

Prête ou non, vous vous posez
des questions...

Pour que ce soit plus facile d'arrêter:

• CHU DE NANTES

MATERNITÉ

« La Faiencerie »

- Hôtel Dieu

- HGR Laënnec

02 40 16 52 37

• Dispensaire Jean V

6 rue Hippolyte Durand
Gasselins – 44000 NANTES

02 40 73 18 62

**• Centre Sevrage
Tabac – Alcool CHS**

55 rue Jean Jaurès
44400 REZÉ

02 40 04 10 19

**• MAISON DE
LA NAISSANCE**

Clinique Jules Verne

2-4 route de Paris

44314 NANTES

02 51 17 17 24

• St-Nazaire

- Dispensaire St-Nazaire

Bd de l'Hôpital

44600 ST-NAZAIRE

02 40 90 63 66

- CPAM St-Nazaire

0 800 44 00 33

• TABAC INFO SERVICE

0 825 309 310

8 h 00-20 h 00 du lundi

au samedi (0,15 €/min)

En désir d'enfants
Enceinte
Venant d'accoucher

**Vous fumez...
et si vous arrêtez ?**

Nous sommes là
pour vous aider...



SC/MPH 2005

LM YMR 2005 - S.A.R.L. - RCS Nantes B 311 321 105 - Imprimerie LMG à Nantes (44)

Maternité



Maison de
la Naissance



Avant, pendant (quel que soit le terme) et après la grossesse, il y a toujours des bénéfices à arrêter de fumer.

Pour vous et votre enfant, l'arrêt du tabac n'a que des avantages

► Pour votre grossesse et votre enfant

- Amélioration de la fécondité.
- Plus de grossesses menées à terme et meilleur poids de naissance.
- Amélioration de la circulation dans le placenta pour une meilleure oxygénation du bébé.
- Moindre risque de mort subite du nourrisson.
- Allaitement plus facile.
- Moins d'infections respiratoires du nourrisson.

► Pour vous

- Mieux respirer
- Retrouver :
le goût, l'odorat
une jolie peau,
une haleine plus fraîche
une liberté nouvelle
- Disparition de la dépendance
- Un gain d'argent
...

► Pour votre conjoint

S'il arrête à l'occasion du désir d'enfant ou de la venue de celui-ci, il trouvera les mêmes avantages et d'autres encore...



Il n'y a pas de recette miracle, mais c'est possible.

Mettez toutes les chances de votre côté !

- Repérez les cigarettes « **Envies** » des cigarettes « **Besoins** »
- Privilégiez un **environnement non fumeur** (aucune cigarette à l'intérieur de votre domicile, ni dans la voiture)
- Fixez-vous une **date d'arrêt**
- Imaginez ce que vous pourriez **faire à la place** :
 - . **buvez** un grand verre d'eau
 - . **croquez** un fruit
 - . **brossez-vous** les dents
 - . **relaxez-vous** (musique, prenez un bain)
 - . **prenez l'air**, faites un tour
 - . **demeurez occupée** (mots croisés, jardinage, bricolage, décoration...)
 - . **massez-vous**
- Faites-vous **aider** par votre médecin et/ou une consultation spécialisée d'Aide au Sevrage Tabagique (tabacologue, accompagnement, diététique, soutien psychologique, acupuncture, substituts nicotiques etc.)

