



BADAM SIĘ
mam pewność

Karmienie piersią
zmniejsza ryzyko
zachorowania na raka!

Karmienie piersią to najlepszy sposób żywienia dziecka w jego początkowych etapach rozwoju. Niesie ze sobą liczne korzyści zarówno dla zdrowia dziecka, jak i matki.

Zalety karmienia piersią dla matki

Karmienie piersią sprzyja:

- szybszej utracie zbędnych kilogramów nabytych w okresie ciąży,
- obniżeniu depresyjności u matek karmiących piersią.

**Jeśli jesteś kobietą między 50 a 69 rokiem życia,
co dwa lata masz prawo do bezpłatnych
badań mammograficznych.
Sprawdź placówkę na stronie www.mz.gov.pl**

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko:

- pojawienia się nadciśnienia tętniczego,
- rozwoju cukrzycy,
- zachorowania na choroby układu krążenia,
- złamania stawu biodrowego po ukończeniu 50 roku życia,
- zachorowania kobiety na raka piersi, raka jajnika oraz raka błony śluzowej macicy.

Według Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem **karmienie piersią zmniejsza ryzyko rozwoju choroby nowotworowej u matki.**

Rak piersi jest **nowotworem złośliwym** gruczolu sutkowego. Rozwija się w piersiach, ale może również rozprzestrzeniać się w postaci przerzutów do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych.

Zgodnie z danymi Krajowego Rejestru Nowotworów, większość zachorowań na raka piersi (**tj. 80%**) dotyka kobiet powyżej 50 roku życia. Jednak w ciągu ostatnich 30 lat, liczba zachorowań wśród młodszych kobiet, wzrosła niemal dwukrotnie (1,7 razy).

Według danych Amerykańskiej Akademii Pediatrii, karmienie piersią przez okres powyżej 12 miesięcy **zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi i raka jajnika o 28%**, a z każdym kolejnym rokiem o około 4,3%. Niektóre badania wskazują, że ryzyko **spada nawet o 50%** zwłaszcza u kobiet, które karmiły dłużej.

Zalety karmienia piersią dla dziecka

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko (także w późniejszym etapie życia):

- zachorowania dziecka na następujące typy nowotworów (wg AAP i ESPHEGAN):
 - chłoniaka nieziarnicznego,
 - ziarnicy złośliwej,
 - białaczki limfatycznej i szpikowej,
 - raka piersi w okresie przed menopauzą,
- pojawienia się nadwagi oraz otyłości, które sprzyjają rozwojowi chorób nowotworowych.

Karmienie piersią nawet przez okres kilku miesięcy może mieć istotny wpływ na zdrowie dziecka i matki!

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią przez okres pierwszych 6 miesięcy życia dziecka oraz kontynuację karmienia piersią do ukończenia drugiego roku życia i dłużej przy jednoczesnym podawaniu żywności uzupełniającej.

Dowiedz się więcej na www.mz.gov.pl/profilaktyka

Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych na lata 2016-2024