

FR

EN

DE



Ensemble vers une grossesse sans tabac

Together towards a smoke-free pregnancy



Gemeinsam für eine rauchfreie Schwangerschaft



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

Sommaire

Table of Contents

Inhalt

FR

Vous rêvez de devenir parent? Prenez soin de votre fertilité dès aujourd'hui!	p.2
Protégez votre bébé dès aujourd'hui!	p.6
Tabac et allaitement: comment protéger votre bébé tout en progressant vers l'arrêt ?	p.9
Des solutions existent pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac !	p.10
Adresses utiles pour vous accompagner	p.18
Des questions sur le tabac et la grossesse ?	p.21

EN

Do you dream of becoming a parent? Take care of your fertility today!	p.24
Protect your baby today!	p.28
Smoking and breastfeeding: how to protect your baby while working towards quitting	p.31
There is support available to help you quit smoking!	p.32
Useful addresses to help you	p.40
Frequently asked questions about smoking and pregnancy!	p.43

DE

Träumen Sie davon, Eltern zu werden? Achten Sie schon heute auf Ihre Fruchtbarkeit!	p.46
Schützen Sie Ihr Baby noch heute!	p.50
Rauchen und Stillen: Wie können Sie Ihr Baby schützen und gleichzeitig mit dem Rauchen aufhören?	p.53
Es gibt Lösungen, die Sie bei der Rauchentwöhnung unterstützen!	p.54
Nützliche Adressen, die Sie unterstützen	p.62
Fragen zu Tabak und Schwangerschaft?	p.65





Vous rêvez de devenir parent? Prenez soin de votre fertilité dès aujourd'hui!

Arrêter de fumer peut grandement augmenter vos chances de concevoir un enfant. Les substances toxiques dans la fumée de tabac peuvent affecter les cellules reproductives et endommager l'ADN.

Le tabac peut avoir des impacts importants sur la procréation, mais chaque jour sans fumer vous rapproche d'un avenir plus sain pour vous et votre futur enfant.



Chez les hommes

Le tabagisme peut influencer la fertilité à plusieurs niveaux :

- * Réduction du nombre, de la mobilité et de la vitalité des spermatozoïdes.
- * Fragmentation de l'ADN des spermatozoïdes, pouvant affecter la qualité du matériel génétique.

Ces effets peuvent entraîner :

- * Une baisse des chances de grossesse.
- * Des risques accrus de fausses couches ou de complications in utero.
- * Un impact potentiel sur la santé de l'enfant à naître, comme des anomalies chromosomiques ou des maladies graves plus tard.



Chez les femmes

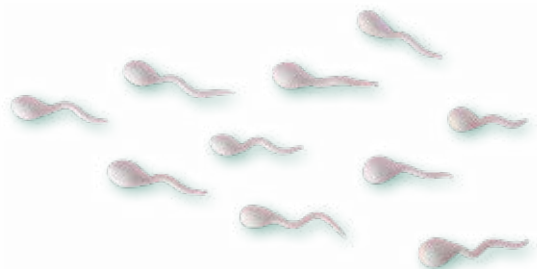
Le tabac peut réduire les capacités naturelles du corps à concevoir et à mener une grossesse sereine :

- * Diminution du stock et de la qualité des ovocytes.
- * Perturbation de l'ovulation et de l'implantation de l'embryon.
- * Risques accrus de grossesse extra-utérine, de fausses couches (multipliés par 3) et d'accouchements prématurés.
- * Complications lors de l'accouchement, comme des saignements ou une rupture prématurée de la poche des eaux.



Optimisez vos chances de succès avec la PMA : dites non au tabac !

Le tabagisme peut influencer les résultats des traitements de Procréation Médicalement Assistée (PMA). Les couples fumeurs depuis plus de 5 ans ont jusqu'à 4 fois plus de risques que la PMA échoue comparés aux couples non-fumeurs.



Les incroyables bénéfices d'arrêter de fumer pour votre santé et votre fertilité !

Décider d'arrêter de fumer, c'est offrir à votre corps la chance de retrouver son plein potentiel.

Voici ce que vous gagnez :

- * Une meilleure qualité et un plus grand nombre d'ovocytes
- * Une ovulation plus efficace et régulière
- * Une implantation embryonnaire optimisée
- * Une amélioration de la qualité du sperme

Bonne nouvelle



Des solutions existent pour vous accompagner !

Arrêter de fumer peut inverser de nombreux effets négatifs du tabac sur la fertilité. Faites le premier pas dès aujourd'hui pour augmenter vos chances de devenir parent. Discutez avec un professionnel de santé pour trouver un accompagnement adapté. Ensemble, vous pouvez y arriver !

Vous n'êtes pas seul(e) dans ce parcours, et chaque effort compte pour concrétiser votre rêve de devenir parent.



Adresses et modalités d'accompagnement
→ P. 18/19





Protégez votre bébé dès aujourd'hui!



La consommation de tabac peut influencer le déroulement de votre grossesse et la santé de votre futur enfant.

Les cigarettes, le tabac à rouler, la shisha, les cigarillos ou autres produits du tabac, sous toutes leurs formes (cigarettes, tabac à rouler, shisha ou produits dits « alternatifs »), contiennent des substances toxiques qui affectent gravement la santé. La fumée libère plus de 8000 composés chimiques, dont au moins 70 sont cancérigènes. Ces toxines pénètrent non seulement dans le corps de la fumeuse, mais aussi dans celui du bébé, avec des impacts durables.



IA generated



Sur le fœtus

- * Une croissance réduite (poids, taille et périmètre crânien inférieurs à la moyenne)
- * Un risque de naissance prématurée multiplié par 3
- * Des risques accrus de malformations
- * Un retard de développement des poumons
- * Une diminution de l'oxygène et des nutriments essentiels
- * Une souffrance fœtale accrue

Sur le bébé après la naissance

- * Un risque de mort subite du nourrisson multiplié par 2
- * Des troubles du développement intellectuel
- * Des problèmes respiratoires (asthme, bronchite, pneumonie, etc.)
- * Une sensibilité accrue aux maladies
- * Plus de pleurs et des signes de nervosité



Pourquoi ces effets se produisent-ils ?

Le placenta, bien que protecteur, ne peut pas tout filtrer.

Lorsqu'une future maman fume, son sang transporte des substances nocives, qui parviennent jusqu'au fœtus via le cordon ombilical. De plus, le tabac réduit la taille des artères, limitant l'apport d'oxygène et de nutriments essentiels pour le bébé.



La reproduction

Bonne nouvelle



Chaque cigarette évitée contribue à améliorer la santé de votre bébé et la vôtre.

