

# Relieving Breast Engorgement in Postpartum Women with Thai Traditional Massage and Hot Herbal Compression

Peamruetai Butdapan, Panithida Saeheng, Parichard Pongpanich, Kamonchanok Maneechai, Thamnapat Duangdee, Ueamphon Suwannatrai, Pravit Akaraseenont, Onnicha Tachaviriya

*Center of Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University, Bangkok 10700, Thailand.*

*Siriraj Medical Bulletin 2024;17(3):339-345*

---

## ABSTRACT

Breast engorgement is a common issue among postpartum women, caused by milk stasis leading to engorgement and breast pain. There are various methods to relieve breast engorgement, for example, hot and cold compression, acupuncture, guasha, ultrasound, and massage. Massage is a popular method for managing breast engorgement due to its effectiveness and convenience. Nowadays, different terms are used to refer to breast massage techniques, for example, breast massage, opening milk duct massage, massage for stimulating milk. These massages are performed on the breast to relieve tension and stimulate milk flow, although the techniques and methods may vary. Breast massage technique at the Ayurved Clinic of Applied Thai Traditional Medicine, Siriraj hospital to reduce breast engorgement uses only fingers and palms for pressing, based on the principles of the court-type Thai traditional massage. This technique is characterized by Taeng-Rod-Mue (adjusting massage pressure depending on disease or individual) to make massage gentle, deep pressing without trauma after massage. Hence this technique is suitable for postpartum women who have hard and painful breasts. Additionally, hot herbal compress is used to relieve breast engorgement, stimulate blood circulation, and encourage milk flow. In cases where the breasts are hard, painful, swollen, red, hot, and accompanied by fever, it is necessary to receive medical treatment from a western physician before undergoing breast massage. This article aims to provide knowledge, understanding of Thai traditional medicine in postpartum care and the maneuvers that help relieve breast engorgement, as clinical practice at Ayurved Clinic of Applied Thai Traditional Medicine, Center of Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University.

**Keywords:** Postpartum women; breast engorgement; court type Thai traditional massage; breast massage; hot herbal compression

---

*Correspondence to: Onnicha Tachaviriya*

*Email: onnicha.tac@mahidol.edu*

*Received: 15 June 2024*

*Revised: 16 August 2024*

*Accepted: 5 September 2024*

*<https://dx.doi.org/10.33192/smb.v17i4.269752>*

## การลดอาการคัดตึงเต้านมในหญิงหลังคลอดด้วยการนวดและประคบสมุนไพร ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

เปี่ยมฤทัย บุตรดาพันธ์, ปณิธิดา แซ่เฮง, ปาริชาติ พงษ์พานิช, กมลชนก มณีฉาย, ธรรมณพวรรณ์ ดวงดี, เอื้อมพร สุวรรณไตรย์,  
ประวิทย์ อัครเสรินนท์, อรณิชา เตชวิริยะ

