

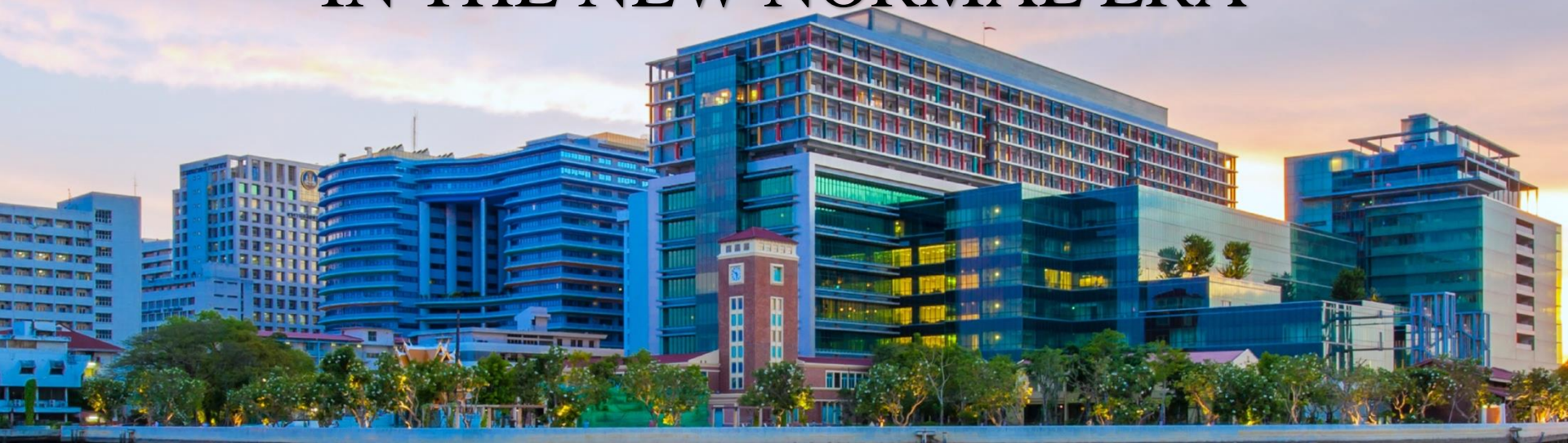


Mahidol University
Faculty of Medicine
Siriraj Hospital

Since 1982



THAI TRADITIONAL MEDICINE FOR MATERNAL HEALTH AND ITS APPLICATION IN THE NEW NORMAL ERA



Center of Applied Thai Traditional Medicine
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
Mahidol University

ศูนย์การแพทย์
สมุนไพรพื้นบ้าน



Scope

- CATTM introduction and Future Thai Traditional Medicine (TTM)
- TTM background
- Thai Traditional medicine for maternal health and its application in the new normal era

CATTM = Center of Applied Thai Traditional Medicine

TTM = Thai Traditional Medicine



Scope

- CATTM introduction and Future Thai Traditional Medicine (TTM)



Mahidol University
Faculty of Medicine
Siriraj Hospital

Who are we?



Center of Applied
Thai Traditional Medicine



WHO Collaborating Centre
for Traditional Medicine

Quality, Excellence and Sustainability

Research & Education go to Service & Public guidance



Center of Applied Thai Traditional Medicine

Faculty of Medicine Siriraj Hospital | Mahidol University

Home

About Us ▾

Services ▾

Education ▾

Academic

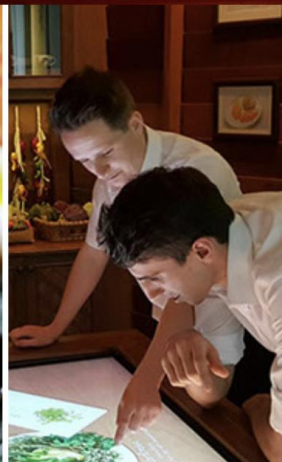
Contact us



Ayurved Clinic



Sappaya Sthana
for health promotion



International
info. for exchange students.



Intra-Education
Course and students' activities



Products



Academic

<http://www.si.mahidol.ac.th/th/departments/thaimed/eng/>



Main missions

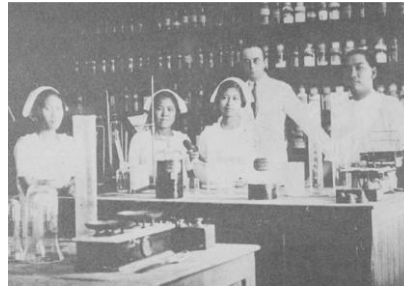
- To produce **high-quality graduates** in the field of applied Thai traditional medicine at both the undergraduate and graduate levels
- To conduct **researches** and compile bodies of knowledge in the field of Thai traditional medicine
- To provide **health care services** through Thai traditional medicine and to produce high quality herbal medicines and other plant-based products
- To preserve **Thai culture** through the development of Thai traditional medicine based on scientific principles and sustainability



