

An Cód Eorpach in aghaidh na hAilse, an 5ú heagrán

14 bhealach ar féidir leat cuidiú chun ailse a chosc

Bileog Eolais



Moladh 7 do Dhaoine maidir le Cothú Cíche

Cothaigh do naíonán ar an gcíoch a fhad is féidir.

Príomhachoir

- Tá fianaise láidir ann go laghdaítear an riosca ailse cíche sa mháthair le cothú cíche.
- Dá mhéad míonna a chothaíonn mná a leanaí ar an gcíoch, is ea is mó an chosaint a bheidh acu ar an ailse cíche.
- Moltar go gcothódh máithreacha a leanaí ar an gcíoch a luaithe is féidir agus leanúint de sin a fhad is féidir.

Cothú cíche agus ailse

Is éard atá i gceist le cothú cíche eisiach ná nach dtugtar aon bhia ná deoch, ná uisce fiú, seachas bainne cíche don naíonán (cé is moite de vitimíní, mianraí agus leigheasanna). De réir na hEagraíochta Domhanda Sláinte, moltar cothú cíche eisiach ar feadh na chéad 6 mhí de bheatha naíonáin. Ina dhiaidh sin, tugtar bianna comhlántacha, atá leorchothaitheach, don leanbh de réir a chéile agus mar a leantar den chothú cíche go dtí go mbíonn siad 2 bhliain d'aois nó os a chionn sin. Is féidir leanaí a chothú ar an gcíoch go díreach (béal ar an gcíoch) nó is féidir bainne cíche a thál nó a phumpáil.

Tagraíonn lachtadh don phróiseas lena dtáirgtear bainne sa chorp don chothú cíche. Is é an phríomhchaoi a n-imríonn lachtadh agus cothú cíche tionchar ar an riosca ailse cíche na hathruithe hormónacha le linn na tréimhse éimhíostraithe (mar a stopann míostrú go sealadach). Laghdaítear leis sin nochtheadh do hormóin shonracha, andraiginí go háirithe, lenar féidir an riosca ailse a mhéadú.

Is í ailse cíche an ailse is minice a dhiagnóisítear (29.4 % de na cásanna nua uile) agus is í an chúis is coitianta le bás na hailse i measc na mban í (16.7 % de na básanna ailse uile) san Aontas Eorpach (AE). Gheobhaidh bean amháin as gach 11 bhean in AE ailse cíche roimh 74 bliana d'aois. Cuirtear i dtábhacht leis na rátaí arda sin cosc na hailse cíche a chur chun cinn.

Tá cothú cíche fíorthábhachtach don naíonán agus don mháthair araon. Tá an riosca maidir le diaibéiteas de chineál 2 a fhorbairt, nó maidir leis an iomarca meáchain agus murtall, níos ísle i gcás leanaí a cothaíodh ar an gcíoch. I gcás na máithreacha, laghdaítear an riosca ailse cíche le lachtadh agus cothú cíche, agus d'fhéadfaí an riosca ailse ubhagáin a laghdú freisin. Dá mhéad míonna a chothaíonn mná a leanaí ar an gcíoch, is ea is mó an chosaint a bheidh acu ar an ailse cíche.

Gníomhartha le do riosca ailse a laghdú

Tosaigh ar an gcothú cíche a luaithe is féidir, agus cothaigh do naíonán ar an gcíoch a fhad is féidir leat. Moltar go gcuirfeadh máithreacha nua tús leis an gcothú cíche laistigh d'uair an chloig ó bhreith an naíonáin, más féidir. Nuair a thosaítear ar an gcothú cíche go luath, spreagtar táirgeadh bainne agus méadaítear fad an chothaithe cíche eisiach. Spreagtar cainníochtaí arda táirgthe bainne leis an gcothú cíche eisiach freisin, a fhágann gur féidir cothú cíche a dhéanamh ar feadh tréimhse níos faide. Dá fhaide a chothaíonn tú do naíonán ar an gcíoch, is ea is airde an chosaint atá agat ar an ailse cíche.

Faigh seisiúin chomhairleoireachta maidir leis an gcothú cíche. Labhair le do ghairmí cúraim sláinte (e.g. dochtúir nó cnáimhseach) maidir le tacaíocht a fháil chun cabhrú leat tús a chur leis an gcothú cíche a luaithe is féidir, dul i ngleic le haon dúshlán, ar nós péine, deacracht ag an naíonán greim a fháil ar an gcíoch, agus cíocha ata, agus lean den chothú cíche a fhad is mian leat.

Iarr tacaíocht don chothú cíche ag d'ionad oibre. Mol cleachtais dhearfacha is féidir tacú leat leanúint leis an gcothú cíche agus tú fillte ar an obair agus ar feadh na tréimhse is faide is mian leat. Tá sé tábhachtach spás príobháideach ainmnithe agus sosanna oibre solúbtha a bheith agat chun gur féidir leat an bainne a thál. Is féidir tacaíocht a thabhairt do mháithreacha atá ag cothú leanaí ar an gcíoch le roghanna oibre solúbtha eile, ar nós obair pháirtaimseartha, teilea-obair, agus sceidil sholúbtha.

