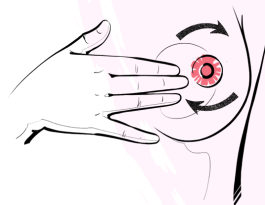


REGULARNIE BADAJ PIERSI

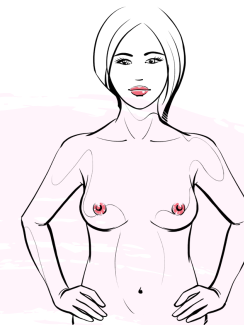
Badaj piersi co miesiąc. Wybierz dzień, kiedy piersi są miękkie i mało napięte, najlepiej tydzień po zakończeniu menstruacji. Kobiety, które przeszły menopauzę powinny wybrać na samobadanie ten sam dzień w każdym miesiącu.



1. Połóż się z lewą ręką pod głową. Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni i trzymając je płasko okrężnymi ruchami sprawdź lewą pierś.



2. Przesuwaj dłoń po całej powierzchni piersi (od miejsca tuż pod obojczykiem po żebra) w poszukiwaniu jakichkolwiek zgrubień czy guzków. Naciskaj na każdą część piersi z różnym natężeniem – raz lekko, raz mocniej. Następnie zamień strony i przebadaj prawą pierś.



3. Stań prosto przed lustrem, ręce oprzyj na biodrach. Przyjrzyj się piersiom, sprawdź, czy nie są widoczne zgrubienia lub zagłębienia, czy piersi nie zmieniły wyglądu, rozmiaru, kształtu. Powtórz z rękami za głową i wiszącymi luźno wzdłuż boków.



4. Unieś rękę i zbadaj powierzchnię pod pachą sprawdzając, czy nie są wyczuwalne zgrubienia lub guzki. Powtórz z drugiej strony.

5. Łagodnie ściśnij sutek każdej piersi, sprawdź czy nie wydobywa się z nich jakakolwiek wydzielina.