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร 10700 ประเทศไทย

### บทคัดย่อ

การคัดตึงเต้านมเป็นปัญหาที่พบบ่อยในหญิงหลังคลอด เกิดจากการคั่งค้างของน้ำนมทำให้เกิดการคัดตึงและเจ็บเต้านม การดูแลเพื่อลดอาการคัดตึงเต้านมมีหลายวิธี เช่น การประคบความร้อนและความเย็น การฝังเข็ม กัวซา การอัลตราซาวนด์และการนวด ซึ่งการนวดเป็นวิธีที่นิยมใช้ในการดูแลการคัดตึงเต้านมเพราะมีประสิทธิภาพและสะดวก ปัจจุบันมีการเรียกวิธีการนวดเต้านมแตกต่างกันออกไป เช่น การนวดเต้านม การนวดเปิดท่อน้ำนม การนวดกระตุ้นน้ำนม ซึ่งการนวดเหล่านี้เป็นการนวดบริเวณเต้านมเพื่อคลายความตึงของเต้านมและช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนมเช่นกัน แต่เทคนิคและวิธีการนวดอาจแตกต่างกัน สำหรับเทคนิคการนวดเต้านมเพื่อลดการคัดตึงเต้านมในคลินิกอายุรเวทแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช จะเป็นการนวดที่ใช้เพียงนิ้วมือและฝ่ามือ ตามหลักการการนวดไทยแบบราชสำนักซึ่งมีจุดเด่นเรื่องการแต่งรสมือ (การปรับขนาดแรงให้เหมาะสมกับโรคและบุคคล) ทำให้การนวดมีความนุ่มนวล ช่วยให้ก้นนวดเต้านมลงได้ลึก และไม่เกิดการบาดเจ็บหลังการนวด จึงสามารถใช้เป็นวิธีการนวดเต้านมในหญิงหลังคลอดที่มีปัญหาเต้านมแข็งตึงและรู้สึกเจ็บเต้านมมากได้ นอกจากนี้ยังมีการประคบสมุนไพรเพื่อช่วยลดอาการคัดตึงเต้านม กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลม และทำให้น้ำนมไหลสะดวก ในกรณีนี้เต้านมเป็นก้อนแข็ง ปวด บวม แดง ร้อน และมีไข้ จำเป็นต้องได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์แผนตะวันตกก่อนจึงจะสามารถทำการนวดเต้านมได้ บทความนี้จะช่วยทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์แผนไทยกับการดูแลหญิงหลังคลอดและหัตถการที่ช่วยลดอาการคัดตึงเต้านมในหญิงหลังคลอด ซึ่งเป็นเวชปฏิบัติของคลินิกอายุรเวทแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

**คำสำคัญ:** หญิงหลังคลอด; คัดตึงเต้านม; การนวดไทยแบบราชสำนัก; การนวดเต้านม; การประคบสมุนไพร

### บทนำ

อาการคัดตึงเต้านมเป็นอาการที่พบบ่อยในหญิงหลังคลอดประมาณร้อยละ 65 - 75<sup>1</sup> เกิดจากการไหลของน้ำนมไม่ติด การให้นมบุตรไม่ถูกวิธี ความเครียดหรือวิตกกังวล ทำให้น้ำนมไม่ถูกระบายออกจากเต้านม ส่งผลให้เต้านมตึงและบวม หากไม่ระบายน้ำนมออกด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม เต้านมจะเริ่มแข็งตึงปวด และทำให้มีไข้ต่ำ ๆ ร่วมด้วย ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบ และเป็นฝีบริเวณเต้านมได้<sup>2,3</sup>

การรักษาอาการคัดตึงเต้านมมี 2 รูปแบบ ได้แก่ การใช้ยาและไม่ใช้ยา การรักษาด้วยการใช้ยาส่วนใหญ่เป็นกลุ่มลดอาการปวดและยาปฏิชีวนะหากมีการติดเชื้อ ส่วนการรักษาแบบไม่ใช้ยามีหลากหลายวิธี เช่น การนวดเต้านม การประคบร้อน การประคบเย็น การประคบด้วยสมุนไพร การฝังเข็ม การกัวซา การอัลตราซาวนด์

ด้วยการนำคลื่นเสียงความถี่สูงมาใช้ในรูปแบบความร้อนลึก และการกระตุ้นเส้นประสาทด้วยไฟฟ้าผ่านผิวหนัง (TENS) ซึ่งการนวดเป็นวิธีที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในการบรรเทาอาการคัดตึงเต้านมเพราะมีประสิทธิภาพและสะดวก<sup>4-9</sup>

จากการศึกษาข้อมูลวิจัยพบว่ามีการศึกษาเรื่องการนวดเต้านมเพื่อลดอาการคัดตึงเต้านมทั้งของไทยและต่างประเทศ ซึ่งมีเทคนิควิธีการนวดที่แตกต่างกัน<sup>9-11</sup> เช่น การนวดเต้านมแบบไอดีตานิของญี่ปุ่น ซึ่งมีหลักการเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของเต้านมด้วยการลดแรงยึดเกร็งระหว่างฐานของเต้านมกับกล้ามเนื้อทรวงอกมัดใหญ่ด้วยการใช้เทคนิคการผลักเต้านมและการยกเต้านมตามทิศทาง 360 องศา ผลการศึกษาพบว่าสามารถลดความเจ็บปวดจากอาการคัดตึงเต้านมหลังคลอดได้<sup>12</sup> และการนวดน้ำมันและประคบสมุนไพรในมารดาหลังคลอดที่มีภาวะเต้านมคัด ณ หอผู้ป่วยในโรงพยาบาล

