CÉN FÁTH A LAGHDAÍONN BEATHÚ CÍCHE AN RIOSCA GO DTIOCFAIDH AILSE CÍCHE ORM?

De bhrí go mbíonn an chuid is mó de na hailsí cíche ag brath ar hormóin, féadfar na héifeachtaí tairbhiúla a bhaineann le beathú cíche a mhíniú le modhnuithe ar struchtúr na cíche agus le nochtadh níos ísle ar hormóin sa mháthair ar feadh an tsaoil.

Cad is féidir liom a dhéanamh?

Moltar beathú cíche a thabhairt do leanaí, gan aon bhianna nó deochanna eile, go dtí go mbeidh siad thart ar 6 mhí d'aois. Ina dhiaidh sin, moltar beathú cíche a thabhairt in éineacht le cineálacha agus méideanna cuí bianna eile.

Dá fhaide a thugann tú beathú cíche, is ea is mó a laghdaítear an riosca.

Laghdaíonn beathú cíche an riosca go dtiocfaidh ailse ar an máthair. Más féidir leat, tabhair beathú cíche do do leanbh.

Leideanna chun beart a dhéanamh

1. Foghlaim faoi bheathú cíche agus faoi na buntáistí a bhaineann leis le linn na tréimhse thoirchis agus i ndiaidh na breithe.
2. Bí ar an eolas faoi do chearta maidir le beathú cíche.
3. Tabhair beathú cíche agus iarr tacaíocht má bhíonn deacrachtaí agat.
4. Is féidir le beathú cíche a bheith dúshlánach. Dírigh ar na buntáistí a bhaineann le beathú cíche duit féin agus do do leanbh chun tú a choinneáil ag imeacht.
5. Ní féidir le roinnt máithreacha beathú cíche a thabhairt ar chúiseanna éagsúla. Bí cineálta leat féin más é seo do chás. Tá bealaí eile ann chun an riosca go dtiocfaidh ailse ort a laghdú.

Seo ceann amháin de na 12 mholadh atá bunaithe ar fhianaise sa Chód Eorpach in aghaidh na hAilse.
Chun tuilleadh eolais a fháil tabhair cuairt ar: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways

D'fhorbair Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community an bhileog eolais seo laistigh den tionscadal BUMPER. Chun tuilleadh eolais a fháil faoin tionscadal, is féidir leat cuairt a thabhairt ar bumper.cancer.eu

Maoinithe ag an Aontas Eorpach. Is barúlacha agus tuairimí an údair/na n-údar amháin iad na barúlacha agus na tuairimí a chuirtear in iúl, áfach, agus ní gá go léireodh siad barúlacha agus tuairimí an Aontais Eorpaigh nó HaDEA. Ní féidir an tAontas Eorpach ná an t-údarás deonúcháin a bheith freagrach astu.

Ábhar bunaithe ar an 4ú heagrán den Chód Eorpach in aghaidh na hAilse. An nuashonrú is déanaí Deireadh Fómhair 2024.

GENERALITAT VALENCIANA

Fundació Fisabio

BUMPER