



Smoking and Pregnancy

Most people know that smoking is harmful to pregnant women and their babies. Stopping smoking and avoiding second-hand smoke can help both you and your baby be as healthy as possible. It is best to stop smoking before you get pregnant, but stopping or cutting back at any time will make a difference.

Think about how you can stop smoking and how you can ask your friends and family to step outside to smoke.



**It might not be easy.
It is OK to ask for help. You can do it!**

www.gosmokefree.gc.ca
www.pregnets.org

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



Tabagisme et grossesse

La plupart des gens savent que fumer nuit à la santé des femmes enceintes et de leur bébé. Vous serez en meilleure santé et votre bébé également si vous cessez de fumer et évitez la fumée secondaire. Il est préférable de le faire avant de devenir enceinte, sachez toutefois que vous pouvez faire une différence en diminuant ou en cessant de fumer à tout moment.

Il y a plusieurs façons d'arrêter de fumer, pensez-y! Vous pouvez également demander aux amis et aux membres de la famille de sortir dehors pour fumer.



Ce ne sera peut-être pas facile. Il n'y a aucun mal à demander de l'aide. Vous pouvez y arriver!

www.vivezsansfume.gc.ca
www.canadiensensante.ca

best start
meilleur départ

by/par health *nexus* santé