

## Každý měsíc provádějte samovyšetření prsu

Preventivní mamografické vyšetření je hrazené zdravotní pojišťovnou ve dvouletých intervalech\*



Před zrcadlem zkontrolujte, zda vaše prsa vypadají stejně jako minule. Zvedněte ruce nad hlavu.



Nemají prsa jiný tvar, velikost, jinou barvu kůže nebo jinou strukturu?



Konečky prstů prsu prohmatejte. Nezapomeňte i na podpaždí a prostor kolem klíční kosti.



Krouživými pohyby vyšetřujte pravou rukou levý prs a naopak. Vsedě nebo vestoje a na boku vleže.



Nemá bradavka jiný tvar, není vtáhnuta do prsu, nedochází k výtoku z bradavky?



Opakujte každý měsíc, ideálně 5.–10. den menstruačního cyklu.

Pokud jste v prsu zjistili něco neobvyklého, nepanikařte. Navštivte ale co nejdříve svého gynekologa.

\*Pro ženy od 45 let (v případě OZP pojišťovny od 40 let)

## Kontakty:

### Mammacentrum Zahradní Město

Krátké objednací termíny  
Chmelová 3312/6a, Praha 10  
+420 **272 653 884**

### Mammacentrum Budějovická

Poliklinika Budějovická  
Antala Staška 1670/80, Praha 4  
+420 **242 242 000** NOVÉ ČÍSLO

### Mammacentrum Vysočany

Poliklinika Vysočany  
Sokolovská 304, Praha 9  
+420 **242 242 222** NOVÉ ČÍSLO

### Mammacentrum Benešov u Prahy

Masarykovo náměstí 4  
Benešov u Prahy  
+420 **317 724 333**

### Centrum jednodenní chirurgie a gynekologie

Sokolovská 810/304, Praha 9  
+420 **266 006 208**

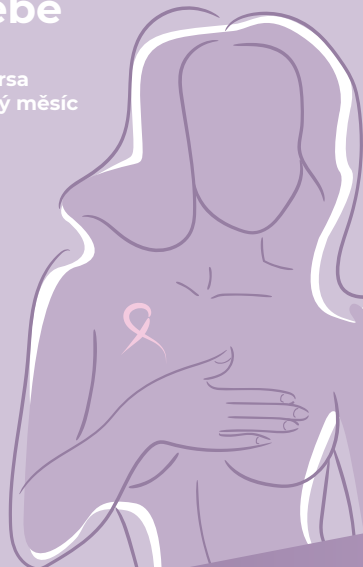
[www.mammacentrum.cz](http://www.mammacentrum.cz)



**Mammacentrum**

## Nezapomeňte na sebe

Ruce na prsa  
patří každý měsíc



[www.mammacentrum.cz](http://www.mammacentrum.cz)

# Menstruační kalendář

Objednat se na mamu



Vysvětlivky:



silné



střední



slabé



výtok

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
I.																															
II.																															
III.																															
IV.																															
V.																															
VI.																															
VII.																															
VIII.																															
IX.																															
X.																															
XI.																															
XII.																															