

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. Предупреждает развитие 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 сутки, позволяя женщине быстрее сбросить вес после родов.

🌟 Формирование эмоциональной связи с ребенком. Вы проводите с ребенком больше времени и этот первый эмоциональный контакт важен для дальнейшей жизни и развития малыша.