

בדיקות שד עצמית לאישה

HEBREW
LANGUAGE

בדקי את שדייך כל חודש באותו היום.

HEBREW
LANGUAGE

בדקי את עצם שבוע לאחר תחילת הוסת שלך
כasher הנפיחות והרגישות פחותת



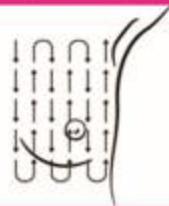
1. בדק את שדייך מול מראה האם יש תסמינים או תופעות חריגות



2. בדק הייטב את הפטמות שלך, ייתכן שיש גושים מאחוריו הפטמה



3. במצב ישיבה או עמידה, השתמשי בכריות של שלוש האצבעות האמצעיות – בחני באמצעות רמות לחץ קל, בינוני ועמוק. (ראיי שלב 4, לאזרור שייבדק)



4. הבדיקה נעשית החל מעצם הבריח וממשיכה כלפי מטה ומעלה לאורך השד



5. שכבי במיטה בתנוחה בה רקמת השד שלך תהיה מפוזרת בצד אחד. חזרי על שלב 3 ו-4

סימנים ותסמינים

- ✓ נפיחות בשד כולו או בחלקו (גם אם לא מוגASH גוש מוגבה).
- ✓ גירוי בעור או גבושים על העור (לעתים נראהות כמו קליפת תפוז).
- ✓ כאבים בשד או בפטמה.
- ✓ נסיגת/השתחת הפטמה (היפוך פנימה).
- ✓ הופעת אדמומיות, קילוף בעור, התעבותות של הפטמה או רקמת השד.
- ✓ הפרשה מהפטמה (שונה מחלב אם).