เสนา อำเภอสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นวิธีการนวดเต้านมโดยใช้น้ำมันปริมาณเล็กน้อยลงบนฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง นวดเต้านมด้วยนิ้ว โดยใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางกดแล้วปล่อยที่บริเวณที่แข็ง นวดด้วยอุ้งมือให้ใช้มือข้างหนึ่งประคองเต้านมเอาไว้แล้วใช้บริเวณอุ้งมืออีกข้างแล้วปล่อยเพื่อนวดที่บริเวณเต้านมใกล้รักแร้ ผลการศึกษาพบว่าระดับความปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ<sup>13</sup>

คลินิกอายุรเวทแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช เปิดให้บริการนวดไทยแบบราชสำนักเพื่อบรรเทาอาการคัดตึงเต้านมให้กับหญิงหลังคลอดมาเป็นระยะเวลามากกว่า 20 ปี ซึ่งหัตถการนี้ได้รับความนิยมในกลุ่มหญิงหลังคลอดที่มีอาการคัดตึงเต้านม บทความนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาการคัดตึงเต้านมในทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย หลักการการนวดไทยแบบราชสำนักในการนวดเต้านม หลักการประคบสมุนไพร และแนวทางการทำเวชปฏิบัติ การนวดเต้านมด้วยการนวดไทยแบบราชสำนักและประคบสมุนไพรในหญิงหลังคลอด

## ศาสตร์การแพทย์แผนไทยเกี่ยวกับหญิงหลังคลอด

### ทฤษฎีหลังคลอดตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ในทางการแพทย์แผนไทยเชื่อว่าหญิงหลังคลอดบุตร มีภาวะธาตุทั้ง 4 (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) พิกัดไป เนื่องจากสูญเสียเลือด (ธาตุน้ำ) ในปริมาณมาก ทำให้ธาตุไฟและธาตุลมในร่างกายหย่อนลง ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดลมไม่สะดวก

การดูแลสุขภาพในหญิงหลังคลอด ต้องบำรุงธาตุไฟและธาตุลม เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายของหญิงหลังคลอด ซึ่งธาตุทั้ง 2 นี้จะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดทั่วร่างกาย กระตุ้นการสร้างน้ำนมให้เพิ่มขึ้น ด้วยการทำหัตถการอยู่ไฟหลังคลอด ได้แก่ การนวด การประคบสมุนไพร การทับหม้อเกลือ การอบไอน้ำสมุนไพร เพื่อให้ธาตุในร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุล<sup>14</sup>

### การคัดตึงเต้านมตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ในคัมภีร์มหาโชดรัศ<sup>15</sup> กล่าวว่า ผู้หญิงมีถิ่นประโยธร (เต้านม) เป็นที่สำหรับสร้างน้ำนม ซึ่งจะแตกต่างจากผู้ชายที่มีเต้านมแต่ไม่มีน้ำนม ในระยะก่อนคลอดถิ่นประโยธรจะใช้โลหิตในการสร้างน้ำนมไว้ก่อน แต่ในระยะหลังคลอดอิทธิพลของธาตุไฟและธาตุลมจะหย่อนลง ส่งผลให้ธาตุลมไม่มีกำลังพัดน้ำนมให้ไหลออก เมื่อบุตรดูดนมจึงเป็นการกระตุ้นให้ธาตุลมมีกำลังพัดน้ำนมให้ไหลออกมา แต่หากน้ำนมมีการคั่งค้างมากเกินไป จะเกิดการคัดตึงเต้านม เต้านมแข็งตึง และมีความร้อนบริเวณเต้านมเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ธาตุลมพัดไม่สะดวก ทำให้มีอาการปวดเต้านม หลักการดูแลอาการคัดตึงเต้านม คือ ต้องปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 ด้วยการช้ำยาสมุนไพรสร้อนและการทำหัตถการ คือ การนวดและการประคบสมุนไพร ทำให้เต้านมที่แข็งตึงเกิดการคลายตัว เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวกช่วยให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้น โดยพิจารณาตามความจำเป็นและเหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย<sup>14</sup>

