Allaitement

Restez vigilante !

Quand vous allaitez, ce que vous consommez risque de passer dans le lait maternel et d'atteindre le bébé.

Son cerveau et son corps sont très sensibles.

Pour protéger sa santé pendant l'allaitement je ne consomme pas :

- Tabac, cigarette électronique
- Alcool, cannabis, kava
- Médicaments non prescrits
- Drogues de synthèse

Idées reçues

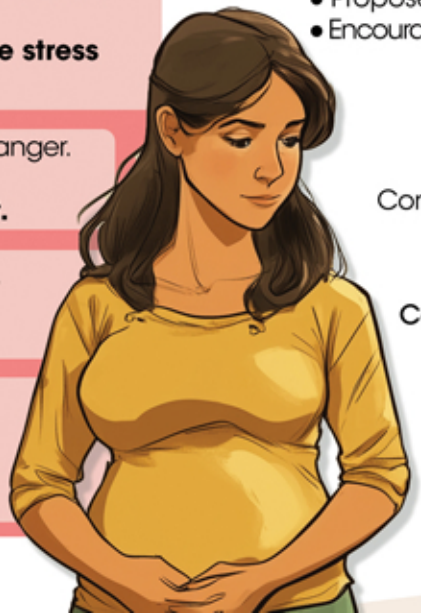
Une ou deux cigarettes c'est rien.
FAUX ! Chaque bouffée compte.

Un verre pour se détendre vaut mieux que le stress.
FAUX ! L'alcool est toxique, le stress peut être soigné.

Le cannabis est naturel, sans danger.
FAUX ! Il est toxique pour le bébé et son développement.

Les écrans calment les bébés.
FAUX ! Ils nuisent au lien et au développement.

La bière est bonne pour allaiter.
FAUX ! Aucun alcool ne favorise la montée de lait.



Écrans

Un vrai risque pour les petits

Avant 3 ans, le cerveau de l'enfant se développe rapidement. C'est une période essentielle pour les apprentissages.

Pas d'écrans avant 3 ans !

Les écrans peuvent entraîner :

- Retard de langage
- Trouble de l'attention
- Isolement social

À la place, parlez, jouez, chantez avec votre bébé. Votre attention est le meilleur outil pour apprendre. La relation et les échanges sont irremplaçables.

Familles, amis, vous pouvez aider

- Donnez l'exemple.
- Ne consommez pas devant la future maman.
- Proposez des activités (ballades, musique...).
- Encouragez à consulter un professionnel de santé.

Besoin d'aide ?

DECLIC
Consultation Jeunes Consommateurs
Tél : 25 50 78
declic@ass.nc

Centre de Soins en Addictologie
Tél : 24 01 66
secretariat.csa@chs.nc

SOS écoute anonyme & gratuit 05 30 30

Zéro alcool, tabac, cannabis ...

... pour protéger mon bébé

Des choix importants pour sa santé dès le début de la grossesse et pendant les premiers mois.

1000 premiers jours de vie

www.santepourtous.nc

ASSNC
AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE

Qu'est-ce que l'addiction ?

C'est quand il devient difficile de se passer d'un produit ou d'un comportement, même si cela a des conséquence sur la santé et la vie quotidienne.

Consommations dangereuses pendant la grossesse :

- Le foetus est très vulnérable.
- Ces produits peuvent affecter le développement du cerveau et du corps du bébé et entrainer des complications à la naissance et des problèmes de santé pour la maman et le bébé.

Comportements nocifs :

Un parent qui passe trop de temps sur son téléphone ou ses jeux est moins disponible pour jouer, parler ou répondre aux besoins du bébé. Cela freine son développement affectif, cognitif et social.

Tabac

Le tabac contient plus de 4000 produits toxiques : goudrons, solvants, monoxyde de carbone...

Pendant la grossesse ces produits passent dans le corps du bébé et sont dangereux pour sa santé.

Risques pour la mère	Risques pour le bébé
Hypertension	Retard de croissance
Décollement du placenta	Faible poids à la naissance
	Prématurité
Fausses couches	Mort subite in utero et du nourrisson

