

L'allaitement et le tabagisme

Il existe de nombreuses raisons d'arrêter de fumer, tant pour vous que pour votre bébé. Vous les connaissez sûrement déjà puisque qu'elles vous ont été souvent énumérées par des professionnels de la santé, des amis, des membres de votre famille et d'autres personnes encore. Cependant, même si vous êtes incapable d'arrêter de fumer, l'allaitement demeure toujours le meilleur choix pour votre bébé.

Dans les familles où l'on fume, les nourrissons courent plus de risques de souffrir de coliques et d'infections respiratoires ou de mourir du syndrome de la mort subite du nourrisson. Par contre, les bébés allaités ont moins de chance de souffrir de ces maladies que les bébés nourris avec une préparation pour nourrissons, même si leur mère continue de fumer. De plus, l'allaitement contribue à protéger les bébés des risques potentiels de la fumée secondaire.

L'académie américaine de pédiatrie (AAP) a récemment modifié ses recommandations concernant l'allaitement et le tabagisme. La nicotine a été retirée de la liste de substances contre-indiquées durant l'allaitement. En 2001, l'académie américaine de pédiatrie a fait la déclaration suivante :

« Il a été observé dans une étude que les bébés dont les mères ont continué de fumer durant l'allaitement ont connu moins d'épisodes de maladies respiratoires aiguës que les bébés nourris avec une préparation pour nourrissons. Il apparaît qu'allaiter tout en continuant de fumer est moins nuisible pour le bébé que de le nourrir avec une préparation commerciale et de fumer. »

L'allaitement fait toute la différence pour la santé des mères et de leur bébé. Il fournit une protection contre la diarrhée, certains types de cancer, le diabète et plusieurs problèmes de santé des bébés. Il protège aussi les mères contre le cancer du sein, les aide à retrouver leur poids d'avant grossesse et les encourage à établir un lien d'attachement mère-enfant unique qui ne peut être reproduit autrement. L'allaitement comporte de nombreux avantages pour les mères et leur bébé, qu'elle soient fumeuses ou non. Voici certaines suggestions qui peuvent aider à minimiser les effets potentiels du tabac sur votre bébé.

Fumez le plus loin possible de votre bébé

Afin de réduire l'exposition de votre bébé à la fumée secondaire et aux particules assez petites pour être respirées, tous les fumeurs de la maison devraient fumer à l'extérieur ou du moins dans une pièce éloignée du bébé.

Certains professionnels de la santé suggèrent aux membres de la famille qui fument de toujours se laver les mains après avoir fumé et avant de toucher le bébé. Le fumeur peut aussi porter un veston ou un manteau pour protéger ses vêtements des particules que contient la fumée. Ce vêtement peut être enlevé avant d'entrer

dans la maison ou de prendre le bébé afin de réduire l'exposition du bébé aux particules de fumée.

Fumez moins

En fumant moins de cigarettes, il y aura moins de fumée dans l'air ambiant et moins de nicotine dans votre lait. La santé de tout le monde s'en trouvera améliorée et vous aurez plus de temps à passer avec votre bébé.

Surveillez la prise de poids de votre bébé

Certaines recherches ont conclu que fumer peut avoir une influence néfaste sur le gain de poids du bébé tandis

L'allaitement et le tabagisme



12 rue Quintal, Charlemagne, Québec J5Z 1V9

Téléphone : 514.990.8917

Courriel : information@allaitement.ca

www.allaitement.ca

La Ligue La Leche offre à votre famille une expertise complète et gratuite en allaitement



que d'autres études n'ont pas pu démontrer de différence entre les bébés des mères fumeuses et ceux des mères non-fumeuses. À la lumière de ces résultats contradictoires, il est prudent de surveiller le poids de votre bébé lors de ses examens de routine. Si la croissance de votre bébé vous inquiète, adressez-vous à une monitrice de la Ligue La Leche ou à un professionnel de la santé qui connaît bien l'allaitement. Il existe plusieurs façons d'augmenter votre production lactée.

Fumez immédiatement après les tétées

Lorsqu'une mère qui allaite fume une cigarette, le taux de nicotine dans son sang et dans son lait augmente pour ensuite diminuer. En fumant immédiatement après la tétée, vous minimisez la quantité de nicotine présente dans votre lait. Quatre-vingt-dix (90) minutes après avoir fumé, le taux de nicotine dans le sang et dans le lait de la mère a diminué de moitié. Comme votre bébé voudra probablement téter fréquemment durant ses premières semaines de vie, il ne vous sera pas toujours possible d'observer un intervalle aussi long entre les cigarettes et les tétées. Des tétées fréquentes sont néanmoins importantes pour l'établissement de votre production lactée et elles permettent à votre bébé de boire suffisamment de lait.

