

Préparer l'arrivée de bébé, sans tabac : de nombreux bénéfices

Temps de lecture : 2 minutes Publié le 19 juin 2019 - Mis à jour le 23 juillet

Un environnement sans tabac a de nombreux avantages. Les bénéfices de l'arrêt du tabac concernent d'abord la santé, mais pas que ! Et si une ou plusieurs autres personnes du foyer accompagnent la future maman dans l'arrêt de la cigarette, les bénéfices se multiplient pour toute la famille, petite ou grande.

Que gagnons-nous à ne pas fumer ?

Les bénéfices de l'arrêt du tabac concernent avant tout la santé. D'ailleurs quand on arrête de fumer, on est vite étonné par **le souffle que l'on retrouve**. On peut alors pratiquer une activité physique beaucoup plus facilement. Cela peut nous aider à mieux gérer un éventuel stress lié aux bouleversements qui arrivent avec bébé.

On retrouve aussi **le goût et l'odorat**. C'est comme si ces deux sens se réveillaient d'un long sommeil.

Et puis, on fait **des économies**. Chaque paquet de tabac ou de cigarettes non acheté, c'est de l'argent économisé. De quoi s'équiper pour l'arrivée de bébé ou peut-être partir en vacances avant le grand jour.



FOCUS bien-être

De nombreux groupes de personnes qui arrêtent de fumer existent sur les réseaux sociaux. Par exemple, la page Facebook de Tabac info service où beaucoup d'ex-fumeurs se soutiennent et s'encouragent au quotidien.

Pourquoi est-il encore mieux que tous les fumeurs du foyer arrêtent ?

Quand on ne fume pas mais que notre entourage fume, on subit ce qu'on appelle **le tabagisme passif**. On ne fume pas mais on respire la fumée du tabac des autres et donc des substances toxiques. Celles-ci sont alors transmises au futur bébé et les conséquences peuvent être graves sur la grossesse ou pour le fœtus.

Nous pouvons tous agir pour offrir aux femmes enceintes et aux bébés l'air le meilleur possible. **À l'intérieur du logement et dans la voiture c'est zéro tabac**. Une consigne que nous ne devons pas hésiter à rappeler aux fumeurs de passage. D'autant qu'il est même interdit de fumer s'il y a un mineur dans la voiture.

Ne pas fumer à proximité d'une femme enceinte permet aussi de ne pas la tenter, si elle-même a arrêté pour l'arrivée de bébé. Le mieux, c'est qu'on arrête de fumer aussi si c'est possible.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/preparer-larrivee-de-bebe-sans-tabac-de-nombreux-benefices>

