

- minimum raz w miesiącu
- ok. 7 dni po zakończeniu menstruacji
- jeśli przeszłaś menopauzę wybierz jeden określony dzień w miesiącu

### Jak się badać?



Obejrzyj Twoje piersi. Stań przed lustrem, unieś obie ręce do góry i sprawdź czy kształt Twoich piersi się nie zmienił, czy skóra się nie marszczy, nie pojawiły się zmiany koloru, czy sutki nie są wyciągnięte.



Ściśnij sutki i sprawdź czy nie wycieka z nich płyn.

Położ ręce na biodra i p

Założ lewą rękę za głowę, a prawą rękę za tył głowy. Naciskając lekko trzema palcami zbadaj pierś wykonując ruchy okrężne w każdym kierunku. zacznij od zewne

Fundraiser  
goal  
6 000 zł

## Zrzutka na model do badania piersi

Kochani, zwracamy się do Was ponownie z ogromną prośbą wsparcia naszej zrzutki. Jesteśmy stowarzyszeniem wspierającym kobiety z rakiem piersi. Chcemy wspierać, edukować i uświadamiać. Działamy już ponad dwa lata, w skład naszego stowarzyszenia wchodzi kobiety, które zmagają lub zmagają się...

Scan the qr code with your phone camera or go to the following address

<https://zrzutka.pl/en/ftzhzg>

