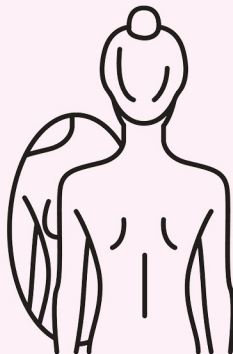


Самообследование молочных желез

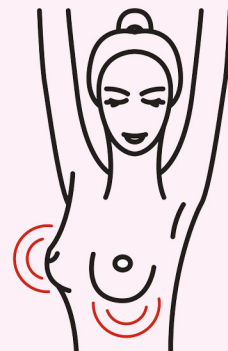
Проводите
на 6-10-й
день с начала
менструации

Кончики пальцев
смажьте
массажным
маслом или гелем
для душа

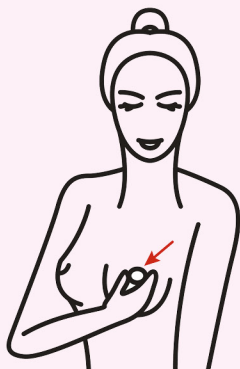
Обследуйте молочную железу
и подмышечную впадину
с поднятой рукой



Осмотрите обе молочные
железы перед зеркалом.
Нет ли дефектов?



Проверьте кожу, нет ли
изменений, покраснения,
«апельсиновой корки»



Сосок не должен быть
втянут, из него нет
выделений



Ощупайте грудь круговыми
движениями. Не должно быть
уплотнений, узелков, шариков.



Проверьте лимфоузлы
в подмышечной
впадине.