

Rzucenie palenia realnie poprawi Twoje samopoczucie w czasie ciąży, jak i po porodzie.

Rzucenie palenia pomaga odzyskać spokój i energię, wzmacnia poczucie własnej siły oraz ułatwia radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami macierzyństwa. Dzięki temu możesz w pełni cieszyć się bliskością i wspólnym czasem z dzieckiem.

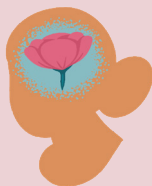


Już sama myśl o rzuceniu palenia to krok we właściwym kierunku.
Gdy będziesz gotowa, możesz skorzystać z dostępnego wsparcia.

Rzucenie palenia:

Badania pokazują, że
rzucenie palenia może
zmniejszać objawy lęku
i depresji.

*British Medical Journal
(BMJ), 2021.*



Wzmacnia zdrowie
Twojego ciała i
wspiera równowagę
psychiczną



Poprawia nastrój
oraz ogólne
samopoczucie



Pomaga odzyskać
poczucie kontroli
nad własnym
życiem



Sprzyja budowaniu
bliskiej i bezpiecznej
więzi z Twoim
dzieckiem

Porozmawiaj ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową
lub odwiedź stronę smokefreesheffield.org, aby dowiedzieć
się więcej o dostępnych formach wsparcia.

