

## Ken je borsten

Weet wat normaal is: zo voel en zie je als iets verandert. Doe daarom regelmatig zelfonderzoek als je uit de douche komt, raak vertrouwd met je borsten en merk veranderingen op.

**Tip:** voer het zelfonderzoek niet uit tijdens of vlak na je menstruatie.

## Zelfonderzoek, hoe doe je dat?

Bekijk je borsten nauwkeurig in de spiegel. Zijn er veranderingen in grootte of vorm, aan de huid of aan de tepels? Leg je handen achter je hoofd en kijk opnieuw.

Verdeel je borst in een rinkel met twaalf kaartstukken. Plaats je hand zo'n 5 cm onder het sleutelbeen en plaats je andere hand in de nek.

Maak met 3 of 4 vinger toppen draaiende bewegingen met lichte druk van de buitenkant naar de tepel. Herhaal dit bij elk stuk. Onderzoek zo ook de okselen en het gebied tussen de oksel en de borst.

Trek daarna de tepel iets van het lichaam af om na te gaan of hij makkelijk meebeweegt. Voer het onderzoek ook uit aan de andere borst.

## Wanneer moet een alarmbel afgaan?



ontroken, rode, warm aanvoelende borst



vocht uit de tepel



zijn, anders voelende plek of slecht genezende wondje



een tepel die oprems of getrokken is

Een knobbeltje vinden kan veel angst met zich mee brengen. Onthoud: 75 % van de knobbeltjes of veranderingen in de borst is geen kanker.