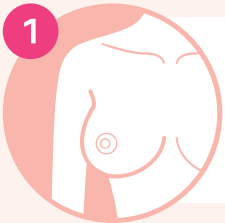


#ВОЗЬМИСЕБЯВРУКИ



1 Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков с опущенными руками.



2 Поднимите руки за голову и осмотрите грудь. Обратите внимание нет ли отличий формы и/или размеров одной молочной железы от другой.



3 Запрокиньте правую руку за голову. Медленно, круговыми движениями прощупывайте правую грудь, обращая внимание на возможные припухлости и утолщения. Повторите то же с левой грудью.



4 Сдавите сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.



5 Обследуйте грудь в положении лежа. Прощупывайте круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска.



6 Прощупайте круговыми движениями левую и правую подмышечные впадины.



Больше информации:
[Zaruku.com](https://zaruku.com)