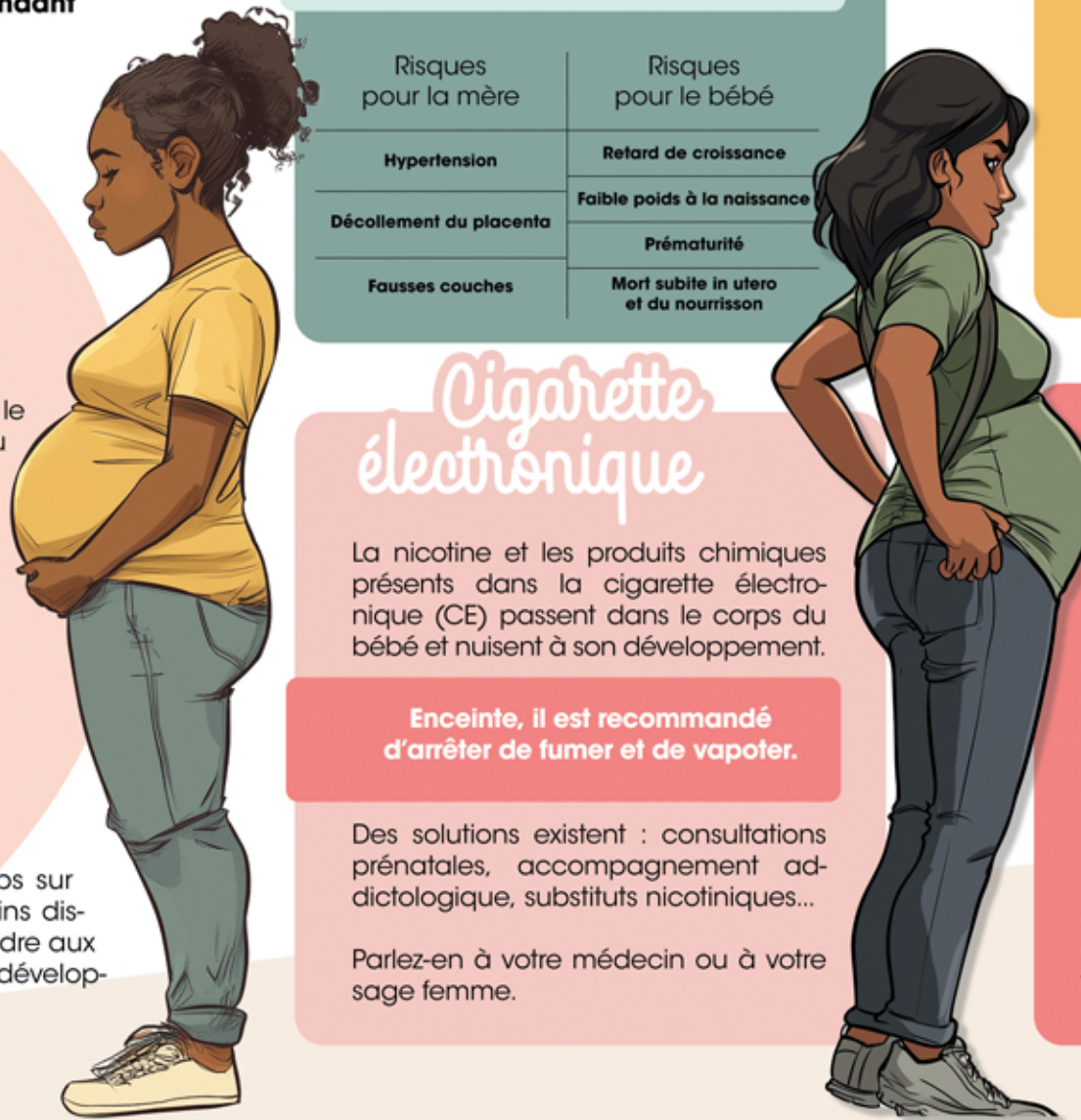
Alcool

L'alcool passe directement à travers le placenta. Il est fortement toxique pour le développement du fœtus.

Zéro alcool pendant toute la grossesse.

Même réduite ou occasionnelle, la consommation d'alcool présente des risques importants :

- Malformations,
- Retard de développement
- Retard mental
- Troubles du comportement
- Difficultés d'apprentissage
- Fausses couches



Cigarette électronique

La nicotine et les produits chimiques présents dans la cigarette électronique (CE) passent dans le corps du bébé et nuisent à son développement.

Enceinte, il est recommandé d'arrêter de fumer et de vapoter.

Des solutions existent : consultations prénatales, accompagnement addictologique, substituts nicotiniques...

Parlez-en à votre médecin ou à votre sage femme.

Cannabis

Le cannabis est très toxique.

Il affecte le cerveau et le développement du fœtus :

- Retard de croissance
- Fausse couche, naissance prématurée
- Tremblement à la naissance
- Trouble du sommeil, de l'alimentation
- Déshydratation

L'enfant par la suite peut être perturbé :

- Difficultés d'apprentissage
- Trouble du comportement (hyperactivité, addictions)