L'utilisation de produits aidant à cesser de fumer

Certains produits commerciaux peuvent vous aider à cesser de fumer. De cette façon, ils peuvent vous aider à protéger votre famille du monoxyde de carbone et des irritants respiratoires contenus dans l'air ambiant. Si vous utilisez

de la nicotine sous forme de gommes à mâcher ou de pastilles, prenez-les immédiatement après la tétée. Ainsi, le taux de nicotine dans votre sang aura le temps de diminuer avant la prochaine tétée. Les timbres de nicotine fournissent un niveau constant de nicotine dans votre sang et dans votre lait. Ce niveau est inférieur au niveau obtenu en fumant une cigarette. Vous pourriez enlever le timbre durant la nuit et ainsi réduire la nicotine reçue durant les tétées de nuit.

Les mères qui allaitent devraient être très prudentes lorsqu'elles utilisent ces produits; elles ne devraient pas fumer durant la période où elles utilisent de tels produits de remplacement de la nicotine. Les rechutes qui surviennent pendant que ces produits de remplacement sont utilisés entraînent des taux très élevés de nicotine dans le sang et dans le lait qui peuvent être dangereux.

Sevrage précoce?

Certaines recherches semblent démontrer que les mères fumeuses sèvent leur bébé plus tôt que les mères qui ne fument pas. Cependant, des révisions récentes de ces recherches en sont venues à la conclusion que ce sevrage précoce ne serait pas dû à des facteurs physiques. Des experts croient que les mères qui continuent de fumer pourraient arrêter d'allaiter parce qu'elles s'inquiètent de la compatibilité du tabac avec l'allaitement. De nouvelles recherches sont donc nécessaires afin de déterminer le ou les facteurs entraînant ce sevrage précoce. Les mères doivent réaliser que l'allaitement protège leur bébé des maladies respiratoires qui les inquiètent tant.

Nous remercions Amy Conway et Kathy Koch, IBCLC, pour leur aide dans la compilation de l'information contenue dans ce feuillet.

Références

American Academy of Pediatrics Committee on Drugs. The transfert of drugs and other chemicals into human milk. *Pediatrics* 2001; 108(3):776-89.

Amir, L. H. Maternal smoking and reduced duration of breastfeeding: a review of possible mechanisms. *Early Hum Dev* 2001; 64(1):45-67.

Hale, T. Medications and Mothers' Milk. Amarillo, TX:Pharmasoftware Publishing, 2002.

Mohrbacher, N. and Stock, J. The Breastfeeding Answer Book. Schaumburg, IL:LLL, 2003.

Nafstad, P. et al. Breastfeeding, maternal smoking and lower respiratory tract infections. *Eur Respir J* 1996; 9:2623-29.

Ratner, P. et al. Smoking relapse and early weaning among postpartum women: is there an association? *Birth* 1999; 26(1):76-82.

Steldinger, R. and Luck, W. Half lives of nicotine in milk of smoking mothers: implications for nursing. *J Perinat Med* 1988; 16:261-62.

The Womanly Art of Breastfeeding. Schaumburg, IL:LLL, 2004.

Woodward, A. et al. Acute respiratory illness in Adelaide children: breastfeeding modifies the effect of passive smoking. *J Epidemiol Community Health* 1990; 44:224-230.

Pour trouver de l'encouragement, commander des publications ou pour trouver une monitrice LLL près de chez vous, consultez notre site web au :

<http://www.allaitement.ca>

ou téléphonez au 1-866-ALLAITER (1-866-255-2483).

Conclusion

C'est à vous de prendre une décision qui soit réaliste pour vous. Certaines mères arrêtent de fumer lorsqu'elles sont enceintes et pendant qu'elles allaitent. D'autres mères essaient de minimiser les effets de la cigarette en fumant dans une pièce où le bébé ne va pas, en espaçant le plus possible le moment où elles fument de la prochaine tétée et en fumant moins de cigarettes dans une journée. Moins de fumée dans votre maison représente un gain appréciable pour la santé de toute la famille, pas seulement celle du bébé. Même si vous ne parvenez pas à diminuer votre consommation de cigarettes, l'allaitement comporte quand même de nombreux avantages pour votre santé et celle de votre bébé.