



Docente: ROSARIO CRUZ SANCHEZ

Alumna: PAOLA PINTO PEREZ

Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer

Grupo: "A"

Fecha de entrega: 18/09/2020

Pichucalco, chis. Septiembre, 2020

EXPLORACION MAMARIA Y AUTO EXPLORACION

La auto exploración mamaria consiste en observar y palpar las mamas a fin de detectar la acción de alguna alteración en los pechos.

Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas esta deformada, si hay un color diferente o es pezón está hundido.

Coloca tus manos en las caderas, presiona firmemente, inclínate hacia adelante y hacia atrás buscando algún cambio.

De pies, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama empezando por la axila y terminando por el pezón.

Con las puntas de los dedos juntas, palpas tus senos de arriba hacia abajo y en espiral (del exterior hacia el pezón).

Efectúa todos los movimientos anteriores, pero acostada y con una almohada debajo de tu espalda.

Presiona el pezón con los dedos índice y pulgar. Observa si hay salida de algún líquido anormal.