

Allaitement et tabac

L'allaitement contribue à protéger le bébé. Le lait maternel procure au nourrisson une certaine protection contre les matières allergènes étrangères. Il contient la quantité et la qualité idéales de nutriments, vitamines et minéraux pour respecter les besoins alimentaires du bébé. Le lait maternel renferme aussi des anticorps et d'autres éléments immunitaires qui préviennent les maladies infantiles.

La mère qui allaite devrait cesser de fumer. Si l'arrêt complet est trop difficile, parlez avec votre médecin afin de connaître l'aide disponible. Dans tous les cas, il est primordial de :

- Diminuer au minimum le nombre de cigarettes par jour
- Fumer à l'extérieur
- Bien se laver les mains avant de toucher le bébé
- Éviter de fumer au minimum 2 heures avant d'allaiter
- Ne jamais fumer en allaitant



En conclusion

Il est indéniable que le nouveau-né subit dès sa naissance les effets du tabagisme, qu'il provienne de la mère, du père et/ou de l'entourage. Tous les parents souhaitent un bébé en santé. Plusieurs moyens sont à votre disposition pour vous aider à donner à votre enfant un environnement sans fumée!

Pour obtenir de plus amples renseignements, l'Association pulmonaire vous propose de consulter les professionnels en santé respiratoire de la ligne 1-888-POUMON-9. Il s'agit d'une ligne d'écoute et une source d'informations pour vous aider à cesser de fumer et vous soutenir dans votre démarche.

Références :

- Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca>
- Faits scientifiques sur le tabac
 - La fumée secondaire
 - Tabagisme pendant la grossesse
 - Exposition à la fumée secondaire durant la grossesse
 - Le tabagisme et le syndrome de mort subite du nourrisson

<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/allaitement.php>
<http://infoprenatale.inspq.qc.ca/tabac.aspx>

L'Association Pulmonaire du Québec

L'Association pulmonaire du Québec est le seul organisme sans but lucratif à promouvoir la santé respiratoire et à combattre les maladies pulmonaires par la prévention, l'éducation et les services directs aux personnes atteintes de maladies respiratoires ainsi que leurs proches. L'APQ fait également la lutte aux facteurs environnementaux de risque des maladies respiratoires.

En travaillant à l'amélioration de la santé respiratoire des Québécois et des conditions de vie des personnes souffrant d'une maladie respiratoire, et en encourageant ces dernières à prendre leur santé en main, l'APQ agit directement sur la condition des jeunes et des moins jeunes, ce qui entraîne des répercussions directes sur la santé publique.



Contactez-nous au
1 888 POUMON9 (1 888 768-6669)
ou à l'adresse
info@pq.poumon.ca

Visitez notre site Web au
www.pq.poumon.ca

Suivez-nous sur Facebook et Twitter.

L'Association pulmonaire du Québec
6070, rue Sherbrooke Est, bureau 104
Montréal (Québec) H1N 1C1
514 287-7400 / Téléc. 514 287-1978
info@pq.poumon.ca

Bébé sans fumée



www.pq.poumon.ca

L'ASSOCIATION PULMONAIRE^{MD}
Québec

Permettre à bébé de vivre sans fumée

Toutes les femmes enceintes souhaitent donner naissance à un bébé en santé.

Plusieurs d'entre elles fument et manquent d'informations sur les effets néfastes qu'a le tabagisme sur la croissance du fœtus et sur leur propre santé. Aussi, certaines ignorent que la fumée secondaire, soit le tabagisme des autres (comme celui du père, par exemple), a aussi des conséquences sur l'enfant à naître.

Les femmes enceintes doivent également être mise en garde contre la fumée tertiaire, c'est-à-dire la fumée qui se dépose sur les tapis, les vêtements et autres objets. Cette dernière contiendrait les mêmes substances toxiques que la fumée secondaire et pourrait donc avoir des effets néfastes sur la santé.

L'importance de cesser de fumer

La fumée d'une cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques : nicotine, goudron, monoxyde de carbone, arsenic, ammoniac, acétone, benzène, chrome, nickel, chlorure de vinyle, plomb, formaldéhyde, polonium etc. De ceux-ci, plus de 70 causent ou favorisent le cancer.

Le tabagisme augmente les risques de complications pendant la grossesse et peut aussi amener de graves problèmes de santé et de développement chez le nouveau-né et l'enfant.

Complications possibles

Le tabagisme actif (celui de la mère) et passif (celui des autres) a des conséquences importantes tant sur la santé de la mère que celle de l'enfant à naître.

Mère :

- Baisse importante de fertilité
- Problème de placenta qui peut occasionner des saignements pendant le troisième trimestre
- Risque accru de complications à l'accouchement

Et possiblement :

- Grossesse extra-utérine (l'ovule fécondé s'implante en dehors de l'utérus et la grossesse doit alors être interrompue)
- Risque accru de fausses couches

Bébé :

La nicotine, le monoxyde de carbone et les autres produits chimiques passent dans le placenta et atteignent le fœtus. La nicotine augmente le rythme cardiaque et les mouvements respiratoires du fœtus. Ceci peut avoir plusieurs conséquences :

- Naissance prématurée
- Retard de croissance (poids, taille et circonférence de tête plus petits que la moyenne)
- Mortinatalité (mort-nés)
- Risque accru de mort subite du nourrisson
- Enfant davantage sujet aux retards dans le développement des voies respiratoires, aux infections respiratoires, aux otites, à l'asthme et aux allergies
- À long terme, le tabagisme prénatal peut entraîner des troubles d'apprentissage, des problèmes de mémoire, un ralentissement de la croissance et des troubles du comportement chez l'enfant.

Différentes modalités de prise en charge sont possibles, avant, pendant et après la grossesse.

Avant la fécondation :

Idéalement, la cessation tabagique doit se faire avant la conception.

Prévoyez une aide psychologique et/ou du soutien de la part de professionnels de la santé ou d'un centre d'abandon du tabac afin de vous aider dans votre processus d'arrêt tabagique.

Si cela n'est pas suffisant, un substitut de nicotine (gomme, timbre, inhalateur, pastilles) ou de la médication pourraient être envisagés. Consultez votre médecin pour plus d'informations. N'oubliez pas de mentionner à votre médecin et votre pharmacien que vous désirez tomber enceinte puisque certains médicaments peuvent être contre-indiqués lors de la grossesse ou l'allaitement.

Pendant la grossesse :

Si la future maman n'a pas cessé de fumer avant la conception, la grossesse et l'arrivée du nouveau-né peuvent être de bonnes sources de motivation pour cesser définitivement. En plus de la cessation tabagique, il est recommandé :

- de fréquenter des endroits exempts de toute pollution tabagique;
- d'aviser vos proches de ne pas fumer en votre présence;
- de faire de votre domicile un endroit sans fumée.

Après l'accouchement :

Attention! Après l'accouchement, la tentation de reprendre une cigarette peut être forte. Le stress associé au fait de prendre soin d'un nouveau-né amène de nombreuses femmes à recommencer à fumer. Prévoyez des moyens pour contrôler ces envies de fumer. Pensez également aux bienfaits de l'abandon du tabac sur votre santé et sur celle de votre bébé.

N'exposez pas votre bébé à la fumée secondaire. Restez dans un environnement sans fumée pour vous et votre bébé.

