



Doporučení č. 7 pro jednotlivce týkající se kojení

Kojte své dítě co nejdéle.

Klíčové shrnutí

- Existují přesvědčivé důkazy, že kojení snižuje riziko vzniku rakoviny prsu u matky.
- Čím déle ženy kojí své děti, tím větší je jejich ochrana před rakovinou prsu.
- Doporučuje se, aby matky začaly kojit co nejdříve a pokračovaly v kojení tak dlouho, jak budou moci.

Kojení a rakovina

Výlučné kojení znamená, že dítěti není kromě mateřského mléka podávána žádná jiná strava ani nápoje, dokonce ani voda (výjimkou jsou vitaminy, minerály a léky). Podle Světové zdravotnické organizace se výlučné kojení doporučuje do šesti měsíců života dítěte. Poté se zavádějí z výživového hlediska vhodné doplňkové příkrmy a pokračuje se v kojení až do dvou let věku dítěte. Kojení lze provádět přímo (z prsu do úst) nebo s odsáváním mateřského mléka, a to buď ručně, nebo pomocí odsávačky.

Proces, při kterém tělo produkuje mléko ke kojení, se nazývá laktace. Hlavním mechanismem, jímž laktace a kojení ovlivňují riziko vzniku rakoviny prsu, jsou hormonální změny v období amenorey (dočasného zastavení menstruace). Tím se snižuje vystavení specifickým hormonům, zejména androgenům, které mohou zvyšovat riziko rakoviny.

Rakovina prsu je nejčastěji diagnostikovaným typem rakoviny (29,4 % všech nových případů) a nejčastější příčinou úmrtí na rakovinu (16,7 % všech úmrtí na rakovinu) u žen v Evropské unii (EU). Rakovinou prsu onemocní v EU každá jedenáctá žena před dosažením věku 74 let. Tato vysoká míra výskytu upozorňuje na důležitost prevence rakoviny prsu.

Kojení má velký význam pro dítě i matku. U kojených dětí je nižší riziko vzniku cukrovky 2. typu, nadváhy a obezity. U matek snižují laktace a kojení riziko rakoviny prsu a mohou snížit riziko rakoviny vaječníků. Čím více měsíců mohou ženy pokračovat v kojení, tím je jejich ochrana před rakovinou prsu větší.

Kroky, jak snížit riziko rakoviny

Začněte kojit co nejdříve a kojte své dítě co nejdéle. Novopečeným matkám se doporučuje zahájit kojení pokud možno do jedné hodiny po narození dítěte. Časné zahájení kojení povzbuzuje tvorbu mléka a prodlužuje dobu výlučného kojení. Výlučné kojení také podporuje tvorbu mléka ve větším množství, což umožňuje prodloužit dobu kojení. Čím déle své dítě kojíte, tím vyšší je vaše ochrana před rakovinou prsu.

Získejte přístup k poradenství ohledně kojení. Poradte se se svým zdravotnickým pracovníkem (např. lékařem nebo porodní asistentkou), jak získat přístup k podpoře, která vám pomůže začít s kojením co nejdříve, řešit případné problémy, jako je bolest, problémy s přisátím dítěte a oteklé prsy, a pokračovat v kojení tak dlouho, jak budete chtít.

Požádejte o podporu kojení na svém pracovišti. Prosazujte pozitivní postupy, které vás mohou podpořit v tom, abyste mohla pokračovat v kojení i po návratu do práce, a to tak dlouho, jak budete chtít. Důležité je, abyste měla k dispozici vyhrazený soukromý prostor a flexibilní pracovní přestávky, které vám usnadní odsávání mléka. Kojící matky mohou být podpořeny také dalšími flexibilními možnostmi práce, jako je práce na částečný úvazek, práce na dálku a pružná pracovní doba.

Vedlejší přínosy pro prevenci nepřenositelných nemocí s podobnými rizikovými faktory a možnosti podpory zdraví

Kojení má významné přínosy pro matku i dítě. Ženy, které kojily, po porodu snáze hubnou a i v dalším životě mají zdravější hmotnost než ženy, které nekojily. To pomáhá snižovat riziko vzniku typů rakoviny a jiných nepřenositelných nemocí souvisejících s obezitou. U kojících žen se také v pozdějším věku snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky 2. typu. Čím déle kojení trvá, tím je riziko onemocnění menší.

Kojení je spojeno se zdravým růstem dětí a pomáhá je chránit před nadměrným přibíráním na váze. Vliv kojení na raný růst dětí vede k příznivému růstu i v pubertě. Kojení je přínosné i pro výživu a vývoj dítěte a pro prevenci infekcí.

Seznamte se s politikami, které podporují kojení

- Dostatečně dlouhá mateřská dovolená umožňuje pracujícím matkám výlučně kojit své děti po dobu prvních šesti měsíců.
- Dodržování Mezinárodního kodexu marketingu náhrad mateřského mléka na trh chrání kojení tím, že brání nevhodnému marketingu těchto náhrad. Umělé mléko a náhražky mateřského mléka by neměly být propagovány, ale měly by být k dispozici v případě potřeby.
- Politiky a informační kampaně podporující kojení na pracovišti a na všech veřejných místech pomáhají k ochraně práv žen kojit, kdykoli a kdekoliv potřebují, a zvyšují také kulturní a společenskou přijatelnost kojení.

Mýty a fakta

MÝTUS: Nevytváříte dostatek mléka pro své dítě.

FAKTA: Téměř všechny matky produkují správné množství mléka pro své děti. Tvorbou mateřského mléka závisí na tom, jak dobře je dítě přisáté, a na frekvenci a množství kojení. Pro řešení případných potíží vyhledejte podporu svého poskytovatele zdravotní péče.

MÝTUS: Pokud jste nemocná, neměla byste kojit.

FAKTA: Podle druhu onemocnění a po poradě s lékařem mohou matky obvykle v kojení pokračovat. Protilátky vytvářené matčiným tělem by se mohly přenést na dítě a pomoci mu vybudovat si vlastní imunitní systém.

MÝTUS: Cvičení změní chuť vašeho mléka.

FAKTA: Cvičení je během laktace a kojení prospěšné a neexistují žádné důkazy o tom, že by ovlivňovalo chuť mateřského mléka.



© WHO / Uka Borregaard

Literatura

Ferlay et al. (2024). Global Cancer Observatory: Cancer Today (Globální observatoř rakoviny: Rakovina dnes). K dispozici na adrese: <https://gco.iarc.fr/en>.

Stordal B. (2023). Cancer Med, 12(4): 4616–4625. PMID: 36164270.

Světový fond pro výzkum rakoviny (2024). Lactation and Cancer Risk (Laktace a riziko rakoviny). K dispozici na adrese: <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/risk-factors/lactation-breastfeeding-and-cancer-risk/>.

Světová zdravotnická organizace (2024). Early Initiation of Breastfeeding (Časně zahájení kojení). Global Health Observatory (Světová zdravotní observatoř). K dispozici na adrese: <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/early-initiation-of-breastfeeding>.

Tento informační přehled vypracovala pracovní skupina 1 pro faktory ovlivňující životní styl s podporou pracovní skupiny 5 pro komunikaci a zdravotní gramotnost a sekretariátu projektu Evropský kodex proti rakovině, 5. vydání.

Říjen 2025



© Evropská unie, 2026

K veškerému použití nebo reprodukci prvků, které nejsou ve vlastnictví Evropské unie, může být nutné získat svolení přímo od příslušných nositelů práv.

PDF ISBN 978-92-68-35875-7 doi:10.2875/1099744 EW-01-25-140-CS-N