

### **Профилактика послеродовых кровотечений**

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. У кормящих матерей обычно высокий уровень «хорошего» холестерина. Женщины, кормившие в течение своей жизни два года и более, имеют риск ишемической болезни сердца в десять раз ниже, чем не кормившие.

### **Лактационная аменорея**

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.

**Кормящая мать свежее, расцветает и всегда остается в форме. Что именно происходит в женском организме?**



### **Профилактика лишнего веса**

В течение беременности женщины набирают «лишний вес». Это природный механизм защиты потомства от голодной смерти. 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 необходимый активный фитнес в течение часа.

### **Профилактика рака и депрессий**

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. Более высокий риск столкнуться с раком молочных желез и половых органов имеют не рожавшие и не кормившие грудью женщины.

### **Профилактика остеопорозов**

Именно лактация стимулирует всасывание кальция и активной формы витамина D, который помогает усваивать кальций. После прекращения кормления грудью плотность костей возвращается к показателям до беременности или становится даже выше. Таким образом, лактация укрепляет кости и снижает риск остеопороза.

## **Кормим грудью!**

**Это - профилактика  
женского здоровья**



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

