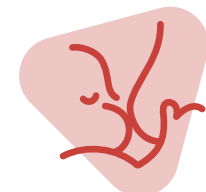


# ZAKAJ DOJENJE ZMANJŠUJE TVEGANJE ZA NASTANEK RAKA NA DOJKI?

Večina raka na dojkah je odvisna od hormonov, zato lahko koristne učinke dojenja razložimo s spremembami strukture dojke in nižjo dobo izpostavljenosti hormonom s strani matere.

## Kaj lahko storim?



Priporoča se ekskluzivno dojenje dojenčkov brez dodajanja druge hrane ali pijače do starosti približno 6 mesecev. Nato se priporoča dojenje skupaj z dodajanjem ustreznih vrst in količin druge hrane.



Tveganje za nastanek raka se zmanjšuje sorazmerno s časom dojenja.



Dojenje zmanjšuje tveganje za nastanek raka pri materi. Dojite svojega otroka, če to lahko storite.

## Nasveti za ukrepanje

- 1 Preberite več o dojenju in njegovih koristih med nosečnostjo in po porodu.
- 2 Zavedajte se svojih pravic v zvezi z dojenjem.
- 3 Dojite otroka in poiščite pomoč, če pride do težav.
- 4 Dojenje je lahko zahtevno. Osredotočite se na prednosti dojenja zase in za svojega otroka, da ne boste odnehali.
- 5 Nekaterе matere ne morejo dojiti iz različnih razlogov. Če to drži v vašem primeru, bodite prizanesljivi sami do sebe. Obstajajo tudi drugi načini za zmanjšanje tveganja za nastanek raka.

To je eno od 12 priporočil na podlagi znanstveno podprtih dokazov iz Evropskega kodeksa proti raku. Za več informacij obiščite: [cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sl/12-nasvetov](https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sl/12-nasvetov)



Ta informativni list je pripravila fundacija Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) v okviru projekta BUMPER. Za več informacij o projektu obiščite [bumper.cancer.eu](https://bumper.cancer.eu)



Projekt financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali agencije HaDEA. Zanje nista odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli pomoč.

Vsebina temelji na 4. izdaji Evropskega kodeksa proti raku. Zadnja posodobitev: oktober 2024.



GENERALITAT  
VALENCIANA

Fundació  
Fisabio

