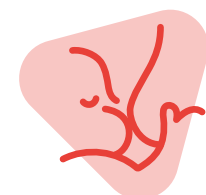


MIKS VÄHENDAB IMETAMINE MINU RINNAVÄHKKI HAIGESTUMISE RISKI?



Arvestades, et enamik rinnavähke on hormoonsõltuvad, võib imetamise kasulikke toimeid seletada rinna struktuuri muutustega ja väiksema kokkupuutega emas olevate hormoonidega.

Mida saan ise teha?



Soovitatav on imikuid toita rinnaga, ilma ühegi muu toidu või joogita, kuni nad on umbes 6 kuu vanused. Seejärel soovitatakse imetamist jätkata koos sobivat tüüpi ja koguses lisatoitudega.



Mida kauem imetate, seda rohkem vähendate riski.



Imetamine vähendab ema vähiriski. Kui võimalik, toitke oma last rinnaga.

Nõuanded tegutsemiseks

1

Lugege raseduse ajal ja sünnitusjärgselt rinnaga toitmise ja selle kasutegurite kohta.

2

Olge teadlik oma imetamise õigustest.

3

Imetage ja otsige probleemide korral abi.

4

Imetamine võib olla keeruline. Keskenduge rinnaga toitmise kasuteguritele nii enda kui ka lapse jaoks, et sellega jätkata.

5

Mõned emad ei saa erinevatel põhjustel rinnaga toita. Ärge süüdistage ennast, kui see peaks juhtuma ka teiega. Vähiriski vähendamiseks on ka teisi viise.

See on üks Euroopa vähktõvevastase tegevusjuhise 12-st tõenditel põhinevast soovituselt. Täiendavat teavet leiate veebisaidilt: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/et/12-viisi



Käesoleva teabelehe töötas projekti BUMPER raames välja sihtasutus Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio). Lisateavet projekti kohta leiab siit bumper.cancer.eu



Rahastatud Euroopa Liidu vahenditest. Väljendatud vaated ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu või Euroopa Tervishoiu ja Digitaalvaldkonna Rakendusameti (HaDEA) omi. Nende eest ei saa vastutavaks pidada ei Euroopa Liitu ega toetust andvat asutust.

Sisu põhineb Euroopa vähktõvevastase tegevusjuhise 4. väljaandel. Viimati uuendatud 2024. aasta oktoobris.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

