

5a edició

# Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



## Lactància

Doneu el pit al vostre nadó el  
màxim temps possible



**FECEC**  
Junts contra el càncer



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Salut**

**ic** Institut  
Català  
d'Oncologia

## Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



### Lactància

Comenceu la lactància materna tan aviat com sigui possible i alleu el vostre nadó durant el màxim temps que pugueu. Es recomana que les mares iniciïn la lactància materna dins de la primera hora després del naixement del nadó, sempre que sigui possible. Començar a alletar aviat estimula la producció de llet i augmenta la durada de la lactància materna exclusiva. La lactància exclusiva també afavoreix una producció elevada de llet, fet que contribueix a prolongar el període de lactància. Com més temps alleu el vostre nadó, més gran serà la protecció davant del càncer de mama.

Accediu a sessions d'assessorament en lactància materna. Parleu amb un professional de la salut (com ara un metge o una llevadora) per rebre suport que us ajudi a iniciar la lactància tan aviat com sigui possible, superar possibles dificultats —com el dolor, els problemes d'agarre del nadó o la congestió mamària— i mantenir la lactància durant el temps que desitgeu. Demaneu suport per a la lactància al vostre lloc de treball. Promoveu mesures que us permetin continuar alletant quan us reincorporeu a la feina i durant el temps que vulgueu.

Disposar d'un espai privat adequat i de pauses flexibles és important per poder extreure's la llet. Les mares lactants també es poden beneficiar d'altres opcions de flexibilitat laboral, com ara la jornada parcial, el teletreball o els horaris flexibles.