

Auto examen le band Sein



Coordonné par l'Institut Européen de la Santé des Femmes

www.eurohealth.ie/cancom/re

Ou pé fair en 2 facon facilement :

1. Kan ou lé allongé



Allonge aou ek un zoreillé sou ot zépaul droite, et mèt ot bra derriere ot tèt, fé en sorte ke ot mamelon lé pointé en lèr.

En utilisan lé 2 doi de ot main goche, apui doucemen otour out sein droite en fezan un mouvement circulaire et agard si ou appercoi band boule, durcissement ou bien épaississement dan out sein.

Imagine out sein come un cadran lorloge.

Fo ou fé le tour le cadran doucement su toute le band chiffre en commençant par le 12. Déplace out pouce en dedan et répète ali juska ten toute le band parti de out sein la fini ete examiné.

En tou k, 4 rond i suffi pou ke lexamen lbn. Ek out main droite, ou répète le processus su out sein goch. Kan ou la fini, met out bras droite su le coté et touch out band zésselle pour oir si na band boule.

Regarde toujours si na poin band grosseur dan le parti supérieur out poitrine.

Répète le procédé la avec le zoreillé sou ot zépaule goch et out bra goch derrière out tèt.



Pou fini, pince docement shak mamelon pou oir si na poin décharge i échap a li, et ke na poin boule i trouve derrière zot. Si nena un décharge, ou doi allé oir out docteur. Somen oubli pa, pa tte grosseur lé cancéreuse !!!!!!!!!!!

2. DEVANT UN MIROIR

Tir out linge juska out taille et rest deboute ou assise devan le miroir dan un pièce na un ta la limière.

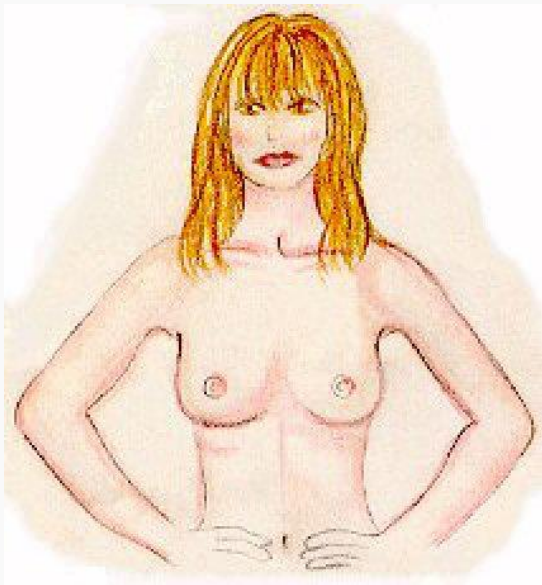
Ou doi rod toute band trin anormal comme :

- Un changement de out sein
- Un changement position de out band mamelons
- Un changement couleur de out band sein ou de out band mamelons
- Tous sign de décharge



Deboute devan out miroir, regard bien out band sein. Regard si la pa u band changement o nivo la taille ou bien le forme de out band sein. Tourne aou doucement dan un koté apré dan lote, coma ou gagn oir toute le band parti de out band sein.

Aprés, mette out band mains dsi out tet et regard si nena fossette, boul dan out band sein, en particulié dan le parti inférieur. Le band fossette que lé parey dans lé 2 tété lé en général innohenssif.



Poz lé pomme de out ban main dsi out band hanche et apui ver le ba en mettan out band zépol en arrière.

Regard encore si ou la pa u changement de out band sein. Kan ou fai sa sovent ou va connète sat lé normal dsi ou.

Ou peu fai un auto examen de out band sein aussi kan ou lé sou la douch.

Out band mains pleins savons i va gliss dsi out po mouillé et i va aide aou a examine out band sein. Si ou na enkor out band règle, examine out band tété la 1 ère semaine i suiv out band règle.

Si ou na pi out band règles, choisi un date ke ou va rappel aou tou lé moi, par exempl le 1er de chak moi et fai lauto examen de out

band sein a ce date la tou lé moi. Si ou oubli le date la, examine aou d
ke ou gagn.

**Rappel a zot, examine zot band sein i p
sauv a zot la vie !**

[Cancom Index](#) | [Précédent](#) | [Suivant](#)

Copyright © 2000 -2016 European Institute of Women's Health
European Institute of Womens Health <http://www.eurohealth.ie/>

Vous êtes invités à distribuer et utiliser cette information sans altération.