1292
Sukhothai
Era



1832
Rattanakosin
Era

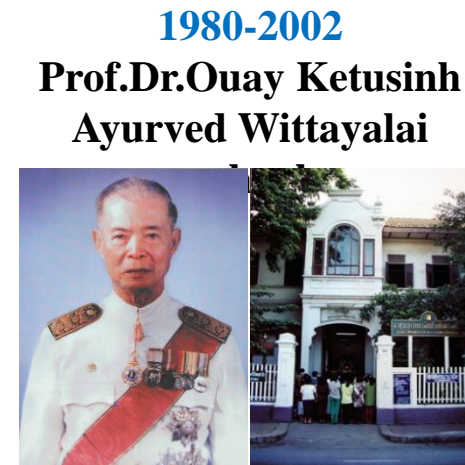
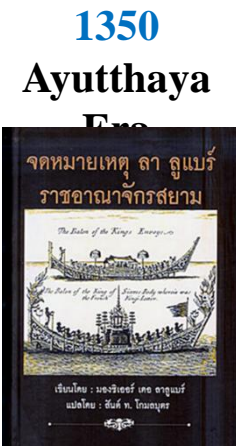


1915
Western Medicine in
Siriraj



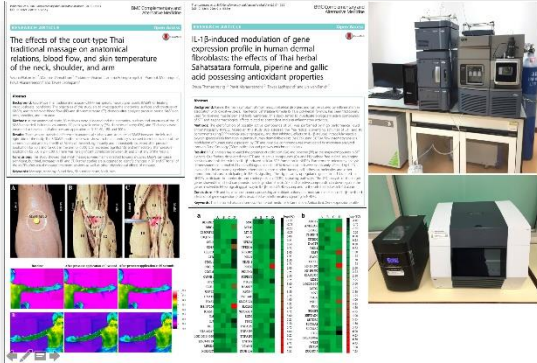
2003 - now
Applied Thai Traditional
Medicine
in the Faculty of Medicine
Siriraj Hospital

How Thai Traditional Medicine was Conserved and Developed?





