

อาการที่ต้องรีบไปพบแพทย์

มีไข้มากกว่า 38.5°C

ร่วมกับอาการใดอาการหนึ่งดังต่อไปนี้



ปวด หรือเจ็บในเต้านมมากกว่าปกติ
ในบริเวณที่มีก้อน



เต้านมร้อน และแดงมากกว่าปกติ



สีของน้ำนมเปลี่ยน หรือบีบได้หนอง หรือ
มีน้ำนมสีเหลืองเข้ม ไหลออกทางหัวนม



ต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอ แขน รักแร้ โตผิดปกติ



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คลินิกอายุรเวทแพทย์แผนไทยประยุกต์



ชั้น 7 อาคารปียมหาราชการุณย์ โรงพยาบาลศิริราช
ปรึกษา/นัดหมาย โทร : 02-419-1700-1
สามารถติดต่อนัดหมายและติดตาม
สาร-ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์แผนไทยโดย
Scan QR Code

คลินิกนมแม่ ศิริราช

ชั้น 2 อาคาร 100 ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์ โรงพยาบาลศิริราช

ปรึกษา/นัดหมาย โทร : 02-419-5994-5



คลินิกนมแม่ ศิริราช
@nommaesiriraj



โปรดใช้วิจารณญาณในการเข้ากลุ่ม

แผนพับสุขภาพ
ออนไลน์



งานสร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสส.)

จัดทำโดย

พท.ป.พวงนิชา จาตุรภัทร์

พท.ป.สุชาติ จันท์เวง

และคณะฯ

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.นพ.ประวิทย์ อัครสรินนทร์

พศ.พท.ป.เอื้อมพร สุวรรณไตรย์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ.2565

รหัสหน่วยงาน 50000310

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การนวด และประคบ

เต้านม
ด้วยตนเอง



สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

หลายท่านอาจจะเคยได้ยินเรื่อง การนวด และประคบ
เต้านม มาในหลากหลายรูปแบบ แต่ทราบหรือไม่ว่า
การนวด และประคบเต้านม คืออะไร มีอาการใดบ้าง
ที่สามารถรับการดูแลด้วยการนวด และ
ประคบเต้านมได้



การนวด และประคบเต้านม คือ

การนวด และประคบที่บริเวณเต้านมโดย **เว้นบริเวณ
ลานนม และหัวนม** เพื่อเป็นการกระตุ้นการไหลเวียน
ของเลือด และน้ำเหลือง ช่วยบรรเทาอาการคัดตึง
เต้านม และช่วยให้น้ำนมมาเร็วขึ้น
ในมารดาหลังคลอดบุตร



อาการที่สามารถนวด และประคบเต้านมได้

1. เต้านมคัดตึง
2. ปวด หรือเจ็บก่อนที่เต้านม หรือปวด
เวลาสัมผัสเต้านม
3. เต้านมมีก้อนที่มีขอบเขตชัดเจน
4. เต้านมมีความร้อนเล็กน้อยจาก
การคัดตึงเต้านม



การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1. ประเมินเต้านมโดยใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 กวรวรอบเต้านม
เพื่อดูความแข็งตึง ความร้อน จุดกดเจ็บ และก้อน
บริเวณเต้านม

การตรวจคลำเต้านม



2. ทดสอบการไหลของน้ำนม โดยวางมือเป็น **รูปตัว C**
นิ้วโป้ง และนิ้วชี้ห่างจากฐานหัวนม 2 นิ้วมือ ออก
แรงกดเข้าหาหน้าอก และบีบนิ้วเข้าหากัน

การทดสอบดูการไหลของน้ำนม



วิธีการนวด และประคบ เต้านมด้วยตนเอง

การนวดเต้านมด้วยตนเอง ทำได้โดยใช้ปลายนิ้วมือทั้ง 4 ใน
การกดนวด และใช้มืออีกข้างประคองเต้านม ออกแรงกดนวด
วนรอบเต้านม ทิศทางของแรงกดเข้าหาหัวนมทำข้างละ
5-10 นาที

การประคบร้อนที่เต้านมด้วยตนเอง ต้องทดสอบความร้อน
ที่ท้องแขนก่อนประคบทุกครั้ง ใช้มือข้างหนึ่งประคองเต้านม
ด้านล่าง มืออีกข้างจับลูกประคบ/ผ้าชุบน้ำอุ่น วางที่ฐาน
เต้านมด้านบน กดเบาทิศทางของแรงกดเข้าหาหัวนม
โดยวนรอบเต้านม ทำข้างละ 10-15 นาที



สามารถ Scan QR-Code
เพื่อชมวิดีโอการสอน
นวดประคบเต้านมด้วยตนเอง



ประโยชน์ของการนวด และประคบเต้านม

1. **กระตุ้น** การไหลเวียนของเลือด และน้ำเหลือง
บริเวณเต้านม
2. **บรรเทา** อาการปวด และคัดตึงเต้านม
3. ช่วยให้น้ำนมไหลสะดวกขึ้น
4. ช่วยให้มารดาหลังคลอดรู้สึกผ่อนคลาย

