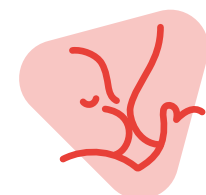


MIÉRT CSÖKKENTI A SZOPTATÁS AZ EMLŐRÁK KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATÁT?



Figyelembe véve, hogy a legtöbb emlőrák hormonfüggő, a szoptatás jótékony hatásai az emlő szerkezetének megváltozásával és az anya alacsonyabb hormonexpozíciójával magyarázhatók.

Mit tehetek?



A csecsemőket javasolt kb. 6 hónapos korukig szoptatni, anélkül hogy közben bármilyen más ételt vagy italt adnának nekik. Ezt követően a szoptatás továbbra is javasolt, a megfelelő típusú és mennyiségű egyéb élelmiszerek mellett.



Minél tovább szoptat, annál kisebb a kockázat.



A szoptatás csökkenti a rák kialakulásának kockázatát az anyánál. Ha csak teheti, szoptassa csecsemőjét.

Tippek arra, hogy mit tehet

1

Tájékozódjon a szoptatásról és annak jótékony hatásairól a terhesség alatt és a szülés után.

2

Legyen tisztában a szoptatáshoz való jogaival.

3

Szoptasson, és kérjen segítséget, ha nehézségei vannak.

4

A szoptatás kihívást jelenthet. Tartsa szem előtt azokat a jótékony hatásokat, amelyeket a szoptatás fejt ki önre és a csecsemőjére, hogy ne adja fel.

5

Egyes anyák különböző okok miatt nem tudnak szoptatni. Ne legyen szigorú önmagával szemben, ha ilyen helyzetben van. Léteznek más módok is arra, hogy csökkentse a rák kialakulásának kockázatát.

Ez egyike az Európai Rákellenes Kódexben szereplő, bizonyítékokon alapuló 12 ajánlásnak. További információért látogasson el a következő címre: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/12-mod



Ezt a tájékoztatót a Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) dolgozta ki a BUMPER projekt keretében. A projekttel kapcsolatos további információért látogasson el a következő weboldalra: bumper.cancer.eu



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő nézetek és vélemények azonban csak a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a HaDEA véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé értük.

Az Európai Rákellenes Kódex 4. kiadásán alapuló tartalom. Legutóbbi frissítés: 2024. október.



GENERALITAT
VALENCIANA

Fundació
Fisabio

