

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

بالإقلاع عن التدخين، ستشعرين أنك أصبحت أكثر هدوء وقوه وقدرة على مواجهة تحديات رحلة الأمومة، مما يتبع لك الاستمتاع بمزيد من الوقت مع طفلك.



التفكير في الإقلاع عن التدخين خطوة نحو الاتجاه الصحيح.  
كما أن الدعم متاح لمساعدتك عندما تكونين بحاجته.

## مزايا الإقلاع عن التدخين:

تشير الأبحاث إلى أن الإقلاع  
عن التدخين يمكن أن يقلل  
من أعراض القلق  
والاكتئاب.

المرتبة الطبية لبريتانيا، 2021.



تحسين حالتك المزاجية  
وصحّتك العامة



دعم قدراتك على توطيد  
علاقتك بطفالك



تحقيق الفائدة لجسديك  
وعقلك



مساعدتك على الشعور  
بأن الأمور تحت  
سيطرتك



تحدّثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية، أو زوري موقع  
smokefreesheffield.org لمعرفة المزيد عن الدعم المتاح لك.