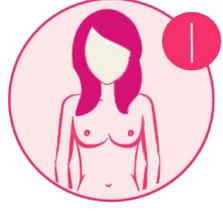
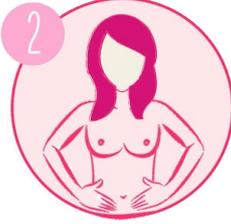


## تعليمات لفحص الثدي الذاتي



1 و انظري الى ثديك. هل **قفي امام المرأة** تلاحظين شيء؟ هل هناك ثقب أو جزء غارق؟ هل يخرج سائل من الحلمة؟ إذا كانت الإجابة نعم، ما لونه وتكوينه؟ إذا كان صافياً وشفافاً، فلا مشكلة بذلك- إذا كان لونه مختلف كاصفر او اخضر، فمن الافضل زيارة طبيبك النسائي.

2 **ميلي الى الامام.**  
هل تلاحظين تغييرات؟  
هل هناك احمرار؟ هل هناك ثقب؟



3 **الفحص الذاتي من خلال الاستلقاء**  
استلقي على السرير أو على فراش على الأرض. ضعي كريم على صدرك، ضعي وسادة أسفل ظهرك. ضعي ذراع واحدة تحت ظهرك حتى يصبح الثدي اعلى من الصدر، لا ينبغي أن يسقط الثديين الى الجانب.

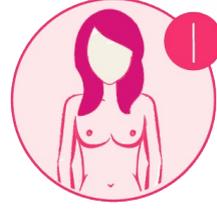
4 الآن ابدئي مع ذراعك الحرة. المسي الثدي الايسر من خلال اليد اليمنة، من خلال الاصابع الثلاثة في الوسط تحديداً، وذلك عن طريق دوائر صغيرة. اضغطي على الثدي و لكن بشكل خفيف.



5 المسي ثديك بشكل خطوط. ابدئي من الابط و انتقلي الى المنطقة السفلى من الثدي. ثم انتقلي الى المنطقة الاعلى. يمكن لكل جهة ان تاخذ من وقتك 5 الى 7 دقائق.

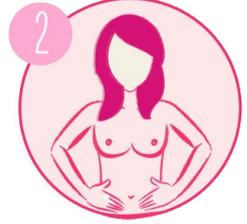
بماذا شعرتي؟  
هل شعرت بشيء مثل السلسلة أو العدس؟  
هذه هي الغدد.  
إذا كنت أكبر سناً، فإن صدرك يصبح أكثر ليونة.  
هل تشعرين بفرق بين الجانبين؟  
هل لديك ثدي أكبر من الآخر؟ هذا امر طبيعي.

## تعليمات لفحص الثدي الذاتي



1 و انظري الى ثديك. هل **قفي امام المرأة** تلاحظين شيء؟ هل هناك ثقب أو جزء غارق؟ هل يخرج سائل من الحلمة؟ إذا كانت الإجابة نعم، ما لونه وتكوينه؟ إذا كان صافياً وشفافاً، فلا مشكلة بذلك- إذا كان لونه مختلف كاصفر او اخضر، فمن الافضل زيارة طبيبك النسائي.

2 **ميلي الى الامام.**  
هل تلاحظين تغييرات؟  
هل هناك احمرار؟ هل هناك ثقب؟



3 **الفحص الذاتي من خلال الاستلقاء**  
استلقي على السرير أو على فراش على الأرض. ضعي كريم على صدرك، ضعي وسادة أسفل ظهرك. ضعي ذراع واحدة تحت ظهرك حتى يصبح الثدي اعلى من الصدر، لا ينبغي أن يسقط الثديين الى الجانب.

4 الآن ابدئي مع ذراعك الحرة. المسي الثدي الايسر من خلال اليد اليمنة، من خلال الاصابع الثلاثة في الوسط تحديداً، وذلك عن طريق دوائر صغيرة. اضغطي على الثدي و لكن بشكل خفيف.



5 المسي ثديك بشكل خطوط. ابدئي من الابط و انتقلي الى المنطقة السفلى من الثدي. ثم انتقلي الى المنطقة الاعلى. يمكن لكل جهة ان تاخذ من وقتك 5 الى 7 دقائق.

بماذا شعرتي؟  
هل شعرت بشيء مثل السلسلة أو العدس؟  
هذه هي الغدد.  
إذا كنت أكبر سناً، فإن صدرك يصبح أكثر ليونة.  
هل تشعرين بفرق بين الجانبين؟  
هل لديك ثدي أكبر من الآخر؟ هذا امر طبيعي.

