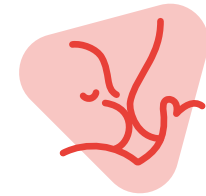


MIKSI IMETYS VÄHENTÄÄ RISKIÄ SAIRASTUA RINTASYÖPÄÄN?

Kun otetaan huomioon, että useimmat rintasyövät ovat hormoniriippuvaisia, imetyksen suotuisat vaikutukset voivat selittyä rintojen rakenteen muutoksilla ja äidin vähäisemmällä altistumisella hormoneille koko elämänsä aikana.

Mitä voin tehdä?



Vauvojen imetystä suositellaan noin 6 kuukauden ikään asti ilman muita ruokia tai juomia. Sen jälkeen suositellaan, että imetystä täydennetään sopivalla määrällä sopivia elintarvikkeita.



Mitä kauemmin imetät, sitä enemmän riski pienenee.



Imetys vähentää äidin syöpäriskiä. Jos mahdollista, imetä lastasi.

Vinkkejä muutoksiin

- 1 Tutustu imettämiseen ja sen hyötyihin raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.
- 2 Ole tietoinen imettämisoikeuksistasi.
- 3 Imetä ja hae tukea, jos sinulla on vaikeuksia.
- 4 Imetys voi olla haastavaa. Keskity imetyksen etuihin itsellesi ja vauvallesi, jotta jaksat.
- 5 Jotkut äidit eivät voi imettää erinäisistä syistä. Ole lempeä itsellesi, jos et voi imettää. Syöpäriskiä voidaan vähentää myös muilla tavoilla.

Tämä on yksi Euroopan syöväntorjuntaohjeiston 12:sta näyttöön perustuvasta suosituksesta. Lisätietoja on osoitteessa: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/fi/12-tapaa



Tämän tietolehtisen on laatinut Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) BUMPER-hankkeen puitteissa. Lisätietoja hankkeesta on osoitteessa bumper.cancer.eu



Euroopan unionin rahoittama. Ilmaistut näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain kirjoittajan/kirjoittajien omia, eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai HaDEA:n näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai avustuksen myöntävää viranomaista ei voida pitää vastuussa niistä.

Sisältö perustuu Euroopan syöväntorjuntaohjeiston neljanteen painokseen. Viimeisin päivitys lokakuussa 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

