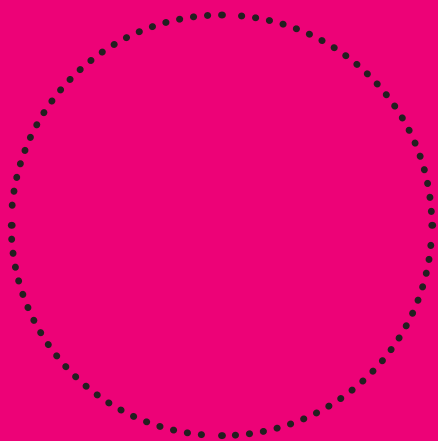
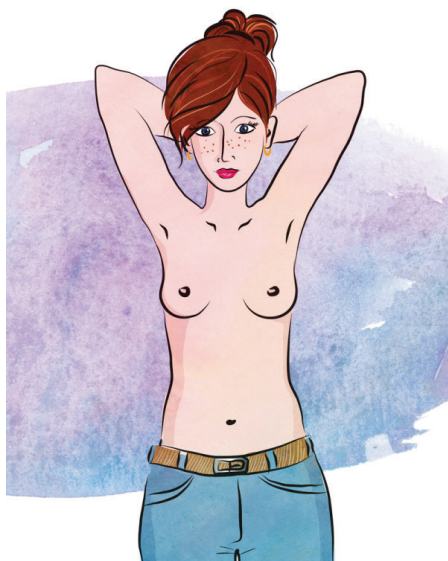




POZNAJ SWOJE CIAŁO: W KILKU KROKACH POWIEMY CI JAK NAJLEPIEJ WYKONAĆ SAMOBADANIE PIERSI

Wykonuj je zawsze 3-5 dni po miesiączce. Rób to regularnie, ponieważ pozwoli Ci to na wyczucie ewentualnej różnicy między jednym samobadaniem piersi a kolejnymi. **ZACZYNAMY!**



KROK 1

Stań przed lustrem z uniesionymi

do góry rękami. Obejrzyj dokładnie swoje piersi!

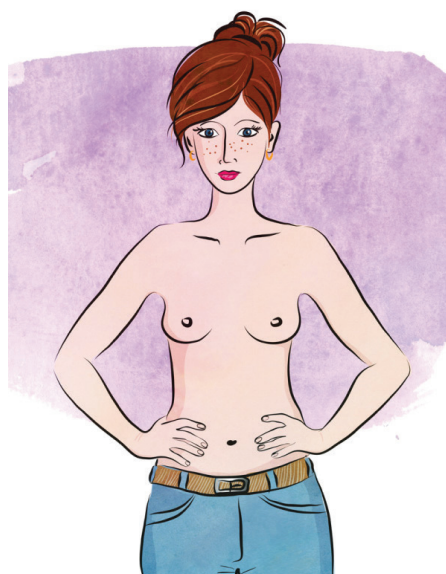
Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś? Np.: zagłębienie, płyn wypływający z brodawki, wciągniętą brodawkę, „pomarańczową skórę”, zmianę rozmiaru lub kształtu piersi, powiększoną żyłę na piersi.

KROK 2

Teraz połóż ręce na biodrach

i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji.

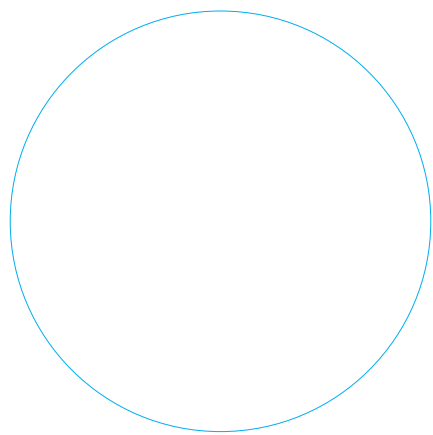
Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w KROKU 1.

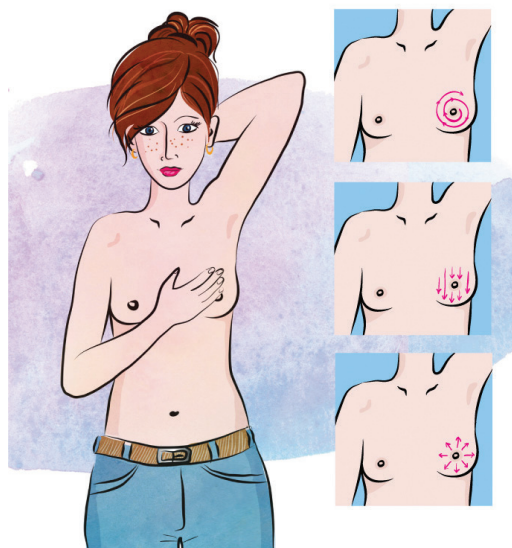


Federacja
Stowarzyszeń

„AMAZONKI”

ul. Piastowska 38 | 61-556 Poznań | www.amazonkifederacja.pl





KROK 3

Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni.

Unieś lewą rękę nad głowę a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś. Rób to w następujący sposób:

- ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,
- z góry na dół całą pierś,
- od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.

To samo wykonaj z prawą pierśią. Unieś prawą rękę nad głowę a palcami lewej dłoni sprawdź swoją prawą pierś.

KROK 4

Położ się na plecach.

Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni i sprawdź prawą pierś a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w KROKU 3.



Materiał powstał dzięki wsparciu:

 **NOVARTIS**

 **Pfizer**

 **Pierre Fabre
Médicament**

Federacja
Stowarzyszeń

„AMAZONKI”

ul. Piastowska 38 | 61-556 Poznań | www.amazonkifederacja.pl