

Hur ska jag undersöka mina bröst?

En bröstskola



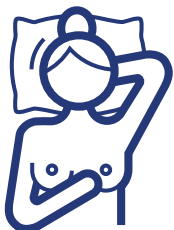
1. Se på bröstet i spegeln

- Lyft upp dina armar över huvudet. Titta om något ser annorlunda ut än vanligt.
- Har dina bröst sin vanliga form?
- Är huden jämn? Har huden sin vanliga färg?
- Ser bröstvårtorna ut som vanligt? Följer bröstvårtorna med uppåt när du lyfter upp armarna?



2. Känn på bröstet

- Sätt din vänstra hand bakom huvudet.
- Känn igenom vänster bröst och armhåla med höger hand och tvärtom.
- Ha raka fingrar, tryck lite lätt. Gör små cirklar med fingrarna runt bröstet flera varv.
- Börja med bröstvårtan. Flytta sen ut fingrarna någon centimeter och gå runt ett litet varv.
- Fortsätt varv efter varv tills du har känt på hela bröstet. Känn i armhålan sist.
- Gör sen samma sak med andra sidan.



3. Ligg ner och känn

- Lägg dig ner.
- Lägg vänster hand under huvudet.
- Känn igenom vänster bröst och armhåla med höger hand.
- Hur känns bröstet? Finns det någon knöl eller något som känns hårt?
- Är bröstet lika stort och känns som vanligt?



Känn i duschen

Det kan vara lättare att känna om något är ojämnt eller hårt när du har tvål på bröstet. Känn på bröstet på samma sätt som i punkt 2.