



Chaque pas est déjà gagné pour votre bébé

Si vous éprouvez des difficultés, **des professionnels spécialisés peuvent vous accompagner** et des solutions existent.

- Il est **déconseillé** de consommer un produit pendant la grossesse.
- Il est conseillé de se faire **dépister** auprès d'un médecin pour le SIDA, les hépatites, ...
- L'injection est **à éviter** pendant la grossesse. Cependant, si ce mode est utilisé, il est important que chacun ait son propre matériel d'injection (seringue, cuillère, coton, filtre, eau, ...) afin d'**éviter** les risques de transmission du SIDA et des hépatites.
- Concernant les produits illégaux, il est très rare de trouver un produit 100% pur sur le marché noir. **Il est généralement composé de toute une série de produits de coupe** que nous ne connaissons pas et dont nous ne maîtrisons pas les effets sur la grossesse. En effet, certains produits de coupe pourraient être **nocifs pour le bébé**.

Recommandations et conseils



S'empêcher de consommer une substance psychoactive pendant la grossesse n'est pas toujours évident. Votre médecin, gynécologue, sage-femme, ... sont là pour vous écouter, vous aider, vous conseiller, vous accompagner et/ou vous orienter vers d'autres professionnels de la santé.

Pour vous aider, vous pouvez également :

- Vous entourer de personnes susceptibles de vous **soutenir dans votre démarche** d'abstinence ou de diminution.
- **Parler** de vos craintes ou de vos questionnements.
- Planifier des activités pour vous **changer les idées**.
- Pratiquer une **activité physique douce** (marche, natation, yoga, ...).
- **Éviter** les lieux de consommation et les environnements enfumés.

Indiquez ici les coordonnées des personnes de contact de votre institution et/ou de votre région :

Une initiative du **groupe grossesse et consommations** de la Wallonie Picarde



Avec le soutien de



Éditeur responsable : B. Parmentier, ONE.

Bien vivre sa grossesse, quelques consommations à risque...



Changer ses habitudes de consommation

La grossesse est un moment de **grands changements tant physiques que psychologiques et relationnels**.

Cette période est un temps privilégié pour prendre soin de soi et du bébé.

En effet, **certains produits comme le tabac, l'alcool, le cannabis, l'héroïne, la cocaïne,...** peuvent **porter plusieurs risques** pour la mère et l'enfant à naître.

De ce fait, et selon les produits, il est conseillé de s'abstenir totalement ou réduire sa consommation. Néanmoins, **il est inutile de se mettre une trop grande pression ou des objectifs irréalisables. Le stress n'étant pas bon pour le fœtus.**

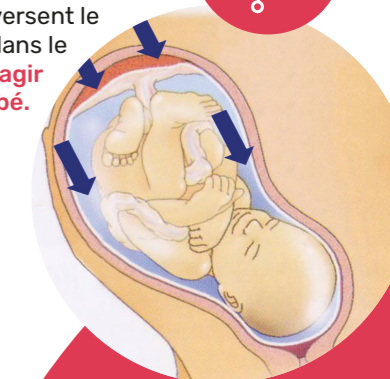
Actuellement, nous ne pouvons pas affirmer avec certitude quelles sont les conséquences exactes de telle ou telle consommation.

Il est important de pouvoir en parler avec son gynécologue afin d'évaluer ensemble ce qu'il est possible de faire, tout en tenant compte de la réalité de la consommation.

Le trajet des produits dans le sang



Les produits traversent le placenta, ils passent dans le sang et **ils peuvent agir directement sur le bébé.**



Édition 2021

Alcool Dépresseur



Lors d'une consommation de boissons alcoolisées (bière, vin,...), le taux d'alcool présent dans le sang de la mère est aussi celui du bébé. Ce verre, vous êtes donc deux à le boire.

- **Grossesse**: mort fœtale intra-utérine, risques de malformations.
- **Naissance**: bébé mort-né, malformations chez le bébé, retard dans le développement mental et/ou physique (SAF: syndrome d'alcoolisation fœtale et/ou EAF: effets d'alcoolisation fœtal).
- **Allaitement**: la concentration en alcool dans le lait maternel est égale à celle contenue dans le sang de la mère. L'alcool est éliminé plus lentement dans l'organisme de l'enfant, il reste donc plus longtemps pouvant ainsi causer des dommages.



