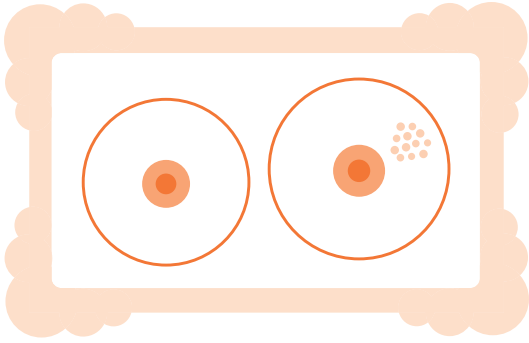




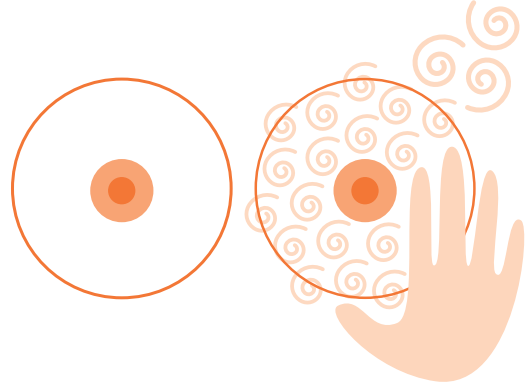
# هكذا يتم الفحص الذاتي للثديين

قومي بالفحص بشكل منتظم على الأقل مرة واحدة في الشهر وإذا ما شعرت بوجود أي تغيير اتصلي بطبيبك.



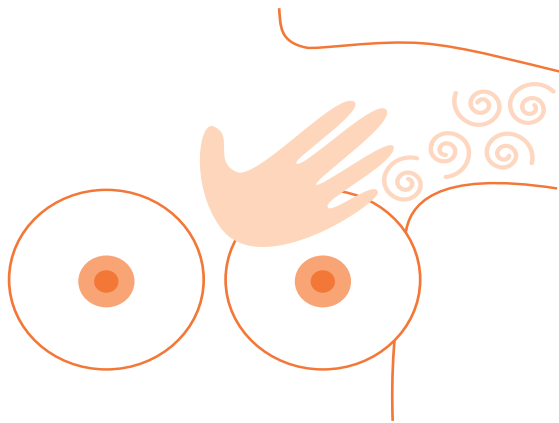
## أمام المرأة

دعي الذراعين تتدليان على الجانبين وانظري إلى ثديك إذا كان هناك أجزاء مطوية أو متجمعة أو إذا كان هناك ندبات أو تغيرات في الجلد وأيضا ضعي يديك خلف الرقبة وانظري إذا ما كان هناك فروق بين الثديين في الشكل أو القوام.



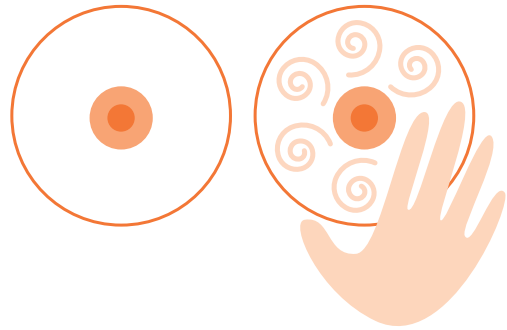
## في الحمام (الدوش)

ضعي صابون على الثديين وارفعي الذراع الأيسر واستعملي اليد اليمنى وتحسسي كل جزء من الثدي بأطراف أصابعك ويجب أن تشعري بأن الثدي كالفحص السابق ثم أفحصي الثدي الآخر بنفس الطريقة.



## على كرسي أو طاولة

ضعي يدك على طاولة أو ظهر مقعد الكرسي واستعملي حركات دائرية لتحسسي ما بين الثدي وتحت الإبط وحول المرفق للجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر.



## في السرير

استلقي على ظهرك وضعي وسادة تحت الكتف الأيسر وضعي الذراع الأيسر تحت رأسك ثم استعملي اليد اليمنى وتحسسي الثدي الأيسر وابدأي من الطرف الخارجي وتحسسي الثدي بأكمله من خلال تحريك أطراف الأصابع بدوائر صغيرة باتجاه حلمة الثدي ثم أعيدي الفحص مع الثدي الآخر بنفس الطريقة.