

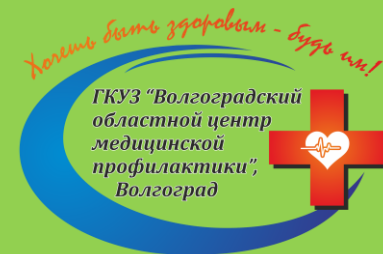
## Профилактика рака и депрессий

Казалось бы, что общего у онкологических и психических болезней? И те, и другие определяются гормональными и метаболическими изменениями. Именно нормальный обмен веществ и нормальное течение гормональных перестроек, которым в период беременности и лактации подвергается женщина, снижают риск развития депрессий и разных видов рака в будущем. Медицинская статистика утверждает, более высоким риском столкнуться с раком молочных желез и половых органов обладают не рожавшие и не кормившие грудью женщины.

## Профилактика остеопорозов

Заблуждением является мнение о том, что с молоком из организма вымывается кальций. Именно лактация стимулирует всасывание кальция и активной формы витамина D, который помогает усваивать кальций. Последние исследования показывают, что после прекращения кормления грудью плотность костей возвращается к показателям до беременности или становится даже выше. Таким образом, лактация укрепляет кости и снижает риск остеопороза.

Интересны исследования, показавшие, что женщины, которые не кормили грудью, более подвержены риску переломов шейки бедра после менопаузы.



**«На протяжении более чем 150 летней истории о детском питании, естественное вскармливание и женское молоко были «золотыми стандартами» детской диетологии». И.М.Воронцов**

400081 Волгоград  
ул.политрука Тимофеева, дом 5  
Телефон/факс: (8442) 36-26-20  
Адрес электронной почты:  
vostpr@vomiac.ru



**Кормим грудью!**

**Это – профилактика  
женского здоровья**

Если необходимость кормить ребенка грудным молоком для многих мам диктуется стремлением вырастить здорового и крепкого малыша, то о неоценимой пользе кормления для женского организма мало кто задумывается. Многочисленные медицинские исследования доказали самое позитивное и уникальное влияние на организм женщины как в короткой, так и в длительной перспективе.

### **Профилактика послеродовых кровотечений**

Традиция прикладывать малыша к груди тотчас после родов диктуется не только стремлением установить близость между матерью и ребенком. Секрет в выработке окситоцина. Наряду со стимуляцией выброса молока он сокращает мышцы матки, следовательно, снижается вероятность послеродовых кровотечений и происходит инволюция матки, ее возвращение к состоянию до беременности.

### **Регуляция уровня холестерина**

Кормление способствует снижению и нормализации уровня холестерина. Здоровье сердечно-сосудистой системы и хороший метаболизм определяется высоким уровнем «хорошего» холестерина и низким «плохого». У кормящих матерей обычно высокий уровень «хорошего» холестерина. Научные исследования последних лет показывают, что женщины, кормившие в течение своей жизни два года и более, имеют риск ишемической болезни сердца в десять раз ниже, чем не кормившие.



**«Восславим Женщину –  
Мать, чья любовь не  
знает преград, чьей  
грудью вскормлен весь  
мир. Всё прекрасное в  
человеке – от лучей  
солнца и от молока  
матери, - вот, что  
насыщает нас любовью к  
жизни».**

**М. Горький**

### **Профилактика лишнего веса**

В течение беременности женщины набирают «лишний вес». Это природный механизм защиты потомства от голодной смерти. В каких бы чрезвычайных условиях женщина не оказалась, этого запаса ей хватит, чтобы сохранить ребенка в первое полугодие его жизни. Но в процессе кормления этот «запас» тает. Лактация – это активный метаболический процесс, во время которого расходуется до 500 калорий в сутки. А вот не кормящей грудью маме для их сжигания необходим активный фитнес в течение часа.

### **Поддержание нормальных обменных процессов**

Метаболизм в период беременности претерпевает множество изменений, вплоть до возникновения гестационного диабета. Этим женщинам особенно важно сбросить лишний вес, потому что у них и без того повышен риск развития диабета в будущем, а лишний вес еще больше увеличивает риск диабета в будущем.

### **Лактационная аменорея**

Природа мудрым образом организовала женский организм – пока женщина кормит малыша грудью без прикормов с обязательными ночными кормлениями, у нее не наблюдаются менструации. Таким образом, возникает естественный способ предотвращения новых беременностей. Кроме того, женский организм не лишается железа, утрата которого происходит вместе с менструальными выделениями.