



La **lactància materna** constitueix un **tipus particular de comportament saludable**. Està demostrat que es pot reduir el risc de càncer mitjançant comportaments alimentaris i activitats saludables. **Les dones que donen el pit als seus fills** durant un temps perllongat corren **menys risc de tenir càncer de mama** ulteriorment que les que no ho fan.

Com més perllonga la lactància una dona, més protegida està contra el càncer de mama. El risc es redueix aproximadament en un 4% per cada dotze mesos acumulats de lactància.

➔ A més de la protecció contra el càncer de mama, la lactància materna té altres avantatges per a la mare? :

- Sí. Hi ha moltes dades probatòries que la lactància materna prolongada **contribueix a reduir l'augment de pes a llarg termini i a recuperar més ràpidament el pes d'abans de l'embaràs**. Les dones de mitjana edat que de més joves van alletar els seus fills tendiran menys al sobrepès o l'obesitat que les que no ho van fer. És important seguir les recomanacions d'un estil de vida saludable per mantenir un pes corporal saludable.

➔ Fins a quina edat cal donar el pit als nadons? Quins beneficis té per a ells?

- Es recomana alletar-los, sense donar-los cap altre menjar ni beguda, fins als sis mesos aproximadament; després, combinar la lactància materna amb els tipus i les quantitats apropiats d'altres aliments.
- La lactància materna té diversos avantatges per al nadó. La llet materna **conté tots els nutrients, vitamines i minerals que el nadó necessita** en els primers sis mesos de vida. La llet materna **contribueix a protegir-lo davant de les malalties** comunes de la infància, com ara les infeccions de vies respiratòries baixes, otitis, diarrea i asma, entre d'altres, cosa que redueix la necessitat d'ingressos hospitalaris o de tractament de malalties al·lèrgiques i infeccioses.
- La llet materna **també disminueix el risc de patir ulteriorment afeccions cròniques** com ara la hipertensió arterial, el colesterol elevat, l'obesitat i la diabetis de tipus 2, i contribueix al desenvolupament cognitiu del nen.



Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020



Els productes farmacèutics són substàncies que s'elaboren i s'apliquen en medicina i odontologia per la seva capacitat de tractar, prevenir o alleujar malalties. A més de l'efecte perseguit, poden tenir efectes secundaris, entre ells el d'augmentar o disminuir el risc de càncer. **La teràpia hormonal substitutiva (THS)** es fa servir fonamentalment per alleujar els símptomes de la menopausa.

➔ Què és la menopausa? :

- La menopausa és **un canvi normal a la vida de la dona** quan **deixa de tenir el seu període menstrual**. Durant la menopausa, el cos de la dona produeix cada vegada menys quantitat de les hormones anomenades estrogen i progesterona. Això sol passar entre els 45 i 55 anys. La menopausa es produeix quan la dona no té el període menstrual per dotze mesos seguits.

➔ Quins són els símptomes de la menopausa? :

- Alguns **símptomes comuns** de la menopausa són els següents: **canvi en les menstruacions** (més o menys duradores, més o menys profuses, amb més o menys temps entre els períodes), **sufocacions i/o sudoració nocturna**, **dificultat per a dormir**, **sequedat vaginal**, **alteracions de l'estat d'ànim** (canvis d'humor, dificultat per concentrar-se, cansament i manca d'energia, etc.), i pèrdua de calci als ossos (osteoporosi).



➔ Cal preocupar-se en cas de seguir una teràpia hormonal substitutiva a la menopausa? :

- Les dones que pateixen molt amb els símptomes de la menopausa poden **parlar amb el metge sobre la conveniència de sotmetre's a un tractament de reposició hormonal**, que pot augmentar el risc de càncer de mama, endometri i ovaris, a més de tenir altres inconvenients per la salut, a banda del càncer.
- **S'ha de limitar el tractament amb THS per a aquelles situacions en què el metge ho consideri necessari**. Cal concertar amb el metge el tractament precís abans de començar-ho.

La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Col·labora:

Pla General d'Activitats Preventives 2020