## หัตถการทางการแพทย์แผนไทยในการลดอาการคัดตึงเต้านม

หัตถการทางการแพทย์แผนไทยที่นิยมนำมาใช้เพื่อลดอาการคัดตึงเต้านม ได้แก่ การนวดเต้านม และการประคบสมุนไพร ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลมบริเวณเต้านม ทำให้เต้านมยืดหยุ่น ทำให้ท่อน้ำนมเกิดการขยายตัว ลดการอุดตันของน้ำนม ส่งผลให้น้ำนมไหลดีขึ้น และช่วยกระตุ้นการเพิ่มปริมาณน้ำนม นอกจากนี้กลิ่นสมุนไพรและความร้อนในลูกประคบยังช่วยให้หญิงหลังคลอดรู้สึกผ่อนคลายเพิ่มขึ้น คลินิกอายุรเวทแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช ได้ประยุกต์วิธีการนวดไทยแบบราชสำนักมาใช้ในการนวดเต้านมร่วมกับการประคบสมุนไพรเพื่อลดอาการคัดตึงเต้านมของหญิงหลังคลอด

## แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลการคัดตึงเต้านมด้วยการนวดเต้านมและประคบสมุนไพรตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

### การซักประวัติในหญิงหลังคลอด

ในการดูแลรักษาหญิงหลังคลอดที่มีอาการคัดตึงเต้านม แพทย์แผนไทยประยุกต์จะต้องซักถามประวัติและตรวจร่างกายเพื่อใช้ประกอบการวินิจฉัยอาการคัดตึงเต้านม โดยการซักถามประวัติเกี่ยวกับการคลอด สุขภาพแม่และทารก ตำแหน่งที่มีอาการคัดตึงลักษณะอาการเจ็บคัดตึงเต้านม ระดับความปวด (Visual Analogue Scale: VAS) ปริมาณน้ำนม ความถี่ของการให้นมบุตร ระยะเวลาและวิธีการให้นมบุตร ภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด เช่น การตกเลือด การคลอดก่อนกำหนด อาการปวดมดลูก และแผลหลังคลอด

### การตรวจร่างกายและการประเมินก่อนทำหัตถการ

เมื่อซักประวัติหญิงหลังคลอดเสร็จ ต้องมีการตรวจร่างกายเพื่อช่วยในการวินิจฉัยและประเมินก่อนการทำหัตถการต่อไป โดยมีการตรวจประเมินในประเด็นดังนี้

1. **สภาพทั่วไป** หญิงหลังคลอดที่คลอดบุตรแล้วตั้งแต่ 6-8 ชั่วโมงขึ้นไป ไม่มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีภาวะแทรกซ้อน สามารถเคลื่อนไหวพลิกตะแคง และช่วยเหลือตัวเองได้
2. **สัญญาณชีพ** อยู่ในเกณฑ์ปกติ และอุณหภูมิของร่างกายไม่เกิน 38.5 องศาเซลเซียส
3. **ต่อน้ำเหลือง** การคลำต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอ รักแร้ และแขน ไม่มีความผิดปกติและไม่โต
4. **ตรวจร่างกายเฉพาะที่**

#### การดู

เต้านม: ความสมมาตรของเต้านม สีผิวบริเวณเต้านม รอยช้ำ รอยแผล หรือรอยผ่าตัด

หัวนม: ลานนม ลักษณะของหัวนม ความผิดปกติของหัวนม เช่น หัวนมสั้น บอด บุ่ม แตก

น้ำนม: สีของน้ำนม

**การคลำ**

ด้านม: ความแข็งตึง ความร้อน ก้อนในเต้านม

หัวนม: ลานนม ความยืดหยุ่น

น้ำนม: การไหลของน้ำนม

**การวัด**

ด้านม: ขนาดก้อนด้วยเครื่องมือ Fat caliper

หากประเมินพบการอักเสบติดเชื้อของเต้านม ได้แก่ น้ำนมเป็นหนอง ฝีเต้านม ควรงดการทำหัตถการและส่งปรึกษาแพทย์แผนตะวันตก

**การวัดเต้านมด้วยการวัดไทยแบบราชสำนัก**

วิธีการวัดเต้านมของคลินิกอายุรเวชแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช เป็นการประยุกต์วิธีการวัดมาจากการวัดไทยแบบราชสำนักซึ่งเป็นการวัดแบบกตจุฑารักษา การวัดจะใช้ฝ่ามือและนิ้วมือในการกหนดวัด โดยใช้หลักการหน่วง เน้น นิ่ง หน่วง คือ การเพิ่มน้ำหนักแรงกดซ้ำ ๆ เน้น คือ การกดด้วยแรงขนาดน้ำหนักที่ต้องการ และควบคุมทิศทางแรง นิ่ง คือ การกดนิ่งค้างไว้ จนถึงช่วงที่ยกมือ<sup>16</sup> เพื่อให้แรงกหนดวัดมีความนุ่มนวล

**แนวเส้น ตำแหน่ง และทิศทางในการวัดเต้านม**

เพื่อให้การกหนดวัดเต้านมได้ทั่วทั้งเต้านม จึงได้กำหนดแบ่งแนวเส้นของเต้านมออกเป็น 8 แนวเส้น (ภาพ 1ก) ซึ่งในแต่ละแนวเส้นจะมีตำแหน่งที่กหนดวัด 3 จุด โดยให้กหนดวัดที่ฐานของเต้านมเข้าหาลานนม (ภาพ 1ข) และทิศทางในการกหนดวัดเต้านมทั้งสองข้างจะต้องวนไปในทิศทางเดียวกัน (ภาพ 1ค) จะวัดตามเข็ม

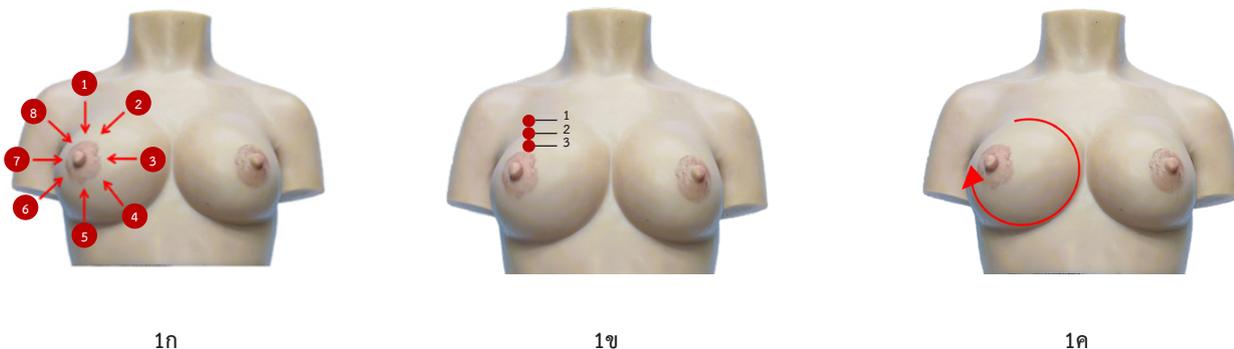
นาฬิกาหรือทวนเข็มนาฬิกาก็ได้ แต่จะไม่วัดบริเวณหัวนมและลานนม เนื่องจากเป็นบริเวณที่เจ็บง่าย

**ขั้นตอนการวัดเต้านม**

1. จัดท่าผู้ถูกวัดให้อยู่ในท่านอนหงาย
2. ผู้วัดใช้มือข้างหนึ่งประคองเต้านมและใช้ส่วนหน้านิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย อีกข้างกหนดวัด โดยเริ่มกหนดวัดจากฐานเต้านมถึงลานนม โดยเริ่มแนวเส้นที่ 1 (ภาพ 1ก) ในแต่ละแนวเส้นให้กหนดวัด 2-3 จุด เรียงจากตำแหน่งที่ 1 ไปยังตำแหน่งที่ 3 (ภาพ 1ข)
3. การกหนดวัดให้ใช้หลักการหน่วง เน้น นิ่ง โดยควบคุมทิศทางแรงไปหาหัวนมและลานนม แต่ละจุดให้กดนิ่งค้างไว้ประมาณ 5-10 วินาที แล้วค่อย ๆ ปล่อยมือที่กหนดวัด
4. เมื่อกหนดวัดครบแล้วให้เริ่มแนวเส้นใหม่ที่แนวเส้นที่ 2 (ตามเข็มนาฬิกา) หรือ 8 (ทวนเข็มนาฬิกา) (ภาพ 1ค) และวนจนให้ครบ 8 แนวเส้น นับเป็น 1 รอบ ทำข้างละ 3 - 5 รอบ ขึ้นกับความตึงของเต้านม
5. กหนดวัดวนรอบเต้านมจนคลายความตึง ใช้เวลาในการวัดเต้านมข้างละ 15 - 20 นาที ซึ่งระยะเวลาในการวัด ปรับได้ตามความเหมาะสมของผู้ถูกวัด

**การประคบสมุนไพรบริเวณเต้านม**

การประคบสมุนไพร เป็นการนำลูกประคบสมุนไพรที่ผ่านการนึ่งจนร้อนมากตนาบริเวณเต้านม นิยมประคบสมุนไพรหลังการวัดเต้านมแล้ว ในกรณีที่ไม่สามารถกหนดวัดเต้านมได้อาจใช้วิธีการประคบสมุนไพรอย่างเดียวหรือเป็นการวัดสลับกับการประคบก็ได้



ภาพที่ 1 ตำแหน่งและแนวเส้นการกหนดวัดเต้านม

ที่มา: เปี่ยมฤทัย บุตรดาพันธ์ สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



**ภาพที่ 2** แสดงวิธีการนวดเต้านม

**ที่มา:** เปี่ยมฤทัย บุตรดาพันธ์ สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



3ก



3ข

**ภาพที่ 3** การประคบสมุนไพร วิธีการทดสอบความร้อน (3ก) การประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร (3ข)

**ที่มา:** เปี่ยมฤทัย บุตรดาพันธ์ สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

และก่อนการประคบทุกครั้ง ต้องทดสอบความร้อนที่ท้องแขนเพื่อประเมินความร้อนที่เหมาะสม ไม่ให้ร้อนมากเกินไป ส่วนประกอบหลักในลูกประคบสมุนไพร ประกอบด้วยสมุนไพรที่มีรสร้อนหรือมีกลิ่นหอม เช่น ไพล ขมิ้นอ้อย ผิวมะกรูด การบูร พิมเสน

#### แนวเส้น ตำแหน่ง และทิศทางในการประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพรบริเวณเต้านม จะกตนาบลูกประคบไปตามแนวเส้นของการนวดเต้านม โดยเริ่มจากฐานเต้านม เข้าหาลานนม ประคบวนไปในทิศทางเดียวกัน แต่จะไม่ประคบบริเวณหัวนมและลานนม เนื่องจากเป็นส่วนที่ไวต่อความร้อน อาจทำให้หัวนม ลานนม แห้งและแตกได้

#### ขั้นตอนการประคบสมุนไพรบริเวณเต้านม

1. จัดทำผู้ถูกนวดให้อยู่ในท่านอนหงาย
2. ทดสอบความร้อนของลูกประคบที่บริเวณท้องแขน ผู้ถูกนวดก่อนทุกครั้ง อุณหภูมิของลูกประคบประมาณ 40 - 45 องศาเซลเซียส

3. กตนาบลูกประคบโดยเริ่มจากฐานเต้านมเข้าหาลานนม ประมาณ 3 - 5 รอบ ประคบวนไปในทิศทางเดียวกัน

4. นาบลูกประคบวนรอบเต้านมจนคลายความตึง ใช้เวลาในการประคบเต้านมข้างละ 15 - 20 นาที ซึ่งระยะเวลาในการนวดปรับได้ตามความเหมาะสมของผู้ถูกนวด