TTM Development



Research & Development

**OECD GIVIMP / GLP / ICH
GCP**

- Knowledge synthesis
- Evidence-based medicine
- Translational research

Knowledge

Education

- Undergraduate
- Postgraduate

Services

- Health care
- Production of herbal medicine

**HA/JCI by
SIPH**



GMP; PIC/S

AUN-QA



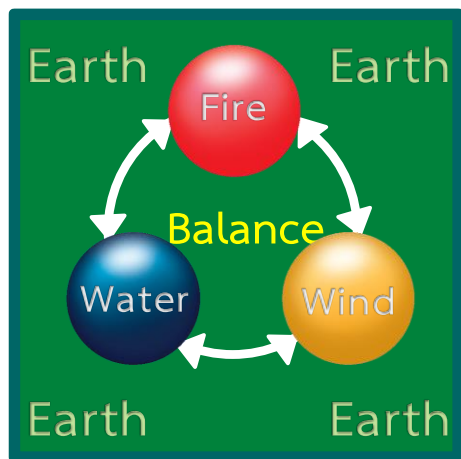


Mahidol University
Faculty of Medicine
Siriraj Hospital

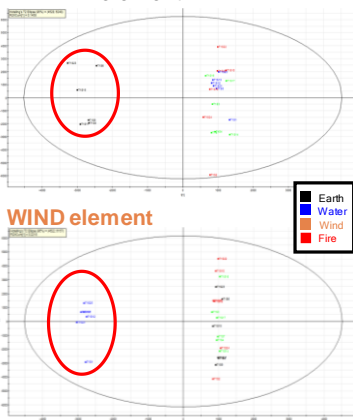
TTM Research & Development



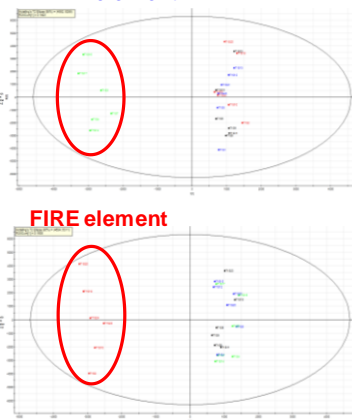
Moving forward to Precision Medicine



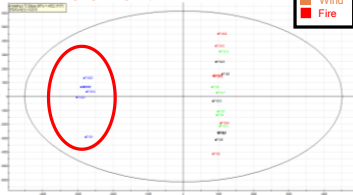
EARTH element



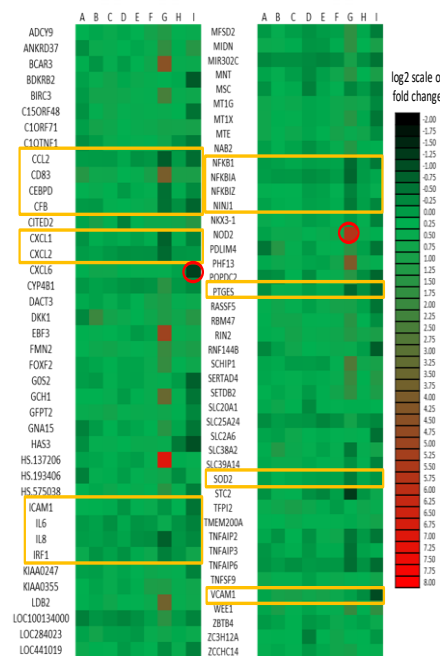
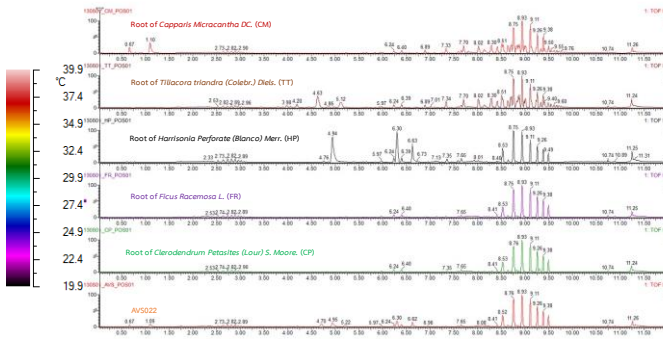
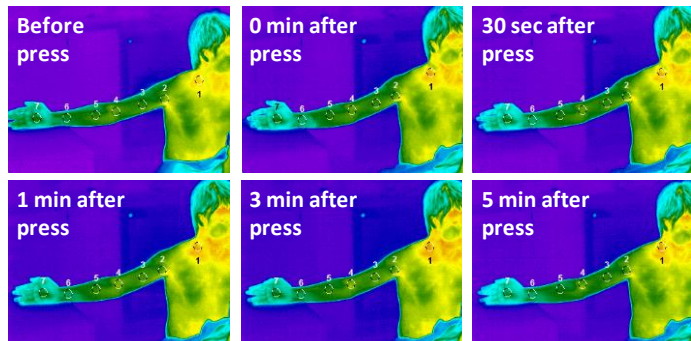
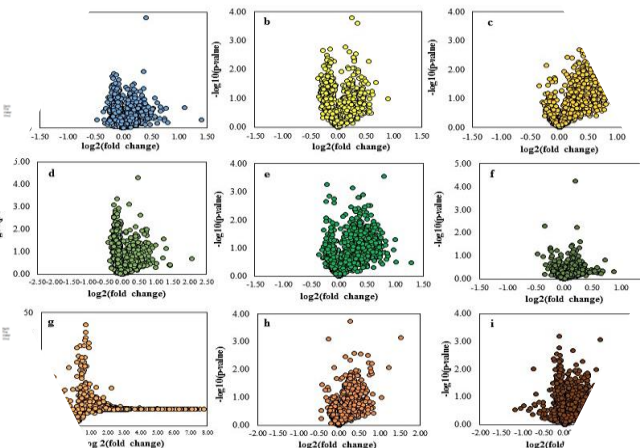
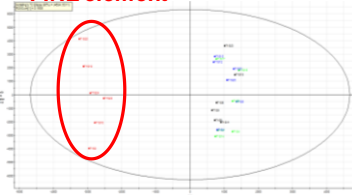
WATER element



WIND element



FIRE element





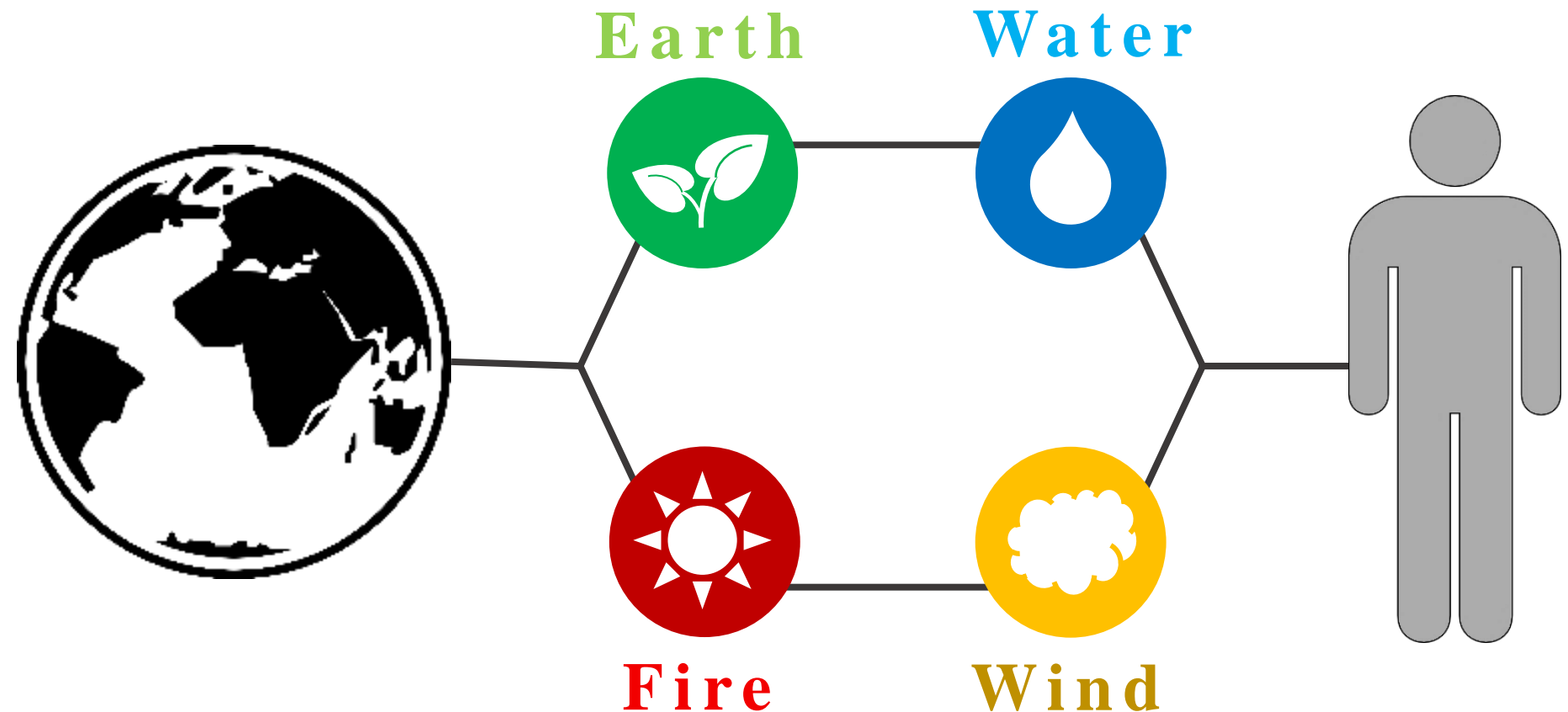
Scope

- CATTM introduction and Future Thai Traditional Medicine (TTM)
- TTM background



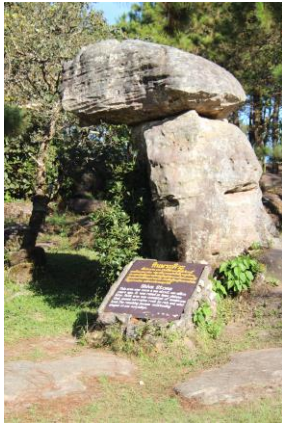
Concept of body elements

.. observation





Relationship between environments and human body



EARTH : Structure,
Habitat of others



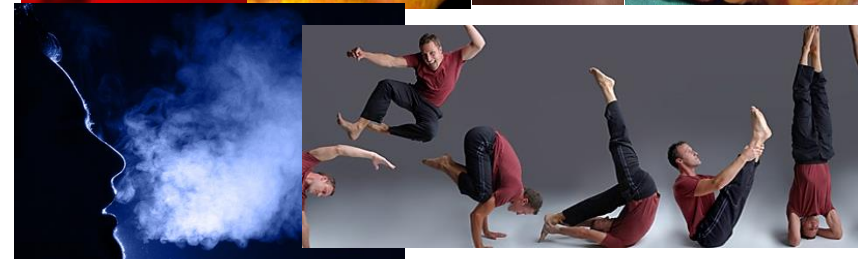
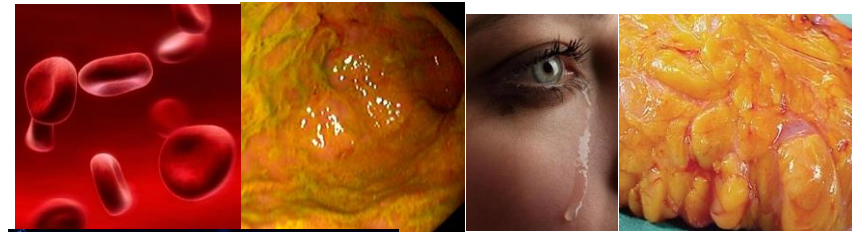
WIND : Movability,
Circulation



