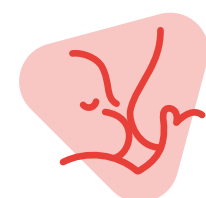


KĀPĒC BAROŠANA AR KRŪTI SAMAZINA RISKU SASLIMT AR KRŪTS VĒZI?



Nemot vērā, ka lielākā daļa krūts vēža gadījumu ir atkarīgi no hormoniem, zīdīšanas labvēlīgo ietekmi var izskaidrot ar krūts struktūras izmaiņām un zemāku hormonu iedarbību mātei.

Ko darīt?



Zīdaiņus ieteicams barot ar krūti tikai ar mātes pienu, bez jebkādiem citiem ēdieniem vai dzērieniem, līdz aptuveni 6 mēnešu vecumam. Pēc tam ieteicams bērnu barot ar krūti kopā ar atbilstošiem citu pārtikas produktu veidiem un daudzumiem.



Jo ilgāk sieviete zīda bērnu, jo vairāk viņa ir pasargāta no riska saslimt ar krūts vēzi.



Zīdīšana samazina mātes risku saslimt ar vēzi. Ja vien iespējams, barojiet savu bērnu ar krūti.

Padomi, kā rīkoties

1

Uzziniet par barošanu ar krūti un tās priekšrocībām grūtniecības laikā un pēc dzemdībām.

2

Esiet informēta par savām tiesībām barot bērnu ar krūti.

3

Barojiet bērnu ar krūti un meklējiet atbalstu, ja rodas grūtības.

4

Barošana ar krūti var būt izaicinājums. Lai turpinātu, vērsiet uzmanību uz ieguvumiem no barošanas ar krūti nāk gan jaunajām māmiņām, gan mazuļiem.

5

Tomēr ir arī gadījumi, kad barošana ar krūti dažādu iemeslu dēļ var nebūt iespējama. Nesatraucieties, ja tas ir jūsu gadījums. Ir arī citi veidi, kā mazināt risku saslimt ar vēzi.

Šis ir viens no 12 uz pierādījumiem balstītajiem ieteikumiem Eiropas Pretvēža rīcības kodeksā. Lai iegūtu plašāku informāciju, lūdzu, apmeklējiet: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/lv/12-veidi



Šo faktu lapu ir izstrādājis Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) projekta BUMPER ietvaros. Lai iegūtu plašāku informāciju par projektu, varat apmeklēt: bumper.cancer.eu



Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) uzskati un viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Veselības un digitālās izpildaģentūras (HaDEA) uzskatus un viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne piešķirēja iestāde nevar būt atbildīgas par tiem.

Saturs balstīts uz Eiropas Pretvēža rīcības kodeksa 4. izdevumu. Pēdējais atjauninājums 2024. gada oktobrī.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

