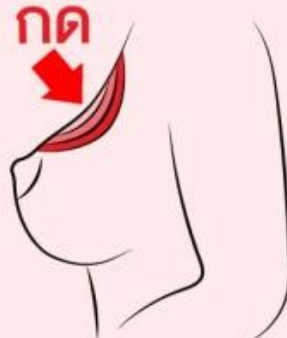


How To ตรวจเต้านม ด้วยตัวเอง

- 
- **3 นิ้ว**
ที่ใช้สัมผัส
- 
- **กด 3 ระดับ**
 - กดเบา
 - กดปานกลาง
 - กดหนัก
- 
- **บีบหัวนม**
ดูว่ามีของเหลวหรือไม่

3 ท่า คลำเต้านม



ท่าที่ 1 คลำแบบก้นหอย
วนตามเข็มนาฬิกาหรือ
ทวนเข็มนาฬิกาก็ได้



ท่าที่ 2 คลำแนวขึ้น-ลง
เริ่มคลำจากใต้มนจนถึง
บริเวณไหปลาร้า คลำจาก
บนลงล่างหรือล่างขึ้นบน



ท่าที่ 3 คลำแนวลิ้ม
คลำเป็นเส้นตรงจากด้านใน
ออกด้านนอกหรือจาก
ด้านนอกเข้าด้านใน