

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Karmienie piersią chroni przed depresją poporodową

Matki, które po urodzeniu dziecka karmią je piersią, są o 50 proc. mniej narażone na depresję poporodową - przekonuje pismo „Maternal and Child Health” powołując się na badania 14 tys. kobiet.



Periodyk wskazuje jednak, że jest również odwrotna zależność: matki, które chcą karmić swe dziecko piersi, ale nie mogą tego robić, są aż dwukrotnie bardziej zagrożone tego rodzaju depresją. Depresja poporodowa ujawnia się zwykle już po 4-6 tygodniach i występuje u 10 proc. matek. Z wcześniejszych badań, jakie przeprowadziła dr Giulia Muraca-Muir z University of British Columbia w Vancouver wynikało, że na depresję najbardziej podatne są kobiety w wieku 40-44 lat, występuje ona u nich aż pięciokrotnie częściej w porównaniu do matek w wieku 35-39 lat.

Autorką najnowszych badań jest dr Maria Iacovou z Cambridge University. Po przebadaniu 13 tys. 998 matek z południowo-zachodniej Anglii doszła do wniosku, że kobiety, które po urodzeniu dziecka karmią je piersią, tak jak to zamierzały, o 50 proc. rzadziej wpadają w depresję poporodową.

Dr Iacovou twierdzi, że karmienie naturalne chroni kobiety przed tzw. baby blues. Ostrzega jednak, że najbardziej zagrożone są nią te matki, które nie mogły karmić naturalnie, choć bardzo tego chciały. Nie ma jednak pewności, jak duże znacznie ma długość karmienia.

Jakie są główne wnioski z tych badań?

Specjalistka potwierdza, że warto zachęcać kobiety karmienia naturalnego, bo jest ono korzystne zarówno dla dziecka jak i dla niej samej. Zwraca jednak uwagę, że szczególną troską powinny być otoczone matki, które bardzo pragnęły karmić piersią, ale z różnych powodów nie mogą tego robić.

Dr Iacovou twierdzi, że kobiety po porodzie są częste wyczerpane opieką nad dzieckiem, choćby z powodu ciągłego niedospania. Karmienie piersią pozwala je odstresować i złagodzić związany z tym ogromny wysiłek. Ssanie piersi przez dziecko powoduje wydzielanie korzystnych dla zdrowia psychicznego hormonów i neuroprzekaźników.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22062.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy