

Nombre de la alumna:

Yessica Díaz Trejo

Nombre de la materia:

Enfermería en el cuidado de la mujer

Tema:

Exploración de mamas

Nombre de la profesora:

Sandra Yasmin Ruíz Flores

Nombre de la licenciatura:

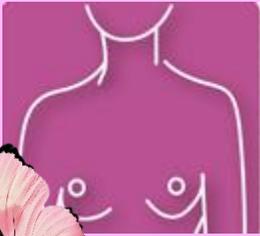
Enfermería

Cuatrimestre:

4 "B"

Autoexploración mamaria

Método sencillo que implica que la propia mujer palpe sus senos en busca de posibles cambios, bultos, pliegues o hinchazones.



Frente a un espejo y con los brazos abajo fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay algún color diferente o algún pezón está hundido



Coloca los brazos en la cadera, presiona firmemente e inclínate hacia adelante y hacia atrás buscando algún cambio



De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama, empezando por la axila y luego por la cabeza



Con la punta de tus dedos juntos, palpa 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 el dedo índice y pulgar y observa si hay salida de un líquido anormal