

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.

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

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

