

## L'idéal ? L'arrêt du tabac !

Arrêter de fumer reste la solution la plus appropriée pour préserver bébé.



Certains substituts nicotiques peuvent vous aider à arrêter (substitution orale sous différentes formes) :

- ☑ Les gommes à mâcher : prenez les de préférence après la tétée,
- ☑ Le patch à mettre :
  - \* 24h/24 si nécessaire
  - \* du lever au lever suivant ou sur la période d'éveil sur avis d'un professionnel.



**Dans tous les cas, n'hésitez pas à faire appel à notre équipe ou à des professionnels de santé qui pourront vous aider et vous accompagner au mieux dans votre démarche.**

Le Centre Hospitalier, dans le cadre de ses consultations externes, propose des consultations de tabacologie (☎ 03.27.73.73.51). Vous pouvez également joindre directement l'Infirmière Tabacologue pour tout conseil à la prise de rendez-vous (☎ 03.27.73.71.78)

**Et n'oubliez pas :**

**L'ALLAITEMENT MATERNEL  
RESTE LE MEILLEUR CHOIX  
POUR VOTRE BEBE**

## ALLAITEMENT MATERNEL ET TABAC



Beaucoup de femmes fumeuses pensent que « tabac et allaitement maternel » ne font pas bon ménage.

Mais contrairement aux idées reçues, non seulement l'allaitement maternel pour une mère fumeuse n'est pas déconseillé, mais vivement recommandé !

La fumée de l'air ambiant est bien plus dangereuse pour le bébé que la nicotine qu'il absorbe avec le lait maternel

## Les effets du tabagisme sur la lactation

Cependant quand maman fume, le déroulement des tétées est parfois modifié :

- ☑ Diminution du taux de prolactine (hormone de la production de lait),
- ☑ Perturbation du réflexe d'éjection : le lait s'écoule lentement,
- ☑ Modification du goût de votre lait.

La concentration de nicotine présente dans votre lait dépend :

- ☑ De la manière de tirer sur la cigarette,
- ☑ Du temps écoulé entre la dernière cigarette et la tétée.

Malgré tout cela, l'allaitement reste le mieux pour bébé !

## Les effets du tabac sur le bébé

Dans un environnement de fumeurs, les bébés ont beaucoup plus de risques :

- ☑ De contracter des affections ORL et broncho-pulmonaires telles que :
  - les bronchiolites / bronchites
  - des otites récidivantes.
- ☑ D'aggraver un asthme déjà présent.
- ☑ D'être victime d'une mort subite du nourrisson (risque multiplié par 2).



Si vous fumiez pendant votre grossesse et que vous décidez de ne pas allaiter, le manque de nicotine peut entraîner chez votre nourrisson :

- ☑ Une agitation
- ☑ De l'irritabilité
- ☑ Des douleurs abdominales et des coliques.



L'allaitement maternel va permettre au bébé un **sevrage en douceur**, tout en bénéficiant des propriétés du lait maternel, qui, en plus, aidera à combattre les risques infectieux liés à l'exposition des fumées.

## Allaiter et fumer : adoptez les bons réflexes

Une maman fumeuse qui allaite doit forcément adopter de bons réflexes pour préserver son bébé des effets du tabac.



- ☑ Fumer après la tétée.  
Ainsi vous minimisez la quantité de nicotine présente dans votre lait.
- ☑ Fumer systématiquement à l'extérieur de la maison exclusivement.
- ☑ Se laver les mains après avoir fumé et avant de toucher bébé.
- ☑ Eviter de dormir avec votre bébé, mais continuer de favoriser les tétées de nuit.