



BENEFICIILE ALĂPTĂRII PENTRU MAMĂ

- prin supt, uterul revine mai rapid la dimensiunea de dinainte de concepție, prevenind astfel sângerarea postpartum
- scade riscul apariției depresiei postpartum
- protejează împotriva cancerului de sân și ovarian
- reduce riscul osteoporozei
- ajută la scăderea în greutate, scade riscul obezității mamei
- scade necesarul de insulină al mamelor cu diabet zaharat tip I
- are efect contraceptiv 98% dacă sugarul este alăptat la sân, neprimind alte alimente sau lichide, este alăptat la cerere, inclusiv noaptea și nu există pauze între supturi mai mari de 4 ore
- reduce avansarea endometriozei
- somnul mamei, deși fragmentat de supturile nocturne, este mai relaxat și mai odihnitor decât în cazul alimentatiei artificiale
- alăptarea este mai comodă
- mama își va cunoaște mai bine copilul, va reuși să îi satisfacă mai ușor nevoile, crescându-i astfel încrederea în forțele proprii
- prin alăptare, rolul maternității este realizat pe deplin
- dacă nou-nascutul este pus pe burta mamei imediat după naștere, prin mișcările realizate în căutarea sânelui, ajută la eliminarea placentei.