

	Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
DC*				

\*DC - Długość cyklu czyli odstęp czasu pomiędzy początkiem obecnej i następnej miesiączki

	Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
DC*				

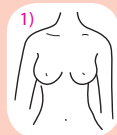
Pierwszy dzień cyklu to pierwszy dzień krwawienia.

	Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
DC*				

Oznaczenie natężenia krwawienia:

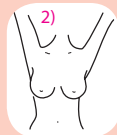
Słabe krwawienie: + Normalne krwawienia: ++ Silne krwawienie: +++

## Samobadanie powinno wykonywać się co miesiąc, najlepiej tydzień po zakończeniu miesiączki.



1)

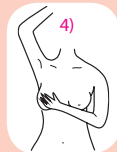
Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj piersi, trzymając ręce najpierw wzdłuż ciała<sup>1)</sup>, potem uniesione do góry<sup>2)</sup>, a następnie z rękami opartymi mocno na biodrach<sup>3)</sup>. Zwróć uwagę na ewentualne zmiany w kształcie piersi, wyglądzie skóry, np.: zmarszczenia, wciągnięcia. Stojąc, połóż prawą rękę z tyłu głowy, a lewą na prawej piersi<sup>4)</sup>. Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciskając zataczaj koła na piersi w jednym kierunku, np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zaczynaj od zewnętrznej części piersi. Zataczaj coraz mniejsze kręgi, zbliżając się do środka brodawki<sup>5)</sup>. Podobnie zbadaj lewą pierś. Zwracaj uwagę na nietypowe guzki i stwardnienia. Ściśnij delikatnie brodawkę sutkową, sprawdzając, czy nie



2)



3)



4)



5)



6)



7)



8)

wydobywa się z niej żadna wydzielina<sup>6)</sup>. Połóż się na wznak i włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod prawy bark. Prawą rękę połóż pod głowę. Złóż palce płasko i lekko naciskając zataczaj koła na piersi w jednym kierunku, np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zaczynaj od zewnętrznej części piersi. Zataczaj coraz mniejsze kręgi, zbliżając się do środka brodawki. Zbadaj każde miejsce włącznie z brodawką<sup>7)</sup>. Następnie w taki sam sposób zbadaj lewą pierś, wkładając poduszkę lub ręcznik pod lewy bark, a lewą rękę pod głowę. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych pod pachami<sup>8)</sup>.

*Jeśli wykryjesz guzek lub zgrubienie podczas samobadania, jak najszybciej zgłoś się do lekarza.*

Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE  
ul. Nowogrodzka 82, 02-018 Warszawa  
tel. (22) 432 10 02, [promocjazdrowia@wsse.waw.pl](mailto:promocjazdrowia@wsse.waw.pl)



Materiały wydane przez Wojewódzką Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Warszawie w ramach wojewódzkiego programu edukacyjnego profilaktyki raka piersi.



## Zdrowe piersi są OK!

### Kalendarzyk menstruacyjny