

[Akceptuję](#)

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](#) [Szkozenia](#) [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 może zapobiec depresji poporodowej

Karmienie piersią wydaje się zapobiegać depresji poporodowej - informuje pismo "Public Health Nursing".

Według danych United States Centers for Disease Control and Prevention od 11 do 20 proc. z 4 milionów kobiet rodzących każdego roku w USA ma objawy depresji poporodowej (PPD), która jest największym czynnikiem ryzyka samobójstwa i dzieciobójstwa u matki. Problem może zatem dotyczyć nawet 800 000 kobiet.

Obecne modele biologiczne i psychospołeczne sugerują, że karmienie piersią może potencjalnie zmniejszyć ryzyko depresji poporodowej u kobiety. Jednak wcześniejsze badania dotyczyły tylko rozpoczęcia i czasu karmienia piersią. Ponadto małe i często jednorodne próby dały wyniki pozbawione mocy statystycznej i tendencyjne - ze względu na wyższy poziom wykształcenia, dochody i proporcje białych uczestników w porównaniu z ogólną populacją kraju objętego próbą.

Naukowcy z Christine E. Lynn College of Nursing na Florida Atlantic University wraz ze współpracownikami jako pierwsi zbadali związek karmienia piersią z ryzykiem depresji poporodowej przy użyciu dużego, krajowego zbioru danych obejmujących 29 685 kobiet mieszkających w 26 stanach. Brano pod uwagę istotne współzmiennne, takie jak wiek, rasa, stan cywilny, wykształcenie, nadużywanie substancji przed i podczas ciąży, palenie papierosów i inne.

Analiza danych wykazała, że depresja poporodowa jest poważnym problemem zdrowotnym, a prawie 13 proc. badanych kobiet jest nią zagrożonych. Kobiety, które karmiły piersią w momencie zbierania danych miały statystycznie istotnie niższe ryzyko PPD niż kobiety, które nie karmiły piersią. Istniała również statystycznie istotna odwrotna zależność między długością karmienia piersią a ryzykiem PPD. Wraz ze wzrostem liczby tygodni karmienia piersią przez kobiety zmniejszyła się ich PPD. Co zaskakujące nie było istotnej różnicy w ryzyku PPD wśród kobiet o różnym zamiarze karmienia piersią.

„Kobiety cierpiące na depresję poporodową, która pojawia się w ciągu czterech tygodni i do 12 miesięcy po porodzie, odczuwają smutek, niepokój i skrajne zmęczenie, które utrudnia im funkcjonowanie - powiedziała dr Christine Toledo, starszy autor oraz adiunkt w Christine E. Lynn College of Nursing w FAU. - Kobiety z depresją poporodową, które nie są leczone, mogą również mieć trudności w nawiązywaniu więzi z dziećmi i opiece nad nimi, myśli o skrzywdzeniu siebie lub dziecka, a także są bardziej narażone na nadużywanie substancji”.

Badanie wykazało również, że kobiety, które doświadczyły depresji poporodowej, mają o 50 proc. większe ryzyko wystąpienia epizodów depresji poporodowej przy kolejnych porodach. Ponadto mają o 25 proc. większe ryzyko wystąpienia dalszych zaburzeń depresyjnych niezwiązanych z porodem do 11 lat później. Depresja poporodowa zwiększa chorobowość matek i wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, udaru mózgu i cukrzycy typu 2.

„Wnioski z tego ważnego badania sugerują, że karmienie piersią jest opłacalnym i zdrowym zachowaniem, które może zmniejszyć ryzyko depresji poporodowej u kobiety - powiedziała dr Safiya George, dziekan, Christine E. Lynn College of Nursing FAU. - W szczególności pielęgniarki odgrywają ważną rolę w edukacji i promowaniu zarówno korzyści dla zdrowia matki płynących z karmienia piersią, jak i korzyści dla niemowląt, takich jak dostarczanie niezbędnych składników odżywczych i ochrona przed alergiami, chorobami i infekcjami”.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30894.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy