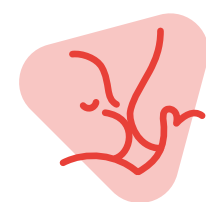


ЗАЩО КЪРМЕНЕТО НАМАЛЯВА РИСКА ОТ РАЗВИТИЕ НА РАК НА ГЪРДАТА?

Като се има предвид, че повечето видове рак на гърдата се влияят от хормоните, благоприятните ефекти от кърменето може да се обяснят с промени в структурата на гърдата и по-ниска жизнена експозиция на хормони при майката.

Какво мога да направя?



Препоръчва се бебетата да бъдат кърмени, без никакви други храни или напитки, докато навършат около 6 месеца. След това кърменето се препоръчва заедно с подходящи видове и количества други храни.



Колкото по-дълго кърмите, толкова повече намалява рискът.



Кърменето намалява риска от рак на майката. Ако можете, кърмете бебето си.

Съвети за предприемане на действия

1

Научете повече за кърменето и ползите от него по време на бременност и след раждане.

2

Бъдете наясно с правата си на кърмене.

3

Кърмете и потърсете помощ, ако имате затруднения.

4

Кърменето може да бъде предизвикателство. Съсредоточете се върху ползите от кърменето за себе си и вашето бебе, за да продължите напред.

5

Някои майки не могат да кърмят по различни причини. Бъдете добри към себе си, ако това е вашият случай. Има и други начини да намалите риска от рак.

Това е една от 12-те основани на доказателства препоръки в Европейския кодекс за борба с рака. За повече информация разгледайте: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/bg/bg-12-ways



Този информационен лист е разработен от Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) в рамките на проекта BUMPER. За повече информация относно проекта можете да разгледате bumper.cancer.eu



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на HaDEA. Нито Европейският съюз, нито издаващият орган могат да носят отговорност за тях.

Съдържание въз основа на 4-то издание на Европейския кодекс за борба с рака. Последната актуализация е от октомври 2024 г.

