
**PIERSI – JAK
O NIE DBAĆ,
ABY BYŁY
ZDROWE
I PIĘKNE?**



Budowa piersi



SKÓRA

MIĘSIEŃ PIERSIOWY

ZRAZIK GRUCZOŁU

ZATOKI MLECZNE

OTOCZKA

BRODAWKA SUTKOWA

PRZEWODY MLECZNE

TKANKA TŁUSZCZOWA

TKANKA ŁĄCZNA POWIĘZIOWA

ŻEBRO

Piersi

- ▶ podstawowa sfera erogenna człowieka,
- ▶ związane z macierzyństwem i karmieniem potomstwa,
- ▶ narząd parzysty,
- ▶ mogą się różnić między sobą rozmiarem, ułożeniem,
- ▶ wygląd piersi jest indywidualny dla każdej kobiety,
- ▶ wygląd zmienia się przez całe życie,
- ▶ wygląd zależy od wieku, rasy, posiadanego potomstwa, aktywności i stylu życia, sposobu pielęgnacji.



ROZWÓJ PIERSI WG SKALI TANNERA

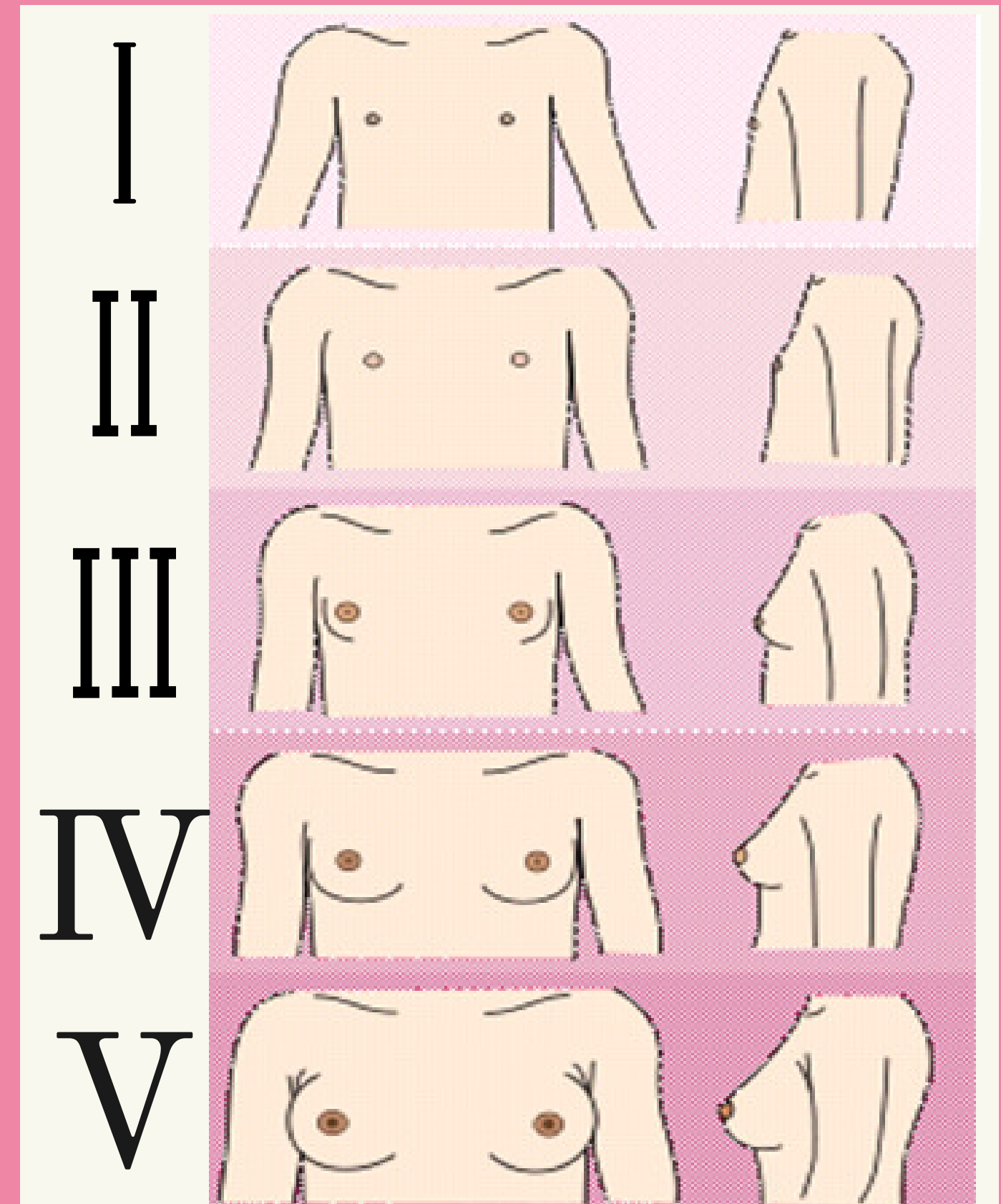
Faza I – przed pokwitaniem
Nieznaczne uwypuklenie wyłącznie brodawek sutkowych.

