



Preporuka br. 7 za pojedince o dojenju

Dojite novorođenče što duže možete.

Sažetak osnovnih informacija

- Postoje čvrsti dokazi da dojenje smanjuje rizik od raka dojke kod majke.
- Što više mjeseci žene nastave dojiti, to su zaštićenije od raka dojke.
- Preporučuje se da majke čim prije počnu dojiti i nastave što dulje mogu.

Povezanost dojenja s rakom

Isključivo dojenje znači da se djetetu ne daje nikakva druga hrana ni piće, pa čak ni voda, osim majčina mlijeka (ne odnosi se na vitamine, minerale i lijekove). Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje isključivo dojenje u prvih šest mjeseci djetetova života. Nakon toga treba uvesti nutritivno prikladnu dohranu i nastaviti dojiti dijete barem dok ne navrší dvije godine. Dojiti se može izravno (iz dojke u usta) ili davanjem mlijeka koje je majka izdajila ručno ili izdajalicom.

Laktacija se odnosi na proces proizvodnje mlijeka u tijelu radi dojenja. Laktacija i dojenje ublažavaju rizik od raka dojke prvenstveno zahvaljujući hormonskim promjenama za vrijeme amenoreje (privremenog izostanka menstruacije). Time se smanjuje izloženost određenim hormonima, posebno androgenima, koji mogu povećavati rizik od raka.

Rak dojke najčešći je dijagnosticirani karcinom (29,4 % svih novih slučajeva) i vodeći uzrok smrti od raka (16,7 % svih smrtnih slučajeva od raka) među ženama u Europskoj uniji (EU). U EU-u svaka jedanaesta žena oboli od raka dojke prije 74. godine. Te visoke stope ukazuju na važnost promicanja prevencije raka dojke.

Dojenje je iznimno važno i za novorođenče i za majku. Dojena djeca imaju manji rizik od šećerne bolesti tipa 2, prekomjerne težine i pretilosti. Laktacija i dojenje smanjuju rizik od raka dojke, a mogu ublažiti i rizik od raka jajnika kod majki. Što više mjeseci žene nastave dojiti, to su zaštićenije od raka dojke.

Mjere za smanjivanje rizika od raka

Započnite dojiti novorođenče čim prije i nastavite što dulje. Preporučuje se da nove majke po mogućnosti počnu dojiti novorođenče u roku od sat vremena od rođenja. Rani početak dojenja potiče proizvodnju mlijeka i produljuje isključivo dojenje. Isključivo dojenje potiče i proizvodnju mlijeka u velikim količinama, što ženama omogućuje da dulje doje. Što dulje dojite novorođenče, bit ćete zaštićeniji od raka dojke.

Zatražite savjetovanje o dojenju. Obratite se svojem zdravstvenom stručnjaku (npr. liječniku ili primalji) da vam pomogne da započnete što prije dojiti, riješite probleme kao što su bol, djetetove poteškoće s hvatanjem dojke i natečene dojke te nastavite dojiti dok god želite.

Zatražite podršku za dojenje na radnom mjestu. Zagovarajte pozitivne prakse koje vam omogućuju da nastavite dojiti koliko god želite nakon što se vratite na posao. Važno je da imate privatni prostor i fleksibilne stanke na poslu kako biste lakše izdajili mlijeko. Potpora dojiljama mogu biti i druge mogućnosti fleksibilnog rada, kao što su rad na nepuno radno vrijeme, rad na daljinu i fleksibilan raspored.

Posredne koristi za prevenciju nezaraznih bolesti sa sličnim čimbenicima rizika i prilike za promicanje zdravlja

Dojenje uvelike koristi i majci i djetetu. Dojilje često lakše mršave nakon poroda i imaju zdraviju tjelesnu težinu kasnije u životu nego nedojilje. To doprinosi smanjenju rizika od raka i drugih nezaraznih bolesti povezanih s pretilošću. Osim toga, dojilje su manje izložene riziku od kardiovaskularnih bolesti i šećerne bolesti tipa 2 u kasnijoj životnoj dobi. Što žena dulje doji, to joj se više smanjuje rizik od bolesti.

Dojenje potiče zdrav rast novorođenčadi i štiti ih od prekomjernog debljanja. Učinci dojenja na djetetov rani rast ujedno dovode do povoljnih obrazaca rasta do adolescencije. Osim što doprinosi pravilnoj prehrani i razvoju djeteta, dojenje ga štiti od infekcija.

Informirajte se o politikama koje potiču dojenje

- Dovoljno dug rodiljni dopust zaposlenim majkama omogućuje isključivo dojenje novorođenčadi prvih šest mjeseci.
- Usklađenost s Međunarodnim kodeksom za stavljanje na tržište nadomjestaka za majčino mlijeko štiti dojenje tako što sprečava neprimjereno oglašavanje. Početna hrana za dojenčad i nadomjesci za majčino mlijeko ne bi se smjeli reklamirati, ali bi trebali biti dostupni prema potrebi.
- Politike koje pogoduju dojenju i informativne kampanje na radnom mjestu i svim javnim mjestima štite pravo žena da doje kad i gdje god moraju te doprinose većoj kulturnoj i društvenoj prihvaćenosti dojenja.

Mitovi i činjenice

MIT: ne proizvodite dovoljno mlijeka za novorođenče.

ČINJENICA: gotovo sve majke proizvode odgovarajuću količinu mlijeka za svoju novorođenčad. Proizvodnja majčina mlijeka ovisi o tome koliko dobro novorođenče uhvati dojkicu te o učestalosti dojenja i količini mlijeka koje dijete popije. Obratite se svojem zdravstvenom stručnjaku za pomoć ako imate poteškoća.

MIT: ne smijete dojiti ako ste bolesni.

ČINJENICA: majke obično mogu nastaviti dojiti, ali to ovisi o vrsti bolesti i preporuci liječnika. Protutijela koja proizvodi majčin organizam mogu se prenijeti novorođenčetu i pomoći mu da ojača vlastiti imunosni sustav.

MIT: tjelovježba mijenja okus vašeg mlijeka.

ČINJENICA: tjelovježba je korisna u fazi laktacije i dojenja. Nema dokaza da utječe na okus majčina mlijeka.



© SZO / Uka Borregaard

Literatura

Ferlay i dr. (2024.), *Global Cancer Observatory: Cancer Today*. Dostupno na: <https://gco.iarc.fr/en>.

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

Svjetski fond za istraživanje raka (2024.), *Lactation and Cancer Risk*. Dostupno na: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/breastfeeding-and-cancer/>.

Svjetska zdravstvena organizacija (2024.), *Infant and young child feeding*. Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.

Ovaj informativni članak izradila je prva radna skupina za odrednice načina života uz pomoć pete radne skupine za komunikaciju i zdravstvenu pismenost te tajništva projekta petog izdanja Europskog kodeksa protiv raka.

listopad 2025.



© Europska unija, 2026.

Za svaku uporabu ili umnožavanje elemenata koji nisu u vlasništvu Europske unije možda će biti potrebno zatražiti dopuštenje izravno od odgovarajućih nositelja prava.

PDF ISBN 978-92-68-35857-3 doi:10.2875/5035294 EW-01-25-140-HR-N