2. Les façons d'éviter la fumée

MODULE 1

Vous pensez peut-être qu'en arrêtant de fumer pendant la grossesse, vous augmenterez le stress que vous vivez déjà. Toutefois, rappelez-vous que fumer est un stress pour votre corps. Le cœur du bébé et le vôtre battent plus vite et votre tension artérielle est plus élevée si vous fumez. Si vous arrêtez de fumer dès maintenant, vous protégerez votre bébé de la plupart des effets nuisibles du tabac. En plus, après sa naissance, votre bébé ne sera pas exposé à la fumée de cigarette dans la maison.

Si vous vivez avec des fumeurs, faites-leur comprendre que leur fumée peut causer du mal à votre bébé. Même s'ils ne sont pas prêts à arrêter de fumer, vous pouvez réduire la quantité de fumée dans la maison en établissant certaines règles.

Voici ce que vous pouvez faire pour diminuer la fumée de cigarette dans votre environnement.

Fumer est une dépendance. **Tout le monde sait qu'il est difficile d'arrêter de fumer, mais des millions de personnes ont réussi**. Lorsque vous êtes enceinte, c'est une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour votre bébé. Parlez à votre fournisseur de services de santé avant d'utiliser des timbres ou de la gomme de nicotine.

Si vous avez besoin d'aide pour arrêter de fumer, communiquez avec les Services de traitement des dépendances, les bureaux de la Santé publique, l'Association pulmonaire du Canada, la Société canadienne du cancer, la Colaition anti-tabac du Nouveau-Brunswick, votre fournisseur de services de santé ou Téléassistance pour fumeurs.

Téléassistance pour fumeurs : 1-877-513-5333 et http://teleassistancepourfumeurs.ca/

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015