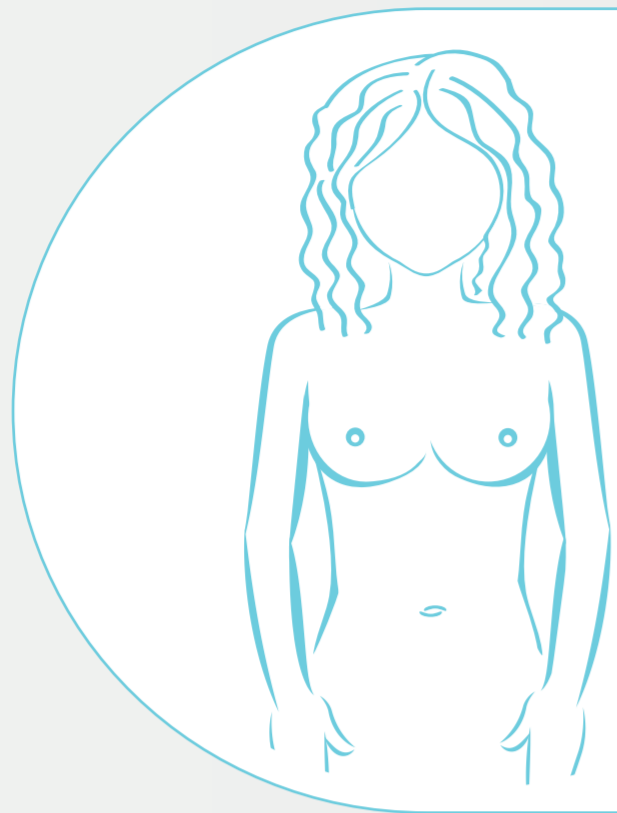


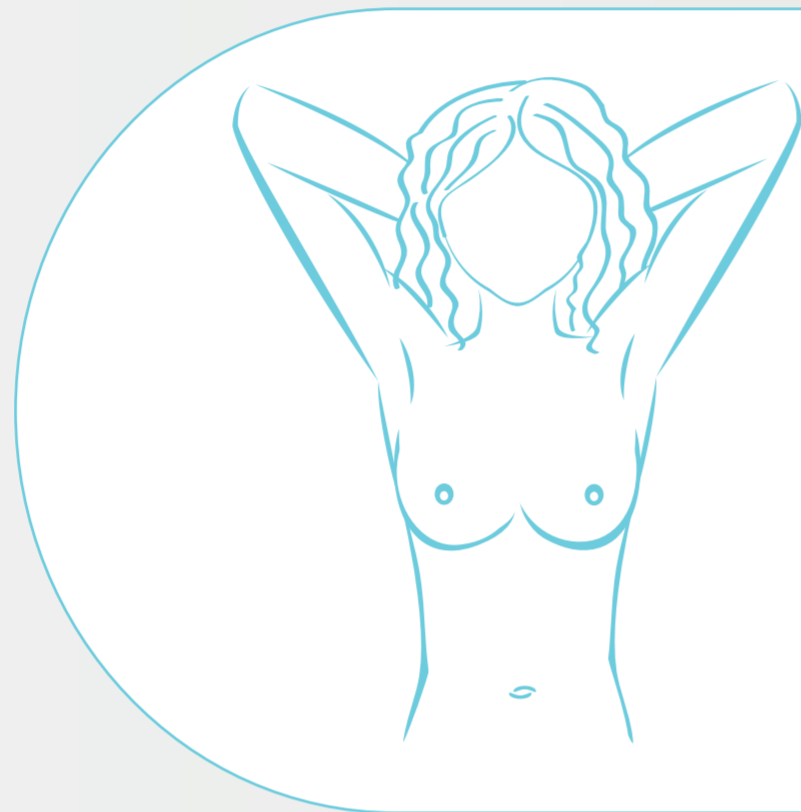
SAMOBADANIE PIERSI

OGLĄDANIE PIERSI w pozycji **STOJĄCEJ**



Siądź lub stań przed lustrem z rękami swobodnie opuszczonymi wzdłuż ciała.

Zwróć uwagę, czy nie ma zmian w położeniu, proporcjach, kształcie piersi i kolorze brodawek, czy nie występują wgłębienia lub zmarszczenia skóry.



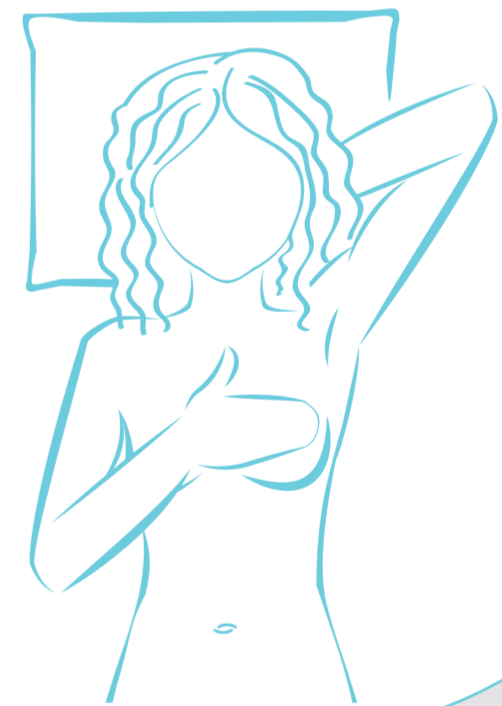
Unieś ramiona do góry i wolno skręcając tułów w prawą i lewą stronę, obejrzyj piersi pod różnymi kątami.

Staraj się zaobserwować ewentualne zmiany w konturach piersi.

BADANIE w pozycji **LEŻĄCEJ**

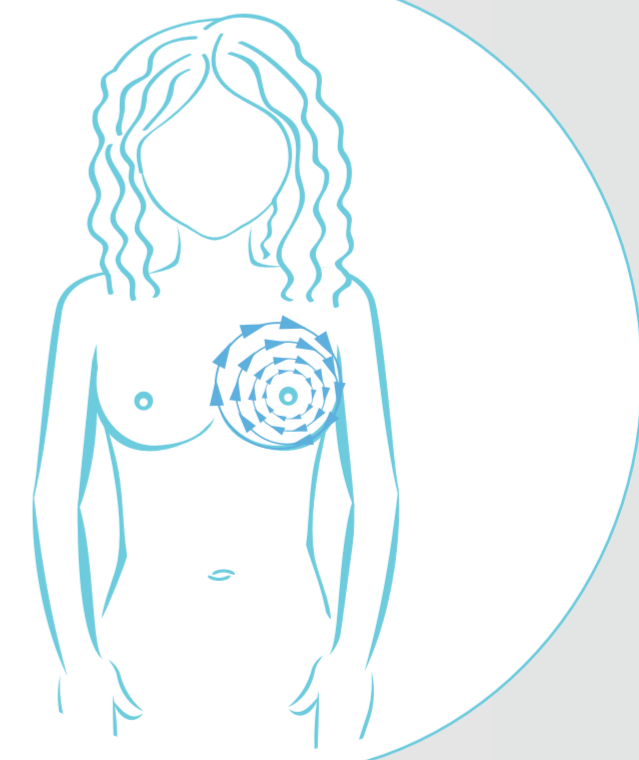
Położ się wygodnie na plecach. Jedną rękę podłóż pod głowę. Trzymając palce razem, wykonuj opuszkami palców koliste ruchy, badając miejsce przy miejscu. Nie opuść żadnego fragmentu piersi.

LEWĄ PIERŚ BADAJ PRAWĄ RĘKĄ, PRAWĄ PIERŚ LEWĄ RĘKĄ.



Badanie należy rozpocząć od brodawki sutkowej.

Placami wykonuj ruchy koliste według schematu, starając się wyczuć jakiegokolwiek inne zmiany, np. zgrubienia, guzki.



PIERSI anatomicznie należą do **NARZĄDU RODNEGO**, dlatego **BÓL** piersi w **II FAZIE CYKLU** jest zjawiskiem **FIZJOLOGICZNYM**.

SAMOBADANIE piersi należy wykonywać w **I FAZIE** cyklu miesięczkowego.