Il n'est jamais trop tard pour agir : arrêtez de fumer et offrez un départ sain à votre enfant. Des solutions existent pour vous accompagner ! Parlez-en à votre professionnel de santé et avancez ensemble sur ce beau chemin.

Adresses
et modalités
d'accompagnement
→ P. 18/19

Tabac et allaitement : comment protéger votre bébé tout en progressant vers l'arrêt ?

Si vous allaitez, votre santé et celle de votre bébé sont liées.

Les effets du tabac sur l'allaitement

- * Baisse de la production de lait.
- * Le lait peut s'écouler plus lentement, rendant la tétée plus difficile.
- * La nicotine donne un goût particulier au lait, que les bébés peuvent ne pas apprécier.
- * Les bébés allaités par des mamans fumeuses prennent parfois moins de poids car ils tètent avec difficulté.



Allaiter reste bénéfique, même si vous fumez.

Bien que le tabac puisse influencer l'allaitement, les bienfaits de l'allaitement dépassent souvent les inconvénients, surtout lorsqu'il est poursuivi sur une longue durée. Si vous fumez, n'hésitez pas à allaiter tout en prenant des mesures pour protéger votre bébé. Chaque étape compte pour offrir à votre enfant un départ en santé.



Des solutions existent pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac !

Faire le choix d'arrêter de fumer est une étape importante pour préserver votre fertilité et préparer votre corps à accueillir un bébé. Arrêter de fumer peut inverser de nombreux effets négatifs du tabac sur la fertilité.

Si vous êtes enceinte ou allaitez, prendre soin de votre santé est un geste précieux pour vous et votre enfant. Arrêter de fumer est une étape importante, et vous n'êtes pas seule dans ce parcours : des ressources et des soutiens bienveillants sont là pour vous aider. Parlez-en à un professionnel de santé, et ensemble, trouvez la solution qui vous convient.

Chaque petite étape compte !

Nous savons que ce n'est pas toujours facile, mais vous n'êtes pas seule : des solutions et un accompagnement bienveillant sont disponibles.

Discutez-en avec

* votre médecin ou

* une sage-femme

et commencez ce beau chemin vers une grossesse en pleine santé.

Vous pouvez y arriver !



**Il n'est jamais
trop tard
pour arrêter !**

Chaque jour sans tabac est une victoire pour vous et pour votre bébé. Si vous avez des questions ou besoin d'un accompagnement, parlez-en à votre professionnel de santé.

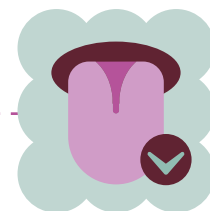
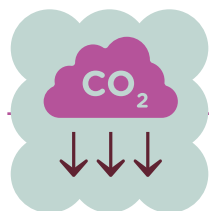
Vous êtes soutenue à chaque étape !

**Faites ce beau premier pas
vers votre projet de parentalité !**

Adresses
et modalités
d'accompagnement
→ P. 18/19



Les bienfaits commencent
dès les premières heures !



* Après 20 minutes

Votre pression artérielle
et votre fréquence cardiaque
se normalisent.

* Après 8 heures

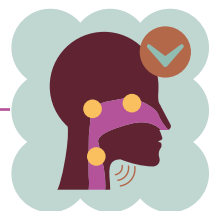
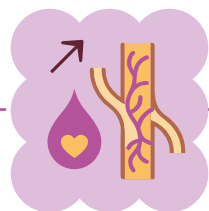
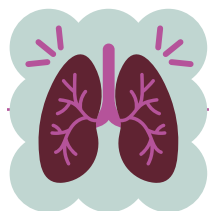
Le taux de monoxyde
de carbone (CO) dans
votre sang diminue.

* Après 24 heures

Votre risque cardiovasculaire
commence à diminuer.

* Après 48 heures

Vos terminaisons nerveuses
se régénèrent, améliorant
votre goût et votre odorat.
La croissance fœtale retrouve
un rythme normal.



* Après 72 heures

Votre capacité pulmonaire
augmente. Les risques de
prématurité et de rupture
prématurée des membranes
diminuent.

* Après 2 à 3 semaines

Votre circulation sanguine
et votre fonction respiratoire
s'améliorent.

* Après 1 à 3 mois

Vous êtes moins sujet(te)
aux infections ORL
et broncho-pulmonaires.



Des solutions pour limiter les risques

Si vous fumez, chaque effort pour réduire ou arrêter est bénéfique.

Voici quelques conseils :

- * Réduisez au maximum votre consommation : Moins de cigarettes, c'est moins de nicotine pour votre bébé.
- * Choisissez le moment de fumer : Fumez juste après la tétée plutôt qu'avant ou pendant. Attendez idéalement deux heures avant de remettre votre bébé au sein.
- * Fumez à l'écart : Évitez de fumer près de votre bébé pour limiter son exposition à la fumée passive.

Pourquoi arrêter complètement ?

Même une faible consommation, comme 5 cigarettes par jour, n'est pas sans danger.

Le monoxyde de carbone et d'autres substances toxiques restent dans le sang, et inhaler plus intensément pour compenser peut aggraver les effets nocifs.

Arrêter totalement est le meilleur choix pour vous et votre bébé.



Bonne nouvelle

Adresses
et modalités
d'accompagnement
→ P. 18/19

De nombreuses maternités proposent des consultations spécialisées pour vous accompagner avec une stratégie adaptée à votre situation.

Vous ressentez une forte envie de fumer ?

N'hésitez pas à consulter un spécialiste pour trouver la méthode de sevrage qui vous convient.
De nombreuses solutions existent !



Et la cigarette électronique ?

Les études montrent qu'elle contient moins de substances toxiques que le tabac, mais son innocuité à long terme n'est pas prouvée. Bien qu'elle soit moins nocive que la cigarette classique, elle n'est pas scientifiquement recommandée comme outil de sevrage.



Quelques astuces pour ne pas craquer



* Utilisez des substituts nicotiniques

Patchs et gommes sont autorisés chez la femme enceinte et réduisent les effets du manque. Consultez votre médecin ou tabacologue pour une prescription adaptée.



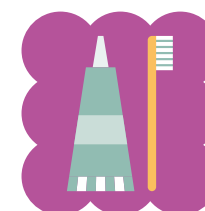
* Évitez les situations tentantes

Changez vos habitudes, comme les pauses café ou la cigarette du matin. Ces moments peuvent être remplacés par d'autres rituels.



* Occupez vos mains

Peaufinez la chambre de bébé ou allez-vous promener au grand air.