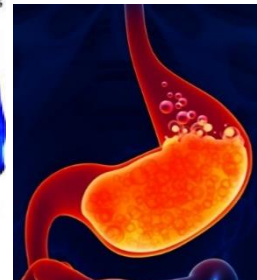
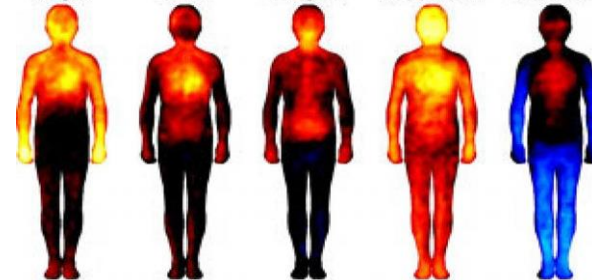
WATER : Binder,
Moisturizer



FIRE : Warming,
Burning, Energizing

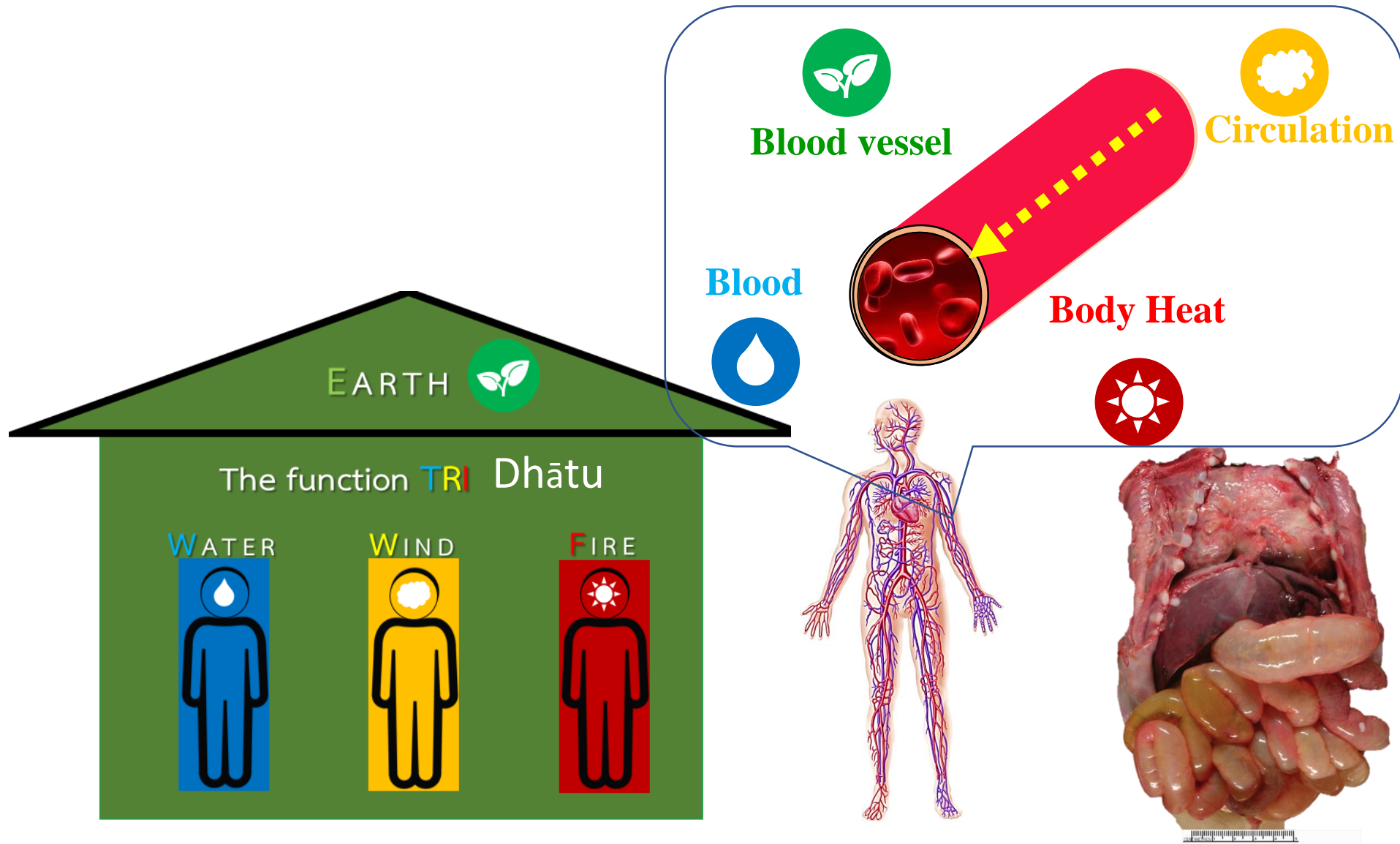


Anger Fear Disgust Happiness Sadness





Relationship of Earth Element with the others





Pattern

- 1. OPD**
- 2. IPD**
- 3. Mobile community
and home visit**
- 4. Health promotion**

Method

- 1. Herbal medicine**
- 2. TTM maneuver**

TTM massage

Herbal steam bath

Herbal hot compress

Midwifery care

-Hot-salt pot compress

-Abdominal wrapping

-Hot charcoal seat

**-Herbal body scrub &
mask**

- 3. Dhammanamaya**



TTM service



IPD



TTM service



Mobile, community and home visit



Health promotion



Concepts

Integrated TTM art with medical science

Diagnosis

Hx, PE, investigation

Screening, refer

Treatment

Following scripture

TTM EBM

Prevention, rehabilitation and health promotion

Dhammanamaya



Scope

- CATTM introduction and Future Thai Traditional Medicine (TTM)
- TTM background
- Thai Traditional medicine for maternal health and its application in the new normal era



Mahidol University
Faculty of Medicine
Siriraj Hospital



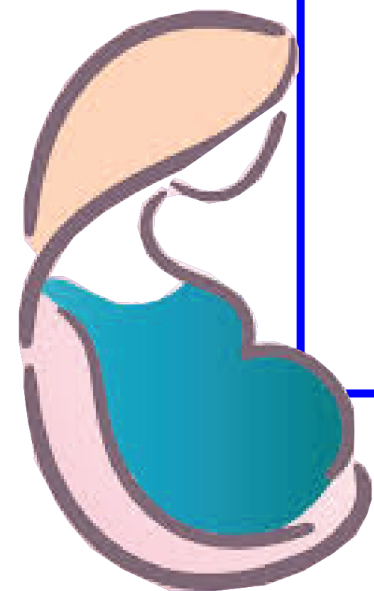
Thai Traditional medicine for maternal health



Method

Midwifery care in the normal

- 1.Court-type Thai traditional massage**
- 2.Hot Herbal Compression**
- 3.Hot-salt pot compress**
- 4.Hot herbal steam bath**
- 5.Abdominal wrapping**
- 6.Hot charcoal seat**
- 7.Herbal body scrub & mask**



Services at CATTM

Herbal medicines & products





Services at CATTM

Court-type Thai traditional massage





Services at CATTM

Hot Herbal Compression





Services at CATTM

Hot Herbal Steam bath





Services at CATTM

Hot Salt-pot Compress Treatment



Plai



Waan Chakmodlook



Waan Mahamaek



Waan Nangkham



Crinum Lily



Camphor



Sea Salt



Services at CATTM

Hot Salt-pot Compress Treatment





Services at CATTM

Hot Herbal Charcoal Seat Treatment





Services at CATTM

Abdominal Wrapping





Services at CATTM

Skin care (Herbal body scrub & mask)





Dhammanamaya: Healthy way of life

Example of recommended foods for woman after delivery



Fried chicken with ginger



Ginger



Fresh tamarind pod



Tamarind juice



Food recommendation for woman after delivery

Banana blossom soup

- Peppers, hairy basil leaves, red onion and chili are hot tastes and have carminative property.



