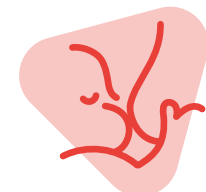


CÉN FÁTH A LAGHDAÍONN BEATHÚ CÍCHE AN RIOSCA GO DTIOCFADH AILSE CÍCHE ORM?



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. Dírig 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

