

تمباکو نوشی چھوڑنے سے آپ کو حمل کے دوران اور اس کے بعد بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

تمباکو نوشی چھوڑ کر، آپ خود کو زیادہ پرسکون، مضبوط اور مان بنتے کے چیلنجز سے نمٹنے کے قابل محسوس کر سکتی ہیں، جس سے آپ اپنے بچے کے ساتھ وقت گزارنے کا لطف اٹھا سکتی ہیں۔



سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بارے میں سوچنا صحیح سمت میں ایک قدم ہے۔
جب آپ تیار ہوں تو آپ کی مدد کے لیے معاونت دستیاب ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے
کہ تمباکو نوشی
چھوڑنے سے اضطراب
اور فیبریشن کی علامات
میں کمی اسکتی ہے۔

برٹش میڈیکل جریل (BMJ) 2021

تمباکو نوشی چھوڑنے سے:



آپ کے موڈ اور
مجموعی صحت و
تدرستی کو بہتر بنا
سکتا ہے



آپ کی اپنے بچے کے
ساتھ تعلق بنانے کی
صلاحیت کو مضبوط
کر سکتا ہے



آپ کے جسم اور ذین
کو فائدہ پہنچا سکتا ہے



آپ کو زیادہ بالاختیار
محسوس کرنے میں
مدد دے سکتا ہے



مزید دستیاب مدد کے بارے میں جاننے کے لیے اپنی دائی، بیلٹھ وریٹر
سے بات کریں یا smokefreesheffield.org پر ورث کریں۔