

# Så här undersöker du dina bröst.



1.

## Har bröstet förändrats?

Stå framför en spegel och placera händerna bakom nacken för att granska formen.



2.

## Tre fingrar

Använd tre fingertoppar och känn igenom bröstet med motsatt hand i små cirkelrörelser.



3.

## Tre ställen - bröstet

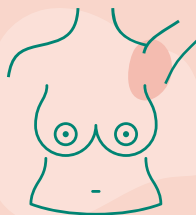
Börja från utsidan av bröstet in mot bröstvårtan. Känn igenom båda bröstet efter knölar eller andra förhårdnader.



4.

## Tre ställen - bröstvårtan

Känn på bröstvårtorna, ser dom ut som vanligt? Kläm försiktigt, kommer det vätska?



5.

## Tre ställen - armhålan

Fortsätt med att undersöka armhålan. Känn igenom båda armhålorna efter knölar eller andra förhårdnader.



6.

## Tre minuter kan göra skillnad

Gör din självundersökning en gång i månaden, i dushen eller vid läggdags.

# Tidig upptäckt räddar liv. Ditt liv.

Lär känna dina bröst på [msd.se/bröstkollen](https://msd.se/bröstkollen)