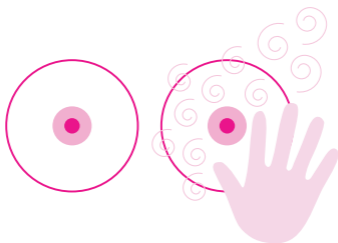


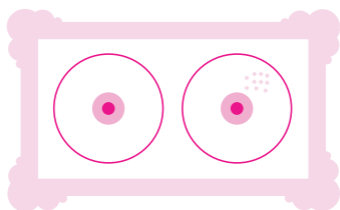
# SÅ HÄR UNDERSÖKER DU DINA BRÖST

Gör kontrollen regelbundet, minst en gång i månaden. Om du känner förändringar, kontakta din läkare.



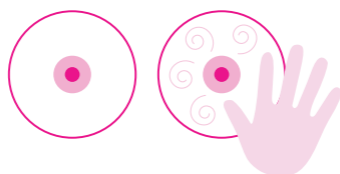
## I duschen

Tvåla in bröstet och lyft vänster arm. Använd höger hand och känn igenom varje del av bröstet med fingertopparna. Det ska kännas som förra gången. Undersök det andra bröstet på samma sätt.



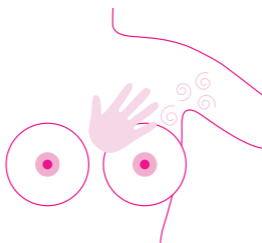
## Framför spegeln

Låt armarna hänga längs sidorna. Titta på bröstet efter partier som veckats eller rynkats, om det finns gropar eller förändringar i huden. Placera händerna bakom nacken och titta om bröstet skiljer sig åt i form eller kontur.



## I sängen

Ligg på rygg och lägg en kudde under vänster skuldra. Placera vänster arm bakom huvudet. Använd höger hand för att känn igenom det vänstra bröstet. Börja längst ut och känn igenom hela bröstet genom att röra fingertopparna i små cirklar in mot bröstvårtan. Upprepa undersökningen på det andra bröstet.



## Vid en bänk

Vila armen på t.ex. en stolsrygg och känn med cirkelrörelser mellan bröstet, armhålan och överarmen samt på själva överarmen. Undersök båda sidor.

# MÄMMMOGRAFI RÄDDAR LIV!



**Har du frågor eller funderingar?**

[www.unilabs.se/mammografi](http://www.unilabs.se/mammografi)