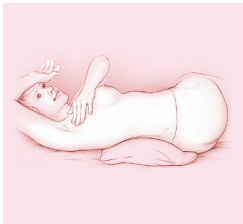


Kòman pou fè yon BSE (tèt egzamen tete)

Etap En: Manyen

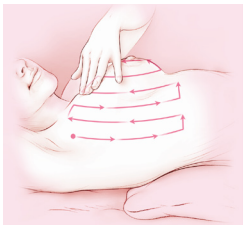
Nan fen règ ou chak mwa, pratike tèt-egzamen tete sa a. Si ou pa gen règ oswa règ ou iregilye, chwazi yon jou espesifik chak mwa. Sa a pa ta dwe fèt nan douch la oswa ak losyon sou po ou oswa dwèt ou.



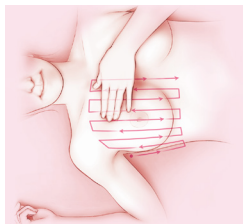
1) Tcheke mwaye ekstèn tete dwat ou a lè w ap itilize men gòch ou. Kouche epi woule sou bò gòch ou pou egzaminen tete dwat ou. Mete men dwat ou, palmis moute sou fwon ou. Tete ou ta dwe kouche plat sou pwatrin ke posib. Li ka pi fasil ak pi konfòtab si ou mete yon zòrye dèyè zepòl ou oswa do ou.



2) Sèvi ak kousinen plat yo nan twa dwèt ou presegondè-pa konsèy yo-deplase kousinen yo nan dwèt ou yo nan ti sèk ti kras, sou gwosè a nan yon santim. Pou chak sèk ti kras, chanje kantite presyon pou ou ka santi TOUT nivo tisi tete ou. Fè chak sèk twa fwa-yon fwa dousman, yon fwa mwayen, ak yon fwa gwo -- anvan ou deplase sou pwochen zòn nan.



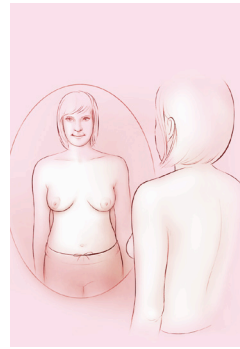
3) Kòmanse ti sèk yo anbabra ou ak epi desann jis anba liy soutyen a. Lè sa a, glise dwèt ou sou-jis lajè yon sèl dwèt epi moute ankò. Pa leve dwèt ou nan tete ou pandan ou deplase yo pou asire ou santi tout zòn nan. Kontinye modèl teren vètikal-desann-vètikal sa depi nan klavarbòn ou a jis anba liy soutyen ou-jiskaske ou rive nan pwent tete a.



4) Tcheke mwaye enteryè tete dwat ou. Lè ou rive nan pwent an, retire zòrye a woule sou do ou, retire men ou nan fwon ou epi mete bra sa a nan yon ang dwat (gade desen). Ak anpil atansyon tcheke zòn nan pwent tete a lè l sèvi avèk presyon yo menm sikilè tankou anvan, san yo pa peze. Lè sa a, egzaminen tisi ki nan tete ki rete a lè l sèvi avèk modèl la leve-ak-desann vètikal, jiskaske ou rive nan mitan an nan pwatrin ou. Mete men ki pa palpati ou desann bò kote ou, fè yon ranje sèk pi wo a ak pi ba klavarbòn ou, k ap travay nan zepòl ou nan mitan liy ou an.

Woule sou bò dwat ou repete etap sa yo sou tete gòch ou, sèvi avèk men dwat ou.

Etap De: Gade



Kanpe devan yon glas epi gade tete ou byen nan twa pozisyon:

1) Bra sou kote ou

2) Bra leve soti pi wo a tèt ou ak koube devan

3) Mete men sou ranch ou yo ak prese sou

Tout twa nan etap sa yo bezwen yo dwe wè soti nan bò dwat ou ak bò gòch, osi byen fè fas a pi devan.

Tcheke pou chanjman nan sa kap vini yo:

- **Fòm:** Konpare youn nan lòt. Yon tete ka nòmalman pi gwo pase lòt, men toudenkou chanjman nan gwosè pa ta dwe fèt.

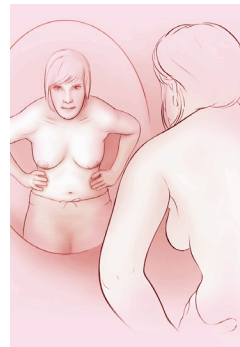
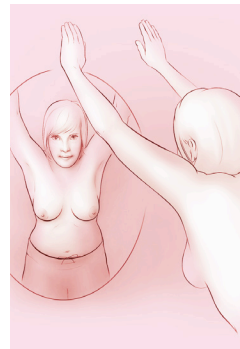
- **Po:** Tcheke pou gratèl, woujè, pouse, dimplisman oswa zoranj-kale- aparans tèkstire.

- **Pwent tete:** Tcheke pou nenpòt chanjman fizik tankou yon enversasyon toudenkou, égalite, woujè, gratèl, anflamasyon, oswa egzemat.

- **Modèl Venn:** Chèche yon ogmantasyon nan gwosè oswa kantite venn konpare ak lòt tete a.

Repete egzamen sa a chak mwa pou vin pi abitye ak fason tete ou yo sipoze nòmalman ye epi ou santi ou.

Si ou jwenn yon boul oswa ou wè lòt chanjman dwòl? Pa panike. Apeprè 80% nan boul yo jwenn yo pa kansè. Al kay doktè ou san pèdi tan pou plis evalyasyon.



MAURER FOUNDATION
breast health education