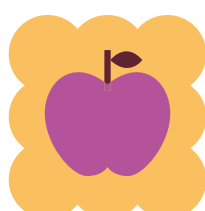
* Brossez-vous les dents

Un geste simple qui peut réduire l'envie de fumer.



* Hydratez-vous

Boire un grand verre d'eau peut apaiser l'envie de fumer, calmer la faim et hydrater.



* Privilégiez les fruits

Une belle pomme, par exemple, est un excellent choix pour remplacer les chewing-gums ou bonbons, souvent trop sucrés ou mal tolérés.



* Recréez un geste apaisant

Tenez un stylo ou un autre objet pour remplacer la gestuelle de la cigarette.



* Relaxez-vous

Essayez des exercices de respiration abdominale pour calmer les tensions et retrouver votre équilibre.

Vous êtes capable de réussir.

Chaque jour sans tabac est une victoire. Prenez le temps de célébrer vos progrès et n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous le faites pour vous et pour offrir à votre bébé le meilleur départ possible.



Adresses utiles pour vous accompagner

*Si vous avez des questions ou besoin
d'un accompagnement, vous pouvez
vous adresser à :*



* Votre médecin traitant

* Votre gynécologue

* Votre pharmacien

* Votre sage-femme



**Vous pouvez également contacter
l'une des ressources ci-dessous :**

Région Centre :

* Clinique Bohler / Hôpitaux Robert Schuman
5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg (Kirchberg)
28 62 90 20 ou 28 62 95 25

* Maternité Grande-Duchesse Charlotte / Centre Hospitalier de
Luxembourg
2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg (Belair)
44 11 11

Région Nord :

* Centre Hospitalier du Nord – Service de Maternité
120, avenue Salentiny, L-9080 Ettelbruck
81 66 51 110

Région Sud :

* Centre Hospitalier Emile Mayrisch – Maternité
Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
57 11 44 001





Aides et accompagnement

* Association Luxembourgeoise des Sages-femmes (ALSF)
www.sages-femmes.lu
Services : suivi pré- et postnatal, préparation à l'accouchement

* Initiativ Liewensufank asbl
Baby Hotline : 36 05 98
www.liewensufank.lu
Services : conseils et cours avant et après la naissance

* Planning familial
Esch-sur-Alzette : 54 51 51
Ettelbruck : 81 87 87
Luxembourg : 48 59 76
www.planningfamilial.lu
Services : test de grossesse, consultations médico-psychosociales

* Centre National de Prévention des Addictions (Cnapa)
Service Fro No : 49 77 77 55
www.cnapa.lu
Services : informations sur les addictions et orientation
vers les structures d'aide

* Direction de la santé
Division de la médecine préventive – Programme d'aide au sevrage
tabagique
Prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu
www.tabac-stop.lu



Votre accompagnement pas à pas

Quelle que soit votre situation, ces structures sont là pour vous guider et vous offrir les ressources nécessaires à chaque étape de votre grossesse et de votre démarche de sevrage tabagique. N'hésitez pas à les contacter !

Des questions sur le tabac et la grossesse ? Voici les réponses !

Fumer seulement 5 ou 10 cigarettes par jour est-il moins nocif ?

Non. Même une consommation réduite reste risquée. Ces cigarettes sont souvent fumées avec plus d'intensité, ce qui augmente la quantité de substances toxiques inhalées. Arrêter complètement est la meilleure solution pour protéger votre santé et celle de votre bébé.

Certaines mamans fumeuses ont des bébés en bonne santé. Est-ce possible ?

Oui, mais cela reste imprévisible. Chaque femme et chaque grossesse sont différentes. Cependant, fumer augmente significativement les risques de complications, notamment :

- * Grossesse extra-utérine
- * Fausses couches et accouchements prématurés
- * Mort subite du nourrisson
- * Problèmes respiratoires et infections fréquentes chez l'enfant



Fumer pendant la grossesse peut-il entraîner un plus petit poids de naissance ?

Oui. Les bébés nés de mères fumeuses ont souvent un poids inférieur à la moyenne. Un petit poids de naissance rend le bébé plus vulnérable :

- * Il dort moins bien et se nourrit plus souvent
- * Il est plus nerveux et fréquemment malade
- * Les hospitalisations sont plus fréquentes

Le stress lié au sevrage tabagique est-il plus dangereux que continuer à fumer ?

Non. Fumer durant la grossesse entraîne bien plus de complications que le stress temporaire lié au sevrage. De plus, il existe des solutions pour atténuer les symptômes de manque et vous aider à gérer ce stress efficacement. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à un tabacologue.

Arrêter de fumer dans les derniers mois de grossesse est-il encore utile ?

Oui. L'arrêt du tabac est bénéfique à tout moment de la grossesse. Votre bébé reçoit l'oxygène par votre sang, et fumer réduit cet apport vital à cause du monoxyde de carbone. Dès le premier jour sans tabac, votre bébé est déjà mieux oxygéné et mieux nourri. Chaque jour compte pour améliorer sa santé et son développement.

Puis-je utiliser des substituts nicotiniques (patchs, chewing-gums, etc.) pendant ma grossesse ?

Oui, sous contrôle médical. Si vous êtes fortement dépendante, un médecin ou un tabacologue peut vous prescrire des substituts nicotiniques adaptés. Ces produits aident à réduire les symptômes de manque tout en limitant l'exposition aux substances nocives contenues dans la fumée de cigarette.

Vous êtes sur la bonne voie pour offrir à votre bébé un environnement plus sain. Chaque petit pas vers l'arrêt du tabac est une victoire pour vous deux !



EN

**Together towards
a smoke-free
pregnancy**



Do you dream of becoming a parent? Take care of your fertility today!

Quitting smoking can greatly increase your chances of conceiving a child. The toxic substances in tobacco smoke can affect reproductive cells and damage DNA.

Smoking can have a significant impact on fertility, but every day you don't smoke brings you closer to a healthier future for you and your future child.



In men

Smoking can affect fertility in several ways:

- * Reduced sperm count, motility and vitality.
- * Fragmentation of sperm DNA, which can affect the quality of genetic material.

These effects can lead to:

- * A decrease in the chances of pregnancy.
- * An increased risk of miscarriage or complications during pregnancy.
- * A potential impact on the health of the unborn child, such as chromosomal abnormalities or serious diseases later in life.



