

**Nombre de alumnos:** Andrea Caballero Navarro

**Nombre del profesor:** Lic. María del Carmen López Silba

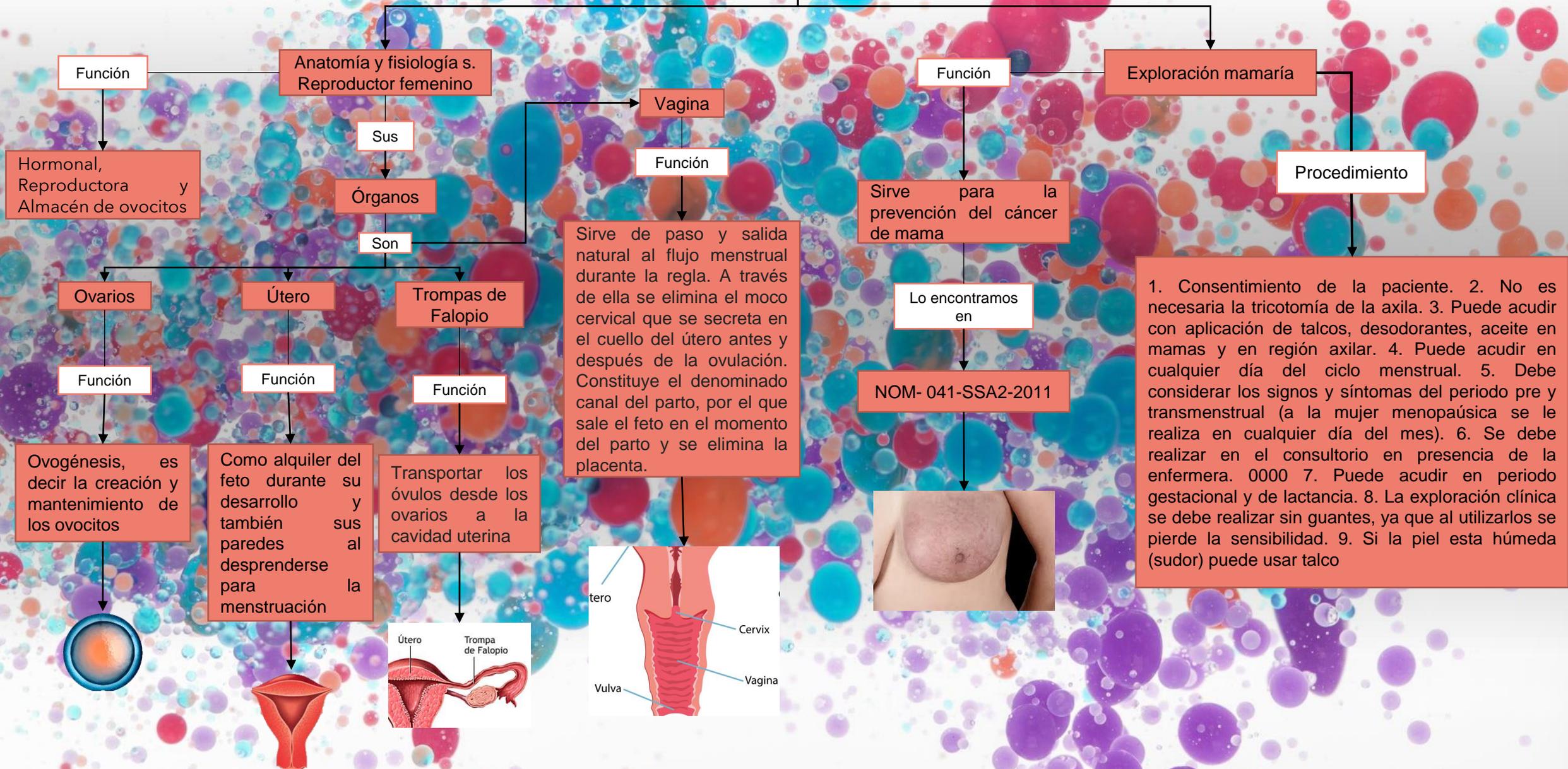
**Nombre del trabajo:** Mapa Conceptual

**Materia:** Enfermería en el cuidado de la mujer

**Grado:** 4°

**Grupo:** "A"

# Cuidados básicos de la mujer



# Autoexploración

¿Que es?

Es un método sencillo que implica que la propia mujer palpe sus senos en busca de posibles cambios, bultos, pliegues o hinchazones

Existen dos formas

De pie

Técnica

La mano derecha en la nuca, con la izquierda toca el pecho derecho. Comienza desde arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Explora el otro pecho de la misma manera.



Acostada

Técnica

Con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, pon la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revisae el pecho derecho, palpa de la misma manera que lo hiciste estando de pie. Haz lo mismo para explorar el seno izquierdo.



# BIBLIOGRAFÍA

*Enfermería en el  
cuidado de la mujer*

- UDS. Universidad del sureste. 2020. Enfermería en el cuidado de la mujer. PDF. Recuperado el 10 de septiembre del 2020 URL: <file:///C:/Users/Usu/Desktop/UDS-ANDREA/4to%20cuatri/Enfermer%C3%ADa%20en%20el%20cuidado%20de%20la%20mujer/ANTOLOG%C3%8DA%20ENF%20EN%20EL%20CUIDADO%20DE%20LA%20MUJER.pdf>