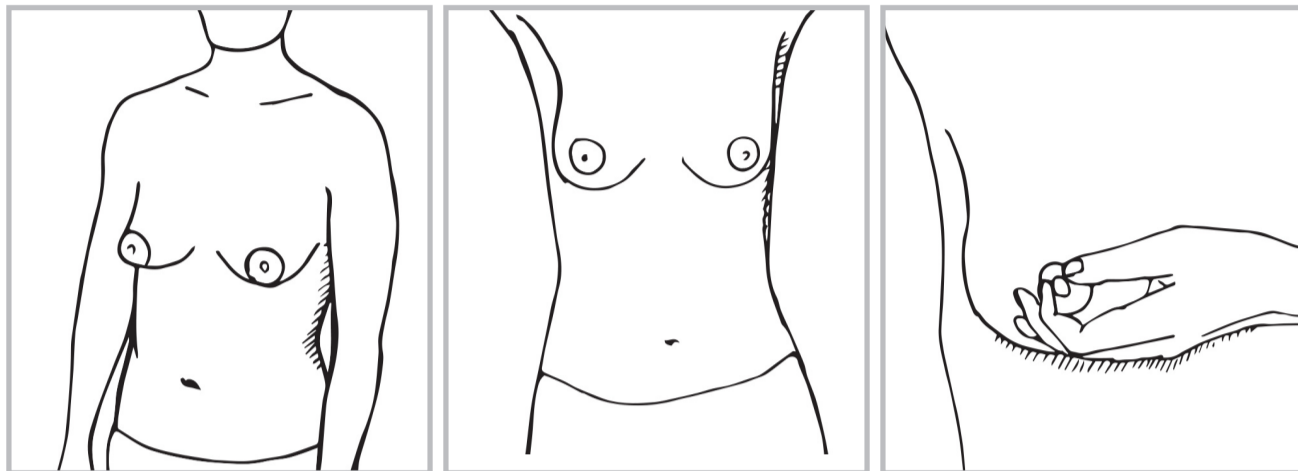


OMATARKKAILU © SJÄLVGRANSKNING

Tarkkaile rintojasi kerran kuukaudessa. Jos sinulla on kuukautiset, paras ajankohta on heti kuukautisten jälkeen. Merkitse havaintosi muistiin.

Granska dina bröst en gång i månaden. Efter menstruationen, om du har mens. Anteckna dina observationer.

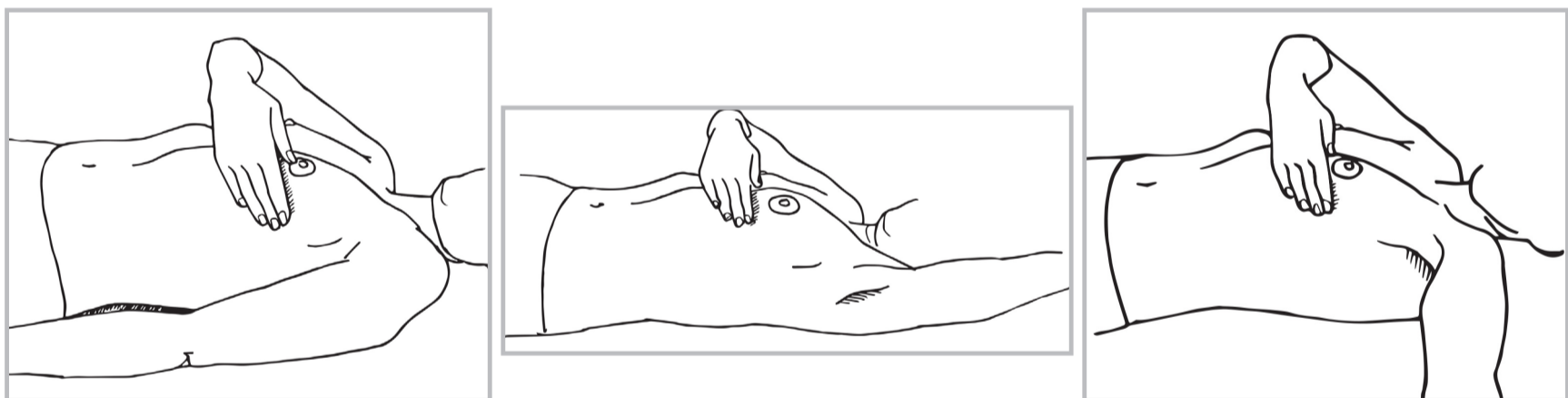
1) KATSELE © GRANSKA VISUELLT



Katsele rintoja peilistä sekä kädet alhaalla että ylös nostettuina, ensin suoraan edestä ja sitten molemmilta sivuilta. Katso myös rinnan alle. Kiinnitä huomiota rintojen kokoon ja muotoon sekä muutoksiin ihosta ja nännissä. Kokeile hellästi puristamalla tuleeko nännistä eritettä.

Titta på dina bröst i spegeln med armarna både sträckta uppåt och nedåt, först rakt framifrån och sedan från både sidorna. Titta också under bröstet. Lägg märke till bröstens storlek och form samt förändringar i huden och i bröstvårtan. Pressa försiktigt på bröstvårtan för att se om den utsöndrar sekret.

2) TUNNUSTELE © UNDERSÖK MANUELLT



Tunnustele molemmat rinnat selällään maaten. Kierrä koko rinta napakasti painellen sormet suorina ja yhteen liitettynä. Toista kolmesti tutkittavan rinnan puoleisen käden ollessa vartalonmyötäisesti, ojennettuna suorana sivulle sekä pään yläpuolelle. Tunnustele myös kyljet. Jos tunnet jotain poikkeavaa, tunnustele sitä varovasti.

Undersök båda bröstet i liggande ställning. Tryck stadigt runt på bröstet, segment för segment, samt på sidan ditt bröst, med raka fingrar som du håller ihop. Gör undersökningen tre gånger, med armen på den sida du undersöker sträckt längs kroppen, rakt ut åt sidan och uppåt över huvudet. Känn också på dina sidor bredvid bröstet. Om du känner någonting avvikande, tryck på det försiktigt.



OMAKUU on kuukautiskalenteri, joka muistuttaa rintojesi omatarkkailusta. Lataa ilmaiseksi App Storesta tai Google Play-kaupasta!

