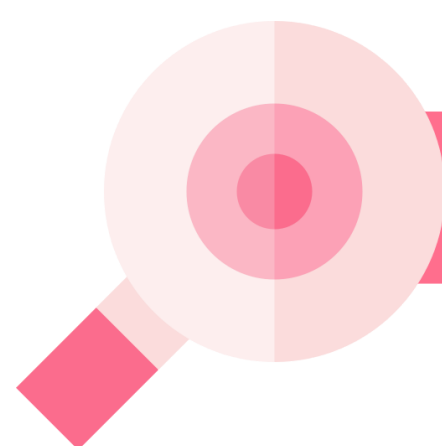


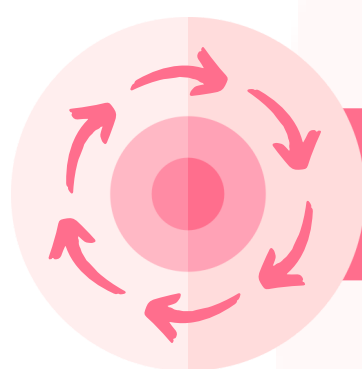
# PIERSI POD KONTROLĄ

## instrukcja samobadania piersi



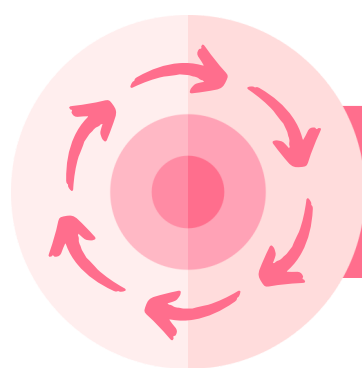
### Oglądanie piersi w pozycji stojącej

- 1 Stań przed lustrem, **swobodnie opuść ramiona** i dokładnie obejrzyj swoje piersi. Zwróć uwagę na ich kształt, wielkość, kolor itd.
- 2 To samo wykonaj z **rękami uniesionymi do góry i rękami opartymi na biodrach**.



### Badanie w pozycji stojącej pod prysznicem

- 3 Unieś prawą rękę za głowę i trzema palcami lewej ręki zbadaj **prawą pierś** sprawdzając czy nie czujesz guzka lub stwardnienia. **Zataczaj drobne kółka wokół prawej piersi**. Zaczynij od pachy i przesuwaj okrężnie, w kierunku brodawki. Dokładnie przebadaj cały obszar pomiędzy pachą, mostkiem, pod brodawką i od obojczyka aż po linię stanika. To samo **powtórz z lewą pierśią**.
- 4 **Ściśnij brodawki** jednej i drugiej piersi i sprawdź czy nie wycieka z nich płyn.



### Badanie w pozycji leżącej

- 5 Włóż poduszkę/ręcznik pod prawy bark, prawą rękę wsuń pod głowę. Lewą dłońią zbadaj **prawą pierś**, tak jak robiłaś to pod prysznicem. To samo **powtórz z lewą pierśią**.
- 6 Sprawdź czy **nie masz powiększonych węzłów chłonnych** pod pachą oraz nad i pod obojczykiem.