

การหวดและ ประคบเต้านม ด้วยตนเอง



การนวดและประคบเต้านม



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี



การนวดและประคบเต้านม คือ การนวดและประคบบริเวณเต้านมโดยเว้นบริเวณลานนม และหัวนม เพื่อเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และน้ำเหลือง ช่วยบรรเทาอาการคัดตึงเต้านม และช่วยให้หน้านมมาเร็วขึ้นในมารดาหลังคลอดบุตร

อาการที่สามารถทวนดูและประคบเต้านมได้

เต้านมคัดตึง

ปวดเวลา
สัมผัสเต้านม

เต้านมมีก้อน
แข็งเป็นไต

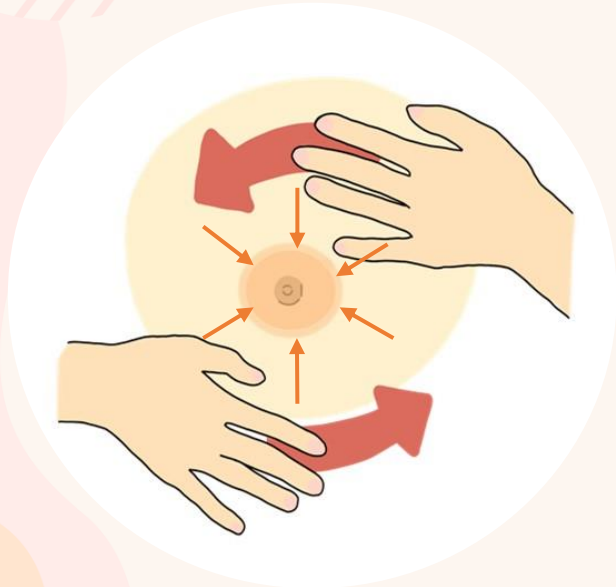
การตรวจเต้านมด้วยตนเอง



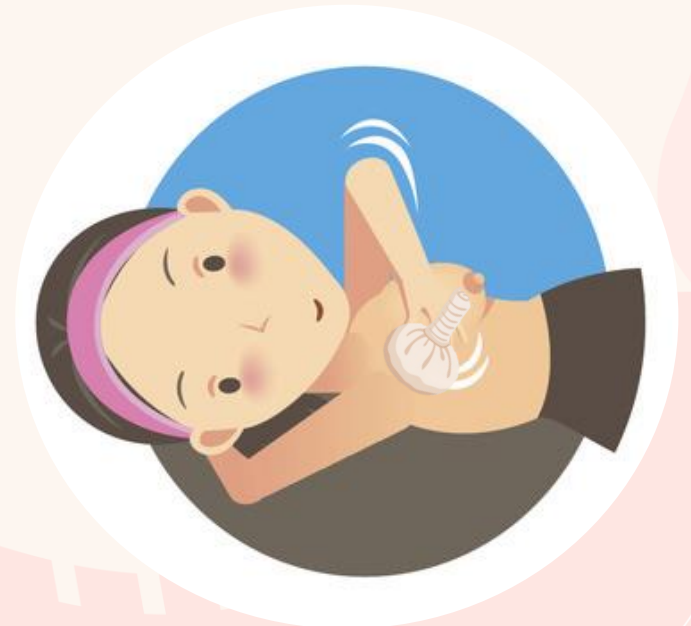
× **ประเมินเต้านม** โดยใช้ปลายนิ้วทั้งสี่กดวนรอบ
+ เต้านมเพื่อดูความแข็งตึง ความร้อน จุดกดเจ็บ
+ และก้อนบริเวณเต้านม

ทดสอบการไหลของน้ำนม โดยวางมือเป็นรูปตัว
C นิ้วโป้ง และนิ้วชี้ห่างจากฐานหัวนมสองนิ้วมือ
ออกแรงกดเข้าหาหน้าอก และบีบนิ้วเข้าหากัน

การนวดเต้านมและประคบเต้านมด้วยตนเอง



การนวดเต้านม ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ในการกดนวด และใช้มืออีกข้างประคองเต้านม ออกแรงกดนวด วนรอบเต้านม ทิศทางของแรงกดเข้าหาหัวนม ทำซ้ำละ 5 - 10 นาที



การประคบเต้านม ต้องทดสอบความร้อนที่ท้องแขน ก่อนประคบทุกครั้ง ใช้ลูกประคบวางที่ฐานเต้านม ด้านบน กดหาทิศทางของแรงกดเข้าหาหัวนมโดย วนรอบเต้านม ทำซ้ำละ 10 - 15 นาที

อาการที่ต้องรีบไปพบแพทย์

มีไข้มากกว่า 38.5 องศาเซลเซียส
ร่วมกับอาการใดอาการหนึ่งดังต่อไปนี้



ปวดหรือเจ็บในเต้านมมากกว่าปกติ



เต้านมร้อน หรือแดงมากกว่าปกติ



สีของน้ำนมเปลี่ยน หรือบีบได้หนอง



ต่อมน้ำเหลือง บริเวณคอ แขน รักแร้
โตผิดปกติ