

Je désire un bébé
J'arrête de fumer



Bébé et maman en santé
Grossesse sans fumée

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT

Pour la femme enceinte



Santé et bien-être
Souffle, surtout pendant le 3^e trimestre
Beauté de la peau et du teint
Argent pour soi et son bébé
Fertilité (pour une conception future facilitée)



Stress
Grossesses extra-utérines
Fausses couches
Accouchements prématurés
Mauvaise position du placenta
Détachement prématuré du placenta
Toux
Fatigue
Risque de thrombo-embolie

Pour le fœtus



Bien-être intra-utérin



Retard de croissance intra-utérin
Malformations

Pour le bébé



Santé et bien-être
Lait maternel



Obésité infantile
Syndrome de mort subite du nourrisson
Décès néonatal
Atteintes respiratoires (bronchite, asthme)
Atteintes ORL (sinusites, otites)

POUR VOTRE ENTOURAGE

Il n'est pas nécessaire de fumer pour en subir les conséquences.

Respirer de manière passive la fumée a déjà des effets nocifs sur votre santé et celle de votre bébé.

Pour limiter votre exposition et celle de votre bébé à la fumée, il est préférable que vos proches s'abstiennent de fumer en votre présence et dans vos lieux de vie.

POUR VOUS AIDER À ARRÊTER DE FUMER

- Des brochures spécifiques pour l'arrêt du tabac sont mises à disposition gratuitement par le CIPRET-Valais.
- Une application pour vous soutenir dans votre arrêt du tabac est téléchargeable sur le site de Stop-tabac (<https://www.stop-tabac.ch/fr/application-stop-tabac>).
- Votre médecin, votre gynécologue ou sage-femme peuvent vous informer et vous encourager dans votre démarche.
- Des consultations en tabacologie sont effectuées par des médecins spécialisés. Ces consultations sont remboursées par l'assurance-maladie de base.
- Une consultation stop-tabac est organisée par la Ligue pulmonaire valaisanne.
- Toutes les aides à l'arrêt sont répertoriées à l'adresse: www.promotionsantevalais.ch/aides-arret-tabac.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

