

Prestať fajčiť vám môže pomôcť cítiť sa lepšie počas tehotenstva a aj po ňom.

Potom čo prestanete fajčiť, môžete sa cítiť pokojnejšie,
silnejšia a schopnejšia zvládať výzvy materstva, čo vám
umožní tráviť viac času so svojím dieťaťom.

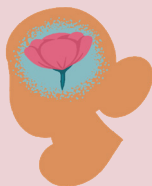


Premýšľanie o tom, že prestanete fajčiť, je krok správnym smerom. Podpora je vám k dispozícii, keď na to budete pripravení.

Keď prestanete fajčiť, môžete:

Výskum ukazuje, že prestať fajčiť môže zmierniť príznaky úzkosti a depresie.

Britský lekársky žurnál (BMJ), 2021.



Prospejte vášmu telu aj mysle



Zlepšite si náladu a celkovú pohodu



Cíťte sa viac vo forme



Podporite vašu schopnosť vytvoriť si puto s vašim dieťaťom

Porozprávajte sa so svojou pôrodnou asistentkou, zdravotnou sestrou alebo navštívte stránku smokefreesheffield.org, kde sa dozviete viac o dostupnej podpore.

