



Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi

Samobadanie piersi rób regularnie, dzięki czemu wyczujesz ewentualną różnicę między badaniami. Wykonuj je zawsze od 3 do 5 dni po miesiączce

Badasz się nie po to, aby coś znaleźć, ale aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku. Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do lekarza – nie czekaj.



KROK 1

Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami.

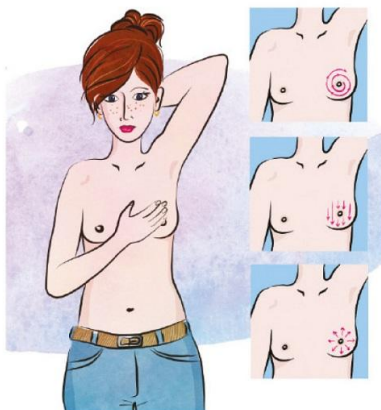
Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś?

Powinny Cię zaniepokoić np.: zagłębienie, płyn wypływający z brodawki, wciągnięta brodawka, „pomarańczowa skórka”, zmiana rozmiaru lub kształtu piersi, powiększona żyła na piersi.

KROK 2

Teraz połóż ręce na biodrach

i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji. Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w kroku 1.



KROK 3

Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni.

Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś.

Rób to w następujący sposób:

- ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,
- z góry na dół całą pierś,
- od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.

Tak samo zbadaj drugą pierś. Unieś prawą rękę nad głowę, a palcami lewej dłoni sprawdź swoją prawą pierś.

KROK 4

Położ się na plecach.

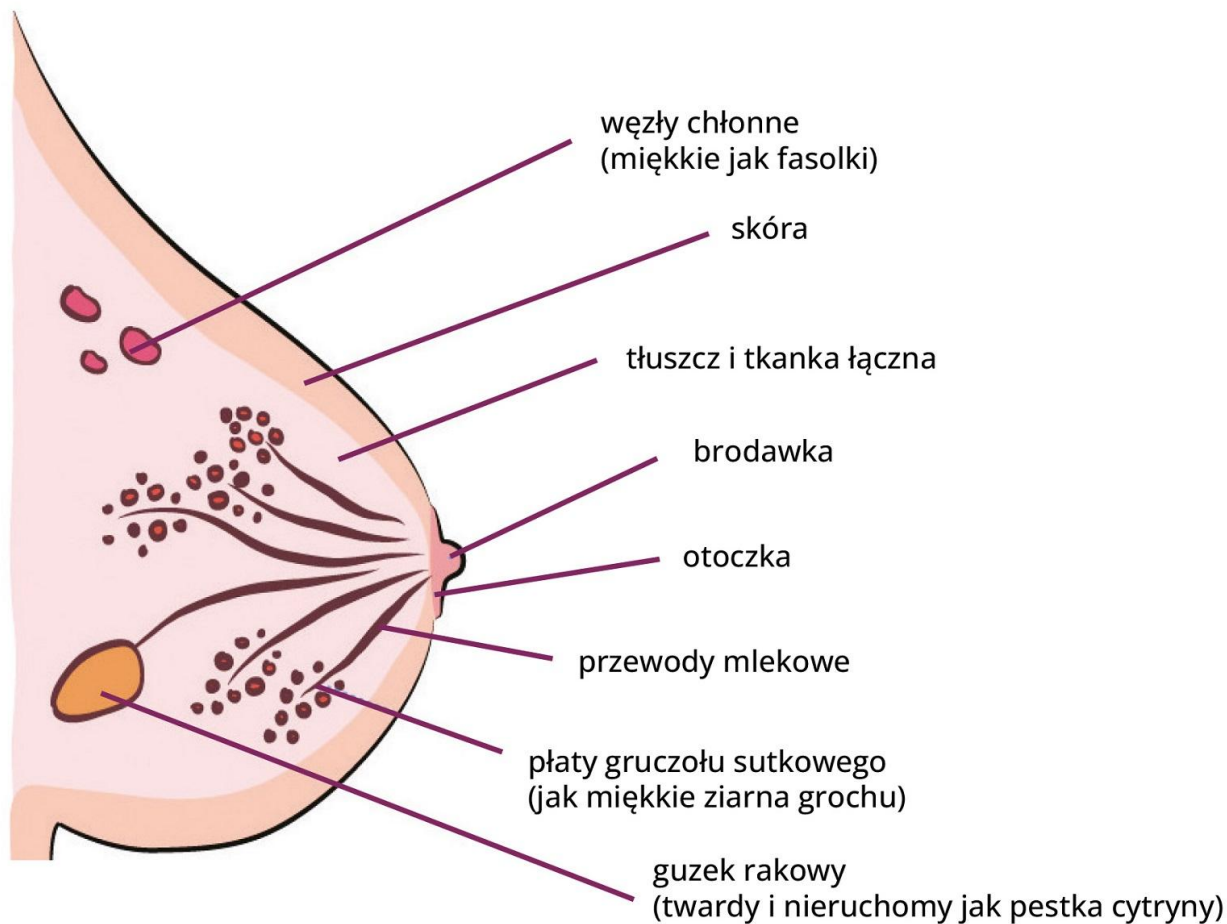
Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni i sprawdź prawą pierś, a potem prawą



