



Узнай больше
о коллаборации

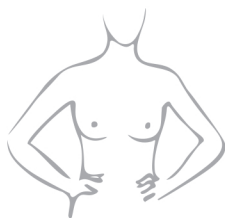


Подбери свой
размер бюстгальтера



Инструкция заботы

Самообследование — это всего 5 минут в месяц. Но оно не заменяет визит к врачу и УЗИ/маммографию. Раз в месяц — сама! Раз в полгода — у врача!



Осмотри

Встань перед зеркалом и осмотри грудь и соски спереди и сбоку. Подними обе руки вверх и снова взгляни: нет ли изменений формы, цвета кожи или втяжений?



Подмышки

Проверь область подмышек — там тоже могут появляться уплотнения или увеличение лимфоузлов.



Прощупай стоя

Левой рукой не сильно надави и аккуратно прощупай правую грудь, двигаясь по часовой стрелке от внешнего края к центру.

Обрати внимание: нет ли уплотнений или болезненных мест. Аккуратно сожми сосок — проверь, нет ли выделений.



Прощупай лёжа

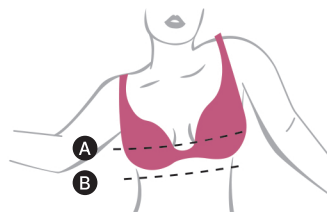
Ляг на спину, подложи подушку под плечо и повтори обследование. В таком положении изменения прощупываются лучше.

Повтори

Сделай те же действия для левой груди.

Как выбрать бюстгальтер?

Форма женской груди, как и отпечатки пальцев, уникальна. И очень важно найти тот самый бюстгальтер. Главные советы — белье должно подходить тебе по форме и размеру.



Измерь

A Обхват груди

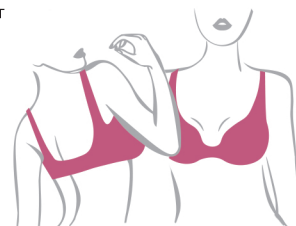
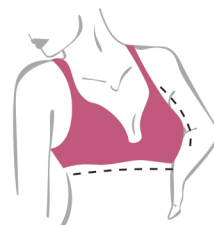
расположи размерную ленту горизонтально по выступающим точкам

B Обхват под грудью

прижми размерную ленту так, чтобы она плотно прилегала к телу

Убедись

- **Чашки бюстгальтера** соответствуют полноте груди, не передавливают ее
- **Каркасы** расположены на ребрах, а не на молочной железе
- **Бюстгальтер** хорошо зафиксирован, стан плотно облегает тело, не сдавливает его, но не слишком свободен
- **Спинка** бюстгальтера расположена ниже лопаток
- **Бретели** отрегулированы по росту, не давят на плечи и не пережимают



Что должно насторожить?

- уплотнения в груди или подмышках
- покраснения, воспаления
- отечность или «морщинистая» кожа
- выделения из сосков
- нагрубание молочных желез

Когда проводить?

- 1 раз в месяц 5–12 день цикла
- в менопаузе — выбери одну дату и придерживайся ее

Проверь посадку бюстгальтера

Подними руки

бюстгальтер должен остаться на месте, каркасы — под грудью

Помести палец под стан бюстгальтера и оттяни

расстояние между телом и изделием не более 4 см — размер подобран верно