

Si vous arrêtez de fumer avant ou pendant votre grossesse, cela réduira le risque de :

- Fausse couche
- Croissance ralentie du fœtus
- Mortinatalité
- Mort subite du nourrisson
- Coliques les 1^{ers} mois
- Saignements
- Naissance prématurée
- Faible poids à la naissance
- Essoufflement/respiration sifflante la première année de la vie de bébé

Vous vous sentirez en meilleure santé et éviterez de contracter d'autres maladies causées par le tabac.

Pour de plus amples informations consultez : <https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quitting>

Le tableau ci-dessous indique des niveaux de CO qui ne sont pas dangereux pour vous et votre bébé.

Lecture CO	Addiction	CO chez le fœtus
0-4 ppm	Non fumeuse, il est souhaitable de vous trouver ici	1,46
5-6 ppm	Zone de danger, susceptible d'être dépendante à la nicotine	1,46 - 2,38
7-10 ppm	Fumeuse, dépendance à la nicotine L'exercice de base peut être affecté par le tabac	2,38
11-16 ppm	Fumeuse fréquente, les lectures indiquent une dépendance grave à la nicotine, des niveaux 5 fois plus élevés que chez les non-fumeurs	3,40
17-25 ppm	Dépendance au tabac, vos globules rouges transportent moins d'oxygène qu'il ne faut à votre organisme, la santé est affectée	3,40 - 5,66
26-35 ppm	Forte dépendance au tabac, ce niveau est inhabituel Risque de dommages permanents et d'empoisonnement au CO	5,66
36-60 ppm	Dépendance dangereuse au tabac	5,66

Après 20 minutes	Retour à la normale de votre tension artérielle et de votre pouls. Amélioration de la circulation, surtout dans vos mains et vos pieds.
Après 8 heures	Concentration de monoxyde de carbone et de nicotine dans le sang réduite de moitié. Retour à la normale de la teneur en oxygène.
après 24 heures	Élimination du monoxyde de carbone de l'organisme. Vos poumons commencent à expulser des mucosités et des débris.
Après 48 heures	Votre organisme ne contient plus de nicotine. Vous remarquerez une amélioration de votre odorat et de votre goût.
Après 72 heures	Respiration facilitée. Vous avez plus d'énergie.
En 2 à 12 semaines	Amélioration de votre circulation générale. Vous faites de l'exercice et marchez plus facilement.
En 3 à 9 mois	Amélioration de la capacité de vos poumons de 5 à 10 % et disparition de la toux, de l'essoufflement et de la respiration sifflante.
Après 5 ans	Vous avez maintenant moitié moins de chance d'avoir une crise cardiaque par rapport aux fumeurs.
Après 10 ans	La chance d'attraper un cancer du poumon est réduite de moitié par rapport aux fumeurs. Votre chance de faire une crise cardiaque est la même que pour celles et ceux qui n'ont jamais fumé.

Gérer le sevrage

Envie de fumer : le cerveau n'a plus sa dose de nicotine. Ceci ne durera que quelques semaines. Essayez de rester occupée.

Toux : les poumons se dégagent rapidement. Les boissons chaudes sont conseillées.

Faim : le métabolisme change, les papilles s'améliorent. Mangez des fruits et légumes, mastiquez des chewing-gums sans sucre et buvez de l'eau.

Constipation ou diarrhée : le corps revient à la normale. Buvez de l'eau, mangez des fruits et légumes et faites de l'exercice. Consultez un professionnel si le problème persiste.

Troubles du sommeil : causés par le fait que la nicotine quitte l'organisme. Ils durent de 2 à 3 semaines. Réduisez votre consommation de thé et de café. Faites de l'exercice et aérez vos poumons.

Vertiges : le cerveau reçoit plus d'oxygène. Moins de monoxyde de carbone. Ceci ne durera pas longtemps.

Sautes d'humeur, manque de concentration et irritabilité : demandez à votre famille de vous aider. Ceci sera passager, prenez le temps de vous détendre.