

PORQUE É QUE A AMAMENTAÇÃO REDUZ O MEU RISCO DE CONTRAIR CANCRO DA MAMA?



Tendo em conta que a maioria dos cancros de mama é dependente das hormonas, os efeitos benéficos da amamentação podem ser explicados por modificações da estrutura da mama e menor exposição ao longo da vida às hormonas na mãe.

O que posso fazer?



Recomenda-se que os bebés sejam amamentados, sem quaisquer outros alimentos ou bebidas, até terem cerca de 6 meses de idade. Posteriormente, a amamentação é recomendada juntamente com os tipos e quantidades apropriadas de outros alimentos.



Quanto mais tempo amamentar, mais reduzido é o risco.



A amamentação reduz o risco de cancro da mãe. Se puder, amamente o seu bebé.

Conselhos para agir

1

Saiba mais sobre a amamentação e os seus benefícios durante a gravidez e o pós-parto.

2

Esteja ciente dos seus direitos de amamentação.

3

Amamente e procure apoio se tiver dificuldades.

4

A amamentação pode ser um desafio. Concentre-se nos benefícios da amamentação para si e para o seu bebé para continuar.

5

Algumas mães não podem amamentar por vários motivos. Seja gentil consigo mesma se este for o seu caso. Existem outras formas de reduzir o risco de cancro.

Esta é uma das 12 recomendações baseadas em evidências do Código Europeu Contra o Cancro. Para mais informações, visite: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pt/12-formas



Esta ficha informativa foi desenvolvida pela Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) no âmbito do projeto BUMPER. Para mais informações sobre o projeto, pode visitar bumper.cancer.eu



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da HaDEA. Nem a União Europeia nem a autoridade concedente poderá ser responsabilizada por eles.

Conteúdo baseado na 4.^a edição do Código Europeu contra o Cancro. Última atualização em outubro de 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA

Fundació
Fisabio

BUMPER