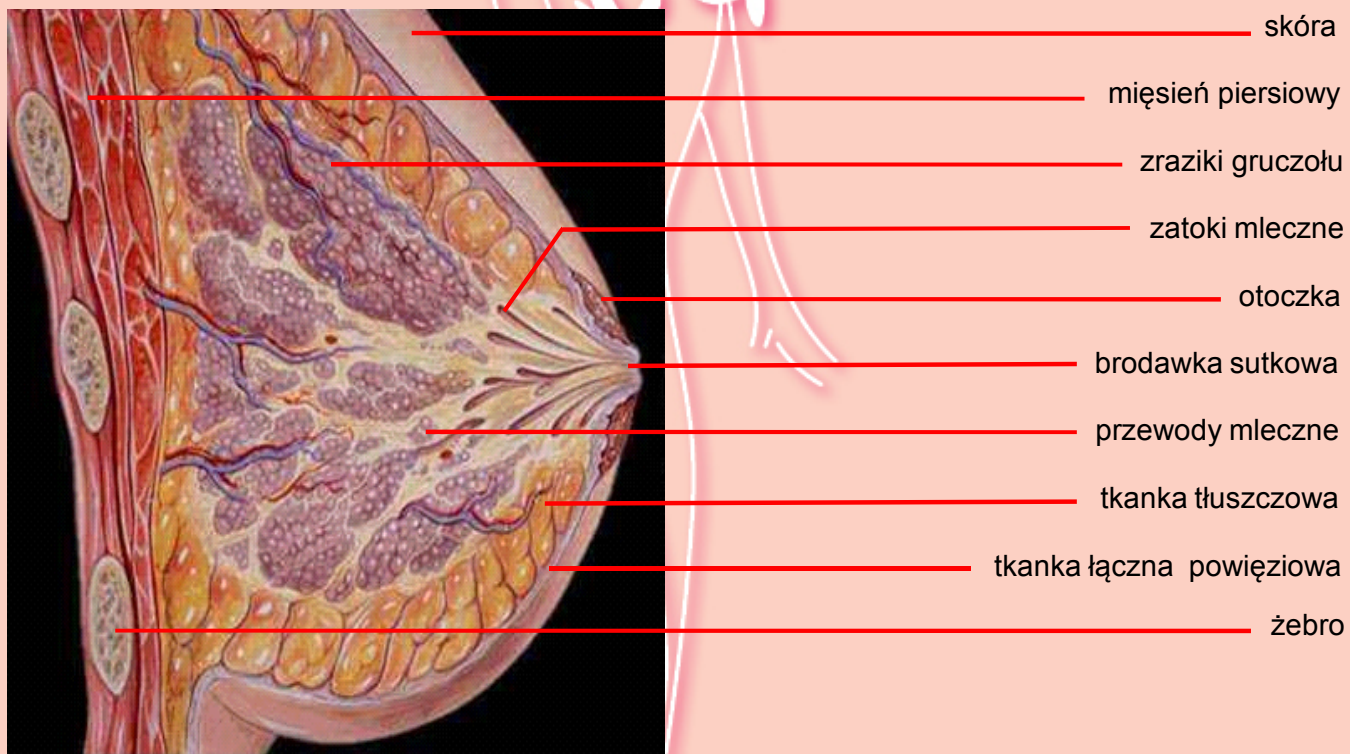




**PIERSI – JAK O NIE DBAĆ,  
ABY BYŁY ZDROWE I PIĘKNE?**

(prezentacja nr 2)

# BUDOWA PIERSI





# 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 PIELEGNACJI

# 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

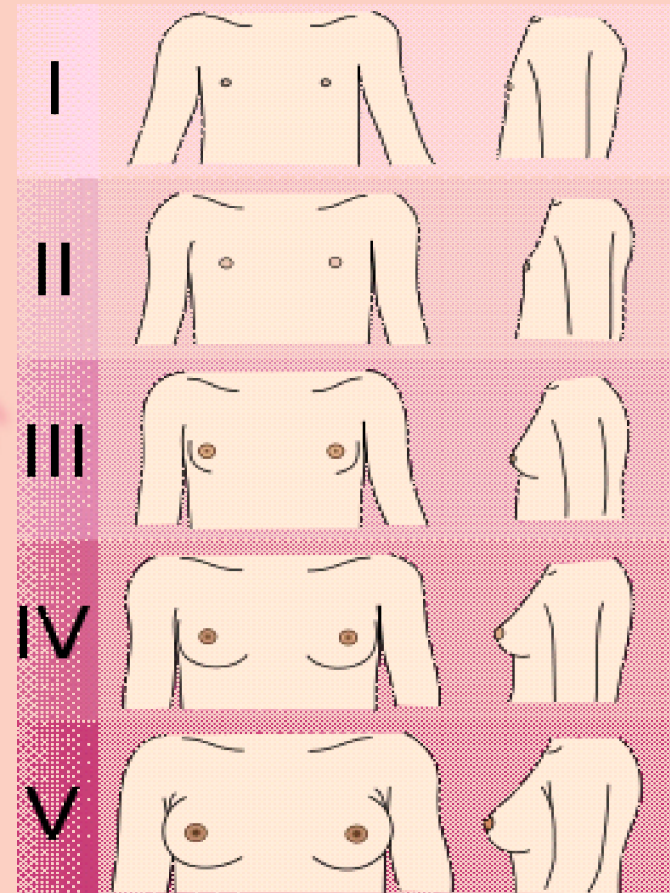
Uwypuklenie konturów piersi w wyniku gromadzenia tkanki tłuszczowej, dalsze powiększenie otoczki brodawek sutkowych.

## 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 WPLÝWAJĄ:

- WIEK
- CIAŻA, PORÓD, LAKTACJA
- NAGŁY SPADEK LUB WZROST MASY CIAŁA
- ZMIANY HORMONALNE (DOJRZEWANIE, FAZY CYKLU)
- ODPOWIEDNIA PIELEGNACJA

# 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 / BRAFITTERKA**

(z angielskiego)

**BRA** – biustonosz

**FITTING** – dopasowanie



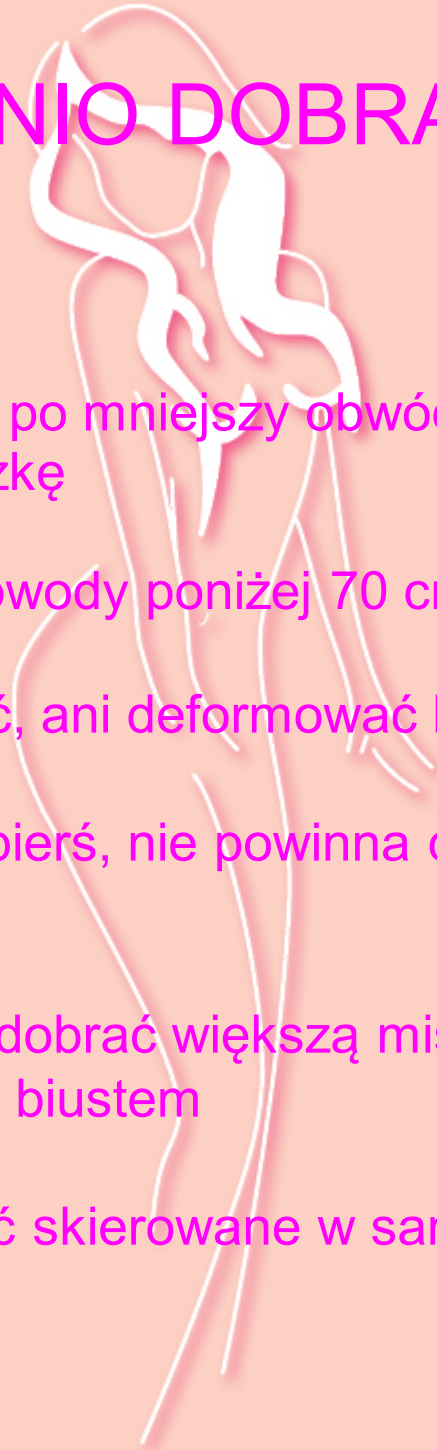
# JAK ODPOWIEDNIO DOBRAĆ BIUSTONOSZ?



- 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

