

# Aidez votre bébé à prendre un bon départ dans la vie

## NE FUMEZ PAS!

### Les avantages pour votre bébé

- Votre bébé sera en meilleure santé, car il recevra plus d'oxygène et plus de nutriments.
- Votre bébé aura plus de chances d'avoir un poids santé à la naissance.
- Vous n'exposerez pas votre bébé aux 4000 produits chimiques dangereux présents dans la fumée de cigarette.
- Les poumons de votre bébé fonctionneront mieux.
- Vous pourriez diminuer le risque que votre bébé éprouve des problèmes d'apprentissage.

### Que pouvez-vous faire?

Demandez à votre fournisseur de soins de santé prénataux ce que vous pouvez faire pour arrêter de fumer. Cette personne vous soutiendra dans vos efforts et vous procurera beaucoup de renseignements utiles.

- Si vous êtes incapable d'arrêter, diminuez votre consommation autant que possible. Persistez dans vos efforts sans vous décourager. Ce n'est pas facile, mais souvenez-vous que vous faites cela pour le bien-être de votre bébé et le vôtre.
- Les femmes enceintes devraient éviter la fumée secondaire. Une exposition régulière à la fumée des autres peut nuire à votre santé et à celle de votre bébé.

### Les avantages pour vous

- Comme votre corps sera mieux oxygéné, vous respirerez mieux et aurez plus d'énergie.
- Vous bénéficierez d'une meilleure santé au cours de votre grossesse.
- Votre grossesse pourrait mieux se dérouler.
- Vous réduirez les risques de faire une fausse-couche ou d'avoir un bébé mort-né.
- La nourriture aura meilleur goût et meilleure odeur.
- Vous pourrez utiliser l'argent épargné pour vous gâter, ou le mettre de côté pour l'arrivée de votre bébé.

- Vous arrêtez de fumer et avez besoin de soutien?

Veillez communiquer avec :

**Women's Health Clinic 947-1517**

**Wellness Clinic 632-3927**

**Clinique Youville 255-4840**

**À l'extérieur de Winnipeg,**

**composez sans frais le 1 888 262-5864**

### Voulez-vous en savoir plus sur la nutrition, la santé et votre bébé en gestation?

Pour obtenir plus de renseignements sur le programme Bébé en santé ou sur le Programme canadien de nutrition prénatale offerts dans votre région, composez le 204 945-1301, le 1 888 848-0140 (sans frais). Si vous habitez dans une collectivité des Premières nations, composez le 204 983-4199 pour avoir des renseignements sur les programmes fédéraux.



**Manitoba** 