

## Yatarken elle muayene

Elinizi başınızın yanına doğru uzatın, diğer elinizin 3 orta parmağının yastık bölümleriyle koltuk altı bölgesini birbirine paralel çizgiler çizerek (A) veya köprücük kemiğinin altından başlayarak saat yönünde gidip iç içe geçen daireler çizerek (B) veya meme başında sonlanan oklar şeklinde (C) tüm memenizi muayene edin. Diğer elinizin baş ve işaret parmakları arasında meme başını sıkarak akıntı olup olmadığını kontrol edin. Aynı muayeneyi diğer memelerinizde de tekrarlayın.



## Duşta elle muayene - Ayakta veya otururken

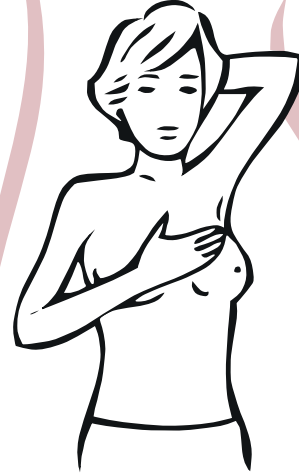
Meme muayenesi yapılacak taraftaki kolunuzu başın üstüne veya arkasına koyun. Diğer elinizin 3 orta parmağının yastık bölümleriyle dairesel hareketler çizerek ve baskı şiddetini hafiften kuvvetliye doğru artırarak muayeneye başlayın. Koltuk altı bölgesini muayene edin. Diğer elinizin baş ve işaret parmakları arasında meme başını hafifçe sıkarak akıntı olup olmadığını kontrol edin. Aynı muayeneleri diğer memenizde de tekrarlayın.



Daha detaylı bilgi için web sitemizi ziyaret ediniz.

[www.memeder.org](http://www.memeder.org)

## Kendi Kendine Meme Muayenesi Nasıl Yapılır?



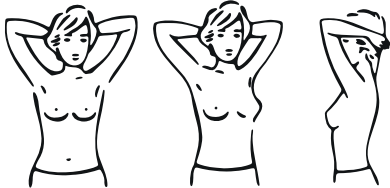
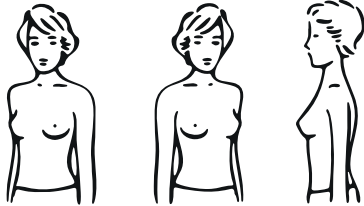
# Kendi kendine meme muayenesi (KKMM) nasıl yapılır?

Kendi meme sağlığına önem veren her kadın 20 yaşından başlayarak, her ay, adetini 8-12. günleri arasında, menopozda her ayın bir gününde ömür boyu devam ederek kendi memelerini kontrol etmelidir. Kendi kendine meme muayenesi, her kadının kendi memelerini kendi elleri ile her ay muayene etmesidir. Amaç, her kadının erken yaşlardan başlayarak kendi normal meme dokusunu tanıması ve herhangi bir olağan dışı değişikliği erkenden fark ederek bir sağlık personeline yönlendiğini sağlamaktır.

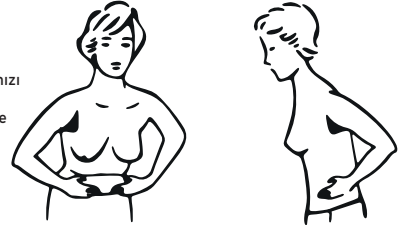
## Gözle inceleme

Her iki kolunuzu serbestçe yanlarda bırakın, omuzlar dik olacak şekilde ayna karşısına geçin. Önden ve her iki yana dönerek memelerin büyüklüğüne, simetrisine, derinin rengine, şekline, meme başlarına, meme altı bölgelere, koltuk altlarına bakın. İki meme aynı boyutta olmayabilir. Bu normal bir bulgudur.

Aynı gözlemi kollarınızı yukarı kaldırdıktan sonra veya her iki kolunuz başınızın arkasındayken tekrarlayın. Bu sırada memeler, meme başları ve koltuk altı bölgelerine bakın. Koltuk altlarında kabarıklık olup olmadığına dikkat edin.



Ellerinizi belinize, leğen kemiklerinin üzerine kuvvetlice bastırın. Omuzlarınızı hafifçe çıkararak öne doğru eğilin. Önden ve her iki yandan memelerinize bakın. Deride çekinti, çökme olup olmadığına dikkat edin.



## Ayakta elle muayene

Elinizin üç orta parmağının yastık bölümleriyle küçük dairesel hareketler çizerek baskı şiddetini hafiften kuvvetliye doğru arttırarak muayeneye başlayın. Sağ meme için sol, sol meme için sağ elinizi kullanın. Memenin tümünü ve koltuk altlarınızı yoklayarak muayene edin. Aynı muayeneleri diğer memelerinizde de tekrarlayın.