Peppers



Banana blossom



Pumpkin



Hairy basil leaves



Red onion





Dhammanamaya: Healthy way of life

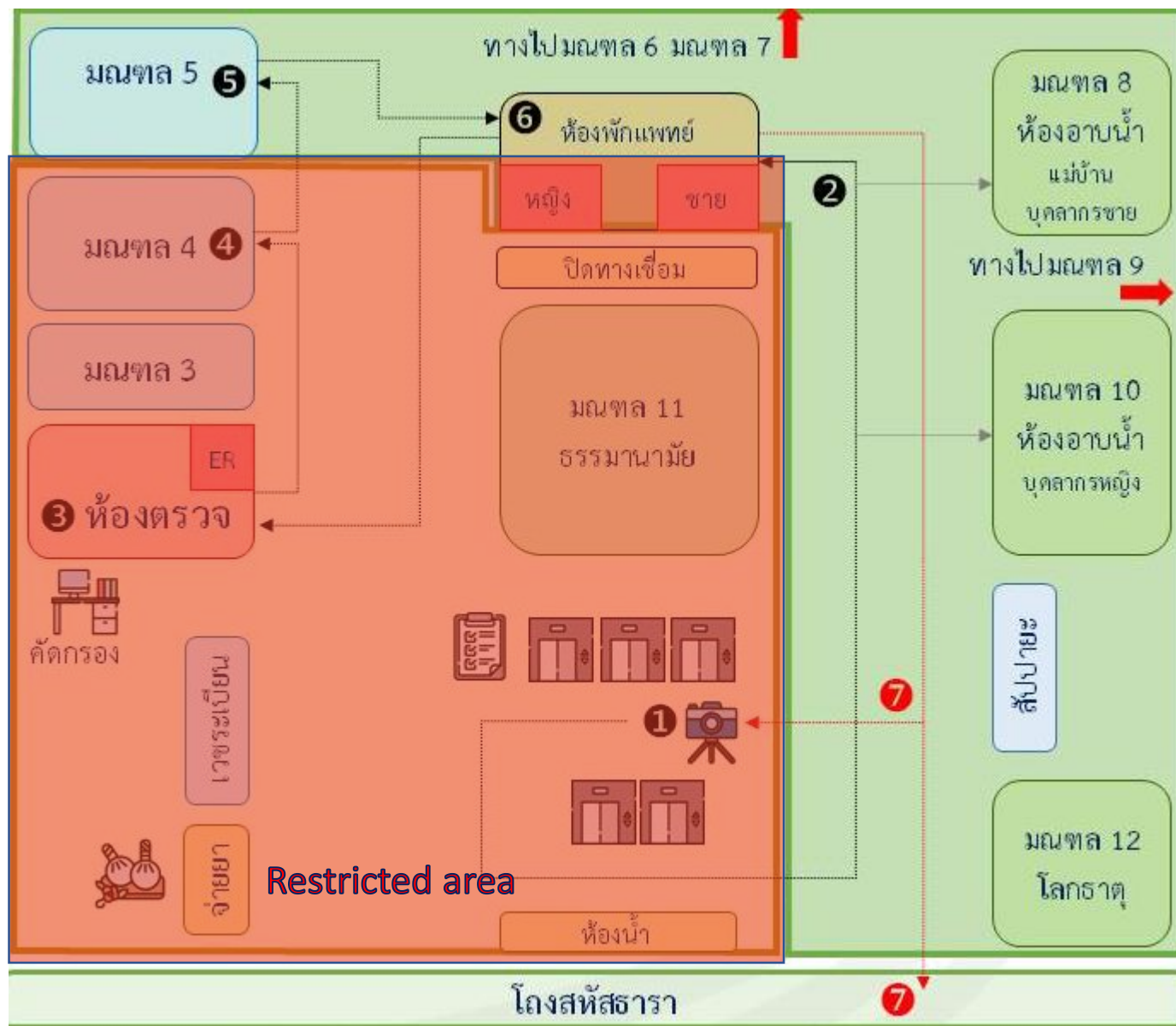
- **Example of preventions and prohibited foods for woman after delivery**





TTM for maternal health in new normal era during COVID-19 pandemic

• Restricted area/zone in the clinic





• Screening



Check the temperature



Clean hands with sanitary gel



• Screening



Fill the risk evaluation form



Scan “Skan & Go”



