



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.

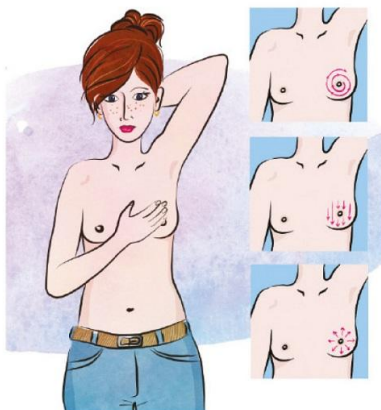
Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś?

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.

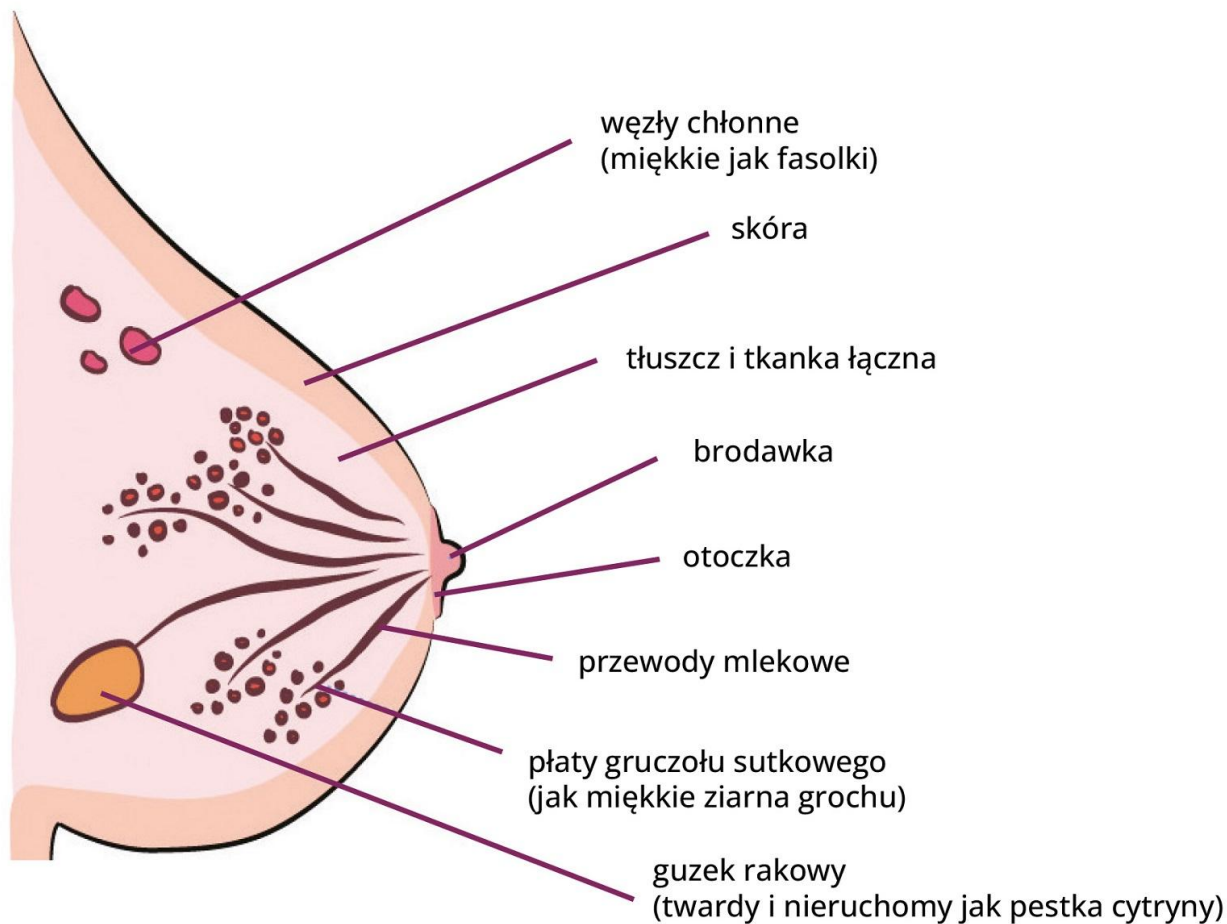
Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni i sprawdź prawą pierś, a potem prawą



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



Poznaj swoje ciało



Jakie objawy powinny wzbudzić Twoją czujność?



wyciek z brodawki



pojawiające się nabrzmiąte żyły



wgłębienie w piersi



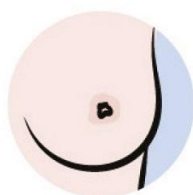
zaczerwienie na skórze lub w okolicy brodawki, uczucie gorąca w piersi



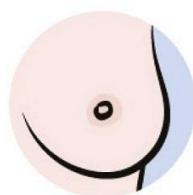
wciągnięcie skóry na piersi



wystający guzek na piersi



wciągnięcie brodawki lub zmiana jej kształtu



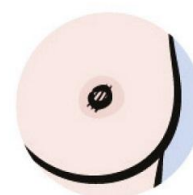
zmiana rozmiaru lub kształtu piersi



„skórka pomarańczowa”



owrzodzenie skóry piersi



zrogowacenie brodawki



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

Wygenerowano: 24.06.2026 r. 08:22:20

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