



Zalecenie 7 – Karmienie piersią

Karm dziecko piersią jak najdłużej.

Najważniejsze informacje

- Istnieją mocne dowody na to, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi u matki.
- Im dłużej kobiety karmią swoje dzieci piersią, tym lepiej są chronione przed rakiem piersi.
- Zaleca się, aby matki rozpoczęły karmienie piersią jak najszybciej i kontynuowały je tak długo, jak to możliwe.

Karmienie piersią a nowotwory

Wyłącznie karmienie piersią oznacza, że dziecku nie podaje się żadnych innych pokarmów ani napojów – nawet wody – poza mlekiem matki (z wyjątkiem witamin, minerałów i leków). Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłącznie karmienie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy zacząć wprowadzać odpowiednie pod względem odżywczym pokarmy uzupełniające, a jednocześnie kontynuować karmienie piersią do ukończenia przez dziecko drugiego roku życia lub dłużej. Karmienie piersią może odbywać się bezpośrednio (piers–usta) lub przez odciąganie pokarmu.

Laktacja to proces, w którym organizm matki wytwarza pokarm do karmienia piersią. Głównym mechanizmem, za pomocą którego laktacja i karmienie piersią wpływają na ryzyko zachorowania na raka piersi, są zmiany hormonalne w okresie amenorrhoei (czasowego braku menstruacji). Ogranicza to ekspozycję na określone hormony, w szczególności androgeny, które mogą zwiększać ryzyko raka.

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór u kobiet w Unii Europejskiej (29,4 % wszystkich nowych przypadków) i najczęstsza przyczyna zgonów z powodu nowotworów (16,7 % wszystkich zgonów nowotworowych). W UE co jedenasta kobieta zachoruje na raka piersi przed ukończeniem 74. roku życia. Tak wysokie wskaźniki podkreślają znaczenie profilaktyki raka piersi.

Karmienie piersią ma ogromne znaczenie zarówno dla dziecka, jak i dla matki. U dzieci karmionych piersią ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, nadwagi i otyłości jest niższe. Laktacja i karmienie piersią zmniejszają ryzyko zachorowania na raka piersi i mogą również zmniejszać ryzyko raka jajnika u matki. Im więcej miesięcy kobieta karmi piersią, tym lepszą zyskuje ochronę przed rakiem piersi.

Działania zmniejszające ryzyko zachorowania na raka

Rozpocznij karmienie piersią jak najwcześniej i karm dziecko piersią tak długo, jak możesz. Zaleca się, aby matki rozpoczęły karmienie piersią w ciągu 1 godziny od narodzin dziecka, jeśli to możliwe. Wczesne rozpoczęcie karmienia piersią pobudza wytwarzanie mleka i wydłuża okres wyłącznego karmienia piersią. Wyłącznie karmienie piersią pobudza wydzielanie mleka, co umożliwia dłuższe karmienie piersią. Im dłużej karmisz piersią swoje dziecko, tym lepsza jest twoja ochrona przed rakiem piersi.

Zasięgnij porady w sprawie karmienia piersią. Porozmawiaj z pracownikiem ochrony zdrowia (np. lekarzem lub położną) o możliwościach uzyskania wsparcia, które może pomóc ci jak najszybciej rozpocząć karmienie piersią, poradzić sobie z trudnościami (ból, problemy z przystawieniem noworodka do piersi czy obrzęk piersi) oraz kontynuować karmienie piersią tak długo, jak chcesz.

Poproś o wsparcie w karmieniu piersią w miejscu pracy. Popieraj dobre praktyki, które pomogą ci kontynuować karmienie piersią po powrocie do pracy i tak długo, jak zechcesz. Wyznaczona kameralna przestrzeń i elastyczne przerwy w pracy są ważne, aby umożliwić odciąganie pokarmu. Matki karmiące piersią mogą również korzystać z innych rozwiązań, takich jak praca w niepełnym wymiarze godzin, telepraca i elastyczny grafik.

Dodatkowe korzyści płynące z karmienia piersią w kontekście chorób niezakaźnych o podobnych czynnikach ryzyka oraz możliwości w zakresie promocji zdrowia

Karmienie piersią przynosi istotne korzyści zarówno matce, jak i dziecku. Kobiety, które karmią piersią, często szybciej wracają do masy ciała sprzed porodu i mają zdrowszą wagę w późniejszym życiu w porównaniu z kobietami niekarmiącymi. Pomaga to zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory związane z otyłością oraz inne choroby niezakaźne. Ponadto kobiety, które karmiły piersią, rzadziej zapadają na choroby układu krążenia i cukrzycę typu 2 w późniejszym okresie życia. Im dłużej kobieta karmi piersią, tym mniejsze jest ryzyko wystąpienia takich chorób.

