

# 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。

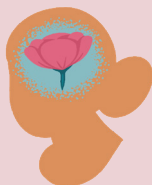


开始考虑戒烟，意味着你已经向正确的方向迈出了一步。  
如果你准备戒烟，随时可以获取专业支持。

## 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。

《英国医学杂志》  
(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](https://smokefreesheffield.org)。

