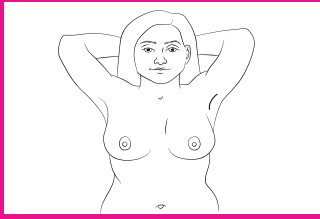


# Pemeriksaan Payudara Sendiri untuk Wanita!

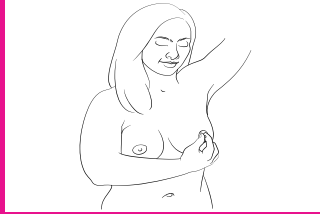
Periksa payudara Anda pada hari yang sama setiap bulannya.  
Periksa diri Anda seminggu setelah datang bulan ketika pembengkakan dan sensitivitas mulai berkurang.

BAHASA INDONESIA  
LANGUAGE

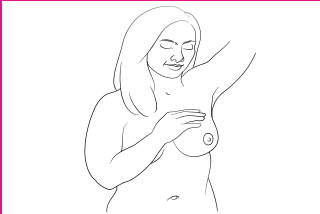
BAHASA INDONESIA  
LANGUAGE



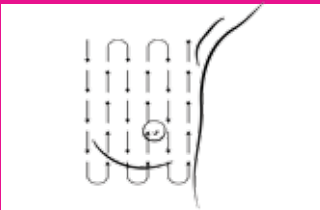
1. Periksa payudara Anda di depan cermin untuk mengetahui gejala atau kelainan.



2. Periksa puting Anda secara teliti, benjolan bisa saja ditemukan di bawah puting.



3. Dalam posisi duduk atau berdiri, gunakan tiga jari (jari telunjuk, jari tengah dan jari manis) untuk memeriksa dengan tekanan ringan, sedang, dan tekanan kuat. (Lihat langkah 4, untuk bagian yang akan diperiksa)



4. Pemeriksaan dimulai dari tulang selangka dan dilanjutkan turun dan naik seluruh payudara dalam pola vertikal



5. Posisikan diri Anda di tempat tidur agar distribusi jaringan payudara Anda lebih merata. Ulangi langkah 3 dan 4.

## Pertanda & Gejala

- ✓ Pembengkakan seluruh atau sebagian payudara (bahkan jika tidak ada benjolan yang dapat dirasakan).
- ✓ Iritasi kulit atau lesung (kadang-kadang terlihat seperti kulit jeruk).
- ✓ Nyeri payudara atau nyeri puting.
- ✓ Puting melekuk (berputar ke dalam).
- ✓ Kemerahan, kerak, atau penebalan puting atau kulit payudara.
- ✓ Cairan mengalir dari puting (selain ASI).