

# Самообследование



## Этап 1

Встаньте перед зеркалом прямо, опустите руки вдоль тела и внимательно осмотрите молочные железы. Они должны быть одинакового размера, симметричные.



## Этап 2

Повторите с  
руки вверх.



## Этап 3

Для обследования левой молочной железы положите левую руку за голову, пальцы правой руки держите плоско и легко, надавливайте ими на молочную железу, по спирали прощупывая всю поверхность.



## Этап 4

Прощупыва  
сожмите со  
пальцами и  
ли выделени  
проделайте  
молочной ж  
Убедитесь, ч  
молочной ж  
уплотнений.



## Этап 5

Лягте на спину и повторите самообследование по пункту 3 данной инструкции.



## Этап 6

Завершите о  
прощупыван  
подмышечны  
на предмет н  
вздутий и оп