

يمكن أن يساعدك الإقلاع عن التدخين
على الشعور بتحسّنٍ أثناء فترة الحمل
وبعدها.



تحدّثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية،
أو زوري موقع
smokefreesheffield.org

مزايا الإقلاع عن التدخين:



- تحقيق الفائدة لجسدك وعقلك
- تحسين حالتك المزاجية وصحتك العامة
- مساعدتك على الشعور بأن الأمور تحت سيطرتك
- دعم قدرتك على توطيد علاقتك بطفلك

0114 553 6296
smokefreesheffield.org



Smokefree
Sheffield