

[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 piersią, 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 karmiły 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 znaczenie 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

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy