



AVON

NORMALNE, ŻE ICH DOTYKAM

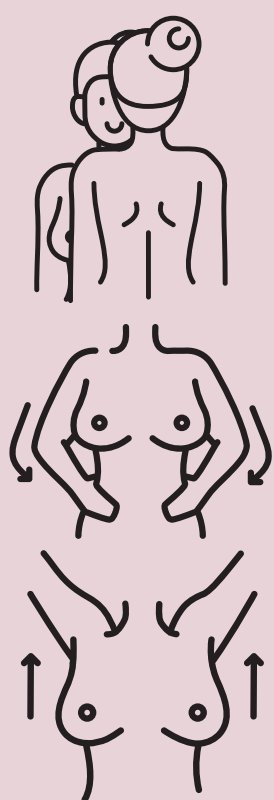


Każda pierś jest inna i to jest normalne. Tak jak każda z nas jest niepowtarzalna i jedyna w swoim rodzaju.

Znajomość swojego ciała to najpiękniejszy wyraz dbałości o samą siebie.

A Ty, jak dobrze znasz swoje piersi? Jakie są normalnie, na co dzień?

Poznaj je.



KROK I

Stojąc nago przed lustrem, popatrz na odbicie piersi, bez ich dotykania. Przyjrzyj się im spokojnie i z uwagą. Zauważ linie, kształt i proporcje. Bez względu na to jak wyglądają, są piękne i unikalne, jedyne w swoim rodzaju.

Przyjrzyj się, czy nie widzisz zgrubień, wklęśnięć, guzków, czy nie zmieniła się struktura skóry, czy nie ma wycieków z sutków oraz czy piersi od ostatniego badania nie zmieniły swojego kształtu.

Te same czynności powtórz kładąc ręce na biodrach oraz unosząc ramiona do góry.



KROK II

Delikatnie uciśnij każdą brodawkę między palcami i sprawdź, czy nie wydziela się z niej płyn. Jeżeli podczas uciskania pojawia się płyn i nie jesteś w trakcie karmienia piersią, skonsultuj to z lekarzem.

KROK III



Połóż swoją lewą rękę z tyłu głowy, a prawą na lewej piersi. Dotykaj swoich piersi wyprostowanymi, złączonymi palcami (wskazującym, środkowym i serdecznym).

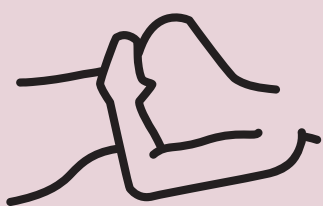
Pamiętaj, by dotyk był zdecydowany. Żeby przyzwycząić piersi do ucisku, zacznij delikatnie, by ocenić obszar pod skórą i stopniowo go zwiększaj, aby dotrzeć do najgłębszych warstw położonych przy żebrach.

Zataczaj kółeczka spiralnym ruchem, zgodnie z kierunkiem obracania się wskazówek zegara.

Wykonaj te same czynności z prawą piersią.

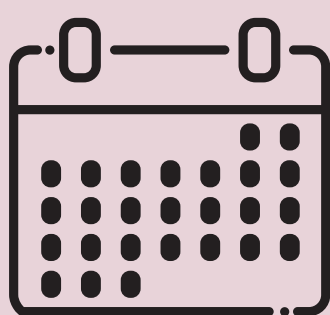


Możesz to zrobić także po wyjściu z kąpieli. Nie zaleca się badania pod prysznicem, ponieważ możesz przeoczyć pewne symptomy, np. niepokojącą wydzielinę z brodawki. I z myślą o planecie – oszczędzamy wodę.



KROK IV

Powtórz schemat z ruchu III, tym razem w pozycji leżącej. Pamiętaj, aby dotykać całych piersi, również części pod pachami.



KIEDY?

Regularnie, co miesiąc, między 3. a 10. dniem cyklu.

Jeżeli nie miesiączkujesz lub jesteś w ciąży, wykonuj badanie regularnie np. pierwszego dnia każdego miesiąca.

Raz w roku zaplanuj swój Dzień na U i potwierdź zdrowie swoich piersi u specjalisty robiąc USG.



PAMIĘTAJ

Dotykając swoich piersi regularnie, poznasz je najlepiej. Wiesz, jakie są normalnie. I dzięki temu też łatwiej zaobserwujesz ewentualne zmiany.

Nie każda zmiana jest groźna, ale zawsze, jak wyczujesz coś nowego – skonsultuj się ze specjalistą.

Dbaj o siebie i swoje piersi regularnie.

www.AvonKontraRakPiersi.pl