

**Vous êtes enceinte
ou vous venez
d'avoir un enfant?**



Le tabac et la grossesse

Les avantages d'une grossesse sans tabac

Pour votre bébé

- Plus d'oxygène et de nourriture, ce qui signifie que votre bébé sera en meilleure santé.
- Plus de chances que votre bébé ait un poids santé à la naissance.
- Vous n'exposerez pas votre bébé aux 4 000 produits chimiques dangereux présents dans les cigarettes.
- Les poumons de votre bébé fonctionneront mieux.
- Moins de chances que votre bébé ait des problèmes d'apprentissage.

Que pouvez-vous faire?

- Discutez du fait d'arrêter le tabac avec votre fournisseur de soins de santé, qui vous appuiera et vous donnera beaucoup de renseignements utiles.
- Essayez de réduire le nombre de cigarettes que vous fumez. Réduire votre consommation vous aidera, vous et votre bébé, à être en meilleure santé. C'est difficile, mais il faut persévérer!
- Évitez la fumée secondaire. Une exposition régulière à la fumée des autres peut nuire à votre santé et à celle de votre bébé.

Pour vous

- Plus d'oxygène, ce qui signifie que vous aurez plus d'énergie et que vous respirerez plus facilement.
- Plus de chances d'avoir une grossesse plus saine et un accouchement plus facile.
- Moins de chances de faire une fausse couche ou d'avoir un bébé mort-né.
- Votre nourriture aura meilleur goût et meilleure odeur.
- Vous aurez plus d'argent à dépenser pour vous gâter, vous et votre bébé.



Pour obtenir de l'appui, veuillez communiquer avec :

Manitoba Lung Association

204 774-5501 (à Winnipeg)
1 888 566-5864 (sans frais)

Téléassistance pour fumeurs

1 877 5413-5333 (sans frais)

**Obtenez des renseignements sur la nutrition,
la santé et le développement de votre bébé,
ainsi que sur l'allocation prénatale.**

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : manitoba.ca/healthybaby

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.