

CONSEILS POUR DES HABITUDES DE SOMMEIL SAINES ET SÉCURITAIRES CHEZ LES BÉBÉS DE 0 À 12 MOIS

Le saviez-vous?

7

Thème

La cigarette et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

Titre

Le saviez-vous? Éviter d'exposer votre enfant à naître ou votre bébé à la fumée du tabac réduit le risque de SMSN.

Éviter d'exposer votre enfant à la fumée pendant la grossesse et après la naissance réduit les risques de SMSN.

- ◆ L'usage du tabac pendant la grossesse constitue l'un des plus importants facteurs de risque pour le SMSN. L'idéal pour votre bébé serait que vous ne fumiez pas du tout. Toutefois, en diminuant le nombre de cigarettes que vous fumez, vous pouvez aussi réduire le risque de SMSN.
- ◆ La fumée secondaire augmente aussi le risque de SMSN après la naissance de votre bébé. Évitez de fumer près de lui, que ce soit dans la maison, dans la voiture ou dans un endroit où il dort ou passe du temps. Si votre partenaire, un membre de votre famille, un ami ou vous-même fumez, faites-le à l'extérieur ou loin de votre bébé.
- ◆ Il est préférable d'arrêter de fumer avant une grossesse. Cependant, le fait, à tout moment, d'arrêter ou de réduire sa consommation fera une différence.
- ◆ Demandez aux visiteurs, à votre partenaire et d'autres membres de la famille de fumer à l'extérieur. Identifiez clairement votre maison et véhicule non-fumeur. Choisissez de rencontrer votre famille et vos amis dans les lieux publics sans fumée.
- ◆ Continuez à allaiter même si vous fumez. Il est préférable de fumer une cigarette tout de suite après avoir allaité; cela réduira la quantité de nicotine présente dans le lait maternel lors de la prochaine tétée.

Liens :

- ◆ L'Association pulmonaire du Canada – Tabagisme et tabac.
www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/tabagisme-et-tabac
- ◆ Prevention of Gestational and Neonatal Exposure to Tobacco Smoke (PREGNETS) (en anglais seulement). www.pregnets.org/
- ◆ Téléassistance pour fumeurs. www.smokershelpline.ca/fr/home
- ◆ Motherisk (en anglais seulement). www.motherisk.ca
- ◆ Bureau de santé publique local.
www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx