

МАЛІ ЧИ ВЕЛИКІ  
РЯТУЙ ЇХ  
ЩОМИТІ!

Гайд із практичними порадами

"Як уберегти себе від раку  
молочної залози"

## ЗМІСТ

ЧОМУ ВАЖЛИВО НОСИТИ БЮСТГАЛЬТЕР ПРАВИЛЬНОГО РОЗМІРУ	4
ФАКТОРИ, ЩО МОЖУТЬ ВПЛИВАТИ НА РОЗМІР ВАШОГО БЮСТГАЛЬТЕРА	5
ЯК ПРАВИЛЬНО ВИБРАТИ РОЗМІР І ТИП БЮСТГАЛЬТЕРА	6
ВИДИ БЮСТГАЛЬТЕРІВ ВИРІШЕННЯ ПОШИРЕНИХ ПРОБЛЕМ	8
РЕГУЛЯРНА САМОДІАГНОСТИКА	16
ЯК ПРОВОДИТИ САМООБСТЕЖЕННЯ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ	17
ЧЕК-ЛИСТ "СИМПТОМИ РАКУ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ"	18

*У цьому посібнику ви знайдете всю необхідну інформацію, яка допоможе вам почуватися якнайкраще.*

*Задля підвищення обізнаності про важливість профілактики раку молочної залози, ми створили гайд, в якому зібрали влучні поради про те, як правильно обирати бюстгальтер, як проводити самообстеження молочних залоз та навіть додали чек-лист по симптомам, на які обов'язково варто звертати увагу кожній жінці.*

*Доречі, чи знаєте ви, що за даними Dillard's, понад 80% жінок по всьому світу носять неправильний розмір бюстгальтера?*

*І хоча носіння надто вільного або занадто тісного бюстгальтера не повинно вплинути на ризик раку молочної залози, воно може вплинути на інші аспекти вашого тіла, наприклад на здоров'я вашої шкіри та вашу поставу.*

*Ми сподіваємося, що цей посібник допоможе вам почуватися комфортніше, впевненіше та буде корисним.*

*Бережіть себе і обов'язково підтримайте нашу ініціативу у соціальних мережах*

**#рожевийжовтень**

*З найкращими побажаннями,  
Амбасадор Global Wellness Day Ukraine*

*Ірина Грибан  
@/iryna\_hryban/*



## Чому важливо носити бюстгальтер правильного розміру

Правильний бюстгальтер може змінити форму та зовнішній вигляд вашого одягу. Якщо бюстгальтер погано сидить, ваші груди можуть випадати із бюстгальтера, або ж бюстгальтер може лежати надто високо на спині. І те, і інше може виглядати непривабливо під одягом. І що ще важливіше, неправильний розмір бюстгальтера може вплинути на ваше здоров'я. Якщо чашка занадто мала, це може викликати біль у грудях. Якщо лямка бюстгальтера завелика, бретельки можуть впиватися в плечі та викликати головний біль. Ось деякі з причин, чому носіння бюстгальтера саме правильного розміру має значення. Щоб переконатися, що ви все ще носите правильний розмір, оскільки ваше тіло може змінюватися протягом року, рекомендується щорічна примірка.

---

### ПЕРЕВАГИ НОСІННЯ БЮСТГАЛЬТЕРА ПРАВИЛЬНОГО РОЗМІРУ:

- Зручна опора
- Зменшення тиску на плечі
- Зменшення руху грудей, що допомагає запобігти руйнуванню тканин грудей
- Підвищення впевненості
- Одяг, який краще сидить

---

### НАСЛІДКИ НОСІННЯ БЮСТГАЛЬТЕРА НЕПРАВИЛЬНОГО РОЗМІРУ:

- Червоні, іноді болючі плями на плечах
- Тиск на плечі, що призводить до погіршення постави, болю в шиї та головного болю
- Розпад тканини грудей, що може зменшити пружність грудей
- Подразнення та натирання
- Потреба постійно підтягувати або поправляти бюстгальтер

## Фактори, які можуть вплинути на розмір вашого бюстгальтера

Збільшення або втрата ваги є двома факторами, що сприяють змінам тіла. Коли жінка набирає або втрачає 20 кілограмів чи більше - це привід вибрати новий бюстгальтер.

