

SAMOPREGLEDOVANJE



Samopregledovanje dojk enkrat mesečno bi moralo preiti vsaki ženski v navado.

Za tiste, ki še imajo menstruacijo, je najprimernejši čas v sredini ciklusa.

Vzemite si čas pri kopanju v kadi ali pod prho, z namiljeno roko boste najlažje zatipale kakršnekoli spremembe.

***Zavedajte se
svojih dojk,
prepoznajte
vsako
spremembo!***

Treba je vedeti, da so med ženskami razlike in da niti dve dojki nista enaki po velikosti in obliki. Zato je še posebej pomembno, da dobro poznate svoje dojke. Le tako boste ob rednem samopregledovanju takoj opazile vsako spremembo in se nemudoma posvetovale s svojim zdravnikom.



Gre za VAŠE telo, gre za VAŠE življenje!

Zavedajte se svojih dojk, prepoznajte vsako spremembo!

**Pri samopregledovanju sledite navodilom
in skrbno preglejte obe dojki.**



Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte celo dojko. Začnite na zunanjem obodu dojke. Z roko se pomikajte proti bradavici.

Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskajte na dojko.



Nagnite se naprej, spustite levo roko. S stisnjenimi prsti desne roke pretipajte levo pazduho, nato ponovite pregled še z zaprtimi prsti.

Po kopianju si oglejte dojke v ogledalu in jih primerjajte. Prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roko za glavo in ponovno preverite, da ni sprememb.



Kakšne spremembe iščemo?

Spremembe v velikosti in obliki dojke ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje, uvlečenost kože ali zatrdline. Če opazite kakršnokoli spremembo, pojdite takoj k svojemu zdravniku.

Gre za VAŠE telo, gre za VAŠE življenje!