



ALLAITEMENT ET TABAGISME



NB : La France et l'Irlande sont en Europe les deux pays qui ont le taux le plus bas d'allaitement maternel.

Impact du tabagisme sur la lactation

Celle ci est sous l'influence de deux hormones :

La Prolactine qui permet la production du lait.

L'Ocytocine qui permet l'éjection du lait au niveau du mamelon lors de la tétée.

La nicotine présente dans la fumée du tabac agit sur ces deux hormones de la lactation en réduisant la production de lait et en diminuant le réflexe d'éjection du lait et ceci en fonction du nombre de cigarettes fumées et de la façon dont on tire sur sa cigarette.

Suites de couches

- ❖ En cas de césarienne et d'alitement, pour éviter le manque, ne pas hésiter à recourir aux tablettes ou gommes de nicotine à sucer, ce qui aidera parallèlement à ne pas être constipée.
- ❖ Savoir que l'enfant identifie ses parents progressivement grâce à la vue, à la voix et à l'odorat : ainsi l'odeur vestimentaire et corporelle du tabac influera sur cette relation.
- ❖ Il est possible d'allaiter même si l'on fume à condition de connaître quelques principes de base :

Allaitement maternel

- ❖ Le lait maternel reste préférable au lait industriel, donc ne pas interdire l'allaitement chez une fumeuse : de nombreuses études ont montré que, en cas de tabagisme maternel, il est encore plus important pour l'enfant d'être allaité (protection pulmonaire.)
- ❖ Sous tabac la quantité de lait est moindre, mais pas sa qualité.
- ❖ Il faut éviter de fumer juste avant et pendant la tétée.
- ❖ Si la maman ne peut s'empêcher de fumer, il est préférable de fumer tout de suite après une tétée et de rester 2 heures sans fumer avant la suivante.
- ❖ On peut sucer des tablettes ou gommes de nicotine durant la période d'allaitement -sauf pendant la tétée- en cas de pulsion à fumer pour éviter la fumée du tabac, ces substituts nicotiques n'étant pas toxiques aux doses utilisées.

Retour à domicile

- ❖ Dans la fumée du tabac il y a 4000 substances toxiques dont un certain nombre cancérogènes !
- ❖ Pour les parents, éviter de fumer dans l'habitation afin de ne pas exposer le nourrisson au tabagisme passif (le fait de ne pas fumer soi-même mais de respirer la fumée des autres)
- ❖ Faire de l'habitation un lieu non-fumeur pour les occupants mais aussi les visiteurs.
- ❖ Ces mesures associées au couchage du bébé sur le dos réduiront notablement le risque de mort subite du nourrisson.

Unité de Coordination en Tabacologie. Service de Gynécologie Obstétrique.
Aide au Sevrage Tabagique. Centre Hospitalier de MEAUX. Tél. : 01 64 35 37 95