

ہر مہینے وہی دن اپنے آپ کو چیک کرو۔
اپنی مہینا واری کے ایک ہفتہ بعد چیک کرو سوجن اور کوملیت رہے۔



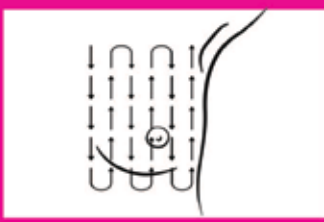
1. آپ آنے کے سامنے ٹھہر کر پکھے
اپنی چھاتیوں میں کوئی علا متیں اور مشنتی نظر آرہی ہے



2. چھاتی کی نپل میں سختی ہے کیا معلوم کریں



3. بیٹھکر یا ٹھہر کر اپنی بیچ کی تین انگلیوں سے اہستہ ،متوسط
اور گہرا پریشر سے امتحان لیجئے۔



4. کالر ہڈی سے چھاتی تک اوپر نیچے اپنی انگلیوں سے کھڑی مالش کیجئے۔



5. بسر پر لیٹ کر تین اور چار اسٹپ کو دوبارہ کیجئے۔

نشانات اور علامتیں

- ✓ چھاتی کے ہر حصے پر سوجن اور جھری محسوس ہو رہی کیا دیکھو۔
- ✓ جلد پر جلن ، جھری، کبھی کبھی سنترہ کے جلد کی طرح سخت ہو جاتی ہے
- ✓ چھاتی کے نپل میں درد۔
- ✓ چھاتی کا نپل باز آنا
- ✓ چھاتی کے نپل پر لالی ، پیچیدہ پن پیماننا جلد پر ہے کیا دیکھو
- ✓ چھاتی سے دودھ کے بجائے کچھ نکل رہا ہے کیا دیکھو