Bien s'informer sur le CANNABIS c'est important !

Risques liés au cannabis pour les

NOUVEAUX PARENTS ET LES FUTURES MAMANS



NUQUITS.CA
1·866·368·7848

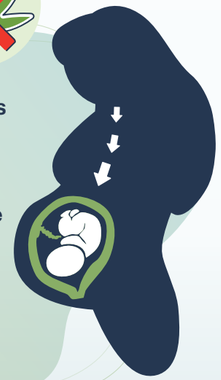
Nunavut

Aucune quantité de cannabis ne peut être consommée sans risque pendant la grossesse, ni pendant l'allaitement.



La consommation de cannabis ou l'exposition à la fumée de cannabis peut nuire à la santé de votre bébé.

Les substances chimiques présentes dans le cannabis sont transmises à votre bébé pendant la grossesse et l'allaitement.



Le choix le plus sûr pendant la grossesse et l'allaitement est d'éviter le cannabis.

Consultez un prestataire de soins de santé pour connaitre les solutions possibles contre les nausées, les vomissements ou les douleurs pendant la grossesse.

Si vous choisissez de consommer du cannabis, faites-le moins souvent et en plus petites quantités. Choisissez des produits dont la teneur en THC est plus faible et celle en CBC plus élevée afin de réduire les risques.

Si vous consommez du cannabis, faites-le à l'extérieur et loin de votre bébé. Évitez de consommer du cannabis chez vous ou dans votre véhicule. Changez de vêtements avant de prendre votre bébé dans vos bras ou de l'allaiter.

Ne dormez pas dans le même lit que votre bébé si vous consommez du cannabis. Le cannabis peut réduire votre vigilance et altérer votre capacité à réagir face à votre bébé.

LE CANNABIS ET LA SANTÉ DE VOTRE BÉBÉ

Le cannabis peut nuire à la santé de votre bébé et à son développement.

- **Les effets sur le cerveau du bébé :** Cela pourrait entrainer des troubles de l'attention, de la mémoire, du sommeil et du comportement.
- **Naissance prématurée :** La consommation de cannabis pendant la grossesse peut être la cause d'un bébé de faible poids ou d'un accouchement prématuré.
- **La fumée secondaire :** La fumée de cannabis ou de tabac contient de nombreuses substances chimiques qui provoquent des problèmes respiratoires chez les bébés.

Certains de ces effets peuvent durer toute la vie.



AIDE ET SOUTIEN

- Parlez-en avec un prestataire de soins de santé.
- Parlez-en avec des personnes ainées, des membres de votre famille et des amis en qui vous avez confiance.
- Appelez la ligne d'aide Sevrage Nunavut en composant le **1-866-368-7848** pour avoir une consultation tout à fait confidentielle en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun ou en français.
- Envoyez un texto à NUQUITS au numéro 123456 pour obtenir du soutien et des conseils.
- Visitez la page Facebook.com/Nuquits.
- Rendez-vous sur **nuquits.ca/fr**.

SOYEZ UN PARTENAIRE OU UN MEMBRE DE LA FAMILLE QUI APPORTE SON SOUTIEN

Encouragez les choix sains en passant du temps ensemble et en pratiquant des activités telles que les sorties dans la toundra, la préparation de repas sains, la couture, les loisirs créatifs ou la participation à des activités culturelles.

Faites de votre maison un environnement sans fumée.



Aucune quantité de fumée secondaire de cannabis ou de tabac n'est sécuritaire.