Who Flip Chart Size 210mm x 297mm

स्तन के स्वयं परीक्षण के चार चरण

चरण 1: अपना कंधा सीधा तथा बाहें कूल्हों पर रखकर, आइने में अपने स्तनों को देखकर परीक्षण शुरू करें.

इन लक्षणों के प्रति ध्यान दें:

- स्तन में सूजन या गांठ
- एक या दोनों स्तनों से असाधारण रिसाव
- एक स्तन अंदर धंसा हो या उसकी जगह या आकार में बदलाव आए
- त्वचा में सिकुड़न या गड्ढा पड़ना
- स्तन के साइज़ में बदलाव

अगर कोई परिवर्तन दिखे तो तुरंत अपने डॉक्टर की सलाह लें

चरण 2 : अब, अपने बाजू ऊपर उठाकर उन्हीं परिवर्तनों का पता चलाएं.

चरण 3 : धीरे से, हर स्तन को अपनी उंगली व अंगूठे के बीच दबाकर रिसाव के लिये जाँचे (यह दूधिया या पीला द्रव्य या रक्तमिश्रित हो सकता है).