#### การประคบน้ำร้อนบริเวณเต้านม

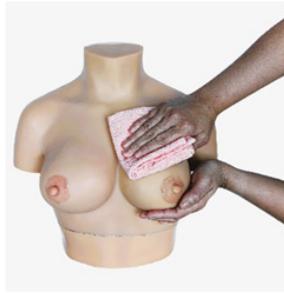
การประคบน้ำร้อน เป็นการนำผ้าขนหนูชุบน้ำบิดหมาดจุ่มลงในน้ำร้อนและกตนาบบริเวณเต้านม เหมาะสำหรับหญิงหลังคลอดที่มีบุตรเป็นโรคพร่องเอนไซม์ G6PD ซึ่งไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรที่มีส่วนผสมของพิมเสนและการบูรในการกตนาบบริเวณเต้านม<sup>17</sup>

#### แนวเส้น ตำแหน่ง และทิศทางในการประคบน้ำร้อน

การประคบน้ำร้อนบริเวณเต้านม จะกตนาบลูกประคบไปตามแนวเส้นของการนวดเต้านมเช่นเดียวกับการประคบสมุนไพรบริเวณเต้านม โดยเริ่มจากฐานเต้านมเข้าหาลานนม ประคบวนไปในทิศทางเดียวกัน



4ก



4ข

**ภาพที่ 4** การประคบน้ำร้อน วิธีการทดสอบความร้อน (4ก) การประคบด้วยผ้าชุบน้ำร้อน (4ข)

**ที่มา:** เปี่ยมฤทัย บุตรดาพันธ์ สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

### ขั้นตอนการประคบน้ำร้อนบริเวณเต้านม

1. จัดท่าผู้ถูกนวดให้อยู่ในท่านอนหงาย
2. นำผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นบิดหมาด ๆ
3. ทดสอบความร้อนของผ้าที่บริเวณท้องแขนผู้ถูกนวดก่อนทุกครั้ง
4. กดนาบผ้าโดยเริ่มจากฐานเต้านมเข้าหาลานนม ประมาณ 3 - 5 รอบ ประคบวนไปในทิศทางเดียวกัน
5. กดนาบผ้าวนรอบเต้านมจนคลายความตึง ใช้เวลาในการประคบเต้านมข้างละ 15-20 นาที ซึ่งระยะเวลาในการนวดปรับได้ตามความเหมาะสมของผู้ถูกนวด

### การประเมินผลหลังทำหัตถการ

หลังการนวดและประคบสมุนไพร ควรสอบถามข้อมูลอาการ ระดับความปวด (Visual Analogue scale: VAS) และตรวจร่างกายหลังการทำหัตถการ เพื่อประเมินความแข็งตึงของเต้านม ขนาดก้อนในเต้านม การไหลของน้ำนม และให้คำแนะนำหญิงหลังคลอด ควรเช็ดทำความสะอาดเต้านมทุกครั้งก่อนให้นมบุตร

## สรุป

การดูแลอาการคัดตึงเต้านมทางการแพทย์แผนไทยในคลินิกอายุรเวทแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช จะใช้วิธีการนวดไทยแบบราชสำนัก และการประคบสมุนไพร เป็นอีกทางเลือกหนึ่งเพื่อใช้บรรเทาอาการคัดตึงเต้านมในหญิงหลังคลอด ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนมเป็นการระบายน้ำนมที่คั่งค้าง ทำให้หญิงหลังคลอดรู้สึกผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความวิตกกังวล ทั้งนี้หญิงหลังคลอดต้องได้รับการประเมินสภาพร่างกายจิตใจและลักษณะของเต้านมก่อน เพื่อพิจารณาให้การรักษาที่เหมาะสม ซึ่งการนวดเต้านมจำเป็นต้องใช้เทคนิคการแตงรสมือ หนุน เน้น นิ่ง เพื่อให้การกีดขวางความนุ่มนวล รวมถึงต้องสังเกตสีหน้าสอบถามความเจ็บระหว่างการกีดขวาง และการประคบสมุนไพรต้อง

