

戒烟有助于你在孕期及产 后保持更好的身心状态。

戒烟后，你可能会感到更平静、更有力量，更能应对身为为人母的挑战，尽情享受与宝宝相处的时光。



开始考虑戒烟，意味着你已经向正确的方向迈出了一步。
如果你准备戒烟，随时可以获取专业支持。

戒烟有以下好处：

研究显示，戒烟有
助于减轻焦虑和抑
郁症状。

《美国医学杂志》
(BMJ)，2021 年。



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

如需了解更多支持信息，请咨询助产士和健康
访视员，或访问 smokefreesheffield.org。

