



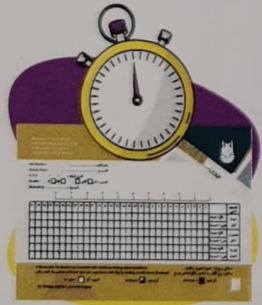
لبس حمالة

لبس حمالة داعمة للثدي مع
مراعاة اختيار المقاس
المناسب .



الابتعاد عن

- المشروبات الغازية
- المنبهات
- الشوكولاته
- (أي منتج يحتوي على الكافين)
- التدخين
- مجالسة المدخنين



مراقبة الأيام

التي تشتكي فيها من آلام الثدي
وعلاقتها بالدورة الشهرية ، مع تعبئة
النموذج المرفق .



استخدمي

البندول العادي ولا تستخدمى بندول
اكسترا أو فيفادول بلس، لاحتوائه على
مادة الكافيين المسببة لآلام الثدي



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة أم القرى

تعليمات للتقليل
من آلام الثدي



إعداد
د / خديجة الجوهري
جراحة عامة

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA