



1



Unieś ręce do góry i wypatruj zmian w kształcie piersi i kolorze skóry. Tę samą czynność powtórz, opierając dłonie mocno na biodrach.

2



Dwoma palcami ściśnij lekko brodawkę i zobacz, czy nie wydziela się z niej płyn.

3



Lewą rękę połóż z tyłu głowy, prawą na piersi. Badaj pierś trzema środkowymi palcami. Staraj się trzymać palce płasko. Lekko naciskając, zataczaj koła. Posuwając się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wykonuj ruchem spiralnym coraz węższe kręgi, kierując się ku brodawce. Zwracaj uwagę na różniące się spistością ewentualne stwardnienia lub guzki.

4



Położ się. Wsuń poduszkę lub ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włóż pod głowę i zbadaj lewą pierś, powtarzając ruchy z kroku 3. W ten sam sposób zbadaj prawą pierś.

5



Położ się. Wsuń poduszkę lub ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włóż pod głowę i zbadaj lewą pierś, powtarzając ruchy z kroku 3. W ten sam sposób zbadaj prawą pierś.