Навіть якщо ви плануєте схуднути ще більше, вам потрібен бюстгальтер, який найкраще підійде в цей період, щоб уникнути дискомфорту чи поганої постави.

Іноді жінка залишається з тієї самою вагою, але її форми «зміщуються» (від ліків або інших природних факторів), викликаючи зміну розміру та форми її грудей. Старі бюстгальтери можуть більше не підтримувати або бути незручними, і, можливо, втакий період варто підібрати новий бюстгальтер.



**ПОРАДА:** спробуйте нові стилі бюстгальтерів, які підійдуть під ваші форми та спосіб життя після «зміни» ваги.

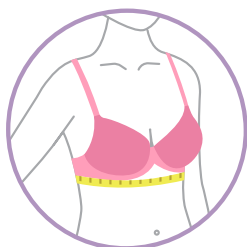
---

## ІНШІ ФАКТОРИ, ЩО МОЖУТЬ ВПЛИВАТИ НА РОЗМІР БЮСТГАЛЬТЕРА:

- Вагітність
  - Грудне вигодовування
  - Припинення грудного вигодовування
  - Менопауза
  - Медикаменти
  - Вік
  - Фізичні вправи
-

## Як вибрати правильний розмір і тип бюстгальтера

### Вимірюємо об'єм під грудьми

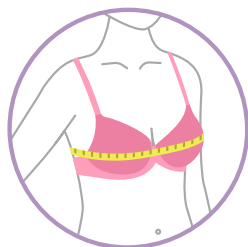


1. Одягніть бюстгальтер без підкладки, який найкраще на вас "сидить"
2. Оберніть мірну стрічку щільно навколо грудної клітки, прямо під лінією грудей — це частина вашого тіла прямо під грудьми.
3. Розправте стрічку так, щоб вона була паралельна підлозі.
4. Глибоко видихніть – вам потрібен найменший розмір.
5. Округліть до найближчого цілого числа та зверніться до таблиці розмірів нижче.

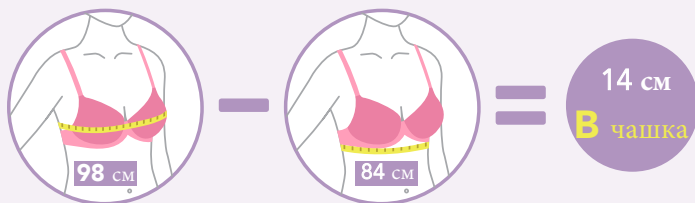


**Порада:** оскільки бюстгалтери мають властивість з часом розтягуватися, новий бюстгальтер має міцно сидіти на найвільнішому гачку.

## Вимірюємо обхват грудей

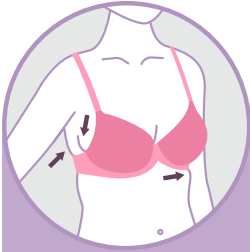


1. Щоб виміряти розмір бюста, потрібно обернути сантиметрову стрічку навколо найвипуклішої частини бюста. Важливо пересвідчитись, що стрічка лежить рівно, не надто туго і не надто вільно.
2. Відніміть цифру об'єму під грудьми (з кроку 1) від цифри обхвату грудей. Різниця буде дорівнювати розміру вашого бюстгальтера – кожен дюйм відповідає розміру чашечки.



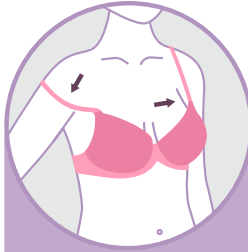
різниця між обхватом грудей та обхватом під грудьми	10 см	12 см	14 см	16 см	18 см	20 см	22 см	24 см	26 см	28 см	30 см	32 см
повнота чашки	AA	A	B	C	D	DD/ E	DDD/ F	DDDD/ G	DDDDD/ H	DDDDDD/ I	J	K

**Наприклад**, якщо об'єм під грудьми 84 см, а обхват грудей 98 см, різниця становитиме 14 см: що вказуватиме на повноту чашки B.