Comhthairbhí chun galair neamhtheagmhálacha a chosc ag a bhfuil fachtóirí riosca agus deiseanna comhchosúla chun an tsláinte a chur chun cinn

Baineann tairbhí tábhachtacha leis an gcothú cíche don mháthair agus don leanbh. Is minic a éiríonn níos fearr le mná a chothaigh leanaí ar an gcíoch maidir le cailliúint meáchain iarthuisimidh agus go mbíonn meáchan níos sláintiúla níos déanaí sa saol iontu le hais na mban nár chothaigh leanaí ar an gcíoch. Cabhraíonn sé sin chun na rioscaí maidir le hailsí a bhaineann leis an murtall agus galair neamhtheagmhálacha a laghdú. Baineann rioscaí laghdaithe galar cardashoithíoch agus diaibéitis de chineál 2 níos déanaí sa saol le mná a chothaigh leanaí ar an gcíoch. Dá fhaide a dhéantar cothú cíche, is ea is mó an laghdú ar an riosca galair.

Baineann pátrúin fáis i naíonáin leis an gcothú cíche agus cabhraítear leis na naíonáin a chosaint ar rómhéadú meáchain. I measc na n-éifeachtaí eile a bhaineann le cothú cíche ar phátrúin luathfháis leanaí tá conairí fáis fabhracha go dtí na déaga. Baineann tairbhí eile do chothú agus forbairt leanaí leis an gcothú cíche freisin, chomh maith le cosc galair.

Faigh eolas faoi na beartais a thugann tacaíocht don chothú cíche

- Má bhíonn an tsaoire mháithreachais sách fada, fágfar gur féidir le máithreacha atá ag obair a naíonáin a chothú ar an gcíoch go heisiach ar feadh na chéad 6 mhí.
- Le comhlíonadh an Chóid Idirnáisiúnta maidir le Margaíocht Ionadach Bainne Cíche, cosnaítear an cothú cíche toisc go gcoiscítear margaíocht mhíchuí. Níor cheart bainne foirmle ná ionadaigh bainne cíche a chur chun cinn ach ba cheart iad a bheith ar fáil nuair is gá.
- Le beartais a thacaíonn le cothú cíche agus feachtais eolais san ionad oibre agus sna háiteanna poiblí uile, cosnaítear na cearta atá ag mná cothú cíche a dhéanamh aon uair agus aon áit is gá, agus méadaítear an glacadh cultúrtha agus sóisialta i ndáil le cothú cíche.

Miotais le hais fóras

MIOTAS: Níl go leor bainne á tháirgeadh agat do do naíonán.

FÍORAS: Táirgeann nach mór gach máthair an méid ceart bainne dá naíonáin. Braitheann táirgeadh an bhainne cíche ar an gcaoi a bhfuil greim ag an naíonán ar an gcíoch, chomh maith le minicíocht agus méid an chothaithe cíche. Iarr tacaíocht ar do sholáthraí cúraim sláinte chun deacrachtaí a réiteach.

MIOTAS: Níor cheart duit do leanbh a chothú ar an gcíoch agus tú tinn.

FÍORAS: Is iondúil gur féidir le máithreacha leanúint den chothú cíche ag brath ar an gcineál breoiteachta, agus tar éis dóibh comhairle a fháil ó dhochtúir. D'fhéadfaí na hantastuintí a tháirgtear i gcorp na máthar a thabhairt don naíonán, rud a chabhraíonn leis an naíonán a chóras imdhíonachta féin a fhorbairt.

MIOTAS: Athrófar blas do bhainne de thoradh na haclaíochta.

FÍORAS: Baineann tairbhí leis an aclaíocht le linn lachtadh agus cothú cíche, agus níl aon fhianaise ann go ndéantar aon difear do bhlas an bhainne cíche.



© EDS / Uka Borregaard

Tagairtí

Ferlay et al. (2024). Global Cancer Observatory: Cancer Today. Le fáil ó: <https://gco.iarc.fr/en>
Stordal B. (2023). Cancer Med, 12(4): 4616-4625. PMID: 36164270

An Ciste um Thairgeadh Domhanda ar Ailse (2024). Lactation and Cancer Risk. Le fáil ó: <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/risk-factors/lactation-breastfeeding-and-cancer-risk/>

An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (2024). *Infant and young child feeding*. Le fáil ó: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

D'fhorbair Meitheal 1 um Chinntithigh Stíle Maireachtála an Bhileog Eolais seo le tacaíocht ó Mheitheal 5 um Chumarsáid agus Litearthacht Sláinte, agus ó Rúnaíocht thionscadal an Chóid Eorpaigh in aghaidh na hAilse, an 5ú hEagrán.

Deireadh Fómhair 2025

An saothar dar teideal *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* arna fhoilsiú an Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thairgeadh ar Ailse (IARC) in 2025, a choinníonn an cóipcheart sa bhunsaothar Béarla ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). Tá údarú tugtha ag sealbhóir an chóipchirt don Aontas Eorpach aistriúchán Gaeilge den eagrán a chur ar fáil, arb é amháin atá freagrach as an aistriúchán.



© An tAontas Eorpach, 2026

Chun eilimintí nach bhfuil faoi úinéireacht an Aontais Eorpaigh a úsáid nó a atáirgeadh, d'fhéadfadh sé gur ghá cead a iarraidh go díreach ar na sealbhóirí cirt faoi seach.

PDF ISBN 978-92-68-35868-9 doi:10.2875/2679557 EW-01-25-140-GA-N