Faza II – od 8,9 do 12,9 roku życia
Minimalne uwypuklenie, powiększenie i ciemniejsze zabarwienie otoczki brodawek sutkowych (stadium pączka).

Faza III – od 9,9 do 13,9 roku życia
Uwypuklenie konturów piersi w wyniku gromadzenia tkanki tłuszczowej, dalsze powiększenie otoczki brodawek sutkowych.

Faza IV – od 10,5 do 15,3 roku życia
Otoczki brodawek sutkowych tworzą dodatkowe uwypuklenie na ciele piersi.

Faza V – po 16 roku życia
Dojrzały kształt piersi, brodawki sutkowe dopasowują swój kształt do kształtu piersi.



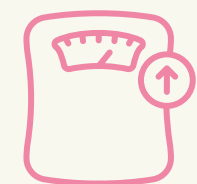
Na zmianę wyglądu piersi wpływ mają:



Wiek



Ciąża, poród, laktacja



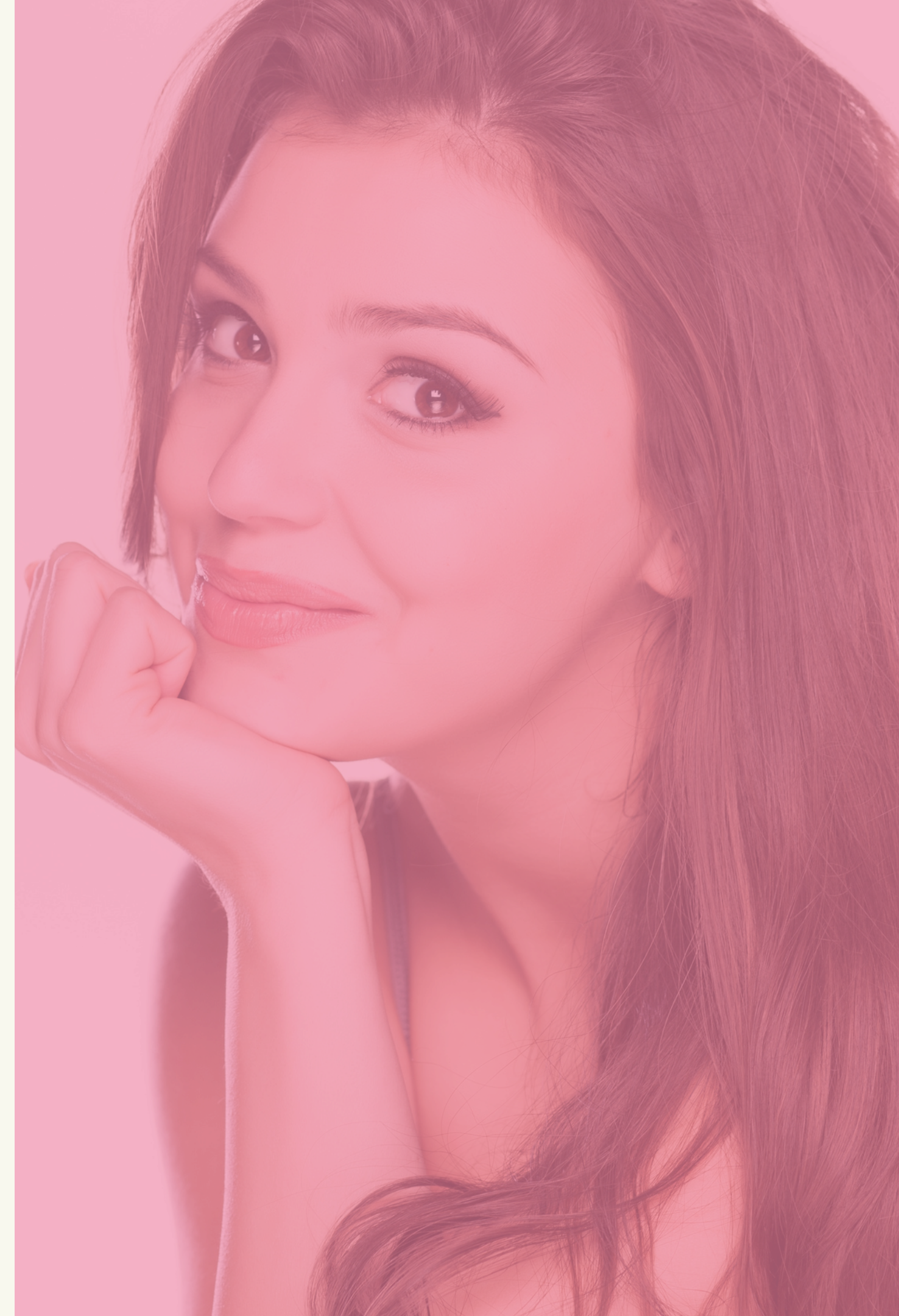
Nagły spadek lub wzrost masy ciała



Zmiany hormonalne



Odpowiednia pielęgnacja



Pozytywny wpływ na kobiece piersi mają:

- ▶ delikatne mydła, żele, myjki,
- ▶ dokładne osuszanie,
- ▶ delikatne masaże,
- ▶ unikanie ekspozycji słonecznej i solarium,
- ▶ utrzymywanie wyprostowanej postawy,
- ▶ ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców, klatki piersiowej i brzucha,