In women

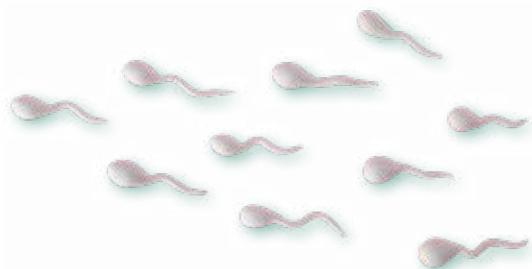
Smoking can reduce the body's natural ability to conceive and carry a pregnancy to term through:

- * Decreased egg supply and quality.
- * Disruption of ovulation and embryo implantation.
- * Increased risk of ectopic pregnancy, miscarriage (3 times higher) and premature birth.
- * Complications during childbirth, such as bleeding or premature rupture of the amniotic sac.



Optimise your chances of success with ART: say “no” to smoking!

Smoking can influence the results of assisted reproductive technology (ART) treatments. Couples who have smoked for more than 5 years are up to 4 times more likely to experience ART failure than non-smoking couples.



The incredible benefits of quitting smoking for your health and fertility!

Deciding to quit smoking gives your body the chance to regain its full potential.

Here are some of the benefits:

- * Better quality and a greater number of eggs
- * More effective and regular ovulation
- * Optimised embryo implantation
- * Improved sperm quality

The good news



Help is at hand!

Quitting smoking can reverse many of the negative effects of tobacco on fertility. Take the first step today to increase your chances of becoming a parent. Talk to a healthcare professional to find the right support for you.

Together, you can do it!

You are not alone on
this journey, and every
effort counts towards
making your dream
of becoming a parent
a reality.



Addresses
and support options
→ P. 40/41



Protect your baby today!



Smoking can affect your pregnancy and the health of your unborn child.

Cigarettes, rolling tobacco, shisha, cigarillos and other tobacco products, in all their forms (cigarettes, rolling tobacco, shisha or so-called «alternative» products), contain toxic substances that seriously affect health. Smoke releases more than 8,000 chemical compounds, at least 70 of which are carcinogenic. These toxins enter not only the smoker's body, but also the baby's, with lasting effects.

During pregnancy, every decision counts when it comes to providing your baby with a healthy and caring environment.

Here are some of the impacts that smoking can have:



IA generated



On the foetus

- * Reduced growth (below-average weight, height and head circumference)
- * A threefold increase in the risk of premature birth
- * Increased risk of birth defects
- * Delayed lung development
- * A decrease in oxygen and essential nutrients
- * Increased foetal distress

On the baby after birth

- * A twofold increase in the risk of sudden infant death syndrome
- * Intellectual development disorders
- * Respiratory problems (asthma, bronchitis, pneumonia, etc.)
- * Increased susceptibility to illness
- * Increased crying and signs of nervousness



Why do these effects occur?

Although the placenta is protective,
it cannot filter everything.

When a pregnant woman smokes, her blood carries harmful substances that reach the foetus via the umbilical cord. In addition, tobacco reduces the size of the arteries, limiting the supply of oxygen and essential nutrients to the baby.



LA Revencia

The good news

Addresses
and support options
→ P. 40/41

Every cigarette you avoid helps improve
your baby's health and your own.

It's never too late to take action: quit smoking and give your child a healthy start in life. There are support mechanisms available to help you! Talk to a healthcare professional and take this important step together.

Smoking and breastfeeding: how to protect your baby while working towards quitting

If you are breastfeeding, your health and your baby's health are linked.

The effects of smoking on breastfeeding

- * Decreased milk production.
- * Milk may flow more slowly, making feeding more difficult.
- * Nicotine gives milk a distinctive taste that babies may not like.
- * Babies breastfed by mothers who smoke sometimes gain less weight because they have difficulty feeding.



**Breastfeeding is still beneficial,
even if you smoke.**

Although smoking can affect breastfeeding, the benefits of breastfeeding often outweigh the disadvantages of smoking during the breastfeeding stage, especially when continued for a long time. If you smoke, don't hesitate to breastfeed while taking steps to protect your baby. Every step counts towards giving your child a healthy start in life.



There is support available to help you quit smoking!

Choosing to quit smoking is an important step in preserving your fertility and preparing your body for a baby. Quitting smoking can reverse many of the negative effects of tobacco on fertility.

If you are pregnant or breastfeeding, taking care of your health is crucial for you and your child. Quitting smoking is an important step, and you are not alone on this journey: resources and support structures are available to assist you. Talk to a healthcare professional and together, find the solution that works for you.

Every little step counts!

We know it's not always easy, but **you're not alone**: support and guidance are available.

Talk to

*** your doctor or**

*** midwife**

and start on the wonderful journey towards a healthy pregnancy.

You can do it!



**It's never
too late
to quit!**

Every day without smoking is a victory for you and your baby. If you have any questions or need support, talk to a healthcare professional.

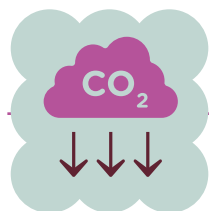
They will help you every step of the way!

Addresses
and support options
→ P. 40/41

**Take that first step towards your dream
of becoming a parent!**



And the benefits start
within the first few hours!



* After 20 minutes

Your blood pressure and heart rate return to normal.

* After 8 hours

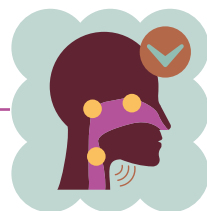
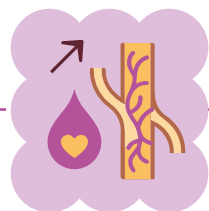
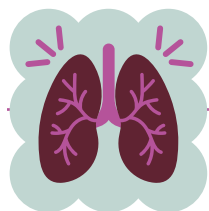
The level of carbon monoxide (CO) in your blood decreases.

* After 24 hours

Your cardiovascular risk begins to decrease.

* After 48 hours

Your nerve endings regenerate, improving your sense of taste and smell. Foetal growth returns to normal.



* After 72 hours

Your lung capacity increases. The risks of premature birth and premature rupture of the membranes decrease.

* After 2 to 3 weeks

Your blood circulation and respiratory function improve.

* After 1 to 3 months

You are less prone to ENT and bronchopulmonary infections.



Solutions to limit the risks

If you smoke, every effort to reduce or quit is beneficial.

Here are a few tips:

- * Cut down as much as possible: fewer cigarettes means less nicotine for your baby.
- * Choose when to smoke: smoke just after feeding rather than before or during. Ideally, wait two hours before breastfeeding again.
- * Smoke away from your baby: avoid smoking near your baby to limit their exposure to second-hand smoke.

Why quit completely?

Even low consumption, such as 5 cigarettes a day, is not without risk. Carbon monoxide and other toxic substances remain in the blood, and inhaling more deeply to compensate can worsen the harmful effects.

Quitting completely is the best choice for you and your baby.



The good news



Many maternity wards offer specialised consultations to help you develop a quitting strategy tailored to your situation.