Cannabis Perturbateur

- **Grossesse**: grossesse extra-utérine, saignements lors du troisième trimestre de la grossesse, mort fœtale in utero, réduction de la fonction protectrice du placenta.
- **Naissance**: hyperactivité, trouble de l'attention et du comportement, altération de la mémoire et des réflexes, trouble des apprentissages. Notons que les risques liés au tabac peuvent s'ajouter à ceux-ci.
- **Allaitement**: le THC passe dans le lait maternel.

Cocaïne et Crack/Freebase Psychostimulant



La cocaïne diminue la sensation de faim et de soif, n'oubliez pas de boire de l'eau et de vous nourrir, le plus régulièrement et sagement possible.

- **Grossesse**: la cocaïne limite la quantité de sang arrivant au bébé et menace sa croissance. **Les risques**: mort in utero, malformations, diminution de l'ouïe, hémorragie crânienne, AVC in utero.
- **Naissance**: mort subite du nourrisson plus importante, troubles de l'apprentissage, de la parole, musculaire, petit poids de naissance, syndrome de sevrage (irritabilité).
- **Allaitement**: la cocaïne passe dans le lait maternel.



Toute consommation d'un de ces produits peut entraîner :

- **Fausse-couche spontanée** ;
- **Retard de croissance intra-utérin** ;
- **Accouchement prématuré** ;
- **Petit poids de naissance**.

La **consommation simultanée** de plusieurs produits psychotropes (tabac, alcool, cannabis, héroïne, cocaïne,...) **multiplie les effets nocifs** pour votre santé et celle du bébé.

Respirer la fumée de ces produits est également nocif pour le bébé (**consommation passive**).

Les informations contenues dans la brochure tiennent compte des **modes de consommation les plus fréquents** pour les produits.

Attention au partage de matériel de consommation (paille, pipe, seringue): risque de transmission du SIDA, d'une hépatite au bébé si la maman est porteuse et s'il n'y a pas de traitement.

Benzodiazépines Dépresseur



La combinaison d'alcool et de benzodiazépines est à éviter absolument !

- **Grossesse**: risque de malformations, essentiellement du type bec de lièvre.
- **Naissance**: risque d'hypotonie, troubles respiratoires, apnée, hypothermie et difficulté à la succion caractérisant le syndrome de «l'enfant mou». Un syndrome de sevrage (agitation, convulsions) peut survenir après la deuxième semaine.
- **Allaitement**: du fait de son passage dans le lait et des effets sédatifs, il convient d'en discuter avec votre médecin.



Héroïne Dépresseur

L'héroïne a tendance à diminuer la sensation de faim, n'oubliez pas de vous nourrir le plus régulièrement et sagement possible.

- **Grossesse**: La consommation d'héroïne n'est pas à l'origine de malformations ou de lésions du fœtus mais il est fortement conseillé de prendre contact avec un médecin pour démarrer, stabiliser voire renforcer un traitement de substitution (le subutex, la méthadone) et de ne pas se sevrer de manière brutale. **Les risques**: l'alternance des prises et du manque entraîne une souffrance du fœtus et augmente le risque de mort in utero ou de fausses couches.
- **Naissance**: syndrome de sevrage à la naissance, mort subite du nourrisson plus importante.
- **Allaitement**: l'héroïne passe dans le lait maternel.



Tabac/Tabagisme passif Psychostimulant

- **Grossesse**: grossesse extra-utérine, saignements lors du troisième trimestre de la grossesse, mort fœtale in utero.
- **Naissance**: sevrage léger chez le bébé (irritabilité, pleurs, ...), malformations du type bec-de-lièvre, développement d'un diabète pour l'enfant, mort subite du nourrisson plus importante, développement d'asthme, otites, bronchites et bronchiolites.
- **Allaitement**: la nicotine passe dans le lait maternel, celle-ci risque de rendre les bébés plus nerveux et plus sensibles aux affections respiratoires.