



7-a rekomendacija žmonėms dėl maitinimo krūtimi

Kuo ilgiau maitinkite kūdikį krūtimi.

Pagrindinių faktų santrauka

- Esama tvirtų įrodymų, kad maitinant krūtimi mažėja rizika motinai susirgti krūties vėžiu.
- Kuo daugiau mėnesių moteris maitina kūdikį krūtimi, tuo geriau ji apsaugoma nuo krūties vėžio.
- Motinoms rekomenduojama pradėti maitinti krūtimi kuo anksčiau ir tą daryti kuo ilgiau.

Maitinimas krūtimi ir vėžys

Maitinimas tik krūtimi reiškia, kad kūdikiui neduodama jokių kitų maisto produktų ar gėrimų (išskyrus vitaminus, mineralus ir vaistus), net vandens, ir jis maitinamas tik motinos pienu. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacija, pirmus šešis kūdikio gyvenimo mėnesius jį rekomenduojama maitinti tik krūtimi. Vėliau kūdikiui pradedama duoti papildomų deramos mitybinės vertės maisto produktų ir jis toliau maitinamas krūtimi iki 2 metų ar vyresnio amžiaus. Maitinti krūtimi galima tiesiogiai (iš krūties į burną) arba nutraukus motinos pieną rankomis ar pientraukiu.

Laktacija – tai procesas, kurio metu organizme gaminamas maitinimui krūtimi skirtas pienas. Pagrindinis mechanizmas, dėl kurio laktacija ir maitinimas krūtimi turi įtakos krūties vėžio rizikai, yra susijęs su hormonų pokyčiais amenorėjos laikotarpiu (kai laikinai nebūna menstruacijų). Dėl to moters organizme sumažėja specifinių hormonų, visų pirma androgenų, dėl kurių gali padidėti vėžio rizika.

Krūties vėžys yra dažniausiai moterims diagnozuojamas vėžinis susirgimas (29,4 proc. visų naujų atvejų) ir dažniausia moterų mirties nuo vėžio priežastis (16,7 proc. visų mirties nuo vėžio atvejų) Europos Sąjungoje (ES). ES iki 74 metų amžiaus krūties vėžiu susirgs viena iš 11 moterų. Iš šių didelių rodiklių matyti, kad svarbu skatinti krūties vėžio prevenciją.

Maitinimas krūtimi labai svarbus tiek kūdikiui, tiek motinai. Krūtimi maitinamiems vaikams kyla mažesnis pavojus susirgti II tipo diabetu, turėti antsvorį ir sirgti nutukimu. Motinoms laktacija ir maitinimas krūtimi padeda sumažinti krūties vėžio riziką ir gali padėti sumažinti kiaušidžių vėžio riziką. Kuo daugiau mėnesių moteris gali maitinti krūtimi, tuo geriau ji apsaugoma nuo krūties vėžio.

Kaip sumažinti vėžio riziką?

Pradėkite kūdikį maitinti krūtimi kuo greičiau ir tą darykite kuo ilgiau. Jei tai įmanoma, ką tik pagimdžiusioms motinoms rekomenduojama pradėti maitinti krūtimi per 1 valandą nuo kūdikio gimimo. Pradėjus maitinti krūtimi ankstyvame etape, paskatinama pieno gamyba ir pailgėja maitinimo tik krūtimi trukmė. Maitinant tik krūtimi taip pat gaminasi daug pieno, todėl galima ilgiau krūtimi maitinti kūdikį. Kuo ilgiau kūdikį maitinsite krūtimi, tuo geriau būsite apsaugota nuo krūties vėžio.

Konsultuokitės dėl maitinimo krūtimi. Pasiteiraukite savo sveikatos priežiūros specialisto (pvz., gydytojo (-os) ar akušerio (-ės)) apie tai, kas galėtų padėti jums kuo greičiau pradėti maitinti krūtimi ir įveikti iškilusius iššūkius, pavyzdžiui, sumažinti skausmą, padėti kūdikiui tinkamai apžioti krūtį, sumažinti krūtų patinimą ir toliau maitinti krūtimi tiek, kiek norėtumėte tą daryti.

Prašykite sudaryti maitinimui krūtimi palankias sąlygas savo darbo vietoje. Skatinkite pozityvią praktiką, kuri padėtų jums toliau maitinti krūtimi grįžus į darbą ir tiek, kiek norėtumėte tą daryti. Kad būtų galima nusitraukti pieną, svarbu turėti tam skirtą privačią erdvę ir lanksčias darbo pertraukas. Krūtimi maitinančioms motinoms taip pat galima padėti užtikrinant lanksčias darbo galimybes, pavyzdžiui, galimybę dirbti ne visą darbo dieną, dirbti nuotoliniu būdu ir pagal lankstų darbo grafiką.