Addresses
and support options
→ P. 40/41

Do you feel a strong urge to smoke?

Don't hesitate to consult a specialist to find the right method for you. There are plenty of solutions available!



What about e-cigarettes?

Studies show that they contain fewer toxic substances than tobacco, but their long-term safety has not been proven. Although they are less harmful than traditional cigarettes, they are not scientifically recommended as a smoking cessation tool.



A few tips to help you stay strong



* Use nicotine substitutes

Patches and gum are permitted for pregnant women and reduce withdrawal symptoms. Consult a doctor or tobacco specialist for a suitable prescription.



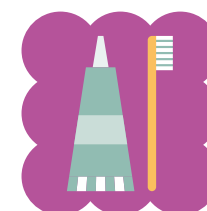
* Avoid temptation

Change your habits, such as coffee breaks or morning cigarettes. These moments can be replaced by other rituals or activities.



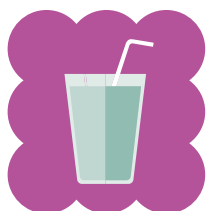
* Keep your hands busy

Tidy up the nursery or go for a walk in the fresh air.



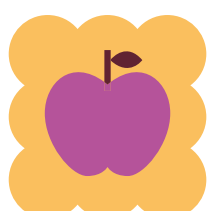
* Brush your teeth

A healthy gesture that can reduce the urge to smoke.



* Stay hydrated

Drinking a large glass of water can ease the urge to smoke, calm hunger and hydrate you.



* Have some fruit

An apple, for example, is a much healthier choice of snack to replace a cigarette than crisps or sweets, which are often too sweet or difficult to tolerate.



* Re-create the calming gesture

Hold a pen or other object to replace the cigarette.



* Relax

Try abdominal breathing exercises to relieve tension and restore your balance.



Useful addresses to help you

*If you have any questions
or need support, you can contact:*



* Your doctor

* Your gynaecologist

* Your pharmacist

* Your midwife



You can also contact one of
the resources below:

Central region:

* Bohler Clinic / Robert Schuman Hospitals
5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg (Kirchberg)
28 62 90 20 ou 28 62 95 25

* Grande-Duchesse Charlotte Maternity Hospital / Luxembourg
Hospital Centre
2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg (Belair)
44 11 11

Northern Region:

* Northern Hospital Centre – Maternity Ward
120, avenue Salentiny, L-9080 Ettelbruck
81 66 51 110

Southern Region:

* Emile Mayrisch Hospital – Maternity Ward
Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
57 11 44 001





Help and support

- * Luxembourg Association of Midwives (ALSF)
www.sages-femmes.lu
Services: pre- and postnatal care, childbirth preparation
- * Initiativ Liewensufank asbl
Baby Hotline : 36 05 98
www.liewensufank.lu
Services: advice and classes before and after birth
- * Family planning
Esch-sur-Alzette : 54 51 51
Ettelbruck : 81 87 87
Luxembourg : 48 59 76
www.planningfamilial.lu
Services: pregnancy tests, medical and psychosocial consultations
- * National Centre for Addiction Prevention (Cnapa)
Fro No service : 49 77 77 55
www.cnapa.lu
Services: information on addiction and referral to support services
- * Health Department
Preventive Medicine Division — Smoking Cessation Programme
Prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu
www.tabac-stop.lu



Step-by-step support

Whatever your situation, these organisations are there to guide you and offer you the resources you need at every stage of your pregnancy and your smoking cessation journey. Don't hesitate to contact them!

Frequently asked questions about smoking and pregnancy!

Is smoking only 5 or 10 cigarettes a day less harmful?

No. Even reduced consumption remains a risk. These cigarettes are often smoked more intensely, which increases the amount of toxic substances inhaled. Quitting completely is the best solution to protect your health and that of your baby.

Some mums who smoke have healthy babies. Is that possible?

Yes, but it's **unpredictable**. Every woman and every pregnancy is different. However, smoking significantly increases the risk of complications, including:

- * Ectopic pregnancy
- * Miscarriage and premature birth
- * Sudden infant death syndrome
- * Respiratory problems and frequent infections in children



Can smoking during pregnancy lead to lower birth weight?

Yes. Babies born to mothers who smoke often have a lower-than-average weight. A low birth weight makes the baby more vulnerable:

- * They sleep less well and feed more often
- * They are more nervous and frequently ill
- * They are hospitalised more often

Is the stress of quitting smoking more dangerous than continuing to smoke?

No. Smoking during pregnancy causes far more complications than the temporary stress associated with quitting. There are ways to alleviate withdrawal symptoms and help you manage this stress effectively. Don't hesitate to ask your doctor or a tobacco specialist for advice.

Is it still useful to quit smoking in the last few months of pregnancy?

Yes. Quitting smoking is beneficial at any stage of pregnancy. Your baby receives oxygen through your blood, and smoking reduces this vital supply due to carbon monoxide. From the first day without smoking, your baby is already better oxygenated and better nourished. Every day counts towards improving their health and development.

Can I use nicotine replacement products (patches, chewing gum, etc.) during pregnancy?

Yes, **under medical supervision**. If you are heavily dependent, a doctor or tobacco specialist can prescribe suitable nicotine replacement products. These products help reduce withdrawal symptoms while limiting exposure to the harmful substances contained in cigarette smoke.

You are on the right track to providing your baby with a healthier environment. Every small step towards quitting smoking is a victory for both of you!



DE

Gemeinsam für eine rauchfreie Schwangerschaft

Träumen Sie davon, Eltern zu werden? Achten Sie schon heute auf Ihre Fruchtbarkeit!

Mit dem Rauchen aufzuhören kann Ihre Chancen auf eine Schwangerschaft steigern. Die giftigen Substanzen im Tabakrauch können die Fortpflanzungszellen beeinträchtigen und die DNA schädigen.

Tabak kann erhebliche Auswirkungen auf die Fortpflanzung haben, aber jeder Tag ohne Rauchen bringt Sie einer gesünderen Zukunft für Sie und Ihr zukünftiges Kind näher.



Bei Männern

Der Tabakkonsum kann die Fruchtbarkeit auf mehreren Ebenen beeinflussen:

- * Verringerung der Anzahl, Beweglichkeit und Vitalität der Spermien.
- * Fragmentierung der Spermien-DNA, was die Qualität des genetischen Materials beeinträchtigen kann.

Diese Auswirkungen können zu Folgendem führen:

- * Eine Verringerung der Chancen auf eine Schwangerschaft.
- * Erhöhtes Risiko für Fehlgeburten oder Komplikationen während der Schwangerschaft.
- * Mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit des ungeborenen Kindes, wie Chromosomenanomalien oder spätere schwere Erkrankungen.



