

Százszorszép hírlevél



Beszéljünk a nőiességünkről!

Készítette Egészségprogram az Ormánságban munkatársai:

Dr. Barta Ildikó, szakmai vezető

Batári Nikoletta, egészségfejlesztési programszervező



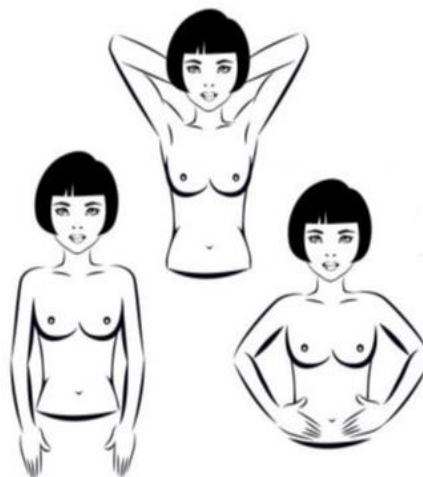
Korábbi lapszámainkban már többször említettük az emlő önvizsgálatát, és hívtuk fel a figyelmet arra, hogy mennyire is fontos ezt havonta elvégezni. Ezért a mostani lapszámunkban szeretnénk részletes útmutatást adni Önnek.

Az emlő havonkénti önvizsgálatát az első menstruációtól kezdve minden nőnek ajánlott elvégezni, mégpedig a menstruáció utáni héten, mivel a hormonális állapot miatt ilyenkor a leginkább felismerhetők az esetleges elváltozások. Ha valami oknál fogva nincs rendszeres menstruációja, akkor minden hónapban ugyanabban az időpontban kell az önvizsgálatot elvégezni. Fontos azonban tudni, hogy az önvizsgálat nem helyettesíti, csak kiegészíti a mammográfiás szűrővizsgálatot. Az önvizsgálatot az emlők megtekintésével érdemes kezdeni, majd utána a tapintásos vizsgálatot elvégezni.

Az emlő-önvizsgálat lépései:

1. lépés: tükör előtt állva

Tükörrel szemben állva elsőként figyelje meg, hogy az előző, a menstruációs ciklus hasonló időszakában elvégzett megtekintéshez képest van-e valamilyen változás az emlők méretében, körvonalában, a mellbimbók elhelyezkedésében. Mindezt vizsgáljuk meg úgy, hogy:



- ☀ tartsa a karjait maga mellett
- ☀ tartsa a karjait a feje fölé
- ☀ tegye a kezét a csípőjére és szorítsa össze mellizmait
- ☀ hajoljon előre csípőre tett kézzel.

2. lépés: mellbimbók vizsgálata

Az emlőbimbó fokozatosan kialakuló behúzóda figyelemfelhívó lehet, ebben az esetben kivizsgálás céljából érdemes felkeresnie orvosát. Vannak azonban nők, akiknek mellbimbója eleve behúzódot állapotban van, ők a behúzóda mértékének megnövekedésére figyeljenek, és a biztonság kedvéért ellenőriztessék magukat, ha ezt tapasztalják. A mellbimbót óvatosan nyomjuk össze a mutató és hüvelykujjunkkal és figyeljük meg, hogy váladékozik-e. Amennyiben várandós vagy szoptató anya a váladékozás normálisnak tekinthető. Azonban, ha az előbbi esetek nem állnak fent, akkor bizonyosodjon meg:

☀ a váladék jellegéről, véres, áttetsző, bűzös, gennyes

☀ csak egyik mellből vagy mindkettőből váladékozik

☀ magától vagy csak nyomásra ürül ki

☀ összefüggésbe hozható-e a menstruációval



3. lépés: háton fekvő tapintással

Az áttapintást fekvő helyzetben végezzük úgy, hogy a vállunk alá teszünk egy párnát, majd a jobb karunkat tegyük a fejünk felé és a bal kezünk középső három ujjával:

☀ gyakoroljon finom, közepes és erős nyomást mellére körkörös nyomást kívülről befelé haladva anélkül, hogy fölemelné a kezét a bőréről



Felnőtt színező

Miért jó?

- ☀️ Pszichológusok úgy tartják, hogy csökkenti a félelemérzetet, a szorongást, stressz-szintünk alacsonyabbá válik.
- ☀️ Színezés közben koncentrálnunk, ami a koncentrációképességünk tornírozásában segít.
- ☀️ Segít a fókuszálásban, mert mindkét agyféltekét használjuk színezés közben.
- ☀️ Színezés során meditatív állapotba kerülünk, így a flow-élményt is átélhetjük.
- ☀️ Mandalák méginkább fejlesztő hatásúak, ugyanis hatnak a lelki- és szellemi elmélyülésre.

Az Ön mandalája:

