

# ZDROWE PIERSI SĄ OK!

## ABY TWOJE PIERSI BYŁY ZDROWE I PIĘKNE

Do codziennej pielęgnacji używaj delikatnych mydeł, żeli i myjek. Dokładnie osuszaj piersi, szczególnie pod biustem.

Unikaj promieniowania słonecznego i solarium.

Unikaj dużych i gwałtownych spadków i wzrostów masy ciała.

Utrzymuj wyprostowaną postawę ciała.

Ćwicz, aby wzmacniać mięśnie pleców, klatki piersiowej i brzucha.

Unikaj spania na brzuchu.

Dobieraj biustonosze odpowiednio do rozmiaru swoich piersi.

Naucz się poprawnie wykonywać samobadanie piersi, ponieważ od 20 roku życia powinnaś wykonywać je raz w miesiącu.

## KILKA WSKAZÓWEK

### JAK PRAWIDŁOWO DOBRAĆ BIUSTONOSZ

Podstawą doboru biustonosza jest wykonanie dwóch właściwych pomiarów:

obwodu pod biustem i obwodu w biuście.

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

Czym większa różnica, tym większa miseczka.

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

Ramięczka nie mogą utrzymywać całego ciężaru piersi.

Pamiętaj jednak, że kiedy sięgasz po stanik z mniejszym obwodem pod biustem, automatycznie musisz sięgnąć po większą miseczkę.

Zwróć uwagę, iż istnieją obwody poniżej 70 cm i miseczki większe niż D.

Miseczka powinna obejmować całą pierś, nie może uciskać, ani deformować.

Zalecane jest regulowanie ramięczek po każdym praniu stanika.

Duży biust wymaga szerokich ramięczek, specjalnego kroju i materiału.

# ZDROWE PIERSI SĄ OK!

## PAMIĘTAJ!

*Nie każdy guzek jest rakiem piersi.*

Każda zmiana wymaga szybkiej diagnostyki.  
Czym wcześniej wykryte zmiany,  
tym większe szanse na wyzdrowienie.  
Tylko systematyczne kontrolowanie piersi  
daje największe szanse na zachowanie zdrowia.  
Jeśli niepokoją Cię zmiany w piersiach,  
porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem  
rodzinnym lub ginekologiem.

## CO CIĘ MOŻE NIEPOKOIĆ?

zmiana kształtu piersi  
zmiana wyglądu skóry  
zmiany w obrębie otoczki brodawki  
wciągnięcie lub zmiana kierunku brodawki  
samoistny wyciek z brodawki  
zgrubienia lub guzki w piersi

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)