Karmienie piersią wiąże się z prawidłowymi wzorcami wzrostu u niemowląt i pomaga chronić je przed nadmiernym przyrostem masy ciała. Karmienie piersią wpływa na wczesne wzorce wzrostu dzieci i sprzyja prawidłowemu tempu wzrostu aż do okresu dojrzewania. Przynosi również korzyści w zakresie żywienia i rozwoju dziecka oraz zapobiegania infekcjom.

Dowiedz się więcej o politykach wspierających karmienie piersią

- Odpowiednio długi urlop macierzyński umożliwia pracującym matkom karmienie wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka.
- Przestrzeganie Międzynarodowego kodeksu marketingu produktów zastępujących mleko kobiece chroni karmienie piersią przez zapobieganie niewłaściwym praktykom marketingowym. Mleko modyfikowane i substytuty mleka matki nie powinny być promowane, ale w razie potrzeby powinny być dostępne.

- Polityki przyjazne karmieniu piersią oraz kampanie informacyjne w miejscu pracy i we wszystkich przestrzeniach publicznych pomagają chronić prawa kobiet do karmienia piersią zawsze i wszędzie, gdy tego potrzebują; zwiększają także społeczną i kulturową akceptację karmienia piersią.

Mity i fakty

MIT: Nie masz wystarczającej ilości pokarmu dla swojego dziecka.

FAKT: Prawie wszystkie matki wytwarzają odpowiednią ilość mleka dla swoich dzieci. Wytwarzanie pokarmu zależy od tego, jak dobrze dziecko jest przystawione do piersi oraz od częstotliwości i długości karmienia. W przypadku jakichkolwiek trudności poszukaj pomocy u pracownika ochrony zdrowia.

MIT: Nie powinnaś karmić piersią, jeśli jesteś chora.

FAKT: W zależności od rodzaju choroby i po konsultacji z lekarzem matki zwykle mogą kontynuować karmienie piersią. Przeciwciała wytwarzane przez organizm matki mogą być przekazywane dziecku i pomagają mu w budowaniu własnej odporności.

MIT: Ćwiczenia zmienią smak twojego pokarmu.

FAKT: Aktywność fizyczna jest korzystna w okresie laktacji i karmienia piersią i nie ma dowodów na to, że wpływa na smak mleka matki.



© WHO / Uka Borregaard

Literatura

- Ferlay i in., 2024. Global Cancer Observatory: Cancer Today. Dostępne na stronie: <https://gco.iarc.fr/en>
- Stordal, 2023. Cancer Med, 12(4):4616–4625. PMID: 36164270

Światowa Organizacja Zdrowia, 2024. Early Initiation of Breastfeeding. Global Health Observatory. Dostępne na stronie: <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/early-initiation-of-breastfeeding>

World Cancer Research, Breastfeeding and cancer. Dostępne na stronie: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/breastfeeding-and-cancer/>

Arkusz informacyjny opracowali Grupa Robocza 1 ds. czynników związanych ze stylem życia przy wsparciu Grupy Roboczej 5 ds. komunikacji i kompetencji zdrowotnych oraz Sekretariat projektu Europejski kodeks walki z rakiem, wydanie piąte.

Październik 2025 r.

Publikacja zatytułowana *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* została wydana w 2025 r. przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (IARC), która zachowuje prawa autorskie do oryginalnej wersji angielskiej (*Understand ECACS 1 Fact Sheets and Policy Briefs*). Zezwolenie na przetłumaczenie pracy na język polski zostało udzielone przez posiadacza praw autorskich Unii Europejskiej, która ponosi wyłączną odpowiedzialność za tłumaczenie.



© Unia Europejska, 2026

W przypadku wykorzystania lub kopiowania elementów, które nie są własnością Unii Europejskiej, konieczne może być uzyskanie zgody bezpośrednio od właściwych podmiotów prawa autorskiego.

PDF ISBN 978-92-68-35879-5 doi:10.2875/2992941 EW-01-25-140-PL-N