Bei Frauen

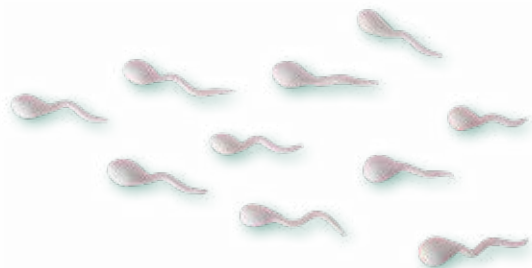
Der Tabakkonsum kann die natürlichen Fähigkeiten des Körpers, schwanger zu werden und eine unbeschwerte Schwangerschaft zu haben, beeinträchtigen:

- * Verminderung der Anzahl und Qualität der Eizellen.
- * Störung des Eisprungs und der Einnistung des Embryos.
- * Erhöhtes Risiko für Eileiterschwangerschaften, Fehlgeburten (dreimal höher) und Frühgeburten.
- * Komplikationen während der Geburt, wie Blutungen oder vorzeitiger Blasensprung.



Optimieren Sie Ihre Erfolgschancen bei der künstlichen Befruchtung: Sagen Sie Nein zum Tabak!

Rauchen kann die Ergebnisse von Behandlungen einer medizinisch assistierten Fortpflanzung (MAP) beeinflussen. Paare, die seit mehr als 5 Jahren rauchen, haben ein bis zu viermal höheres Risiko, dass die MAP fehlschlägt, als Nichtraucherpaare.



Die unglaublichen Vorteile der Rauchentwöhnung für Ihre Gesundheit und Ihre Fruchtbarkeit!

Die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, gibt Ihrem Körper die Chance, sein volles Potenzial wiederzuerlangen.

Das sind Ihre Vorteile:

- * Eine bessere Qualität und eine größere Anzahl von Eizellen
- * Effizienterer und regelmäßigerer Eisprung
- * Eine optimierte Einnistung des Embryos
- * Eine Verbesserung der Spermienqualität

Gute Nachrichten *



Es gibt Lösungen, die Sie dabei unterstützen!

Mit dem Rauchen aufzuhören kann viele negative Auswirkungen des Tabaks auf die Fruchtbarkeit rückgängig machen. Machen Sie noch heute den ersten Schritt, um Ihre Chancen auf eine Elternschaft zu erhöhen. Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft, um eine geeignete Begleitung zu finden. Gemeinsam können Sie es schaffen!

Sie sind auf diesem Weg nicht allein, und jede Anstrengung zählt, um Ihren Traum vom Elternsein zu verwirklichen.



Adressen und Unterstützungsangebote
→ S. 62/63



Schützen Sie Ihr Baby noch heute!



Tabakkonsum kann den Verlauf Ihrer Schwangerschaft und die Gesundheit Ihres zukünftigen Kindes beeinflussen.

Zigaretten, Tabak zum Selbstdrehen, Shisha, Zigarillos oder andere Tabakprodukte in jeglicher Form oder sogenannte „alternative“ Produkte enthalten giftige Substanzen, die die Gesundheit schwer schädigen. Rauch setzt mehr als 8000 chemische Verbindungen frei, von denen mindestens 70 krebserregend sind. Diese Giftstoffe gelangen nicht nur in den Körper der Raucherin, sondern auch in den des Babys, mit langfristigen Folgen.

Während der Schwangerschaft zählt jede Entscheidung, um Ihrem Baby eine gesunde und fürsorgliche Umgebung zu bieten. Hier sind die Auswirkungen, die Tabak haben kann:



IA generated



Auf den Fötus

- * Verringertes Wachstum (Gewicht, Größe und Kopfumfang unterdurchschnittlich)
- * Ein dreifach erhöhtes Risiko für Frühgeburten
- * Erhöhtes Risiko für Fehlbildungen
- * Eine verzögerte Entwicklung der Lunge
- * Eine Verringerung der Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr
- * Erhöhte fetale Leiden

Für das Baby nach der Geburt

- * Ein doppelt so hohes Risiko für plötzlichen Kindstod
- * Intellektuelle Entwicklungsstörungen
- * Atemprobleme (Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung usw.)
- * Erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten
- * Verstärktes Weinen und Anzeichen von Nervosität



Warum treten diese Auswirkungen auf?

Die Plazenta schützt zwar, kann aber nicht alles filtern.

Wenn eine werdende Mutter raucht, transportiert ihr Blut Schadstoffe, die über die Nabelschnur zum Fötus gelangen. Außerdem verengt Tabak die Arterien, wodurch die Versorgung des Babys mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen eingeschränkt wird.



Gute Nachricht

Adressen und
Unterstützungsangebote
→ S. 62/63

Jede nicht gerauchte Zigarette trägt zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und der Ihres Babys bei.

Es ist nie zu spät, etwas zu tun: Geben Sie das Rauchen auf und schenken Sie Ihrem Kind einen gesunden Start ins Leben. Es gibt Lösungen, die Sie dabei unterstützen! Sprechen Sie mit Ihrer medizinischen Fachkraft und gehen Sie diesen schönen Weg gemeinsam.

Rauchen und Stillen: Wie können Sie Ihr Baby schützen und gleichzeitig mit dem Rauchen aufhören?

Wenn Sie stillen, sind Ihre Gesundheit und die Ihres Babys miteinander verbunden.

Die Auswirkungen von Tabak auf das Stillen

- * Verminderte Milchproduktion.
- * Die Milch kann langsamer fließen, was das Stillen erschwert.
- * Nikotin verleiht der Milch einen besonderen Geschmack, den Babys möglicherweise nicht mögen.
- * Babys, die von rauchenden Müttern gestillt werden, nehmen manchmal weniger an Gewicht zu, weil sie Schwierigkeiten beim Saugen haben.



Stillen bleibt vorteilhaft, auch wenn Sie rauchen

Obwohl Rauchen das Stillen beeinflussen kann, überwiegen die Vorteile des Stillens oft die Nachteile, insbesondere wenn es über einen längeren Zeitraum fortgesetzt wird. Wenn Sie rauchen, zögern Sie nicht, zu stillen und gleichzeitig Maßnahmen zum Schutz Ihres Babys zu ergreifen. Jeder Schritt zählt, um Ihrem Kind einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen.

Es gibt Lösungen, die Sie bei der Rauch- entwöhnung unter- stützen!

Die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, ist ein wichtiger Schritt, um Ihre Fruchtbarkeit zu erhalten und Ihren Körper auf ein Baby vorzubereiten. Mit dem Rauchen aufzuhören kann viele negative Auswirkungen des Tabaks auf die Fruchtbarkeit rückgängig machen.

