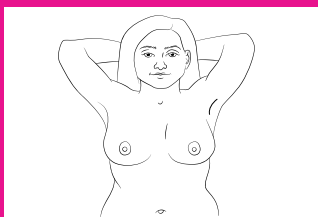


Brust Selbst-Untersuchung für Sie!

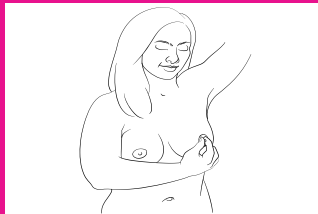
Überprüfen Sie Ihre Brüste jeden Monat am selben Tag. Überprüfen Sie sich eine Woche nach Beginn Ihrer Periode, wenn Schwellungen und Empfindlichkeit geringer sind.

GERMAN
LANGUAGE

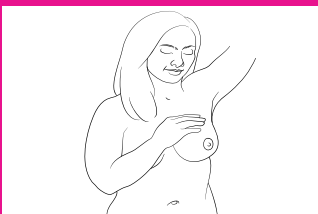
GERMAN
LANGUAGE



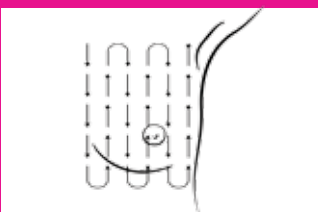
1. Überprüfen Sie Ihre Brüste vor einem Spiegel auf Symptome oder Anomalien.



2. Überprüfen Sie Ihre Brustwarzen sorgfältig, Klumpen können hinter der Brustwarze gefunden werden.



3. In sitzender oder stehender Position benutzen Sie die Fläche der drei Mittelfinger - untersuchen Sie mit leichtem, mittlerem und tiefem Druck. (Siehe Schritt 4 für den zu untersuchenden Bereich)



4. Die Untersuchung beginnt am Schlüsselbein und verläuft vertikal nach oben und nach unten über die gesamte Brust.



5. Legen Sie sich ins Bett, was zu einer gleichmäßigeren Verteilung Ihres Brustgewebes führt. Wiederholen Sie Schritt 3 und 4.

Anzeichen & Symptome

- ✓ Schwellung der gesamten oder eines Teils einer Brust (auch wenn kein deutlicher Knoten zu spüren ist).
- ✓ Hautreizung oder Dellen (manchmal wie eine Orangenschale aussehend).
- ✓ Brust- oder Brustwarzenschmerzen.
- ✓ Brustwarzenrückzug (nach innen wendend).
- ✓ Rötung, Schuppigkeit oder Verdickung der Brustwarze oder Brusthaut.
- ✓ Flüssigkeitsausstoß aus der Brustwarze (außer Muttermilch)