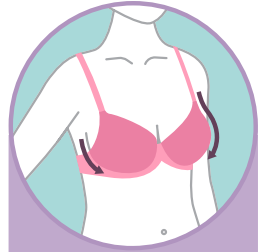
### Занадто малий

- Груди випадають зверху або з боків
- Центральна частина грудей не лежить рівно
- Металеві стержні, які знаходяться під чашкою ліфчика тиснуть та давлять



### Занадто великий

- Чашки морщаться та мають пусті місця
- Відрегульовані лямки все одно зсуваються



### Правильний

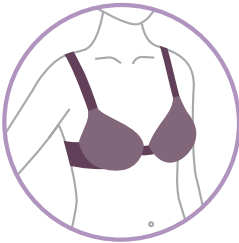
- Чашки мають гладку поверхню
- Центральна частина лежить рівно
- Смуга низько розташована та рівномірна



**Порада:** між тілом і поясом бюстгальтера має бути лише кілька пальців.

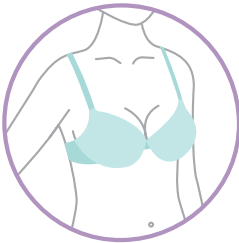
## Типи бюстгальтерів

Тип(и) бюстгальтера(ів), які вам потрібні, залежатимуть від вашого способу життя та уподобань в одязі. Ось кілька речей, на які слід звернути увагу, що можуть допомогти вам вирішити, які види вам потрібні:



### Бюстгальтер під футболку:

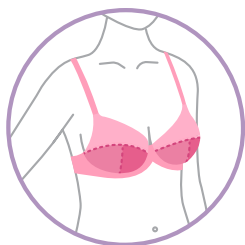
Цей тип бюстгальтера є ідеальним вибором для комфортного носіння під футболками та іншими одягом. Він безшовний, завдяки чому залишається непомітним під улюбленим одягом.



### Бюстгальтер пуш-ап:

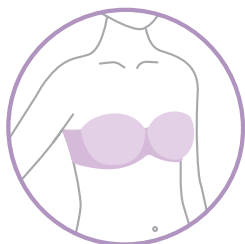
Має додаткову підкладку біля основи чашечок, яка має ефект підтяжки та акцентує декольте. Ідеально підходить для тих, хто бажає додати більше об'єму та виглядати сексуально.





### На кісточках

Чашки на кісточках виготовляються з кількох панелей тканини, що допомагає їм адаптуватися до вашої унікальної форми грудей, забезпечуючи оптимальну підтримку та форму.



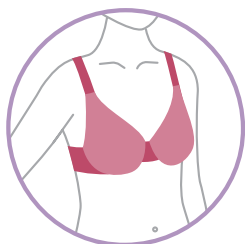
### Без бретель

Цей бюстгальтер максимально універсальний. Його можна носити без бретелек або трансформувати бретельки у різні формати.



### Бралети

Дарує комфорт та підтримку. М'який, еластичний трикотаж не тільки підтримує, а також достатньо комфортний і ніжний для повсякденного носіння – навіть під час сну.

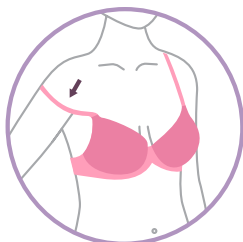


### Бюстгальтер без підкладки

Бюстгальтери без підкладки надають природне формування грудям з мінімальними додатковими наповнювачами і об'ємом, що робить їх ідеальними для вузьких суконь та інших витончених образів.

## Вирішення поширених проблем із розмірами

### ПРОБЛЕМА №1: лямки зісковзують з плечей



#### #1: Пояс бюстгальтера занадто великий

Якщо передня частина бюстгальтера підходить, але лямки при цьому зісковзують, це безпосередньо залежить від розміру вашого пояса. Пояс бюстгальтера повинен надійно підтримувати бюст та залишатися на місці. Якщо бретельки сповзають з плечей, скоріше всього розмір пояса більший, ніж потрібно для вас. Зі збільшенням розміру пояса бретельки віддаляються одна від одної, що може призводити до зсування бретельок з плечей.

**РІШЕННЯ:** Зменшіть розмір пояса, щоб бретелі сідали трохи ближче до центру спини. **Пам'ятайте:** Якщо ви зменшуєте розмір пояса, вам потрібно збільшити розмір чашки.

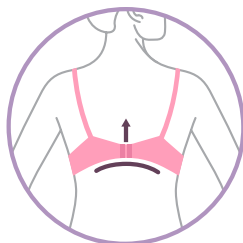
*Наприклад, якщо ви були 34С то вам потрібно зменшити розмір пояса і збільшити розмір чашки, щоб було 32D.* Найпоширенішою помилкою, яку жінки роблять при вирішенні проблем з неправильним поясом, є зміна розміру пояса без зміни розміру чашки, що призводить до того, що бюстгальтер стає занадто тісним.

#### #2: У вас вузькі або округлі плечі

Жінкам із вузькими або округлими плечима важко тримати лямки бюстгальтера на плечах, навіть якщо вони носять пояс потрібного розміру.

**РІШЕННЯ:** спробуйте бюстгальтер іншого стилю. Бюстгальтер із вставними бретелями або бюстгальтер без бретелей запобігає ковзанню бретельок у таких жінок.

## ПРОБЛЕМА №2: пояс підіймається ззаду



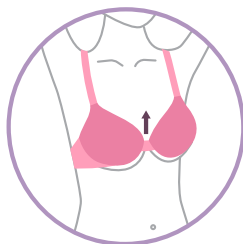
Якщо пояс вашого бюстгальтера піднімається ззаду, це означає лише одне: розмір пояса занадто великий.

**РІШЕННЯ:** Щоб запобігти підняттю пояса вашого бюстгальтера ззаду, зменште розмір пояса та збільште розмір чашки. Пояс бюстгальтера повинен лягати рівно на спину і бути паралельним підлозі.

*Приклад: Якщо ви носите бюстгальтер розміру 34С, який піднімається ззаду, але передній бік бюстгальтера підходить вам, вам варто спробувати розмір 32D. Як результат, пояс бюстгальтера більше не буде підніматися, а передня сторона бюстгальтера все ще буде підходити вам.*

Пам'ятайте: Кожного разу, коли ви зменшуєте розмір пояса, вам слід збільшити розмір чашки, щоб забезпечити такий самий фітінг спереду.

### ПРОБЛЕМА №3: передня частина піднімається вгору

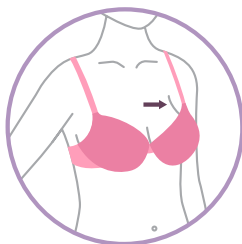


Якщо передня частина бюстгальтера піднімається вгору, коли ви піднімаєте руки вгору, то ви точно носите неправильний розмір. Передня частина бюстгальтера повинна залишатися нерухомою. Якщо цього не відбувається, то це може бути результатом того, що ви носите занадто великий пояс та занадто малу чашку.

**РІШЕННЯ:** Якщо ви відчуваєте тиск на тканину грудей від каркаса, то ваша чашка занадто мала, і вам потрібно збільшити її хоча б на один розмір. Якщо пояс піднімається вперед, вам слід зменшити розмір пояса і збільшити розмір чашки (у деяких випадках, в залежності від того, де закінчується тканина грудей, може бути потрібно збільшити два розміри чашки).

Пояс бюстгальтера повинен лягати рівно на вашій спині і бути паралельним до підлоги. Середина бюстгальтера повинна лягати рівно між вашими грудьми і слідувати за каркасом під тканиною грудей під пахвами, не піднімаючись вперед.

## ПРОБЛЕМА №4: порожні місця у чашці



Якщо верхній край чашок вашого бюстгальтера має порожні місця, то найбільш очевидним є зв'язок з формою молочних залоз та стилем бюстгальтера, який ви носите.

Існують три типи форм грудей:



1. Тип "поверхневий" описує жінок, які не мають повноти у верхній частині своїх грудей.



2. Тип "середній" описує жінок, які мають різну наповненість вгорі та внизу чашки

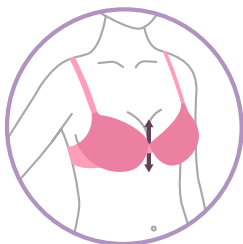


3. Тип "повний" описує жінок, які мають таку саму повноту і вгорі, і внизу чашки.

**РІШЕННЯ:** Якщо ваш бюстгальтер вам підходить, за винятком того, що він залишає порожні місця у верхній частині чашки, то ви носите неправильний стиль бюстгальтера.

Більшість бюстгальтерів мають описи при покупці онлайн. Наприклад, для жінок з поверхневим типом рекомендується використовувати демі-бюстгальтери або бюстгальтери "push-up". Для жінок з середнім типом підходять середні бюстгальтери. Для жінок з повним типом рекомендується використовувати повні бюстгальтери.

## ПРОБЛЕМА №5: середина не лягає рівно



Якщо середина бюстгальтера не лягає рівно між вашими грудьми, то є лише одна причина: ви носите занадто малу чашку.

Середина бюстгальтера повинна лягати як можна рівніше між грудною тканиною. Це сприяє загальній підтримці і комфорту бюстгальтера та запобігає підніманню передньої частини бюстгальтера.

**РІШЕННЯ:** Збільште розмір чашки хоча б на один, щоб бюстгальтер лягав рівно посередині і був достатньо повним, щоб охоплювати всю вашу грудну тканину. Пам'ятайте, що ви, можливо, виявите, що вам потрібно буде зменшити розмір пояса, коли ви підвищите розмір чашки.

## Регулярна перевірка

розміру бюстгальтера може бути важливою частиною уваги до вашого тіла та уваги до загального здоров'я грудей.

Багато симптомів раку молочної залози невидимі й непомітні без професійного обстеження, наприклад мамографії чи УЗД. Однак є й інші симптоми, які можна відчутти або спостерігати, коли ви активно ставитесь до здоров'я грудей.

Друга частина цього посібника допоможе вам знати, на що звернути увагу при самообстеженні, і якою важливою інформацією ви повинні поділитися зі своїм лікарем під час обстеження грудей.

## САМООБСТЕЖЕННЯ ГРУДЕЙ

Самообстеження грудей може допомогти зрозуміти, як зазвичай виглядають та які на дотик ваші груди. Це допоможе вам виявити будь-які зміни у ваших грудях, про які слід негайно повідомити свого лікаря. Якщо ви виявили вузол, запишіться на прийом до лікаря, але не панікуйте – більшість вузлів не є раком.

### Серед змін, на які слід звернути увагу:

- Вузли або ущільнення на грудях чи біля них або в області пахв
- Зміна розміру або форми грудей
- Ямочки або зморшки на шкірі грудей
- Сосок, завернений всередину грудей
- Виділення (рідина) із соска
- Зморшкувата, червона або набрякла шкіра на грудях, сосках або ареолах (темна ділянка шкіри в центрі грудей)

Ви повинні звернутися до свого лікаря, якщо виявили будь-який із цих симптомів. Часто ці симптоми не спричинені раком, але якщо ви помітили будь-які зміни у своєму організмі, слід негайно повідомити про це свого лікаря, щоб можна було діагностувати проблему та вчасно її вилікувати.

## ЯК ПРОВОДИТИ САМООБСТЕЖЕННЯ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ

### 1) У ДУШІ



Прощупайте праву грудь лівою рукою і навпаки, шукаючи шарики, вузлики, ущільнення. Подушечками пальців натисніть на кожну ділянку. Змінюйте силу натискання – слабо, середньо і сильно. Це дозволяє дослідити тканини на різній глибині. Пройдіть по спіралі, або рядами зверху-вниз, щоб не пропустити жодної ділянки. Щомісяця перевіряйте обидві молочні залози на наявність ущільнень, потовщень, затверділих вузлів або будь-яких інших змін у грудях.

