

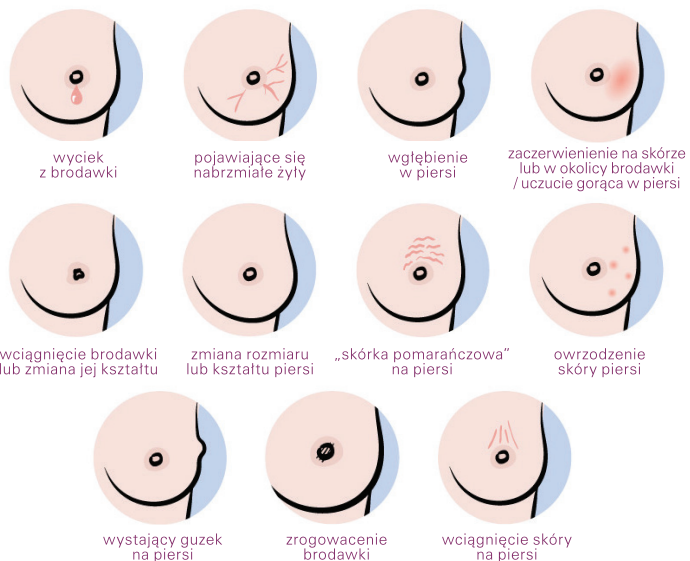
BADASZ SIĘ NIE PO TO ABY COŚ ZNALEŹĆ, ALE BY POTWIERDZIĆ, ŻE WSZYSTKO JEST OK.

Jeżeli jednak coś spowoduje, że będziesz miała obawy,
to podziel się tą obawą z lekarzem.

WE CAN DO IT!



JAKIE OBJAWY POWINNY WZBUDZIĆ TWOJĄ CZUJNOŚĆ?



Materiał powstał dzięki wsparciu:



Federacja
Stowarzyszeń
„AMAZONKI”

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



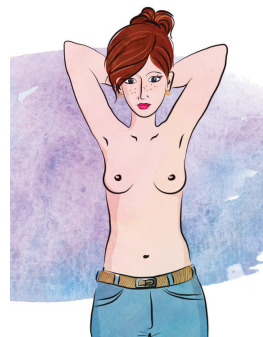
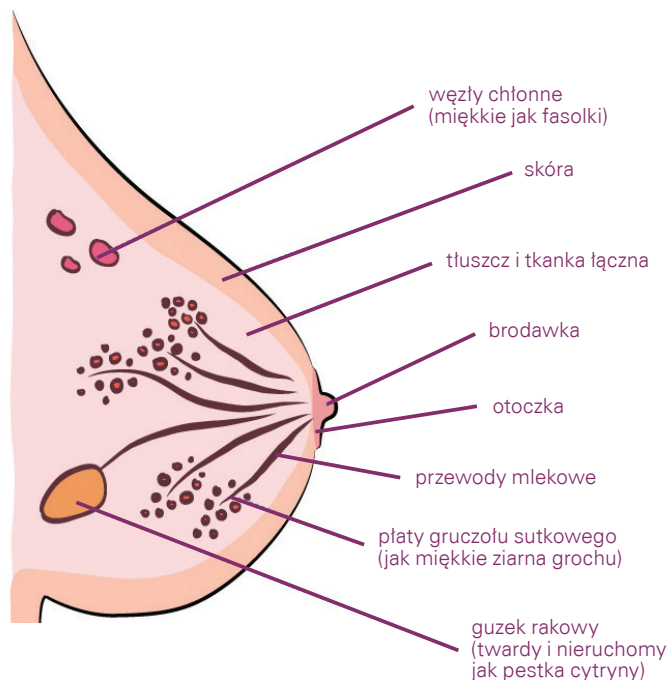


JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ SAMOBADANIE PIERSI

POZNAJ SVOJE 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 wyczuwanie ewentualnej różnicy między jednym
samobadaniem piersi a kolejnymi.

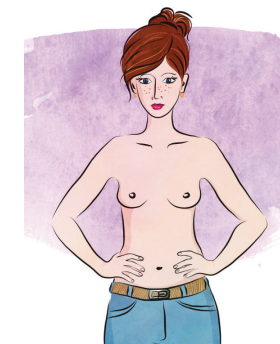
ZACZYNAJMY!



KROK 1

**Stań przed lustrem z uniesionymi
do góry rękami.** Obejrzyj dokładnie swoje piersi!

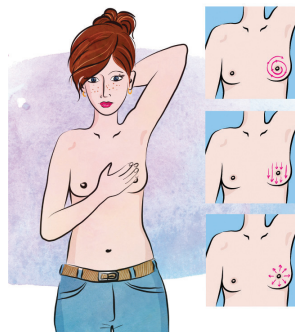
Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś?
Np.: zagłębienie, płyn wypływający z brodawki,
wciągniętą brodawkę, „pomarańczową skórę”, zmianę
rozmiaru lub kształtu piersi, powiększoną żyłę na piersi.



KROK 2

Teraz połóż ręce na biodrach

i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji.
Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany
wymienione w KROKU 1.



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.

