

## SECOND-HAND SMOKE AFFECTS UNBORN BABIES



**When  
someone  
smokes  
around a  
pregnant  
woman,  
she and  
her baby  
are  
smoking  
too!**

---

### How second-hand smoke affects unborn babies:

The placenta joins mom and baby. It takes the necessary food and oxygen from the mother's blood to nourish the baby.

When a woman smokes or breathes in second-hand smoke:

- ✓ her placenta does not work as well as it should;
- ✓ her baby gets less food and oxygen;
- ✓ her baby does not grow as well as it should;
- ✓ her baby gets nicotine.

---

### What can you do to protect yourself and your unborn baby?

Ask others not to smoke around you.

Leave smoke-filled spaces.

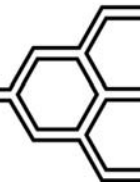
---

### What if you are pregnant and smoke?

If you can, try to quit or cut down your smoking now.

If you are thinking about quitting smoking, remember:

- ✓ It is easier for pregnant women to quit smoking if those around them do not smoke.
- ✓ Babies of women who quit smoking early in pregnancy do as well as babies of non-smoking mothers.
- ✓ For help to quit, call **Ottawa Public Health**.



**Lorsqu'une  
personne  
fume en  
présence  
d'une  
femme  
enceinte,  
celle-ci et  
son bébé  
fument  
également!**

## **LE TABAGISME PASSIF AFFECTE LE FOETUS**

---

### **Comment le tabagisme passif affecte-t-il le fœtus?**

Le placenta relie le fœtus à sa mère. Il permet le passage de l'oxygène et des éléments nutritifs de la mère au fœtus.

Lorsqu'une femme enceinte fume ou respire de la fumée secondaire :

- ✓ le placenta ne remplit plus ses fonctions efficacement;
- ✓ le bébé reçoit moins d'éléments nutritifs et d'oxygène;
- ✓ la croissance du bébé est ralentie;
- ✓ le bébé absorbe de la nicotine.

---

### **Que pouvez-vous faire pour vous protéger ainsi que votre bébé?**

Demandez aux gens de ne pas fumer en votre présence.  
Ne restez pas dans les endroits enfumés.

---

### **Que faire si vous fumez et êtes enceinte?**

Si vous le pouvez, essayez de cesser de fumer ou de diminuer votre consommation de tabac.

Si vous avez l'intention de cesser de fumer, n'oubliez pas :

- ✓ qu'il est plus facile pour une femme enceinte de cesser de fumer quand les gens qui l'entourent ne fument pas;
- ✓ que la santé des bébés dont la mère a cessé de fumer au début de la grossesse est aussi bonne que celle des bébés dont la mère est non-fumeuse;
- ✓ que vous pouvez obtenir de l'aide en appelant **Santé publique Ottawa**.