- ▶ odpowiednio dobrane biustonosze,
- ▶ systematyczne samobadanie i kontrola.

Negatywny wpływ na kobiece piersi mają

- ▶ energiczne nacieranie podczas mycia, gwałtowne i niedokładne wycieranie ręcznikiem,
- ▶ spanie na brzuchu,
- ▶ nadmierna ekspozycja na słońcu lub w solarium,
- ▶ duże wahania wagi,
- ▶ garbienie się,
- ▶ brak ćwiczeń wzmacniających mięśnie pleców, klatki piersiowej i brzucha,
- ▶ źle dobrany biustonosz.



Brafitting

Z ANGIELSKIEGO
BRA - BIUSTONOSZ
FITTING - DOPASOWANIE



JAK ODPOWIEDNIO DOBRAĆ BIUSTONOSZ?

Podstawą doboru biustonosza jest wykonanie dwóch właściwych pomiarów: obwodu pod biustem i obwodu w biuście.

Obwód pod biustem należy mierzyć na wydechu, a wynik zaokrąglić do 5 cm w dół.

Natomiast obwód piersi powinno się mierzyć w ich najszerszym miejscu na wydechu.

Różnica między obwodem w biuście, a obwodem pod biustem wyznacza rozmiar miseczki.

Dobrze skrojony i dopasowany biustonosz powinien podtrzymywać ciężar piersi od dołu, zatem powinien ściśle przylegać do ciała.

