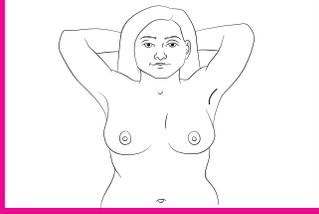
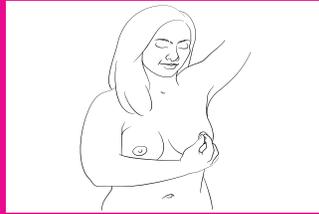


Angalia matiti yako siku hiyo hiyo kila mwezi.

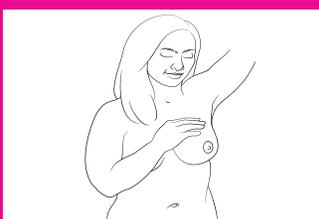
Jikague wiki baada ya kipindi chako kuanza wakati uvimbe na unyeti ni mdogo.



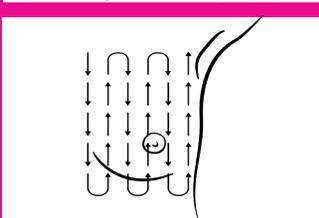
1. Angalia matiti yako mbele ya kioo kwa dalili au dalili zozote zile.



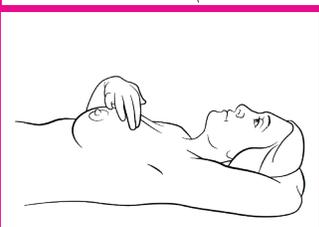
2. Angalia nipples yako kwa uangalifu, uvimbe unaweza kupatikana nyuma ya chuchu.



3. Katika nafasi ya kukaa au kusimama, tumia pedi za vidole vitatu vya kati - chunguza ukitumia shinikizo nyepesi, la kati na la kina. (Angalia hatua ya 4, ili eneo lichunguzwe)



4. Kuchunguza huanza kwenye collarbone na inaendelea chini na juu matiti yote kwa muundo wima.



5. Jiweke kwenye kitanda ambacho husababisha hata usambazaji wa tishu zako za matiti. Kurudia hatua ya 3 na 4.

Ishara na Dalili

- ✓ Kuvimba kwa yote au sehemu ya matiti (hata ikiwa hakuna donge linaloonekana).
- ✓ Kuwashwa kwa ngozi au kufifia (wakati mwingine huonekana kama peel ya machungwa).
- ✓ Maumivu ya kifuani au chuchu.
- ✓ Ukataji wa nipple (kugeuza ndani).
- ✓ Nyekundu, ngozi nyembamba, au kuinua ngozi au ngozi ya matiti.
- ✓ Kutokwa kwa chupa (isipokuwa maziwa ya matiti).