

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

بالإقلاع عن التدخين، ستشعرين أنك أصبحت أكثر هدوء وقوة وقدرة على مواجهة
تحديات رحلة الأمومة، مما يتيح لك الاستمتاع بمزيدٍ من الوقت مع طفلك.



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

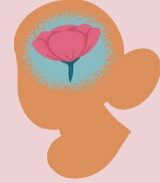
مزايا الإقلاع عن التدخين:

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

الدورية الطبية البريطانية، 2021.



تحسين حالتك المزاجية
وصحتك العامة



تحقيق الفائدة لجسدك
وعقلك



دعم قدرتك على توطيد
علاقتك بطفلك



مساعتك على الشعور
بأن الأمور تحت
سيطرتك



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