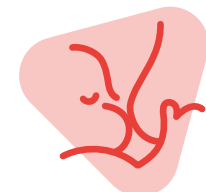


# VARFÖR MINSKAR AMNINGEN MIN RISK ATT FÅ BRÖSTCANCER?

Med tanke på att de flesta bröstcancerformer är hormonberoende kan de positiva effekterna av amning förklaras av modifieringar av bröstets struktur och lägre livstidsexponering för hormoner hos mamman.

## Vad kan jag göra?



Det rekommenderas att barn ammas, utan någon annan mat eller dryck, tills de är cirka 6 månader gamla. Därefter rekommenderas amning tillsammans med lämpliga typer och mängder av andra livsmedel.



Ju längre du ammar, desto mindre blir risken.



Amning minskar mammans cancerrisk. Om du kan bör du amma ditt barn.

## Tips för att vidta åtgärder

1

Lär dig om amning och dess fördelar under graviditet och efter förlossning.

2

Var medveten om dina amningsrättigheter.

3

Amma och sök stöd om du upplever svårigheter.

4

Amning kan vara svårt. Fokusera på fördelarna med amning för dig själv och ditt barn för att hålla dig motiverad.

5

Vissa mammor kan inte amma av olika anledningar. Om detta är din situation, försök att vara snäll mot dig själv. Det finns andra sätt att minska din cancerrisk.

Detta är en av de 12 evidensbaserade rekommendationerna i den europeiska kodexen mot cancer. För mer information, besök: [cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sv/12-saett](https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sv/12-saett)



Detta faktablad har utvecklats av Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) inom BUMPER-projektet. Om du behöver mer information om projektet kan du besöka [bumper.cancer.eu](https://bumper.cancer.eu)



Finansieras av Europeiska unionen. Synpunkter och åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller HaDEA:s åsikter. Varken Europeiska unionen eller den beviljande myndigheten kan hållas ansvariga för dem.

Innehåll baserat på den 4:e upplagan av den europeiska kodexen mot cancer. Senast uppdaterad oktober 2024.



GENERALITAT  
VALENCIANA

Fundació  
Fisabio

