



Même un très grand sentiment
de culpabilité ne suffit pas pour arrêter de fumer.

Consultez le site www.grossessesanstabac.fr



Suis-je assez informée des risques pour bébé ?

Fumer moins de 5 cigarettes par jour pendant ma grossesse est acceptable et n'a pas de conséquences sur bébé.

FAUX. La fausse vérité par excellence ! Elle est basée sur une opinion encore répandue qui voudrait qu'en dessous de 5 cigarettes par jour les substances toxiques du tabac n'agissent pas sur le bébé. Même en fumant seulement quelques cigarettes par jour (qui seront fumées bien plus intensément), l'apport en oxygène de bébé sera réduit et son environnement in utéro sera pollué. Le placenta ne filtre pas les polluants de la cigarette.

Il vaut mieux continuer de fumer plutôt que de stresser en arrêtant. Le stress est mauvais pour bébé.

FAUX. Le stress est très vite ressenti par bébé. Mais à ce jour aucune étude ne peut véritablement mesurer les conséquences du stress sur le fœtus. En revanche, les conséquences du tabac sont bien connues: faible poids, problèmes ORL, mort in utéro, mort subite du nourrisson, etc...

Certaines amies ont beaucoup fumé pendant leur grossesse et leurs enfants sont en parfaite santé.

VRAI ET FAUX. Fumer pendant la grossesse vous expose, ainsi que votre enfant, à des risques. Certes, parfois, les mamans qui fument donnent vie à des enfants qui ne présentent pas de complications. Cependant, une exposition au tabac in utéro peut avoir des répercussions à l'âge adulte. Fumer même un nombre très réduit de cigarettes peut provoquer : des accouchements prématurés, des retards de croissance in utéro, des malformations, des morts subites du nourrisson. Réfléchissez-y, cela n'arrive pas qu'aux autres...

Parfois, culpabiliser ne suffit pas pour arrêter de fumer. Ne restez pas seule, parlez-en à un professionnel de santé.

Retrouvez des informations certifiées,
des adresses et témoignages sur :

www.grossessesanstabac.fr

