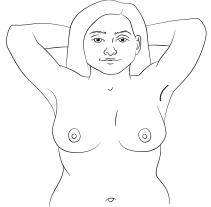


ਸਤਨ ਸਵੈ- ਨਿਰੀਖਣ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ

ਅਪਣੇ ਸਤਨਾਂ ਦਾ ਹਰੇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਉਸੇ ਹੀ ਦਿਨ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ

PUNJABI
LANGUAGE



ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫਤਾ ਬਾਅਦ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਸੱਵੇਦਨਸੀਲਤਾ ਘਟ ਜਾਵੇ

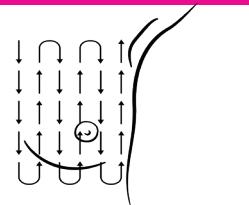
PUNJABI
LANGUAGE



1. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖਲੋ ਕੇ ਅਪਣੇ ਸਤਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਲਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ



2. ਅਪਣੇ ਅਪ ਸਤਨਾਂ ਦੇ ਨਿਪਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਸਤਨਾਂ ਦੇ ਨਿਪਲਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੋਈ ਗਠਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ



3. ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਖਲੋ ਕੇ ਅਪਣੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ, ਪਹਿਲਾਂ ਘਟ ਦਬਾ ਪਾ ਕੇ ਫਿਰ ਮਧਮ ਦਬਾ ਨਾਲ ਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਝੂੰਗਾ ਦਬਾ ਪਾ ਕੇ 4 ਨੱਬਰ ਤੇ ਦਸੇ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ

4. ਅਪਣੇ ਕਾਲਰ ਦੀ ਹਡੀ ਤੋਂ ਨਿਰੀਖਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਪਣੇ ਸਤਨਾਂ

ਦੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ

ਫਿਰ 3 ਅਤੇ 4 ਨੱਬਰ ਤੇ ਦਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ

5. ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਟੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਤਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਪਰ ਬਗ਼ਬਗ ਭਾਰ ਪਵੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲਛਣ

✓ ਪੁਰੇ ਸਤਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਤਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਗਠ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਹੋਵੇ)

✓ ਸਤਨਾਂ ਦੀ ਚਮਤੇ ਟੋਏ ਪੈਣਾਂ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣਾ (ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਸੱਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਂਗ ਲਗਣ)

✓ ਸਤਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨਿਪਲ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

✓ ਨਿਪਲ ਦਾ ਅੱਦਰ ਧਮਣਾ

✓ ਸਤਨ ਜਾਂ ਨਿਪਲ ਦੀ ਚਮ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਅੰਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮ ਦਾ ਮੇਟੀ ਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋਣਾ, ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਝਰੀਆਂ ਪੈਣਾ

✓ ਸਤਨਾਂ ਦੇ ਨਿਪਲਾਂ ਵਿਚੋਂ (ਦੂਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਕੋਈ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