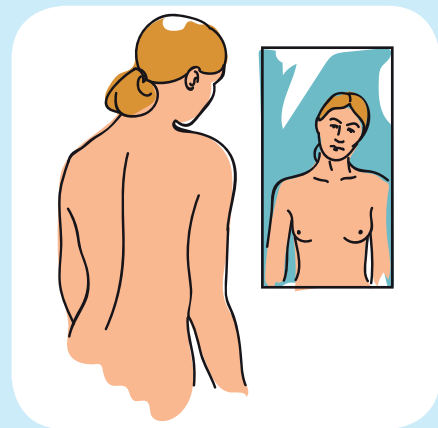


Näin tutkit itse rintasi

Tutki rintasi muutama päivä
kuukautisten jälkeen.
Rintojen tutkimisessa on
kaksi vaihetta
eli katselu ja tunnustelu.

Katsele rintojasi

Seiso peilin edessä.
Pidä kädet ensi sivuilla
ja katso rintojasi peilistä.
Katso kummankin rinnan
muotoa, väriä ja ihoa.



Seiso peilin edessä.
Nosta molemmat kädet ylös
ja katso rintojasi peilistä.
Katso kummankin rinnan
muotoa, väriä ja ihoa.



Kiinnitä huomiota
seuraaviin asioihin:
Onko rinnoissa
tapahtunut muutoksia
viime kerran jälkeen?
Onko rinnoissa ihottumaa?
Onko näanneissä haavaumia
eli pieniä haavoja?

Purista kevyesti nänniä!
Tuleeko nännistä eritettä?
Katso myös, onko
rintojen alla ihottumaa.

Jos rintasi näyttävät erilaisilta
tai nänni on rikki
tai nännistä tulee eritettä,
pyydä terveydenhoitajaa
tai lääkäriä tutkimaan rintasi.



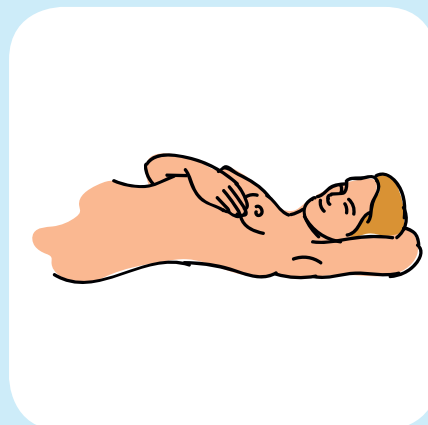
Tunnustele rintojasi

Asetu selällesi makuulle.
Jos sinulla on isot rinnat,
laita selän alle tyyny.
Silloin rintasi pysyvät
paremmin paikallaan.

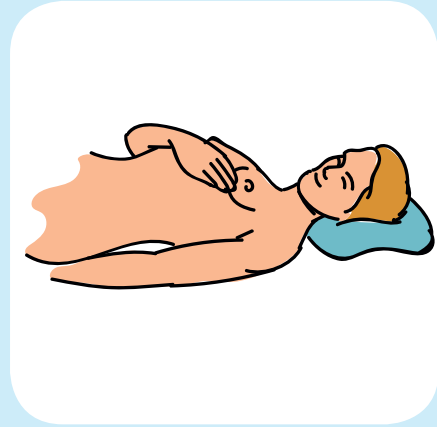
Tunnustele ensin
vasenta rintaa
oikean käden sormilla.

Tunnustele sitten oikeaa rintaa
vasemman käden sormilla.

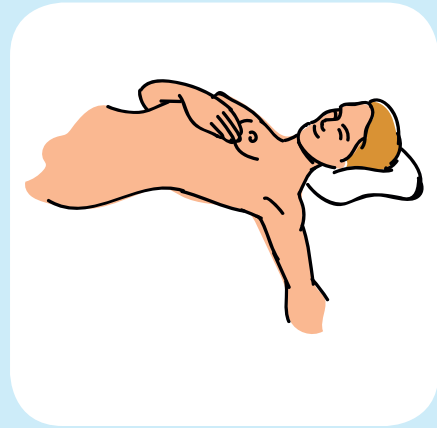
Nosta käsi ylös pään viereen.
Tunnustele koko rinta
toisen käden sormilla.
Pidä sormet yhdessä.
Painele rintaa sormilla
joka kohdasta.
Painele myös nännin alue.



Laita käsi kyljen viereen.
Tunnustele koko rinta
toisen käden sormilla.
Pidä sormet yhdessä.
Painele rintaa sormilla
joka kohdasta.
Painele myös nännin alue.



Laita käsi suoraan sivulle.
Tunnustele koko rinta
toisen käden sormilla.
Pidä sormet yhdessä.
Painele rintaa sormilla
joka kohdasta.
Painele myös nännin alue.



Tutki samalla tavalla
molemmat rintasi!

Jos rintasi tuntuvat erilaisilta
kuin viime kerralla,
pyydä terveydenhoitajaa
tai lääkäriä tutkimaan rintasi.