

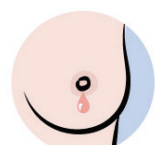
**BADASZ SIĘ NIE PO TO ABY COŚ ZNALEŹĆ,
ALE BY POTWIERDZIĆ, ŻE WSZYSTKO JEST OK.**

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

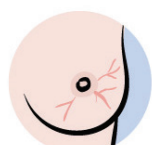
WE CAN DO IT!



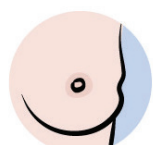
JAKIE OBJAWY POWINNY WZBUDZIĆ TWOJĄ CZUJNOŚĆ?



wyciek
z brodawki



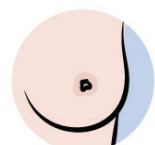
pojawiające się
nabrzmięte żyły



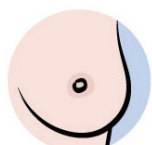
wgłębienie
w piersi



zaczerwienienie na skórze
lub w okolicy brodawki
/ uczucie gorąca w piersi



wciągnięcie brodawki
lub zmiana jej kształtu



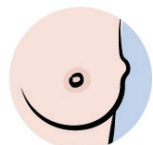
zmiana rozmiaru
lub kształtu piersi



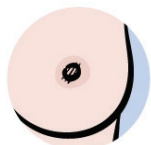
„skórka pomarańczowa”
na piersi



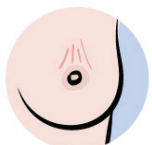
owrzodzenie
skóry piersi



wystający guzek
na piersi



zrogowacenie
brodawki



wciągnięcie skóry
na piersi

Twój gest ma znaczenie! Przekaż nam swój 1,5%
KRS 0000027259



1,5%

Federacja
Stowarzyszeń
„AMAZONKI”

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



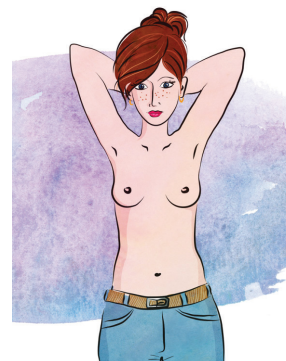
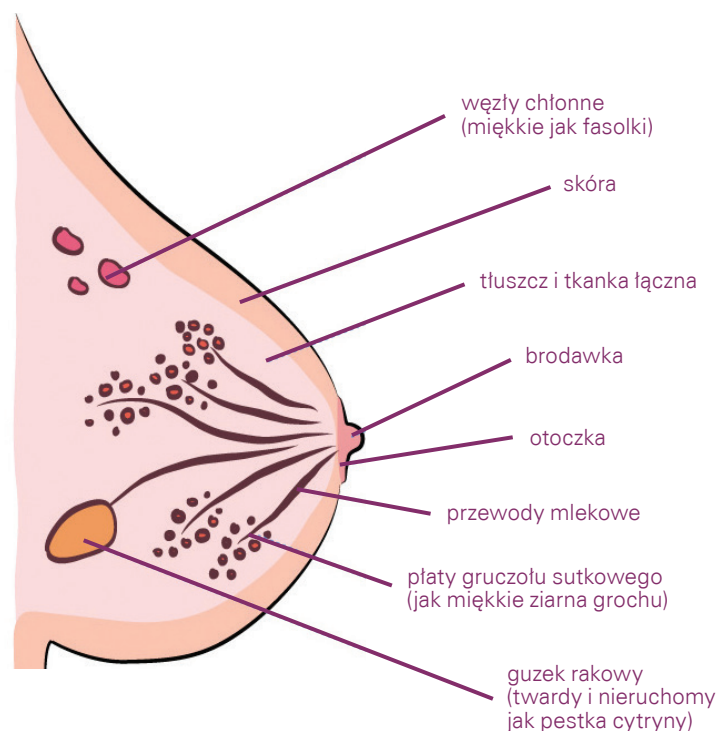


JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ SAMOBADANIE PIERSI

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 wycucie ewentualnej różnicy między jednym
samobadaniem piersi a kolejnymi.

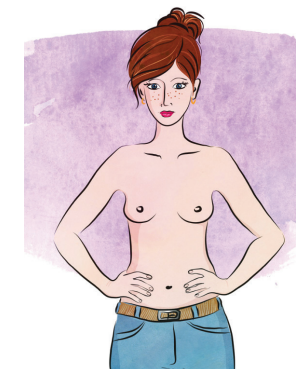
ZACZYNAMY!



KROK 1

Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami.

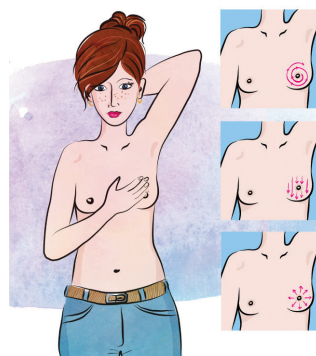
Obejrzyj dokładnie swoje piersi!
Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważałaś?
Np.: zagłębienie, płyn wypływający z brodawki,
wciągniętą brodawkę, „pomarańczową skórę”, zmianę
rozmiaru lub kształtu piersi, powiększoną żyłę na piersi.



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 pierś. 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.

