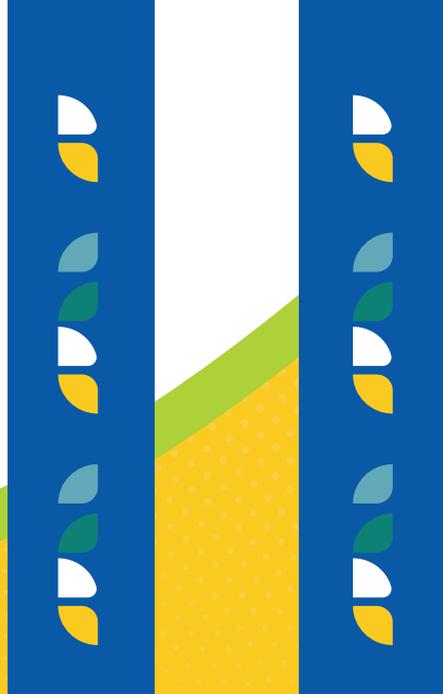




Lieu de santé
sans tabac



FEMME FUMEUSE AVANT, PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE



CENTRE HOSPITALIER
DE MÂCON



GRUPE HOSPITALIER
BOURGOGNE MÉRIDIONALE



Vous êtes fumeuse, future maman,
femme enceinte ou jeune maman, et vous voudriez
arrêter le tabac ou diminuer votre consommation ?

Le Centre Hospitalier peut vous accompagner !



Arrêter de fumer : un cadeau pour votre santé et celle de votre bébé



Améliore votre santé et celle
de votre enfant au quotidien



Aide à lutter
contre les maladies
des gencives et la
chute des dents



Améliore votre teint et la
santé de vos cheveux et
préserve votre voix



Assainit votre
environnement



Permet de faire
des économies



Zoom sur les substituts nicotiques

- Ils limitent la prise de poids
- Ils sont possibles pendant la grossesse et l'allaitement
- Ils peuvent être prescrits par votre sage-femme ou votre gynécologue
- Ils sont remboursés par l'Assurance Maladie

Conception, grossesse ou post-partum : diminuer ou arrêter le tabac, c'est possible, surtout quand on est accompagné.

Osez parler de vos consommations de tabac aux sages-femmes et médecins que vous rencontrez !

Le saviez-vous ?



Il est toujours possible d'arrêter de fumer même en cas de dépendance tabagique forte et ancienne



Le tabagisme passif est aussi nocif : incitez votre conjoint et votre entourage à l'arrêt du tabac



Arrêter de fumer à plusieurs augmente les chances de réussite

Soyez vigilante

La sortie de maternité, la fin d'allaitement et la reprise d'activité professionnelle sont des moments à risque de reprise du tabagisme : faites-vous aider.



Des professionnels à votre écoute

- **ÉQUIPE DE TABACOLOGIE** : Tel : 03 85 27 58 58
<https://www.ch-macon.fr/specialite/tabacologie-consultations/>
- **ÉQUIPE DE LA MATERNITÉ** : Tel : 03 85 27 59 86
<https://www.ch-macon.fr/specialite/maternite/>
- **TABAC INFO SERVICE** : <https://www.tabac-info-service.fr/>

Plus d'informations sur tabac et maternité

- **1000 premiers jours.fr** : <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>
- **Je suis enceinte, j'arrête de fumer** : <https://www.enceintejarretede-fumer.fr/>



Test de dépendance à la nicotine simplifié

1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?	10 ou moins 11 à 20 21 à 30 31 ou plus	0 1 2 3
2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Moins de 5 minutes 6 à 30 minutes 31 à 60 minutes Après plus d'1 heure	3 2 1 0

Interprétation : 0/1 : pas de dépendance
2/3 : dépendance modérée - 4/5/6 : dépendance forte

Sur rendez vous : Consultations au Centre Ambulatoire
du CH de Mâcon, Bd Louis Escande -71000 Mâcon

1er rendez vous : _____