

Alăptarea poate reduce la jumătate riscul de depresie post-natală, potrivit unui amplu studiu realizat de cercetători de la Universitatea din Cambridge, publicat în revista Maternal and Child Health, la care au participat 13.998 de proaspete mame din sud-vestul Angliei, informează BBC.

Studiul a indicat că există o creștere semnificativă a riscului de depresie la femeile care intenționează să alăpteze, ajunse ulterior în imposibilitatea de a face acest lucru. Ceea ce se știe până acum cu certitudine este că una din 10 femei va dezvolta depresie după nașterea copilului.

Beneficiile pentru sănătate ale alăptării copilului sunt cunoscute de multă vreme, iar Organizația Mondială a Sănătății recomandă hrănirea nou-născuților numai cu lapte matern în primele șase luni de viață, amintește BBC.

Studiul a arătat că a existat o reducere cu 50% a riscului de depresie post-natală în cazul în care mamele au început alăptarea. Însă acest risc este mult mai mare în rândul femeilor care au vrut, dar nu au fost în măsură să alăpteze.

Între posibilele explicații pentru efectul benefic al alăptatului, specialiștii includ eliberarea de hormoni ai fericirii atunci când laptele este produs de organism.

Dr. Maria Iacovou, unul dintre cercetători, a declarat BBC că factori sociali sau psihologici, cum ar fi sentimentul de "eșec matern", pot contribui de asemenea la depresia post-natală. Ea a atras totodată atenția că îmbunătățirea sănătății mamei va ajuta copilul.

Rosemary Dodds, consilier la organizația de caritate pentru părinți NCT, a declarat că adesea mamele trec după naștere prin stări de presiune cum ar fi dureri, insomnie și anxietate, iar alăptarea le poate ajuta să se relaxeze și le poate reduce stresul, astfel încât ar putea juca un rol în prevenirea problemelor de sănătate mentală, mai scrie BBC.

Studiu: Alăptarea reduce riscul de depresie după naștere

Written by Administrator

Thursday, 21 August 2014 22:48 - Last Updated Friday, 22 August 2014 12:23

AGERPRES