

戒烟有助于你在孕期及产
后保持更好的身心状态。

咨询助产士和健康访视员，
或访问 smokefreesheffield.org



戒烟有以下好处：

- 有益身心健康
- 改善情绪和提升整体健康水平
- 增强自我掌控感
- 促进你与宝宝的亲密联结

