

## الرضاعة الطبيعية تمنع اكتئاب ما بعد الولادة



كشفت دراسة من جامعة فلوريدا أتلانتيك، ونشرتها مجلة «تمريض الصحة العامة»، أن إرضاع الأم لطفلها يمكن أن يقلل احتمال تعرضها للحالة المعروفة باسم اكتئاب ما بعد الولادة

من ناحية أخرى وُجد أن هنالك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مدة الرضاعة الطبيعية وخطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، فمع زيادة عدد الأسابيع التي ترضع فيها الأم طفلها يقل احتمال الإصابة

كانت النتيجة غير المتوقعة أنه لم يكن هناك فرق كبير في احتمالية الإصابة بين النساء ذوات النوايا المختلفة في (الرضاعة الطبيعية (نعم، لا، غير متأكدة

تشير نتائج هذه الدراسة المهمة إلى أن الرضاعة الطبيعية وسيلة سهلة التطبيق لتقليل خطر إصابة المرأة باكتئاب ما بعد الولادة، وأن الممرضات على وجه الخصوص يلعبن دوراً مهماً في تثقيف الأمهات حول الفوائد الصحية التي تعود عليهن وعلى أطفالهن من الرضاعة الطبيعية

