

Renunțarea la fumat vă poate ajuta să vă simțiți mai bine în timpul sarcinii și după naștere.

Dacă renunțați la fumat, vă veți simți probabil mai calmă,
mai puternică, mai capabilă să înfrunțați provocările din
viața unei mame, bucurându-vă astfel mai mult de timpul
petrecut cu bebelușul dumneavoastră.

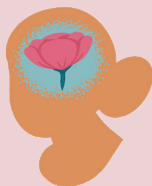


Faptul că vă gândiți să renunțați la fumat este un pas pe calea cea bună. Când veți fi gata, puteți apela la sprijinul disponibil.

Ce rezultate poate avea renunțarea la fumat:

Cercetările au demonstrat că renunțarea la fumat poate reduce simptomele de anxietate și depresie.

British Medical Journal (BMJ), 2021.



Beneficii pentru corp și minte



Consolidarea capacității de a gestiona orice situație



Ameliorarea stării emoționale și a echilibrului general



Sprijinirea atașamentului sănătos față de bebelușul dumneavoastră

Discutați cu moașa, asistentul medical de teren sau accesați smokefreesheffield.org pentru a afla mai multe despre serviciile de asistență disponibile.