ระวังความร้อนที่มากเกินไปเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

### เอกสารอ้างอิง

1. Sowmya Mv Indrani D. A Study to Find the Prevalence of Breast Engorgement among Lactating Mothers. *J Reprod Med Gynecol Obstet.* 2019;4(2).
2. Alekseev NP, Vladimir II, Nadezhda TE. Pathological postpartum breast engorgement: prediction, prevention, and resolution. *Breastfeed Med.* 2015 May;10(4):203-8.
3. ศุภากร ล้อชัยเวช. ภาวะติดเชื้อหลังคลอด (Puerperal infection) 2019 [ปรับปรุงเมื่อ 23 ส.ค. 2019; เข้าถึงเมื่อ 18 ธ.ค. 2023]. เข้าถึงได้จาก <https://w1.med.cmu.ac.th/obgyn/lecturestopics/topic-review/6608/>.
4. Tharana N, Somsap Y. Postpartum Mothers with Breast Engorgement: Prevention and Caring. *J Res Nurs Midwifery Health Sci [Internet].* 2024;44(1):103-11. Available from: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/nur-psu/article/view/267117>
5. Jahanfar S, Ng CJ, Teng CL. Antibiotics for mastitis in breastfeeding women. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013(2):CD005458. doi: 10.1002/14651858.CD005458.pub3.
6. L. Mangesi, I. Zakarija-Grkovic. Treatments for breast engorgement during lactation. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016;2016(6):CD006946.
7. Hanafy, H., Mohammed, S., ahmed, S., kamel, H. Effectiveness of Ultrasound Versus Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation on Postnatal Breast Engorgement. *Egypt J Phys Ther.* 2022;11(1):1-9. doi: 10.21608/ejpt.2021.67506.1034
8. Triana Sri Hardjanti Ertitawai Siregar. NON PHARMACOLOGICAL TREATMENTS FOR BREAST ENGORGEMENT: A SYSTEMATIC REVIEW. *Proceedings of the ICASH [Internet].* 2019;4:492-50. Available from: <https://publications.inschool.id/index.php/icash/article/view/6699>.

9. L. De Sousa, M. L. Haddad, A. M. Nakano, F. A. Gomes. A non-pharmacologic treatment to relieve breast engorgement during lactation: an integrative literature review. *Rev Esc Enferm USP*. 2012;46(2):472-9.
10. A. M. Witt, M. Bolman, S. Kredit, A. Vanic. Therapeutic Breast Massage in Lactation for the Management of Engorgement, Plugged Ducts, and Mastitis. *J Hum Lact*. 2016;32(1):123-31.
11. กรรณิการ์ กันธะรักษา กฤษณา ปิงวงค์, นงลักษณ์ เฉลิมสุข. ประสิทธิภาพของการนวดเต้านมต่อการคัดตึงเต้านมในมารดาที่ให้นมบุตร: การทบทวนอย่างเป็นระบบ. *พยาบาลสาร* 2020;47(2):143-55.
12. Jeongsug, C., Young, A. H., Sukhee, A., Myeong, S., & Myung-Haeng, H. (2012). Effects of Oktani breast massage on breast pain, the breast milk pH of mothers, and the sucking speed of neonates. *Korean J Women Health Nurs*. 2018(2):149-58.
13. สุภลักษณ์ เนตรทิพวัลย์. ผลของการนวดน้ำมันและประคบสมุนไพรในมารดาหลังคลอดที่มีภาวะเต้านมคัด ณ หอผู้ป่วยในโรงพยาบาลเสนา อำเภอสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยปทุมธานี*. 2021;2(2):56-70.
14. สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. การแพทย์แผนไทยประยุกต์ กับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยให้ยั่งยืน 2555. กรุงเทพฯ: ศุภนิขการพิมพ์; 2555.
15. มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมในพระราชูปถัมภ์โรงเรียนอายุรเวท (ชีวกโกมารภัจจ์). ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์). เล่ม 1. กรุงเทพฯ: ศุภนิขการพิมพ์; 2550.
16. มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ และโรงเรียนอายุรเวทอรั้ง สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. หัตถเวชกรรมแผนไทย (การนวดไทยแบบราชสำนัก) ตอนที่ 1: การนวดพื้นฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ศุภนิขการพิมพ์; 2557.
17. Olowe SA, Ransome-Kuti O. The risk of jaundice in glucose-6-phosphate dehydrogenase deficient babies exposed to menthol. *Acta Paediatr Scand*. 1980;69(3):341-5.