## تعليمات لفحص الثدي الذاتي

## تعليمات لفحص الثدي الذاتي

ما هو الفحص الذاتي للثدي؟  
يمكنك التحقق من ثديك. ربما كنت تعرفين الفحص  
من خلال طبيبك النسائي.  
الآن ستتعلمين كيف تقومين به بمفردك.  
تقومين بفحص ثديك مرة واحدة في الشهر.  
سوف تساعدك هذه التقنية بذلك. أثناء قيامك بها ستراقبين ما  
تشعرين به. لا يتعلق الأمر بالحكم.

ما هو الفحص الذاتي للثدي؟  
يمكنك التحقق من ثديك. ربما كنت تعرفين الفحص  
من خلال طبيبك النسائي.  
الآن ستتعلمين كيف تقومين به بمفردك.  
تقومين بفحص ثديك مرة واحدة في الشهر.  
سوف تساعدك هذه التقنية بذلك. أثناء قيامك بها ستراقبين ما  
تشعرين به. لا يتعلق الأمر بالحكم.

لماذا يجب ان نقوم به؟  
من خلال هذا ستتعلمين المزيد عن نفسك وعن جسمك.  
أحياناً ستلاحظين تغييرات.  
بعض التغييرات طبيعية. يتغير الثدي خلال حياتك كما أثناء دورتك.  
في بعض  
الاحيان تظهر عقد. قد تكون هذه اكياس غير مؤذية.  
بعض التغييرات تدل على مرض، كسرطان الثدي على سبيل المثال.  
ولكن الألم يمكن ان يكون ناجماً عن الإجهاد، التغذية أو الدورة.  
بشكل عام، إذا كنت خائفة من شيء معين أو اكتشفت شيء ما  
لا تعرفين ما هو، اذهبي إلى الطبيب النسائي الخاص بك.  
متى؟

لماذا يجب ان نقوم به؟  
من خلال هذا ستتعلمين المزيد عن نفسك وعن جسمك.  
أحياناً ستلاحظين تغييرات.  
بعض التغييرات طبيعية. يتغير الثدي خلال حياتك كما أثناء دورتك.  
في بعض  
الاحيان تظهر عقد. قد تكون هذه اكياس غير مؤذية.  
بعض التغييرات تدل على مرض، كسرطان الثدي على سبيل المثال.  
ولكن الألم يمكن ان يكون ناجماً عن الإجهاد، التغذية أو الدورة.  
بشكل عام، إذا كنت خائفة من شيء معين أو اكتشفت شيء ما  
لا تعرفين ما هو، اذهبي إلى الطبيب النسائي الخاص بك.  
متى؟

في أفضل الحالات، يتم إجراء الاختبار بين اليوم السابع والثاني عشر  
من الدورة الشهرية - هذا يعني في الأسبوع التالي للدورة.  
عندها يكون الثدي أقل حساسية.  
إذا كنت في/ بعد انقطاع الطمث،  
يمكنك القيام بالفحص مرة واحدة شهرياً باي وقت اردت.

في أفضل الحالات، يتم إجراء الاختبار بين اليوم السابع والثاني عشر  
من الدورة الشهرية - هذا يعني في الأسبوع التالي للدورة.  
عندها يكون الثدي أقل حساسية.  
إذا كنت في/ بعد انقطاع الطمث،  
يمكنك القيام بالفحص مرة واحدة شهرياً باي وقت اردت.

من؟  
كل امرأة \* يمكن أن تفعل ذلك، بدءاً من سن البلوغ.  
كما يمكن للحوامل والمرضعات القيام بالفحص.  
للمزيد من المعلومات

من؟  
كل امرأة \* يمكن أن تفعل ذلك، بدءاً من سن البلوغ.  
كما يمكن للحوامل والمرضعات القيام بالفحص.  
للمزيد من المعلومات

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin  
Bamberger Str. 51  
10777 Berlin  
Tel.: 030 213 95 97  
<https://www.ffgz.de/>

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin  
Bamberger Str. 51  
10777 Berlin  
Tel.: 030 213 95 97  
<https://www.ffgz.de/>

كما يمكنك زيارة اي مركز في براندبورغ ل:  
Familienzentrum in Brandenburg

كما يمكنك زيارة اي مركز في براندبورغ ل:  
Familienzentrum in Brandenburg

**Women in Exile & Friends**  
info@women-in-exile.net  
Facebook: Women in Exile & Friends  
www.women-in-exile.net

**Women in Exile & Friends**  
info@women-in-exile.net  
Facebook: Women in Exile & Friends  
www.women-in-exile.net

**Aktion**  
MENSCH

**Aktion**  
MENSCH

