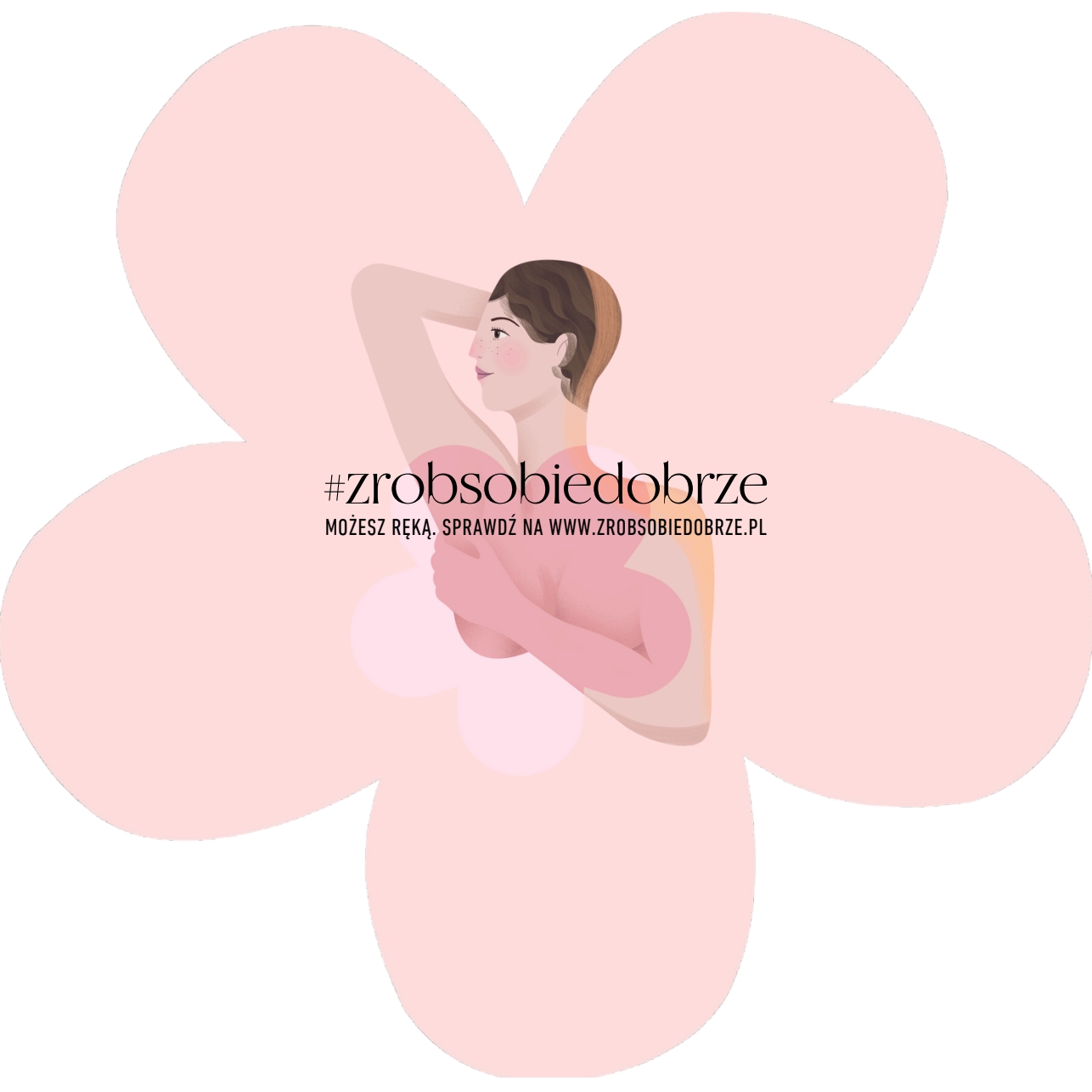




#zrobsobiedobrze

MOŻESZ RĘKĄ. SPRAWDŹ NA WWW.ZROBSOBIEDOBRZE.PL



5.

POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH

i w ten sam sposób jak w punkcie 3 zbadaj lewą i prawą pierś.



1.

STAŃ PRZED LUSTREM Z UNIESIONYM RĘKOMA

i przyjrzyj się swoim piersiom. Obejrzyj je dokładnie. Widzisz w nich coś czego dotychczas nie zauważyłaś?

Pamiętaj
badasz się nie po to,
by coś znaleźć, ale żeby potwierdzić,
że wszystko jest w porządku.

ZMIANY, KTÓRE POWINNY ZWRÓCIĆ TWOJĄ UWAGĘ

Nabrzmiate żyły, wgłębienie w piersi,
zaczerwienienie, uczucie gorąca, wciągnięcie
skóry, wystający guzek, wciągnięcie brodawki
lub zmiana jej wyglądu, skórka „pomarańczowa”.
Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do
lekarza – nie czekaj.

chillizet

O P L O T K A



4.

ŚCIŚNIJ SUTEK LEWEJ PIERSI A POTEM PRAWĘJ

i przyjrzyj się, czy nie
wydobywa się z niego
wydzielina.



2.

POŁÓŻ RĘCE NA BIODRACH

i obejrzyj piersi w tej
pozycji. Zwróć uwagę czy
dostrzegasz zmiany
zauważone w kroku 1.



3.

UNIEŚ PRAWĄ RĘKĘ DO GÓRY I POŁÓŻ NA GŁOWIE.

Środkowe palce lewej dłoni złóż
i delikatnie sprawdź swoją pachę i
piers. Ruchami okrężnymi od środka
piersi na zewnątrz. Z góry na dół
całą pierś. Od środka piersi,
na zewnątrz ruchami
promienistymi. W taki sam
sposób zbadaj drugą pierś.