



CESSATION DU FUMAGE



Souvent, lorsque les femmes découvrent qu'elles sont enceintes, elles décident d'arrêter de fumer pour améliorer leur propre santé et celle de leur bébé. Fréquemment, les premiers jours et les premières semaines comme une non-fumeuse sont les plus difficiles. Voici quelques suggestions du Center for Maternal Substance Abuse and Child Development (Centre pour Abus de Substances Maternelles et Développement de l'Enfant) pour vous aider à négocier ces premiers jours et semaines critiques:

LES QUATRE CLES DE LA CESSATION DU FUMAGE:

ÉVITEZ les situations de forte tentation - il s'agit de situations où vous savez que vous serez tenté de fumer ou de situations où vous avez régulièrement fumé. Par exemple, vous pouvez choisir d'éviter votre restaurant préféré pendant un certain temps, jusqu'à ce que vous ayez réussi à passer les premiers jours et les premières semaines.

CHANGEZ les situations que vous ne pouvez pas éviter - il y a des situations que vous ne pouvez pas éviter, alors faites un plan pour changer votre comportement ou un aspect de la situation afin d'être moins enclin à fumer. Toutes les situations ne peuvent être évitées, par exemple la fête d'anniversaire chez vos parents (qui sont fumeurs). Réfléchissez à des moyens de modifier la situation (manger à l'extérieur s'il fait beau plutôt qu'à l'intérieur) ou votre comportement (rester occupé à jouer avec les enfants ou à entreprendre un projet, comme un album photo) pour diminuer votre envie de commencer à fumer.

ALTERNATIVES Trouvez d'autres choses à faire que de fumer. Pensez à l'avenir: Quelles activités pouvez-vous faire qui vous empêcheront d'avoir envie d'une cigarette?

ACTIF Devenez actif pour vous aider à faire face aux envies de fumer. C'est bien cela! Bougez! Faites une petite promenade pour vous vider la tête et vous rappeler pourquoi vous voulez rester "sans fumée".

Arrêter de fumer pendant la grossesse

Essayez **SmokeFreeMom**
Ce programme de SMS offre un soutien 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 aux femmes enceintes. Envoyez **MOM** au 222888 pour vous inscrire.

Rejoignez la page Facebook
SmokeFree Women
<https://www.facebook.com/smokingfree.women>

Parlez avec un conseiller en matière d'arrêt du tabac. Appelez le **1-800-QUIT-NOW** ou connectez-vous à **LiveHelp**
<https://smokefree.gov/tools-tips/get-extra-help/speak-to-an-expert>

Pour plus d'informations:

Center for Maternal Substance Abuse and Child Development
<http://msacd.emory.edu>

MotherToBaby Georgia
www.mothers-to-baby.org
855.789.6222