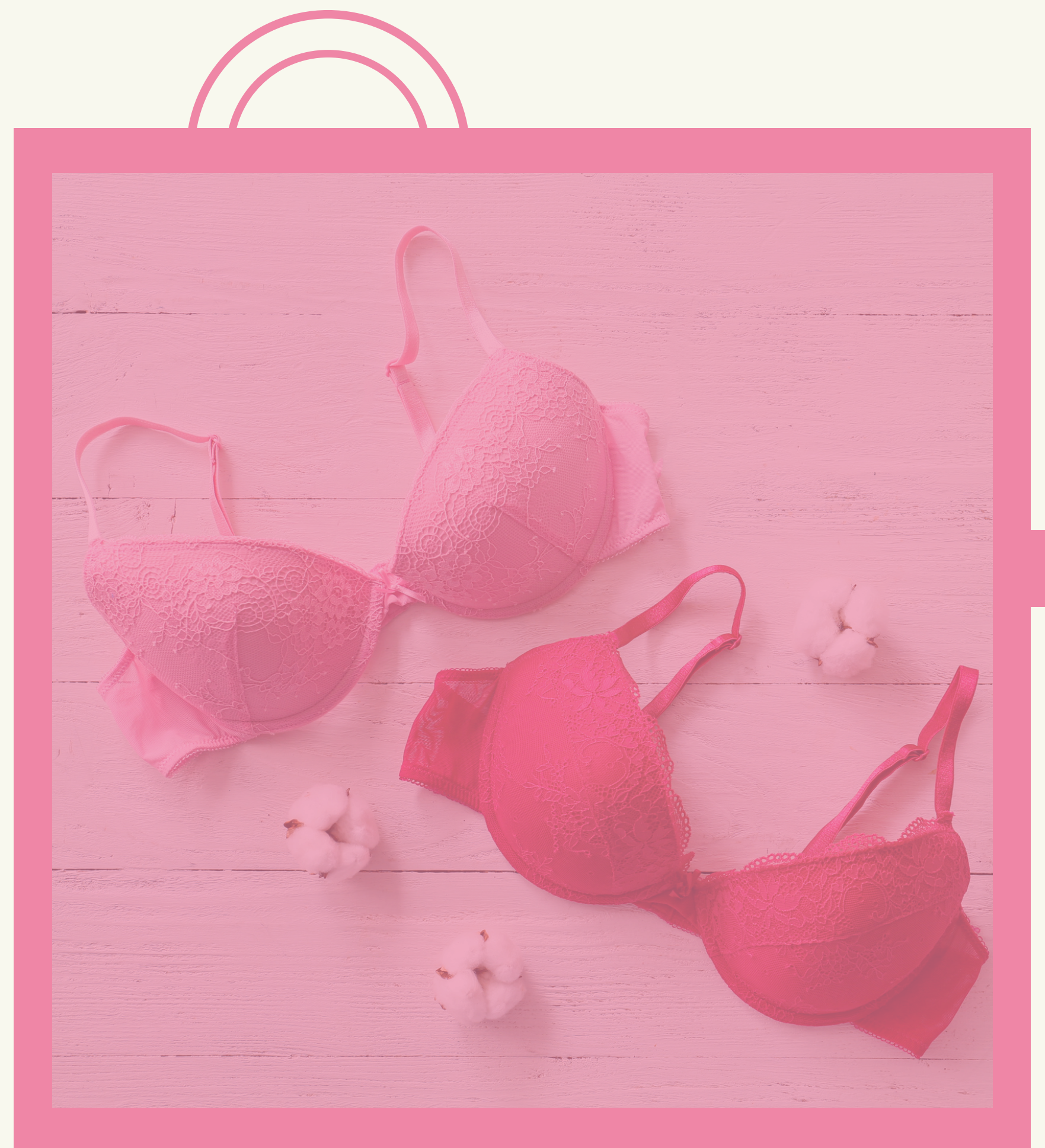


Jak odpowiednio dobrać biustonosz (c.d.)

- ▶ pamiętaj, że kiedy sięgasz po mniejszy obwód, automatycznie musisz sięgnąć po większą miseczkę,
- ▶ zwróć uwagę, iż istnieją obwody poniżej 70 cm i miseczki większe niż D,
- ▶ miseczka nie może uciskać, ani deformować brodawek,
- ▶ powinna obejmować całą pierś, nie powinna dzielić piersi na górze, z boku i pod pachą,
- ▶ jeśli tak się dzieje, należy dobrać większą miseczkę, ale nie większy obwód pod biustem,
- ▶ końce fiszbiny powinny być skierowane w sam środek pachy.

Jak odpowiednio dobrać biustonosz (c.d.)

- ▶ podstawę podtrzymania biustu stanowi pas stanika,
- ▶ ramiączka nie mogą utrzymywać całego ciężaru piersi, powinny być tylko lekko napięte,
- ▶ zalecane jest regulowanie ramiączek po każdym praniu stanika,
- ▶ duży biust wymaga szerokich ramiączek, specjalnego kroju i materiału,
- ▶ biustonosz powinien być uszyty z przewiewnego materiału.



ZDROWE PIERSI SĄ OK!



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



[WWW.FACEBOOK.COM/WSSE.WAW/](https://www.facebook.com/wsse.waw/)



[WWW.GOV.PL/WSSE-WARSZAWA](https://www.gov.pl/wsse-warszawa)

