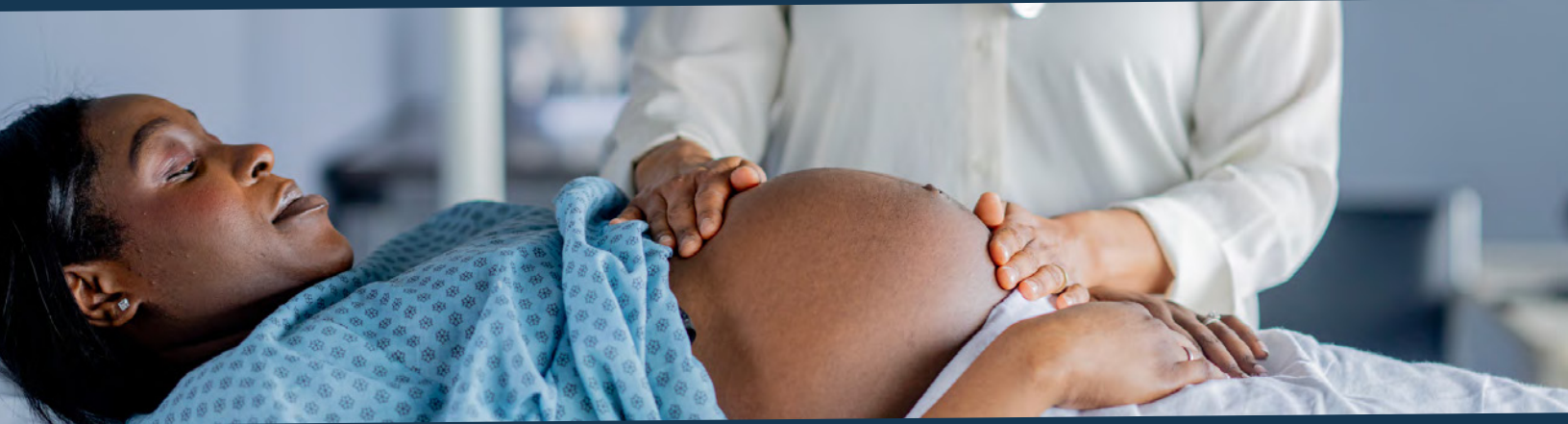


ALCOOL, TABAC ET DROGUES

Arrêter de fumer maintenant vous aidera, vous et votre famille, à être en meilleure santé



Évitez le tabac, les cigares et les cigarettes électroniques/vapotage.
La fumée de tabac peut entraîner: r aggraver ses effets

- Rhumes, toux et infections des oreilles plus fréquents
- Asthme ou aggraver ses effets
- Fausse couche/mortinaissance, naissance prématurée
- Cancer, maladie pulmonaire et cardiaque ou accident vasculaire cérébral

Note: L'allaitement reste le meilleur choix si vous continuez à fumer; il renforce le système immunitaire de votre bébé.



Établissez une **règle**
"**Interdiction de fumer**":
personne ne doit fumer
près de votre enfant.

Ne laissez jamais
votre enfant avec des
personnes qui **boivent
trop** ou **consomment
des drogues**.



Évitez l'alcool et les drogues parce qu'ils peuvent provoquer:

- Fausse couche/mortinaissance, naissance prématurée ou aggravation des effets.
- Risque élevé de mort subite du nourrisson (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS*)
- Syndrome d'abstinence néonatale
- Troubles du spectre de l'alcoolisation foétale

Il n'existe aucune quantité ni aucun type d'alcool considéré comme sans danger à aucun moment de la grossesse.

Évitez l'abus de médicaments et de drogues, y compris les médicaments en vente libre, sur ordonnance et les drogues achetées dans la rue. Assurez-vous de suivre les instructions.

Obtenez de l'aide pour arrêter de fumer

Parlez avec votre professionnel de santé.

Pour obtenir de l'aide pour arrêter de fumer, appelez **LIGNE D'ENTRAIDE POUR ARRÊTER DE FUMER DU NEW JERSE** au 1-866-NJ-Stops (1-866-657-8677) ou inscrivez-vous par auto-référence: njquitline.org

Pour obtenir de l'aide 24h/24 et 7j/7 pour trouver un traitement, contactez le 1-844-REACHNJ (1-844-732-2465) ou nj.gov/humanservices/reachnj

Ces drogues illégales peuvent nuire à votre santé et à celle de votre bébé:

- Speed, méthamphétamines ou crystal meth, crack/cocaïne
- Opiacés
- Héroïne ou dope
- PCP ou poussière d'ange
- LSD ou acide
- Ecstasy ou Molly
- Champignons

Définitions:

- **Syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)** est le terme utilisé pour décrire la mort subite d'un bébé de moins d'un an qui n'a pas de cause connue, même après une enquête complète.
- **Syndrome d'abstinence néonatale (SAN)** se produit lorsque les nouveau-nés souffrent de symptômes de sevrage après avoir été exposés à des drogues dans l'utérus. C'est un problème croissant aux États-Unis.
- **Les Troubles du spectre de l'alcoolisation foétale (TSAF)** sont un ensemble de troubles qui peuvent apparaître chez une personne qui a été exposée à l'alcool avant sa naissance.