

# Tidig upptäckt räddar liv. 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

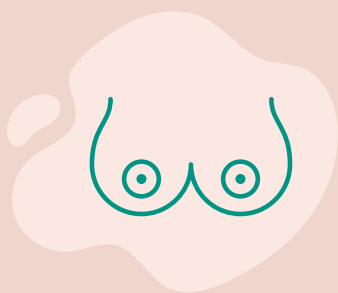
Använd tre fingertoppar och känn igenom bröstet med motsatt hand i små cirkelrörelser.



3.

## Tre ställen - bröstet

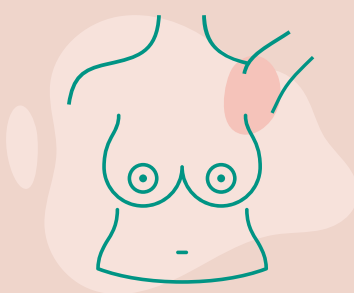
Börja från utsidan av bröstet in mot bröstvårtan. Känn igenom båda bröstet efter knölar eller andra förhårdnader.



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 armhålor efter knölar eller andra förhårdnader.



6.

## Tre minuter kan göra skillnad

Gör din egenkontroll en gång i månaden, i duschen eller vid läggdags.

Kontakta en vårdcentral om du upptäcker en knöl i bröstet.



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

Instruktion för egenkontroll av bröstet finns tillgänglig på dessa språk:

Instructions in English  
(Engelska)

መምርሒት ብትግርኛ  
(Tigrinja)

Tilmaamo af-soomali ku qoran  
(Somaliska)

التعليمات باللغة العربية  
(Arabiska)