

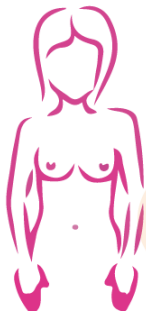
## BADANIE PIERSI KROK PO KROKU

1

Stań przed lustrem, swobodnie opuść ramiona i przyjrzyj się swoim piersiom.

Czy nie widzisz zmian kształtu, położenia, wielkości?

Czy nie dostrzegasz wciągnięć, zmarszczek, zmian koloru na skórze?



5

Pod prysznicem połóż lewą rękę za głowę, prawą natomiast ółóż na lewej piersi. Całą powierzchnią palców zataczaj koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Pzesuwaj dłoń w kierunku brodawek.

TO SAMO POWTÓRZ Z LEWĄ PIERSIĄ

Czy nie czujesz guzka lub zgrubienia



2

To samo wykonaj z rękami uniesionymi do góry.



6

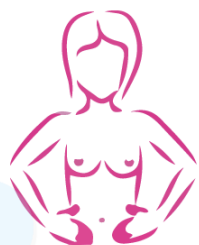
W pozycji leżącej włóż poduszkę pod prawy bark, a prawą rękę wsuń pod głowę. W taki sam sposób jak pod prysznicem zbadaj prawą pierś wewnętrzną powierzchnią palców lewej ręki.

TO SAMO POWTÓRZ Z LEWĄ PIERSIĄ



3

Oraz z rękami opartymi na biodrach.



4

Przyciskaj palcami brodawkę i zwróć uwagę czy nie wydobywa się z niej jakakolwiek wydzielina.



7

Położ się na wznak. Prawą rękę ulóż wzdłuż tułowia, a lewą ręką zbadaj pachę.

Czy węzły chłonne są powiększone?



### PAMIĘTAJ

## BADANIE PIERSI POWTARZAJ RAZ W MIESIĄCU