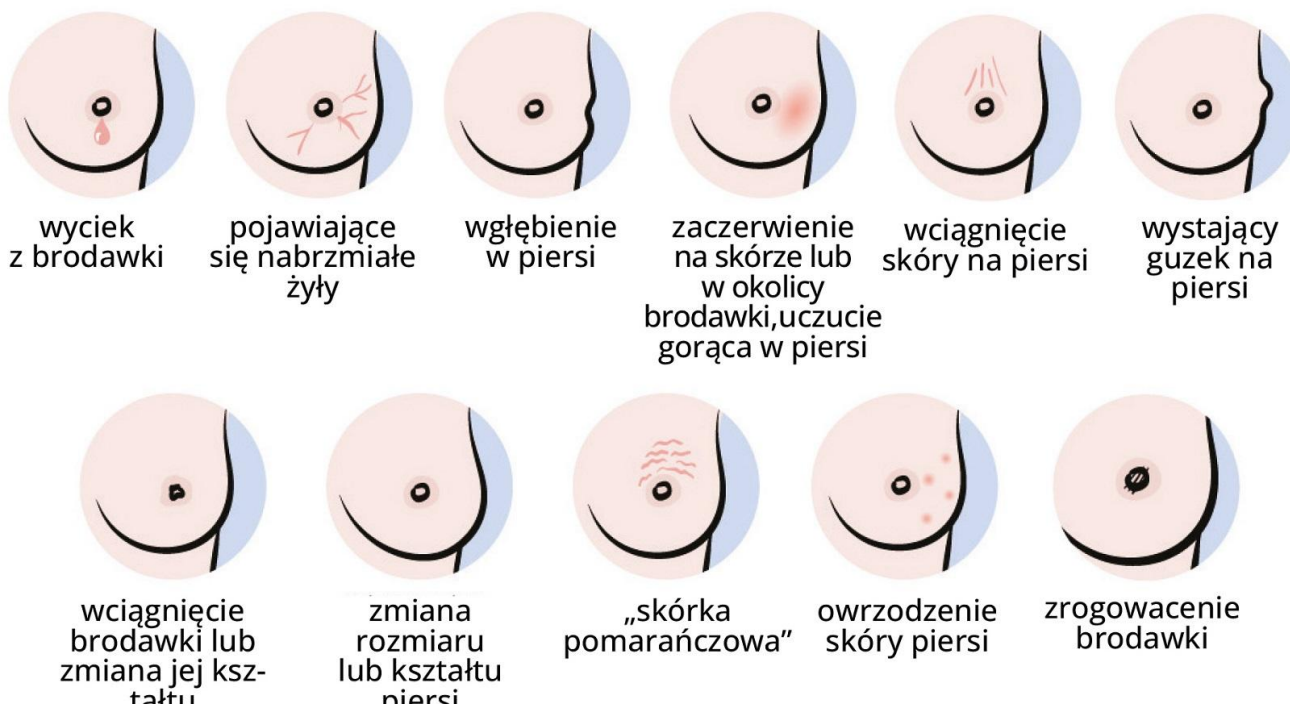
1. sprawdź prawą pierś, a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w kroku 3.



Poznaj swoje ciało



Jakie objawy powinny wzbudzić Twoją czujność?





Artykuł powstał dzięki współpracy z [Federacją Stowarzyszeń „Amazonki”](#) w ramach [Forum Organizacji Pacjentów](#).

Wygenerowano: 04.06.2026 r. 05:23:28

Źródło: [jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi](#)