



Anbefaling nr. 7 til enkeltpersoner om amning

Giv dit barn brystmælk så lang tid som muligt.

Nøglepunkter

- Der er solid evidens for, at amning nedsætter risikoen for brystkræft.
- Jo flere måneder kvinder fortsætter med at amme deres børn, desto større beskyttelse vil de have mod brystkræft.
- Det anbefales, at mødre begynder at amme så hurtigt som muligt og fortsætter så længe, de kan.

Amning og kræft

Amning alene betyder, at barnet ikke får anden mad eller drikke, heller ikke vand, end modernælk (bortset fra vitaminer, mineraler og medicin). Ifølge Verdenssundhedsorganisationen anbefales amning alene i de første seks måneder af barnets liv. Herefter introduceres ernæringsmæssigt tilstrækkelige, supplerende fødevarer sammen med fortsat amning op til toårsalderen eller længere. Amning kan ske direkte (fra bryst til mund) eller ved udmalkning eller pumpning af modernælk.

Laktation henviser til den proces, hvorved kroppen producerer mælk til amning. Den vigtigste mekanisme, hvorigennem laktation og amning påvirker risikoen for brystkræft, er gennem de hormonelle ændringer under perioden med amenoré (når menstruationen midlertidigt ophører). Dette reducerer eksponeringen for visse hormoner, især androgener, som kan øge risikoen for kræft.

Brystkræft er den hyppigst diagnosticerede kræftform (29,4 % af alle nye tilfælde) og den hyppigste årsag til kræftdødsfald (16,7 % af alle kræftdødsfald) blandt kvinder i Den Europæiske Union (EU). I EU vil 1 ud af 11 kvinder udvikle brystkræft, inden de fylder 74 år. Disse høje forekomster understreger, hvor vigtigt det er at fremme forebyggelsen af brystkræft.

Amning er af stor betydning for både barnet og moderen. Ammede børn har lavere risiko for at udvikle type 2-diabetes, overvægt og fedme. For mødre mindsker laktation og amning risikoen for brystkræft og kan reducere risikoen for kræft i æggestokkene. Jo flere måneder kvinder fortsætter med at amme, desto større beskyttelse har de mod brystkræft.

Tiltag, der mindsker din kræft risiko

Begynd at amme så hurtigt som muligt, og am dit barn så længe du kan. Det anbefales, at nye mødre påbegynder amning inden for én time efter fødslen af deres barn, hvis det er muligt. Tidlig opstart på amning stimulerer mælkeproduktionen og øger varigheden af amning alene. Amning alene stimulerer også en høj mælkeproduktion, hvilket kan bidrage til en længere varighed af amning. Jo længere du ammer dit barn, desto større er din beskyttelse mod brystkræft.

Få adgang til ammevejledning. Tal med din sundhedsperson (f.eks. læge eller jordemoder) om at få adgang til støtte, der kan hjælpe dig med at komme i gang med amning så hurtigt som muligt, håndtere eventuelle udfordringer såsom smerter, at barnet har svært ved at få ordentligt fat, og hævede bryster, samt fortsætte med at amme så længe, du ønsker.

Anmod om støtte til amning på din arbejdsplads. Gå ind for positive tiltag, der kan støtte dig i at fortsætte med at amme, når du vender tilbage til arbejdet, og så længe du ønsker det. Et særligt privat rum og fleksible arbejdspauser er vigtige for at give dig mulighed for at malke brystmælk ud. Ammende mødre kan også støttes gennem fleksible arbejdsordninger, såsom deltidsarbejde, telearbejde og fleksible arbejdstider.

Sidegevinster ved at forebygge ikkeoverførbare sygdomme med lignende risikofaktorer og muligheder for at styrke sundheden

Amning har vigtige fordele for både moderen og barnet. Kvinder, der har ammet, har ofte lettere ved at tabe sig efter fødslen og har en sundere vægt senere i livet end kvinder, der ikke har ammet. Dette bidrager til at reducere risikoen for fedmerelaterede kræftformer og relaterede ikkeoverførbare sygdomme. Kvinder, der har ammet, har også nedsat risiko for hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes senere i livet. Jo længere amningen varer, desto større er reduktionen i risikoen for sygdom.

Amning er forbundet med sunde vækstmønstre hos spædbørn og hjælper med at beskytte dem mod stor vægtøgning. Virkningerne af amning på børns tidlige vækst udvikling fører også til en gunstig vækst frem mod ungdomsårene. Amning har også fordele for børns ernæring og udvikling samt forebyggelse af infektioner.

Lær om de politikker, der støtter amning

- Tilstrækkelig barselsorlov gør det muligt for arbejdende mødre udelukkende at amme deres børn i de første seks måneder.
- Overholdelse af den internationale markedsføringskodeks for modernælkserstatninger beskytter amning ved at forhindre uhensigtsmæssig markedsføring. Børnemælk og modernælkserstatning bør ikke markedsføres, men skal være tilgængelige, når det er nødvendigt.
- Ammevenlige politikker og oplysningskampagner på arbejdspladser og i alle offentlige rum bidrager til at beskytte kvinders ret til at amme, når og hvor de har brug for det, og øger samtidig den kulturelle og sociale accept af amning.

Myter og fakta

MYTE: Du producerer ikke nok mælk til din baby.

FAKTA: Næsten alle mødre producerer den rette mængde mælk til deres børn. Produktionen af modernælk afhænger af, hvor godt barnet får fat, samt af hyppigheden og mængden af amning. Søg støtte hos din sundhedsplejerske eller sundhedsperson for at håndtere eventuelle vanskeligheder.

MYTE: Du bør ikke amme, hvis du er syg.

FAKTA: Afhængigt af sygdommens art og efter at have rådført sig med en læge, kan mødre som regel fortsætte med at amme. De antistoffer, der produceres af moderens krop, kan overføres til barnet og hjælpe barnet med at opbygge sit eget immunsystem.

MYTE: Motion vil ændre smagen af din mælk.

FAKTA: Motion er gavnligt under amning, og der er ingen tegn på, at det påvirker smagen af modernælk.



Henvisninger

Ferlay m.fl. (2024), Global Cancer Observatory: Cancer Today. Findes på <https://gco.iarc.fr/en>.

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

World Cancer Research Fund (2024), Lactation and Cancer Risk. Findes på <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/risk-factors/lactation-breastfeeding-and-cancer-risk/>.

Verdenssundhedsorganisationen (2024), Early Initiation of Breastfeeding, Global Health Observatory. Findes på <https://www.who.int/tools/elena/commentary/early-breastfeeding>.

Dette faktablad er udarbejdet af arbejdsgruppe 1 om livsstilsdeterminanter med støtte fra arbejdsgruppe 5 om kommunikation og sundhedskompetence samt sekretariatet for Det europæiske kodeks mod kræft, 5. udgave-projektet.

Oktober 2025

Værket med titlen »European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer« blev i 2025 offentliggjort af Det Internationale Kræftforskningsscenter (IARC), som bevarer ophavsretten til det engelske originalværk (Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs). Indehaveren af ophavsretten har givet Den Europæiske Union tilladelse til at oversætte en udgave til dansk. Den Europæiske Union er eneansvarlig for oversættelsen.



© Den Europæiske Union, 2026

Ved enhver anvendelse eller gengivelse af elementer, der ikke ejes af Den Europæiske Union, kan det være nødvendigt at indhente tilladelse direkte fra de respektive rettighedshavere.

PDF ISBN 978-92-68-35841-2 doi:10.2875/0869071 EW-01-25-140-DA-N