Papildoma nauda siekiant išvengti neužkrečiamųjų ligų, kurių rizikos veiksniai yra panašūs, ir skatinant sveikatingumą

Maitinimas krūtimi labai naudingas tiek motinai, tiek vaikui. Krūtimi maitinančioms moterims dažnai greičiau pavyksta pasiekti prieš gimdymą buvusį svorį ir geriau sekasi palaikyti sveikesnį kūno svorį vėliau gyvenime, palyginti su moterimis, kurios nemaitino krūtimi. Tai padeda sumažinti su nutukimu susijusių vėžinių susirgimų ir susijusių neužkrečiamųjų ligų riziką. Krūtimi maitinančioms moterims taip pat kyla mažesnė rizika vėliau gyvenime susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis ir II tipo diabetu. Kuo ilgiau maitinama krūtimi, tuo labiau sumažėja ligų rizika.

Maitinimas krūtimi siejamas su sveiku kūdikių augimu; jis taip pat padeda apsaugoti kūdikius nuo pernelyg didelio svorio padidėjimo. Maitinimo krūtimi poveikis vaikų ankstyvajam augimui taip pat lemia palankią jų augimo eigą iki paauglystės. Be to, maitinimas krūtimi taip pat naudingas vaikų mitybai, raidai ir infekcijų prevencijai.

Sužinokite apie politikos priemones, kuriomis skatinama maitinti krūtimi

- Pakankamai ilga motinystės atostogų trukmė suteikia galimybę dirbančioms motinoms pirmus 6 mėnesius maitinti savo kūdikius tik krūtimi.
- Laikantis Tarptautinio motinos pieno pakaitalų prekybos kodekso, užkertamas kelias netinkamai rinkodaros praktikai ir taip apsaugomas maitinimas krūtimi. Pieno mišiniai ir motinos pieno pakaitalai neturėtų būti reklamuojami, bet prireikus turėtų būti prieinami.

- Maitinimui krūtimi palanki politika ir informavimo kampanijos darbo vietoje ir visose viešosiose vietose padeda apsaugoti moterų teisę maitinti krūtimi ten ir tada, kai reikia, taip pat skatinti kultūrinį ir socialinį maitinimo krūtimi priimtinumą.

Mitai ir faktai

MITAS. Jūsų krūtyse pagaminama nepakankamai pieno jūsų kūdikiui.

FAKTAS. Beveik visoms motinoms pieno gaminasi tiek, kiek jo reikia jų kūdikiams. Motinos pieno gamyba priklauso nuo to, ar kūdikis gerai apžiojęs krūtį, taip pat nuo maitinimo krūtimi dažnumo ir trukmės. Iškilus sunkumams, kreipkitės pagalbos į savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėją.

MITAS. Jei sergate, neturėtumėte maitinti krūtimi.

FAKTAS. Priklausomai nuo to, kokia liga ji serga, ir pasikonsultavusi su gydytoju, motina paprastai gali toliau maitinti krūtimi. Motinos organizme gaminami antikūnai gali patekti į kūdikio organizmą ir padėti kūdikiui „statyti“ savo imuninę sistemą.

MITAS. Jei mankštinsitės (sportuosite), pasikeis jūsų pieno skonis.

FAKTAS. Mankšta (sportas) yra naudinga laktacijos ir maitinimo krūtimi laikotarpiu ir nėra įrodymų, kad ji turi įtakos motinos pieno skoniui.



© PSO / Uka Borregaard

Informacijos šaltiniai

- Forlay et al. (2024). Global Cancer Observatory: Cancer Today. Skelbiama adresu <https://gco.iarc.fr/en>.
- Stordal B. (2023). *Cancer Med*, 12(4): 4616-4625. PMID: 36164270.

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

World Health Organization (2024). *Infant and young child feeding*. Skelbiama adresu <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.

Šią faktų suvestinę parengė 1-oji su gyvensena susijusių veiksmų klausimų darbo grupė, padedama 5-osios komunikacijos ir sveikatos raštingumo klausimų darbo grupės ir Europos kovos su vėžiu kodekso penktojo leidimo projekto sekretoriato.

2025 m. spalio mėn.

Leidinį „European Code Against Cancer, 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer“ 2025 m. išleido Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra (IARC), kuriai priklauso originalaus kūrinio anglų kalba ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)) autorių teisės. Autorių teisių turėtojas suteikė Europos Sąjungai leidimą išversti leidinį į lietuvių kalbą, ir tik ji yra atsakinga už vertimą.



© Europos Sąjunga, 2026

Norint naudoti ar atgaminti elementus, kurių autorių teisės nepriklauso Europos Sąjungai, gali reikėti gauti tiesioginį atitinkamų teisių turėtojų leidimą.

PDF ISBN 978-92-68-35864-1 doi:10.2875/7499138 EW-01-25-140-LT-N