Flyer-Cs Sf tabacologue CSC impression.pdf 1 16/07/2019 11:12:47

GROUPE DE SANTE CLINIFUTUR

Clinique Sainte-Clotilde

Pôle Mère-Enfant

Nouveauté

CONSULTATION DE TABACOLOGIE

Avec le soutien de l'ARS Océan Indien

Accompagnée, c'est plus facile.

ESSAYONS !

- Vous avez un projet de grossesse et vous souhaitez **faire le point** sur votre consommation de tabac ?
- Vous souhaitez **diminuer ou arrêter** de fumer ?
- Vous **êtes enceinte** et c'est difficile pour vous d'arrêter de fumer ?
- Ou tout simplement, vous vous **posez des questions** concernant les différents traitements ou la cigarette électronique ?

VENEZ NOUS EN PARLER !

Notre sage-femme tabacologue vous reçoit individuellement sur rendez-vous.

127, route du Bois de Nèfles - 97490 Sainte-Clotilde

***Portable :** 0692 64 70 90 - **Mail :** sftabaco@clinifutur.net*

www.clinifutur.net

la vie nous inspire

Flyer-Cs Sf tabacologue CSC impression.pdf 2 16/07/2019 11:12:47

TABAC ET GROSSESSE, HALTE AUX IDÉES REÇUES !

On peut utiliser des traitements à la nicotine pendant que l'on est enceinte. ✓

➔ Vous pouvez y avoir recours pour vous aider à arrêter de fumer aussi bien sous forme de patch que de comprimés, gommes, spray… Ils peuvent aussi être utilisés pendant l'allaitement.

✓ **Ils sont remboursés par l' Assurance Maladie.**

➔ La plupart des traitements à la nicotine sont remboursés et peuvent vous être prescrits par des sages-femmes, médecins, tabacologues…

On peut allaiter même si l'on est fumeuse. ✓

➔ C'est même recommandé, le lait maternel diminue le risque d'infections respiratoires, mais :

➔ Attendre au moins deux heures après la dernière cigarette avant de donner le sein.

➔ Il est important de ne jamais fumer en présence de votre bébé ni même de fumer dans la maison.

➔ Allaiter, c'est une occasion d'arrêter de fumer.

✓ **Le tabagisme dans l'environnement du bébé augmente le risque de mort inattendue du nourrisson.**

➔ On ne fume pas en présence du bébé, que ce soit dans la maison, dans la voiture même avec les vitres ouvertes.

Il vaut mieux continuer de fumer quelques cigarettes plutôt que d'être stressée par un arrêt brutal du tabac. ✗

➔ Même une faible consommation de cigarette a un impact sur la grossesse.

➔ Il existe de nombreuses façons de pouvoir vous aider à gérer votre stress.

➔ Demandez conseils pour arrêter de fumer.

✗ **Même si je ne fume pas, mon bébé dans le ventre est protégé de la fumée des autres.**

➔ Le tabagisme dans l'environnement de la femme enceinte a un impact sur la grossesse…

Pendant votre grossesse, vous ne devez pas sentir l'odeur de la cigarette.

Les cigarettes électroniques sont plus dangereuses que les cigarettes classiques. ✗

➔ La cigarette électronique est moins toxique que le tabac.

➔ Si la cigarette électronique est le seul moyen pour ne plus fumer de tabac, il vaut mieux rester sur cette méthode.

➔ Le mieux reste d'utiliser des traitements à la nicotine.

Pour en parler, prenez rendez-vous avec notre sage-femme tabacologue :

: 0692 64 70 90 **: sftabaco@clinifutur.net**

Pour arrêter de fumer, faites-vous aider en appelant le 3989 (service gratuit + cout de l'appel TABAC INFO SERVICE)