О пользе грудного молока для ребенка знают все. Но грудное вскармливание дает ряд преимуществ и женщине. **Чем грудное вскармливание хорошо для матери?**

Сокращение времени восстановления после родов. Уменьшение риска развития послеродовых кровотечений. Предупреждение развития мастита.

Длительная лактация снижает риск развития рака груди, яичников и матки. А также снижает риск развития гипертонии, диабета 2 типа.

При кормлении грудью выделяется окситоцин, который уменьшает вероятность формирования послеродовой депрессии. Помогает расслабиться, снижает стресс и артериальное давление.

Лактация способствует похудению. Ведь при кормлении сжигается до 500 калорий в день, что позволяет женщине быстрее сбросить вес после родов.

Формируется эмоциональная связь с ребенком. Мамочка проводит с ребенком больше времени, этот первый эмоциональный контакт важен для дальнейшей жизни и развития малыша.

<https://profilaktica.ru/about/video/162/5193/?sphrase_id=57318>

#уралздоров #здоровыйурал