La Consultation tabagique :

Les Sages-femmes tabacologues vous proposent des consultations pour parler du tabac, entretien individuel de début de grossesse, consultations d'allaitement...
Il est préférable de cesser ou de diminuer le tabac en allaitant son enfant, de ne pas reprendre la cigarette quand on l'a arrêtée pendant la grossesse.

N'hésitez pas à solliciter une aide auprès des professionnels de santé pour mieux réussir ou prolonger un sevrage tabagique. Ils vous accompagneront au mieux dans le respect de votre choix.

Tabac Info Service :
www.tabac-info-service.fr

Téléphone : 0 825 309 310

L'association LAIT TENDRE remercie le docteur R. WUCHER et Madame Colette CHIAPELLA, sage-femme tabacologue, pour l'aide apportée à la création de cette fiche.

LAIT TENDRE

Association
d'aide à l'allaitement

TABAGISME ET ALLAITEMENT

03 85 32 59 19

Association Lait-Tendre : Siège Social : 71700 Tournus 03 85 32 59 19
www.lait-tendre.com

Action réalisée avec le financement du groupement régional de santé publique de Bourgogne

TABAC ET ALLAITEMENT

Pour celles qui en font le choix, l'allaitement est un moment fort faisant suite à l'accouchement, mais le tabac peut freiner certaines mamans

La femme qui fume se sent souvent coupable. Gestion du stress, moment d'évasion... la cigarette à aussi son revers de la médaille : la dépendance.

Beaucoup d'entre vous ont déjà bien diminué le nombre de cigarettes pendant la grossesse, consciente de cette nécessité d'autres utilisent des substituts nicotiniques (patch...)
L'accouchement est pour bientôt alors la question se pose; « est-ce raisonnable d'allaiter alors que je fume encore ? »
L'allaitement maternel, pour celle qui choisissent de le vivre, apporte beaucoup ; moins de diarrhée et de bronchiolite chez les nourrissons, moins de cancer du sein et d'ostéoporose pour les mères dans le cas d'allaitement long...

Même si vous fumez, il est toujours préférable d'allaiter.
Les mamans ayant fumé durant leur grossesse et qui continuent pendant l'allaitement évitent le syndrome de sevrage chez leur bébé.

Voici quelques conseils à suivre :

• Fumez juste après les tétées et attendre au moins deux heures après avoir fumé pour mettre l'enfant au sein ;

La concentration de nicotine dépend :
- ☆ du nombre de cigarettes fumées ;
- ☆ de la manière de fumer, avec ou sans inhalation ;
- ☆ du temps écoulé entre la dernière cigarette et la tétée.

• Diminuez ou stabilisez au maximum le nombre de cigarettes que vous fumez quotidiennement.
• Evitez d'inhaler (avaler) profondément la fumée;
• Fumez à l'extérieur de la maison ; le bébé et toute la famille inhalent les fumées de tabac rejetées dans l'air ambiant et qui persistent durablement (tabagisme passif)
• Ne jamais fumer en présence de l'enfant ;
• Ne pas fumer dans un espace confiné, notamment en voiture;
• Aérez systématiquement les pièces dans lesquelles des personnes ont fumé ;
• Eviter le co-sleeping

Bon à savoir :

Quels sont les effets de la nicotine sur la lactation ?

• La nicotine limite la production de la prolactine (hormone de fabrication du lait), et diminue parfois le réflexe d'éjection du lait au moment des tétées. Il faudra 8h pour qu'elle soit totalement éliminée.
• Ajoutons que la nicotine donne au lait un goût prononcé.

Quels sont les effets du tabac sur mon bébé ?

• La nicotine entraîne parfois chez le bébé de l'irritabilité, des douleurs abdominales, des périodes de sommeil plus courtes ...

Attention au tabagisme passif pouvant entraîner asthme et bronchiolite.