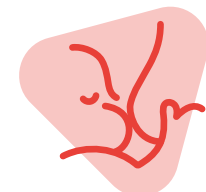


ΓΙΑΤΙ Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;



Αν λάβουμε υπόψη ότι οι περισσότεροι καρκίνοι του μαστού εξαρτώνται από τις ορμόνες, οι ευεργετικές επιδράσεις του θηλασμού μπορούν να εξηγηθούν από τις τροποποιήσεις της δομής του μαστού και τη χαμηλότερη έκθεση της μητέρας σε ορμόνες σε όλη τη ζωή της.

Τι μπορώ να κάνω;



Συνιστάται ο θηλασμός των βρεφών, χωρίς άλλες τροφές ή υγρά, μέχρι την ηλικία περίπου των 6 μηνών. Στη συνέχεια, ο θηλασμός συνιστάται παράλληλα με τους κατάλληλους τύπους και ποσότητες άλλων τροφών.



Όσο περισσότερο θηλάζετε, τόσο περισσότερο μειώνεται ο κίνδυνος.



Ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στη μητέρα. Εάν μπορείτε, θηλάστε το μωρό σας.

Συμβουλές για να αναλάβετε δράση



1 Ενημερωθείτε για τον θηλασμό και τα οφέλη του κατά την εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό.



2 Ενημερωθείτε για τα δικαιώματά σας ως προς τον θηλασμό.



3 Θηλάστε και αναζητήστε υποστήριξη σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε δυσκολίες.



4 Ο θηλασμός μπορεί να είναι πρόκληση. Επικεντρωθείτε στα οφέλη του θηλασμού για εσάς και το μωρό σας για να συνεχίσετε.



5 Ορισμένες μητέρες δεν μπορούν να θηλάσουν για διάφορους λόγους. Μην είστε σκληρή με τον εαυτό σας αν αυτό ισχύει για εσάς. Υπάρχουν και άλλοι τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

Αυτή είναι μία από τις 12 τεκμηριωμένες συστάσεις του Ευρωπαϊκού Κώδικα κατά του Καρκίνου. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε στη σελίδα: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/el/12-ways



Αυτό το ενημερωτικό δελτίο έχει σχεδιαστεί από το Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) στο πλαίσιο του έργου BUMPER. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, μπορείτε να επισκεφτείτε τη διεύθυνση bumper.cancer.eu



Με συγχρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Το περιεχόμενο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και όχι απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Υγεία και τον Ψηφιακό τομέα (HaDEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

Περιεχόμενο βασισμένο στην 4η έκδοση του Ευρωπαϊκού Κώδικα κατά του Καρκίνου. Τελευταία ενημέρωση: Οκτώβριος 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

