

**Yadda saxlayın:**

Qadın sd vəzilərinin müayinəsini hər ay aybaşı siklinin 5-7-ci günlərində etməlidir. Menopauza dövründə olan (və ya heç vaxt aybaşı olmayan) qadınlar sd vəzisinin müayinəsini hər ayın 1-i (tarixin yadda qalması üçün) etməlidirlər. Uşıađını ana sd ilə qidalandıran qadınlar əsasən mizdirmdn (sd vəzilərinin nisbətən boşalması üçün) sonra müayinəni həyata keçirməlidirlər.

# SD VƏZİ MÜAYİNƏSİ Necə aparılır?

# Qadınların özünü müayinə etməsi üçün 5 addım



## Addım 1.

Müayinəyə güzgünün önündə çiyinləriniz düz və qollarınız belinizdə olan vəziyyətdə başlayın.

*Aşağıda diqqət etməli olduğunuz hallar göstərilib:*

- Süd vəziləri öz normal ölçü, forma və rəngində olmalı
- Süd vəziləri vəziyyəti (istiqlaməti) dəyişməmiş və ya şişkinliksiz, eyni görünüşdə olmalı.



*Əgər siz aşağıdakı dəyişikliklərdən hər hansı birini müşahidə edirsinizsə, bu haqda həkiminizə məlumat verin:*

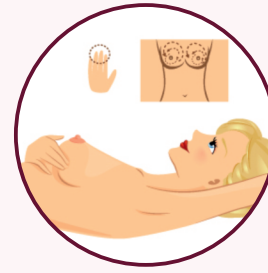
- Süd vəzisində dərisində çökəklik, qırış və ya qabarıqlıq
- Normal vəziyyəti (istiqlaməti) dəyişmiş və ya çevrilmiş döş giləsi (çölə çıxmaq əvəzinə, içəri doğru batıq)
- Süd vəzisində qızartı, ağrı, səpki, şişkinlik



## Addım 2

Qollarınızı qaldırın və ya hər iki əliniz başınızın arxasında həmin dəyişikliklərə (yuxarıda qeyd olunan) diqqət yetirin. Həmçinin hər iki qoltuq altında hər hansı bir dəyişikliyin olub-olmadığına fikir verin (şişkinlik, qızartı və s.).

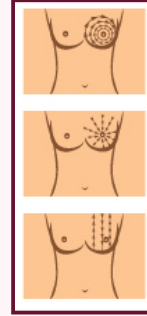
**Addım 3** Güzgünün qabağında olduğunuz müddət ərzində bir və ya hər iki döş giləsindən ifrazatın (şəffaf maye, süd, sarı ifrazat və ya qan ola bilər) gəlib-gəlməsinə fikir verin (və ya iki barmağınızla yüngülcə sıxaraq).



## Addım 4.

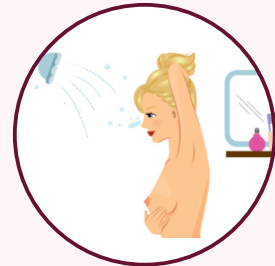
Daha sonra uzanaraq (çarpayıda və ya düz yerdə) süd vəzilərinizi müayinə edin. Sağ əlinizlə sol, sol əlinizlə sağ döşünüzü müayinə edin.

Əl barmaqlarınızı düz və birlikdə tutun, barmaqlarınızın uclarını süd vəzisinin üzərində yavaşca sürüşdürməklə tumarlayın. Qeyd olunanlara diqqət yetirməklə süd vəzisinin bütün nahiyələrini müayinə etdiyinizə (süd vəzinizə zərər vermədən) əmin olun.



Siz döş giləsindən başlayıb süd vəzisinin tam kənarlarındakı böyük dairələr şəklində əllərinizi hərəkət etdirməklə müayinə edə bilərsiniz (1). Yuxarıdan aşağıya – körpücük sümüyündən (döşün yuxarisindəki sümük) qarnınızın yuxarı hissəsinədək (3) və bir tərəfdən o biri tərəfə doğru – qoltuq altından iki döş arasındakı sahəyədək (döş sümüyünədək) (2) bütün süd vəzinizi müayinə edin. Həmçinin barmaqlarınızı yuxarı və aşağı vertikal şəkildə sırayla hərəkət etdirə bilərsiniz.

Süd vəzisində öndən arxaya doğru bütün toxumaları hiss etdiyinizə (müayinə etdiyinizə) əmin olun: dəri və dərialtı toxumaların müayinəsi üçün barmaqlarınızla yüngül təzyiq göstərin, süd vəzisində orta təbəqəsindəki toxumaların müayinəsi üçün orta güclü, süd vəzisində arxa hissəsindəki dərin toxumaların müayinəsi üçün möhkəm təzyiq göstərin. Dərin toxumaların müayinəsi zamanı döş qəfəsi sümüklərindəki bütün toxumaları hiss etdiyinizə əmin olun. Həmçinin hər iki qoltuq altında hər hansı bir dəyişikliyin (şişkinlik, qızartı və s.) olub-olmadığına fikir verin.



## Addım 5.

Qadınların çox hissəsi süd vəzisini dəriləri nəm və sürüşkən olduqda daha asan müayinə edirlər. Bu prosesi duş qəbul edərkən (çimərkən) ayaq üstə və oturaq vəziyyətdə həyata keçirin. Addım 4-dəki bütün hərəkətləri çimərkən də yerinə yetirə bilərsiniz.