AUTOPALPATION

Ny "**autopalpation**" dia fomba iray itsapanao ny tenanao hitiliana ny homamiadan'ny nono. Tsy mahasolo ny fizahana atao'ny mpitsabo anefa izany.

ANTONY HANAOVANA AZY

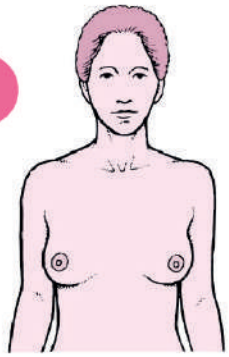
- Fitiliana mialoha ny homamiadan'ny nono ;
- Fandraisanao an-tanana ny fahasalamanao;

FOTOANA HANAOVANA AZY

- Indray mandeha isam-bolana ;
- Herinandro aorian'ny fandehanan'ny fandimbolana;
- Ho an'ireo efa mitsahatra fadimbolana na bevohoka dia misafidy andro iray fotsiny dia tazomina isam-bolana ;

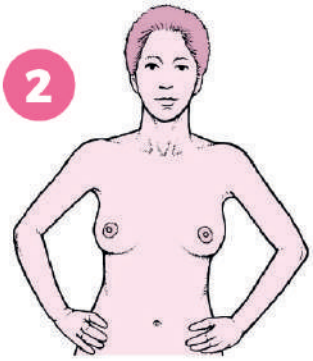
Ireo dingana arahina raha hanatanteraka ny « **AUTOPALPATION**»

1



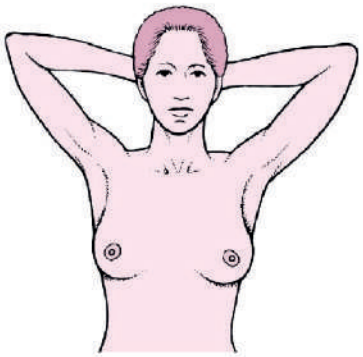
Esorina ny tatinono dia mijery fitaratra ary atsotra tsara manaraka ny vatana ny tanana

2



Avy eo atao Mitehi-kiho ny tanana roa

3



Ahainga ny Tanana Mandinika ny nono anakiroa Mijery raha misy zavatra miala amin'ny mahazatra

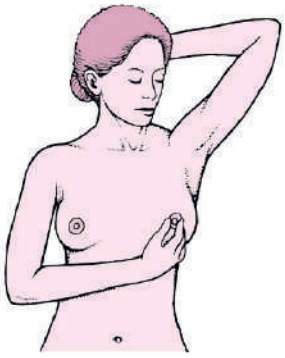
4

Mitsotra matory ary miondana Ingaina ny tanana mifanitsy amin'ny nono hotsapaina. Ratsan-tanana telo afovoany no mitsapa

5

Tsapaina ny nono avy aty ivelany mankaty anatiny Manao boribory amin'ny lohan-tanana

6



Potserina moramora ny lohanono Hamarinina sao misy ranon-javatra mivoaka

REHEFA VITA IZAY REHETRA IZAY DIA ATAO IHANY KOA NY ILANY NONO

RAHA TOA IANAO KA MAHITA :

- Fivontosana ;
- Ratra ;
- Tsy fitovian'ny nono miala amin'ny mahazatra ;
- Lohanono misitrika miala amin'ny mahazatra ;
- Tsiranoka miala amin'ny mahazatra ;
- Zavatra hafa miala amin'ny mahazatra.

Dia manatona mpitsabo.