

Le tabagisme et votre bébé

Smoking and Your Baby

Secondhand smoke is the smoke from the burning end of a cigarette, pipe or cigar, and the smoke exhaled by the smoker. Secondhand smoke exposes your baby to toxic chemicals that can cause serious health problems. In fact, babies exposed to this smoke are more likely to die before their first birthdays.

Give your baby a healthy start by quitting smoking and not letting others smoke around you or your baby.

- Set rules for people who smoke to always go outside.
- Never allow smoking in the car, even when the window is open.
- Do not spend time in places or homes that allow smoking.
- Find smoke-free places to eat when you go out.
- Smoke that lingers on clothing can also be a hazard for babies. Have anyone who will hold the baby change their shirt if it smells like smoke or place a blanket over their clothing.

How it helps your baby

Babies who live in smoke-free homes often have:

- Fewer coughs and chest colds.
- Lower chances of getting bronchitis or pneumonia.
- Fewer ear infections.

La fumée secondaire est la fumée de l'extrémité brûlante d'une cigarette, d'une pipe ou d'un cigare, et la fumée exhalée par le fumeur. La fumée secondaire expose votre bébé à des produits chimiques toxiques qui peuvent causer de graves problèmes de santé. En fait, les bébés exposés à cette fumée sont plus susceptibles de mourir avant leur premier anniversaire.

Donnez à votre bébé un bon départ en cessant de fumer et en ne laissant personne fumer autour de vous ou de votre bébé.

- Fixez des règles pour que les fumeurs doivent toujours sortir à l'extérieur.
- Ne laissez personne fumer dans la voiture, même lorsque la fenêtre est ouverte.
- Ne passez pas de temps dans des endroits ou des maisons qui permettent de fumer.
- Trouvez des endroits sans fumée pour manger lorsque vous sortez.
- La fumée qui persiste sur les vêtements peut également être un danger pour les bébés. Demandez à quelqu'un qui tiendra le bébé de changer sa chemise si elle sent la fumée ou de placer une couverture sur ses vêtements.

Comment cela aide votre bébé

Les bébés qui vivent dans des maisons sans fumée ont souvent :

- Moins de toux et de rhumes thoraciques.
- Diminution des risques de bronchite ou de pneumonie.
- Moins d'otites.

- Have asthma attacks less often and less severe, if they have asthma.
- Lower chances of dying from AIDS.
- Ont des crises d'asthme moins fréquentes et moins graves, si ils souffrent d'asthme.
- Diminution des chances de mourir du SIDA.

If you smoke, make a plan to quit

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Also ask about medicines and other aids to help you quit.

Get support and encouragement from family and friends. Ask for advice on new ways to relax and deal with stress.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life. There is also less risk your children will smoke someday.

Si vous fumez, prévoyez de cesser de fumer

Le tabagisme est dangereux pour la santé. Arrêter de fumer réduira votre risque de mourir d'une maladie cardiaque, d'une maladie des vaisseaux sanguins, de problèmes pulmonaires, d'un cancer et d'un accident vasculaire cérébral.

Parlez à votre médecin à propos d'arrêter. Renseignez-vous sur les cours et les groupes de soutien dans votre région. Renseignez-vous également sur les médicaments et autres aides pour vous aider à arrêter.

Obtenez le soutien et les encouragements de la famille et des amis. Demandez conseil sur de nouvelles façons de vous détendre et de gérer le stress.

Avant d'essayer d'arrêter de fumer, engagez-vous à arrêter. Le tabagisme est un comportement acquis que vous devez désapprendre. Il n'est pas facile de s'arrêter, mais cela peut être fait si vous voulez vraiment arrêter. L'arrêt vous aidera à vivre une vie plus saine et plus longue. Il y a également moins de risques que vos enfants fument un jour.