



Smokefree
Sheffield

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 ماں بننے 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 ڈپریشن کی علامات
میں کمی آ سکتی ہے۔

برٹش میڈیکل جرنل (BMJ)، 2021۔

تمباکو نوشی چھوڑنے سے:



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



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



آپ کے جسم اور ذہن
کو فائدہ پہنچا سکتا ہے



آپ کو زیادہ باختیار
محسوس کرنے میں
مدد دے سکتا ہے



مزید دستیاب مدد کے بارے میں جاننے کے لیے اپنی دائی، ہیلتھ وزیٹر
سے بات کریں یا smokefreesheffield.org پر وزٹ کریں۔