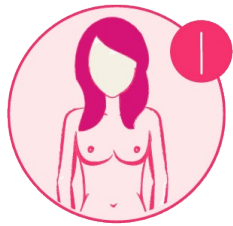


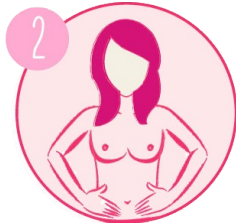
Anleitung Selbst-Untersuchung der Brust



Stelle dich vor einen Spiegel und schaue deine Brüste genau an

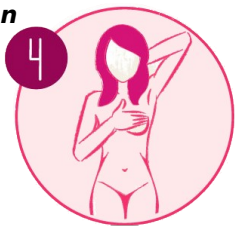
Fällt Dir etwas auf?
Gibt es ein Loch oder eine Stelle, die nach innen geht? Kommt Flüssigkeit aus der Brustwarze? Wenn ja, welche Farbe hat sie und wie flüssig ist sie?
Wenn die Flüssigkeit klar und durchsichtig ist, ist es ok.
Wenn es eine andere Farbe hat, dann gehe besser zu einer Gynäkologin.
Achtung! Drücke die Brustwarze nicht zusammen!

Beuge dich nach vorne
Siehst du eine Veränderung?
Gibt es Löcher?
Gibt es rote Stellen?



Selbst-Untersuchung im Liegen
Lege dich hin. Auf das Bett oder mit einer Matte auf den Boden. Reibe deine Brüste mit Creme ein. Lege ein Kissen unter deinen Rücken. Einen Arm legst du unter deinen Kopf. Deine Brüste sollen gerade über deinem Brustkorb sein, Sie sollen nicht zur Seite fallen.

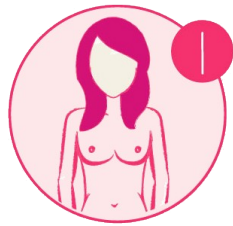
Du fängst mit dem freien Arm an
Ziel: Rechte Hand tastet die linke Brust.
Du tastest mit 3 Fingern deine Brüste.
Mache langsam kleine Kreise mit den Fingern Mit etwas Druck, aber nicht feste bohren..



Du tastest die ganze Brust in ahnen ab
Beginne oben von der Mitte der Achselhöhe, bis zum unteren Rand der Brust. Und dann wieder nach oben.
Eine Seite kann 5/7 min dauern..

Was hast du gespürt?
Spürst du etwas, das sich wie Linsen oder eine Perlenkette anfühlt? Das sind Drüsen.
Wenn du älter wirst, werden deine Brüste weicher.
Gibt es Unterschiede zwischen beiden Seiten?
Oder deine Brüste haben verschiedenen Größen?
Das ist normal.

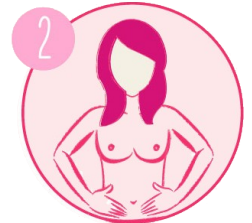
Anleitung Selbst-Untersuchung der Brust



Stelle dich vor einen Spiegel und schaue deine Brüste genau an

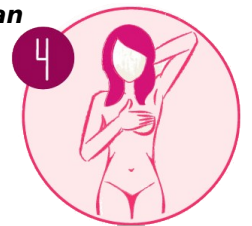
Fällt Dir etwas auf?
Gibt es ein Loch oder eine Stelle, die nach innen geht? Kommt Flüssigkeit aus der Brustwarze? Wenn ja, welche Farbe hat sie und wie flüssig ist sie?
Wenn die Flüssigkeit klar und durchsichtig ist, ist es ok.
Wenn es eine andere Farbe hat, dann gehe besser zu einer Gynäkologin.
Achtung! Drücke die Brustwarze nicht zusammen!

Beuge dich nach vorne
Siehst du eine Veränderung?
Gibt es Löcher?
Gibt es rote Stellen?



Selbst-Untersuchung im Liegen
Lege dich hin. Auf das Bett oder mit einer Matte auf den Boden. Reibe deine Brüste mit Creme ein. Lege ein Kissen unter deinen Rücken. Einen Arm legst du unter deinen Kopf. Deine Brüste sollen gerade über deinem Brustkorb sein, Sie sollen nicht zur Seite fallen.

Du fängst mit dem freien Arm an
Ziel: Rechte Hand tastet die linke Brust.
Du tastest mit 3 Fingern deine Brüste.
Mache langsam kleine Kreise mit den Fingern Mit etwas Druck, aber nicht feste bohren..



Du tastest die ganze Brust in ahnen ab
Beginne oben von der Mitte der Achselhöhe, bis zum unteren Rand der Brust. Und dann wieder nach oben.
Eine Seite kann 5/7 min dauern..

Was hast du gespürt?
Spürst du etwas, das sich wie Linsen oder eine Perlenkette anfühlt? Das sind Drüsen.
Wenn du älter wirst, werden deine Brüste weicher.
Gibt es Unterschiede zwischen beiden Seiten?
Oder deine Brüste haben verschiedenen Größen?
Das ist normal.

Anleitung Selbst-Untersuchung der Brust

Was ist selbst-Untersuchung der Brust?

Du untersuchst deine Brust.
Vielleicht kennst du das schon von einem Besuch bei deiner Gynäkologin. Jetzt lernst du es selbst.
Du tastest einmal im Monat deine Brüste ab.
Dafür gibt es eine bestimmte Technik.
Du beobachtest alles. Es geht nicht um Bewertung.

Warum??

Damit kannst du dich und deinen Körper kennen lernen. Manchmal spürst du Veränderungen.
Manche Veränderungen sind normal.
Die Brust verändert sich während deinem Leben und auch jeden Monat in deinem Zyklus.
Manchmal gibt es Knoten. Das können Zysten sein. Sie sind kein Problem. Manche Veränderungen können eine Krankheit sein. Zum Beispiel Brustkrebs.
Schmerzen können aber auch mit Stress, Ernährung oder deinem Zyklus zu tun haben.
Wenn dir etwas Angst macht, oder du nicht weißt was da ist, dann gehe zu einer Gynäkologin.

Wann?

Am besten machst du die Untersuchung zwischen dem 7.-12. Tag des Zyklus.
Das ist die Woche nach deiner Menstruation.
Da ist die Brust nicht so empfindlich.
Bist du schon nach den Wechseljahren, dann mache die Untersuchung auch einmal im Monat – wann ist egal.

Wer ?

Jede Frau* mit Brüsten kann das machen.
Beginne von der Pubertät an.
Auch Frauen* die schwanger sind oder stillen.

Mehr info

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

Sie können auch zu einer der folgenden Seiten gehen
Frauen- und Familienzentrum in Brandenburg

Aktion
MENSCH

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



Anleitung Selbst-Untersuchung der Brust

Was ist selbst-Untersuchung der Brust?

Du untersuchst deine Brust.
Vielleicht kennst du das schon von einem Besuch bei deiner Gynäkologin. Jetzt lernst du es selbst.
Du tastest einmal im Monat deine Brüste ab.
Dafür gibt es eine bestimmte Technik.
Du beobachtest alles. Es geht nicht um Bewertung.

Warum??

Damit kannst du dich und deinen Körper kennen lernen. Manchmal spürst du Veränderungen.
Manche Veränderungen sind normal.
Die Brust verändert sich während deinem Leben und auch jeden Monat in deinem Zyklus.
Manchmal gibt es Knoten. Das können Zysten sein. Sie sind kein Problem. Manche Veränderungen können eine Krankheit sein. Zum Beispiel Brustkrebs.
Schmerzen können aber auch mit Stress, Ernährung oder deinem Zyklus zu tun haben.
Wenn dir etwas Angst macht, oder du nicht weißt was da ist, dann gehe zu einer Gynäkologin.

Wann?

Am besten machst du die Untersuchung zwischen dem 7.-12. Tag des Zyklus.
Das ist die Woche nach deiner Menstruation.
Da ist die Brust nicht so empfindlich.
Bist du schon nach den Wechseljahren, dann mache die Untersuchung auch einmal im Monat – wann ist egal.

Wer ?

Jede Frau* mit Brüsten kann das machen.
Beginne von der Pubertät an.
Auch Frauen* die schwanger sind oder stillen.

Mehr info

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

Sie können auch zu einer der folgenden Seiten gehen
Frauen- und Familienzentrum in Brandenburg

Aktion
MENSCH

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