Wenn Sie schwanger sind oder stillen, ist es für Sie und Ihr Kind eine wertvolle Geste, auf Ihre Gesundheit zu achten. Mit dem Rauchen aufzuhören ist ein wichtiger Schritt, und Sie sind auf diesem Weg nicht allein: Ressourcen und hilfsbereite Unterstützung stehen Ihnen zur Verfügung. Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft darüber und finden Sie gemeinsam die Lösung, die zu Ihnen passt.

Jeder kleine Schritt zählt!

Wir wissen, dass es nicht immer einfach ist, aber Sie sind nicht allein: Es gibt Lösungen und wohlwollende Unterstützung.

Sprechen Sie mit

* Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder

* Ihrer Hebamme

darüber und beginnen Sie diesen schönen Weg zu einer gesunden Schwangerschaft.

Sie können es schaffen!

**Es ist nie
zu spät,
aufzuhören!**

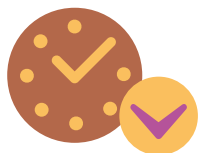
Jeder Tag ohne Tabak ist ein Sieg für Sie und Ihr Baby. Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, sprechen Sie mit Ihrer medizinischen Fachkraft.

Sie werden bei jedem Schritt unterstützt!

Machen Sie diesen schönen ersten Schritt auf dem Weg, Eltern zu werden.



Adressen und
Unterstützungsangebote
→ S. 62/63

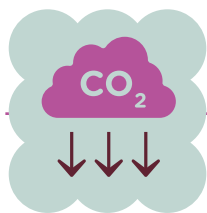


Und die Vorteile zeigen sich
schon in den ersten Stunden!



* Nach 20 Minuten

Ihr Blutdruck und Ihre Herz-
frequenz normalisieren sich.



* Nach 8 Stunden

Der Kohlenmonoxid (CO)-
Gehalt in Ihrem Blut sinkt.



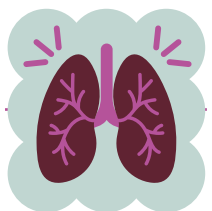
* Nach 24 Stunden

Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-
Erkrankungen beginnt
zu sinken.



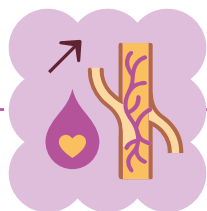
* Nach 48 Stunden

Ihre Nervenenden regene-
rieren sich, wodurch sich Ihr
Geschmacks- und Geruchssinn
verbessert. Das Wachstum des
Fötus kehrt zu einem normalen
Rhythmus zurück.



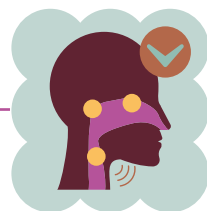
* Nach 72 Stunden

Ihre Lungenkapazität steigt.
Das Risiko einer Frühgeburt
und eines vorzeitigen
Blasensprungs sinkt.



* Nach 2 bis 3 Wochen

Ihre Durchblutung und Ihre
Atemfunktion verbessern sich.



* Nach 1 bis 3 Monaten

Sie sind weniger anfällig für
HNO-, Bronchien- und Lungen-
infektionen.





Lösungen zur Risikobegrenzung

Wenn Sie rauchen, ist jede Anstrengung, weniger zu rauchen oder ganz aufzuhören, von Vorteil.

Hier einige Tipps:

- ✱ Reduzieren Sie Ihren Konsum so weit wie möglich: Weniger Zigaretten bedeuten weniger Nikotin für Ihr Baby.
- ✱ Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt zum Rauchen: Rauchen Sie lieber direkt nach dem Stillen als davor oder währenddessen. Warten Sie idealerweise zwei Stunden, bevor Sie Ihr Baby wieder stillen.
- ✱ Rauchen Sie nicht in der Nähe Ihres Babys: Vermeiden Sie es, in der Nähe Ihres Babys zu rauchen, um es möglichst wenig Passivrauch auszusetzen.

Warum ganz aufhören?

Selbst ein geringer Konsum, beispielsweise 5 Zigaretten pro Tag, ist nicht ungefährlich. Kohlenmonoxid und andere giftige Substanzen verbleiben im Blut, und intensiveres Inhalieren zum Ausgleich kann die schädlichen Auswirkungen noch verstärken.

Ein kompletter Verzicht ist die beste Wahl für Sie und Ihr Baby.



Gute Nachricht



Adressen und
Unterstützungsangebote
→ S. 62/63

Viele Entbindungskliniken bieten spezielle Beratungsgespräche an, um Sie mit einer auf Ihre Situation zugeschnittenen Strategie zu unterstützen.

Verspüren Sie ein starkes Verlangen zu rauchen?

Zögern Sie nicht, eine:n Spezialist:in aufzusuchen, um die für Sie geeignete Entwöhnungsmethode zu finden.

Und die E-Zigarette?

Studien zeigen, dass sie weniger giftige Substanzen enthält als Tabak, aber ihre Unbedenklichkeit auf lange Sicht ist nicht bewiesen. Obwohl sie weniger schädlich ist als herkömmliche Zigaretten, wird sie wissenschaftlich nicht als Hilfsmittel zur Entwöhnung empfohlen.





Einige Tipps, um nicht schwach zu werden:



* Verwenden Sie

Nikotinersatzprodukte

Pflaster und Kaugummis sind für Schwangere zugelassen und lindern Entzugserscheinungen. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihre:n Tabakberater:in nach einem geeigneten Rezept.



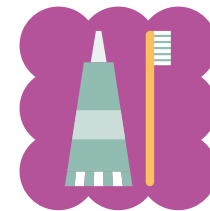
* Vermeiden Sie Versuchungen

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten, wie Kaffeepausen oder die Zigarette am Morgen. Diese Momente können durch andere Rituale ersetzt werden.



* Beschäftigen Sie Ihre Hände

Dekorieren Sie das Babyzimmer oder gehen Sie an die frische Luft.



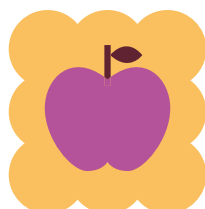
* Putzen Sie sich die Zähne

Eine einfache Geste, die das Verlangen nach einer Zigarette verringern kann.



* Trinken Sie viel

Ein großes Glas Wasser kann das Verlangen nach einer Zigarette stillen, den Hunger lindern und den Körper mit Flüssigkeit versorgen.



