

*Máte to
ve svých
rukou*



© Státní zdravotní ústav, 2024.
Vydáno za finanční podpory MZ ČR.

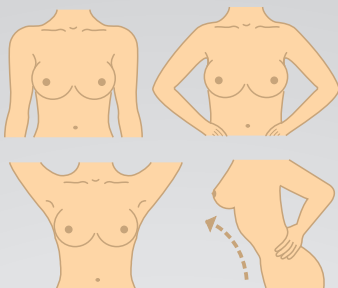
Jak na to...

1× za měsíc

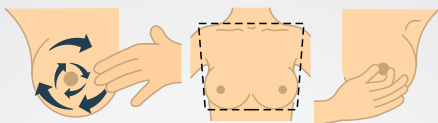
**1. – 3. den po menstruaci
provádějte samovyšetření
po osprchování teplou
vodou nebo po koupeli.**



1. Postavte se před zrcadlo
a **POZORUJTE** v různých pozicích,
zda neuvídíte změny tvaru nebo
velikosti prsu, bulku, vtažení kůže,
otok, důlkovatění, výtok z bradavky.



2. Krouživým pohybem
PROHMATEJTE
bříšky třech prstů každý
prs zvlášť, celou oblast
od klíčních kostí až pod
prsy včetně obou podpaží.
Stiskněte i bradavky.



**V případě, že zjistíte změnu,
obraťte se co nejrychleji
na svého praktického lékaře
nebo gynekologa.**