

Arrêter de fumer :

| un cadeau pour votre santé et celle de votre bébé

| Conception, grossesse ou post-partum

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 : inciter votre conjoint-e et votre entourage à ne pas fumer.

| Soyez vigilante

La sortie de maternité, la fin d'allaitement et la reprise d'activités professionnelles sont des moments à risque de reprise du tabagisme : *n'hésitez pas à vous faire aider.*

| Vous fumez ?

L'HNFC vous propose un accompagnement tabacologique pour vous aider à ne pas fumer durant votre passage au sein de notre établissement ou à votre sortie.

Vous pouvez ainsi contacter :

- notre tabacologue
03 84 98 23 50
- notre partenaire Tab-agir
03 86 52 33 12
- Tabac info service
39 89

Pour vous aider, des substituts nicotiniques peuvent vous être proposés et prescrits (*remboursés à 100% par la sécurité sociale*).

Ces substituts vous permettent d'obtenir de la nicotine (causant la dépendance) à partir d'une source autre que les cigarettes, comme les gommes, les patchs, les pastilles et les vaporisateurs à la nicotine.

Zoom sur les substituts nicotiniques

- 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.