* Bevorzugen Sie Obst

Ein schöner Apfel ist beispielsweise eine ausgezeichnete Alternative zu Kaugummi oder Bonbons, die oft zu süß sind oder schlecht vertragen werden.



* Ersetzen Sie die Geste durch eine beruhigende Handlung

Halten Sie einen Stift oder einen anderen Gegenstand in der Hand, um die Geste des Rauchens zu ersetzen.



* Entspannen Sie sich

Probieren Sie Bauchatmungsübungen aus, um Spannungen abzubauen und Ihr Gleichgewicht wiederzufinden.

Sie können es schaffen

Jeder Tag ohne Tabak ist ein Sieg. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Fortschritte zu feiern, und zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie tun es für sich selbst und um Ihrem Baby den bestmöglichen Start ins Leben zu ermöglichen.



Nützliche Adressen, die Sie unterstützen

*Wenn Sie Fragen haben oder
Unterstützung benötigen, können Sie
sich an folgende Stellen wenden:*



- * Ihre behandelnde Ärztin /
Ihr behandelnder Arzt
- * Ihre Gynäkologin / Ihr Gynäkologe
- * Ihre Apothekerin / Ihr Apotheker
- * Ihre Hebamme



Sie können sich auch an eine der
folgenden Stellen wenden:

Region Zentrum:

- * Clinique Bohler / Hôpitaux Robert Schuman
5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg (Kirchberg)
28 62 90 20 ou 28 62 95 25
- * Entbindungsklinik Grande-Duchesse Charlotte / Centre Hospitalier de Luxembourg
2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg (Belair)
44 11 11

Region Nord:

- * Centre Hospitalier du Nord – Entbindungsstation
120, avenue Salentiny, L-9080 Ettelbruck
81 66 51 110

Region Süd:

- * Centre Hospitalier Emile Mayrisch – Entbindungsstation
Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
57 11 44 001





Hilfe und Begleitung

- * Luxemburgischer Hebammenverband (ALSF)
www.sages-femmes.lu
*Dienstleistungen: Betreuung vor und nach der Geburt,
Geburtsvorbereitung*
- * Initiativ Liewensufank asbl
Baby Hotline : 36 05 98
www.liewensufank.lu
Dienstleistungen: Beratung und Kurse vor und nach der Geburt
- * Familienplanung
Esch-sur-Alzette : 54 51 51
Ettelbruck : 81 87 87
Luxembourg : 48 59 76
www.planningfamilial.lu
*Dienstleistungen: Schwangerschaftstest,
medizinisch-psychosoziale Beratung*
- * Nationales Zentrum für Suchtprävention (Cnapa)
Service Fro No : 49 77 77 55
www.cnapa.lu
*Dienstleistungen: Informationen zu Suchtproblemen
und Vermittlung an Hilfsstellen*
- * Gesundheitsbehörde
Abteilung für Präventivmedizin – Programm zur Unterstützung bei
der Raucherentwöhnung
Prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu
www.tabac-stop.lu



Ihre Begleitung Schritt für Schritt

Unabhängig von Ihrer Situation stehen Ihnen diese Einrichtungen zur Seite und bieten Ihnen die notwendigen Ressourcen für jede Phase Ihrer Schwangerschaft und Ihrer Raucherentwöhnung. Zögern Sie nicht, sie zu kontaktieren!

Fragen zu Tabak und Schwangerschaft? Hier finden Sie die Antworten!

Ist es weniger schädlich, nur 5 oder 10 Zigaretten pro Tag zu rauchen?

Nein. Selbst ein reduzierter Konsum bleibt riskant. Diese Zigaretten werden oft intensiver geraucht, wodurch die Menge der inhalierten Giftstoffe erhöht wird. Ein vollständiger Verzicht ist die beste Lösung, um Ihre Gesundheit und die Ihres Babys zu schützen.

Manche rauchenden Mütter haben gesunde Babys. Ist das möglich?

Ja, aber das bleibt unvorsehbar. Jede Frau und jede Schwangerschaft ist anders. Allerdings erhöht Rauchen das Risiko für Komplikationen erheblich, darunter:

- * Eileiterschwangerschaft
- * Fehlgeburten und Frühgeburten
- * Plötzlicher Kindstod
- * Atemprobleme und häufige Infektionen beim Kind



Kann Rauchen während der Schwangerschaft zu einem geringeren Geburtsgewicht führen?

Ja. Babys von rauchenden Müttern haben oft ein unterdurchschnittliches Gewicht. Ein geringes Geburtsgewicht macht das Baby anfälliger:

- * Es schläft schlechter und muss häufiger gefüttert werden
- * Es ist nervöser und häufiger krank
- * Krankenhausaufenthalte sind häufiger

Ist der Stress durch die Raucherentwöhnung gefährlicher als das Weiterrauchen?

Nein. Das Rauchen während der Schwangerschaft führt zu weitaus mehr Komplikationen als der vorübergehende Stress durch die Entwöhnung. Außerdem gibt es Möglichkeiten, die Entzugserscheinungen zu lindern und Ihnen zu helfen, diesen Stress effektiv zu bewältigen. Zögern Sie nicht, Ihre Ärztin:Ihr Arzt oder Ihre:n Tabakberater:in um Rat zu fragen.

Ist es noch sinnvoll, in den letzten Monaten der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufzuhören?

Ja. Mit dem Rauchen aufzuhören ist in jeder Phase der Schwangerschaft von Vorteil. Ihr Baby wird über Ihr Blut mit Sauerstoff versorgt, und Rauchen verringert diese lebenswichtige Zufuhr durch Kohlenmonoxid. Vom ersten rauchfreien Tag an wird Ihr Baby besser mit Sauerstoff versorgt und besser ernährt. Jeder Tag zählt, um seine Gesundheit und Entwicklung zu verbessern.

Kann ich während der Schwangerschaft Nikotinersatzprodukte (Pflaster, Kaugummis usw.) verwenden?

Ja, unter ärztlicher Aufsicht. Wenn Sie stark abhängig sind, kann Ihnen die Ärztin:der Arzt oder die Tabakberater:in geeignete Nikotinersatzprodukte verschreiben. Diese Produkte helfen, Entzugserscheinungen zu lindern und gleichzeitig die Belastung durch die im Zigarettenrauch enthaltenen Schadstoffe zu verringern.

Sie sind auf dem besten Weg, Ihrem Baby eine gesündere Umgebung zu bieten. Jeder kleine Schritt in Richtung Rauchentwöhnung ist ein Sieg für Sie beide!



Impressum

Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Graphisme et mise en page: Fame Studio

1^{ère} édition 2025

ISBN: 978-2-49676-069-9



Programme national de
**LUTTE CONTRE
LE TABAGISME**