

# DEMAIN BÉBÉ... DÈS AUJOURD'HUI J'ARRÊTE DE FUMER!

Le Professeur Médecin rappelle:

Si vous êtes enceinte, ne fumez pas.



Si vous fumez, votre bébé fume aussi.



Il risque d'être trop petit.



Il risque d'arriver trop tôt.



Il risque d'être fragile et plus souvent malade.

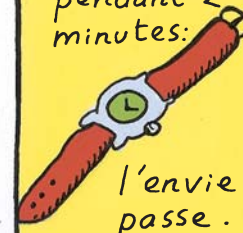


Après l'accouchement, ne recommencez pas.



15 trucs pour éviter d'en allumer une:

Tenir bon pendant 2 minutes:  
l'envie passe.



Prendre un bain ou une douche.



Manger une



Aller voir un film



Manipuler un crayon ou faire un



Eviter l'alcool et le



Boire un grand verre d'eau.



Remplacer les cendriers par un bouquet de



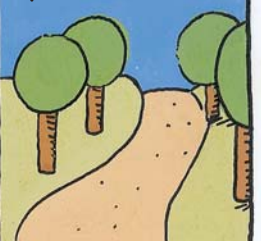
Téléphoner à une amie.



Eviter les pièces enfumées.



Faire une promenade.



Lire un article.



Parler à bébé



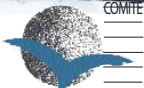
Ecouter de la musique.



Appeler le CNCT.



01.55.78.85.10



Avec le soutien du Programme Europe Contre le Cancer et de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés  
Réalisation : Comité National Contre le Tabagisme et Mutuelle Nationale des Hospitaliers et des Personnels de Santé

