



UTILISATION DE SUBSTANCES

RISQUES ENCOURUS PAR VOUS ET PAR VOTRE FAMILLE



Informations utiles

1. Le tabac est fumé en cigarettes, cigares et en pipes. La fumée secondaire est la fumée de tabac ambiante.
2. Le tabac à priser est du tabac sans fumée ou du tabac mâché qu'il est possible de mâcher, renifler ou chiquer.
3. L'utilisation de l'alcool comprend la consommation des liqueurs, des boissons mixtes, de la bière, des vins et des refroidisseurs à vin. La teneur en alcool dans 12 onces de bière est la même que dans 5 onces de vin ou dans 1 once de spiritueux.
4. Les drogues de la rue (illicites) sont connues sous divers noms et formes, elles sont utilisées de façons très variées. Les exemples en sont le cocaïne/le crack, l'héroïne, la métamphétamine, la marijuana et le LSD.
5. Des produits domestiques usuels, tels que des liquides de nettoyage, des bombes aérosols, des colles peuvent devenir des drogues dangereuses s'ils sont reniflés, inhalés ou bus.
6. Des médicaments (également sur ordonnance ou en vente libre) peuvent devenir des drogues dangereuses s'ils ne sont pas utilisés comme préconisés.

Le tabac

1. Le meilleur est de cesser de fumer au début de votre grossesse, mais en tout cas le fait de cesser à tout moment est favorable pour vous et pour votre enfant. Ce n'est jamais trop tard de cesser de fumer pendant la grossesse.
2. Le fait de cesser de fumer pendant la grossesse :
 - Donne plus d'oxygène à votre bébé.
 - Réduit le risque de la naissance prématurée de votre bébé.
 - Augmente la chance que vous mettez au monde en bébé en bonne santé, ayant un poids normal.
3. L'exposition à la fumée de tabac ambiante cause un décès prématuré, et des maladies aux enfants et aux adultes qui ne fument pas.
 - Si vous êtes enceinte et vous ne fumez pas, mais des gens dans votre entourage fument, votre bébé risque de naître avec un poids trop faible pour être en bonne santé.
 - Il y a un risque augmenté d'attraper des rhumes, de la pneumonie, des infections de l'oreille et de l'asthme pour les enfants exposés à la fumée de tabac ambiante.
 - Il n'y a pas de limite sûre de la fumée de tabac ambiante.
 - Ne jamais fumer aux alentours ou dans la même maison où votre bébé se trouve.
4. Le lait maternel peut contribuer à protéger votre bébé des effets nocifs de la fumée de tabac ambiante.
 - Si jamais vous êtes incapable de cesser de fumer pendant votre grossesse, essayez de le réduire au moins. L'abus du tabac risque de réduire la quantité de votre lait maternel.
 - Si vous fumez, il vaut mieux de le faire dehors et juste après l'allaitement. De cette façon, le taux de la nicotine sera réduit au moment où il est de nouveau l'heure d'allaiter votre bébé.

Drogues sur ordonnances et en vente libre

1. Si vous êtes enceinte ou vous allaitez votre bébé, ne prenez aucun médicament (sur ordonnance ou en vente libre, tels que des somnifères, des palliatifs ou des pilules pour maigrir) sans consulter votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien. L'utilisation des autres médicaments que ceux prescrits peut être dangereuse ou fatale.
2. Certains groupes de drogues peuvent entraîner des malformations congénitales si elles sont prises durant la grossesse.

L'alcool

1. Le directeur général de la santé conseille aux femmes de ne pas boire de l'alcool quand elles sont enceintes ou s'il y a des chances qu'elles peuvent tomber enceintes.
2. Durant la grossesse il n'existe pas de limite ou de type d'alcool qui n'ait pas d'effets nocifs, ni de période sans danger pour la consommation.
3. Boire de l'alcool pendant votre grossesse peut entraîner le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF) de votre bébé. Les problèmes entraînés par le TSAF persistent tout au long de la vie, mais ils peuvent être prévenus à 100%.
4. Consultez votre fournisseur de soins de santé ou votre conseiller d'allaitement si vous avez des questions sur la consommation d'alcool durant la période de l'allaitement.

La Métamphétamine, la cocaïne et l'héroïne

1. Ne pratiquez pas l'allaitement si vous prenez des drogues illicites ou des drogues qui n'ont pas été prescrites par votre fournisseur de soins de santé.
2. Des enfants exposés à la métamphétamine et à la cocaïne pendant la grossesse de leur mère courent un risque plus élevé d'avoir un poids faible à la naissance, des problèmes de croissance, des crises d'épilepsie, des problèmes d'apprentissage et de comportement ou d'autres problèmes de santé.
3. Des nourrissons et des enfants exposés à l'héroïne durant la grossesse de leur mère peuvent être obligés de subir un sevrage de drogue, ils courent plus de risque de Mort Subite de Nourrisson (MSN), ainsi que de ne pas manger et croître correctement.
4. Au cas où vous subissez un traitement pour l'utilisation de drogues, consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer l'allaitement.

Ce qui est à faire

1. Si vous êtes enceinte ou il y a des chances que vous tombez enceinte, vérifiez ensemble avec votre fournisseur de soins de santé les médicaments sur ordonnance et en vente libre avant l'utilisation.
2. Montrez un bon exemple en n'utilisant pas de tabac, d'alcool ou d'autres médicaments. Les enfants ont plus de tendance à prendre des drogues si leur famille ou leurs amis le font aussi.
3. Avec vos enfants prenez place toujours dans des zones non-fumeurs des restaurants et d'autres établissements.
4. Imposez la règle de "défense de fumer" chez vous et dans votre voiture à votre famille et à vos amis.

L'utilisation de substances peut causer des effets durables touchant vous-même et votre famille. Les dégâts ne se limitent pas à la naissance, mais ils peuvent avoir des effets durables.



Conseils pour cesser de fumer

1. Le meilleur est de réduire ou cesser l'utilisation du tabac, de l'alcool ou d'autres drogues. Votre clinique WIC (Femmes, nourrissons et enfants) locale peut vous renseigner sur les possibilités d'aide.
2. Demandez à votre famille et à vos amis de vous soutenir dans votre décision de ne pas utiliser de tabac, d'alcool ou d'autres drogues.
3. Appelez Missouri Tobacco Quitline gratuitement à 1-800-QUIT-NOW (784-8669) pour du conseil téléphonique gratuit.



Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

<http://health.mo.gov/living/families/wic/wiclwp/publications.php>

UN EMPLOYEUR ÉQUITABLE / D'ACTION POSITIVE
Prestations fournies sur une base non discriminatoire.

Des formes alternatives de la présente publication peuvent être obtenues pour des personnes handicapées, pour ce faire, contacter Missouri Department of Health and Senior Services à 573-751-6204, les citoyens souffrant de handicaps de l'ouïe et de la parole sont priés de composer 711.

WIC #508 French (4/12)