### 2) ПЕРЕД ДЗЕРКАЛОМ



Станьте перед дзеркалом. Опустіть руки. Огляньте груди. Зверніть увагу, чи є якісь зміни форми грудей і сосків? Набряк, ямочки чи бугорки, висип на сосках, почервоніння, темні плями? Повторіть огляд, піднявши руки над головою. Потім поставте руки на стегна і напружте грудні м'язи. Ліва та права молочні залози можуть повністю не збігатися — небагато жіночих грудей збігаються, тому шукайте будь-які ямочки, складки або зміни, особливо з одного боку.



### 3) ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ



В цьому положенні тканина молочної залози розподіляється більш рівно. Покладіть подушку під праве плече, закиньте праву руку за голову. Подушечками пальців натисніть на кожную молочну залозу. Змінійте силу натискання – слабо, середньо і сильно. Це дозволяє дослідити тканини на різній глибині. Стисніть сосок; перевірте наявність виділень і грудок. Щомісяця перевіряйте обидві молочні залози на наявність ущільнень, потовщень, затверділих вузлів або будь-яких інших змін грудей.

## ЧЕК- ЛИСТ

### "СИМПТОМИ РАКУ МОЛОЧНИХ ЗАЛОЗ"

Заповніть цей чек-лист, якщо ви помітили будь-які зміни у своїх грудях. Це допоможе вам обговорити зміни з вашим лікарем.

#### Я помітила такі зміни грудей:

- Вузол або ущільнення на грудях чи біля них або в області пахв

Ліва грудь

Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Зміна розміру або форми грудей

Ліва грудь

Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Ямочки або зморшки на шкірі грудей

Ліва грудь                      Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Сосок, завернений всередину грудей

Ліва грудь                      Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Виділення (рідина) із соска

Ліва грудь                      Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Зморшкувата, червона або набрякла шкіра на грудях, сосках або ареолі (темна ділянка шкіри в центрі грудей)

Ліва грудь                      Права грудь

Дата (вперше помічено):

- Інші зміни:

**Якщо ви помітили будь-які зміни у своїх грудях, скористайтеся цим чек-листом, щоб описати, що сталося. Це допоможе вам обговорити всі зміни з вашим лікарем.**

Ось зміни або проблеми з грудьми, які я помітила:

Зміни або проблеми з грудьми, які я помітила:  
*Вузол твердий чи м'який?*  
*Ваші груди чутливі чи набрякли? Наскільки великий вузол?Якого кольору виділення із сосків?*

В якому місці я помітила зміни:  
*Яка частина грудей на дотик відрізняється?*  
*На дотик різні обидві молочні залози чи лише одна?*

Вперше я помітила зміни грудей:

За цей час я можу так описати ці зміни:  
*Стан залишився таким же чи погіршився?*

У минулому у мене були такі проблеми з грудьми:

Це обстеження та аналізи грудей, які я здала:

Моя остання мамографія була: (дата)

Моя остання менструація почалася (дата):

Зараз я:

Маю грудні імпланти

Вагітна

Годую грудьми

Раніше я хворіла на наступні типи раку:

Посібники та чек-листи "Know the symptoms. A guide and checklist to breast cancer symptoms" та "Bra Fit Guide" розроблені Національним Фондом Раку Молочної Залози США (National Breast Cancer Foundation, USA)

Права на переклад українською мовою та безкоштовну дистрибуцію посібника в Україні офіційно надані National Breast Cancer Foundation LLC компанії Complete SPA LLC (генеральний партнер GLOBAL WELLNESS DAY UKRAINE)

Гайд розроблено з ініціативи міжнародного соціального проекту GLOBAL WELLNESS DAY UKRAINE



---

GLOBAL  
WELLNESS  
DAY  
UKRAINE

---

Шукайте більше корисної інформації  
за хештегом  
#рожевийжовтень