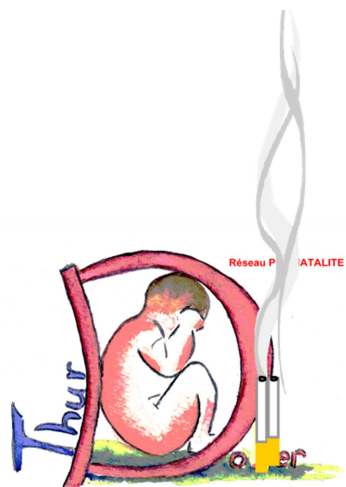


*arrêter de fumer ?*

*Vous pouvez être accompagnée dans cette démarche en prenant un rendez-vous pour un suivi d'aide au sevrage tabagique.*



*L'idéal est bien sûr d'arrêter de fumer avant la grossesse. Si cela n'a pas pu se faire avant, l'arrêt du tabac sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse, pour la future maman comme pour l'enfant.*

*Par ailleurs, il est préférable de ne pas fumer pendant l'allaitement car la nicotine passe dans le lait maternel. Si vous n'avez pas arrêté de fumer pendant votre grossesse, choisir d'allaiter votre enfant peut vous donner une nouvelle motivation pour le faire.*

*Vous pensez déjà à moi ?*



*Je ne suis encore qu'un désir mais déjà vous pouvez préparer ma venue... sans cigarettes je serais conçue deux fois plus vite car dès l'arrêt du tabac tout redevient normal.*

*Je grandis grâce à toi !*

*Si tu ne fumes plus maman, j'ai plus de chances de rester les 9 prochains mois avec toi et de naître avec un bon poids. Tu diminueras aussi beaucoup les risques de complications pendant ta grossesse.*

*Alors pour t'aider maman, tu peux contacter l'un des professionnels suivants :*

*Dr BREVILLIERS Jacques – 13 rue de Staffelfelden – 68310 WITTELSHEIM – 03 89 55 32 88*

*Dr KLEIMBERG Didier – 6 A rue du Général de Gaulle – 68470 FELLERING – 03 89 38 71 05*

*Dr LEROUX Ludovic – 37 rue Charles De Gaulle – 68800 VIEUX THANN – 03 89 37 22 12*

*DR LEVEQUE KUBLER M. Josée – 43 rue Kléber – 68800 THANN – 03 89 37 30 74*

*DR LEVEQUE Michel – 43 rue Kléber – 68800 THANN – 03 89 37 30 74*

*Dr SIMONET Bruno – 9 Bis Grand Rue – 68700 ASPACH LE HAUT – 03 89 48 95 51*

*CSAPA LE CAP (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) – 7 rue des Remparts – 68800 THANN – 03 89 37 20 31*

*Maison Périnatale de Thann, Mme MICHEL Nadine – Centre Hospitalier – 68800 THANN – 03 89 37 71 91*



*Ca y est, je respire... merci !*



*Sans fumée de tabac autour de moi, mes premiers jours de vie sont plus calmes, je ne suis pas en manque de nicotine. J'ai moins de risques d'avoir des maladies respiratoires, des otites et des angines.*

*Les efforts que vous avez faits pour arrêter de fumer sont une chance pour nous de vivre encore longtemps d'Amour et d'Air Pur...*

