on ne sait pas si elle est sans danger** que ce soit pour nous ou pour notre futur bébé.

---

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/avoir-un-bebe-une-bonne-occasion-pour-arreter-de-fumer>

- 
- 