• Preventing the pandemic



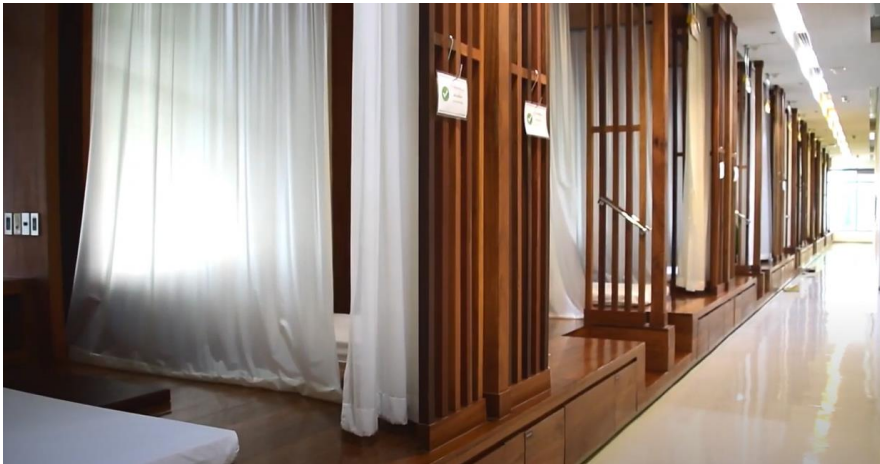
Arrange walking path



Protective equipment



- **Preventing the pandemic**



Ready to use



Clean after finish



• Preventing the pandemic





• Preventing the pandemic



PREPARING HOT HERBAL COMPRESS TREATMENT



**PUT THE HERBAL POWER INTO THE CLOTH
THEN WRAP TO BE A HERBAL BALL**

**COVER ONE MORE LAYER BY
CLOTH'S BAG**

STEAM FOR 90 MINUTES

SAFTY REUSE



**REMOVE THE CLOTH'S BAG , STEAM THE
HERBAL BALL FOR 90 MINUTES**

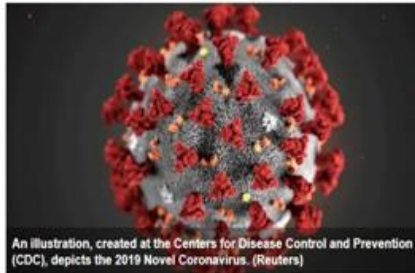
**COVER BY NEW CLOTH'S BAG
BEFORE USE**

**CHANGING HERBAL
BALL EVERY MONDAY,
WEDNESDAY &
FRIDAY**

• Preventing the pandemic

CORONAVIRUS OUTBREAK

Coronavirus can survive 60 degrees Celsius for an hour, boiling temp kills it: Study



An illustration, created at the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), depicts the 2019 Novel Coronavirus. (Reuters)

Only during the protocol of heating the coronavirus for 92 degrees Celsius for 15 minutes was COVID-19 completely deactivated.

The most common protocol for deactivating a virus is the one-hour 60 degrees Celsius heating, as recommended by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) in the United States. This protocol is used to deactivate viruses with high mortality rates, such as the Ebola virus.

<https://english.alarabiya.net/en/coronavirus/2020/04/18/Coronavirus-can-survive-60-degrees-Celsius-for-an-hour-boiling-temp-kills-it-Study>



Hot Herbal Steam bath is **not provide during the pandemic**



Advice the self-care knowledge in social media

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

หลักการรับประทานอาหาร ๓ ข้อ

๑. อาหารที่หลากหลาย ครอบคลุมรสชาติ

เนื่องจากรสชาติอาหารเปรียบเสมือนรสชาติ ซึ่งในภาวะปกติรสชาติต่าง ๆ จะส่งผลกับธาตุในร่างกายแตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพื่อรักษาสมดุลของธาตุในภาวะปกติ และปรับสมดุลของธาตุเมื่อเกิดความเจ็บป่วย

ดิน เผ็ด หวาน มัน เฝื่อน

น้ำ เปรี้ยว ขม เหม็น

ลม เฝื่อนร้อน

ไฟ หอมเย็น จืด

ตารางเปรียบเทียบรสชาติ

มีหน้าต่อไป

ศิริราชพยาบาล วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๓ หน้า ๕

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

หลักการรับประทานอาหาร ๓ ข้อ

๒. อาหารที่มีสมุนไพรหรือเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบ

เนื่องจากสมุนไพรและเครื่องเทศ นอกจากจะให้รสชาติที่ดีในการรับประทานแล้ว ยังสามารถช่วยในการปรับธาตุ บำรุงธาตุได้อีกด้วย

๓. อาหารตามภูมิปัญญาไทย

เพื่อการรักษาเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ป้องกันโรคในสภาวะร่างกายปกติ และฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายหลังเจ็บป่วย

ผักชี, ขมิ้น, มะนาว, กระเทียม, หัวหอมใหญ่, พริกไทย, หัวหอมแดง, กระเทียม, มะกรูด, ตะไคร้

มีหน้าต่อไป

ศิริราชพยาบาล วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๓ หน้า ๕

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

ต้มยำ

ต้มยำเป็นอาหารที่ประกอบด้วยสมุนไพรสดร้อน ได้แก่ **ข่าและตะไคร้** ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ มีน้ำมันหอมระเหยทำให้อาหารรสชาติกลมกล่อม บรรเทาอาการคัดจมูก

มีมะนาว เป็นสมุนไพรเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้อืด คอแห้ง กระจายน้ำ และช่วยแต่งรสอาหารอีกด้วย

แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บรรเทาอาการคัดจมูก ขับเสมหะ แก้อืด

ข่า, ตะไคร้, มะนาว

มีหน้าต่อไป

ศิริราชพยาบาล วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๓ หน้า ๕

Advice the self-care knowledge in social media

หลักสภานานาชาติ
อายุ

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

การดูแลสุขภาพช่วง COVID - 19 ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

หลัก ธรรมาภิบาล	การป้องกันตนเอง (Prevention)	การรับารรักษา (Supportive treatment)	การฟื้นฟู และสร้างเสริมสุขภาพ (Rehabilitation & Health Promotion)
กายานามัย	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div> <p>ดูแลร่างกายให้แข็งแรง โดยแนะนำให้เลือก วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง</p> <p>ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ท่าท่ากายบริหาร ฤๅษีดัดตน</p> <p>ก้าวดา - ก้าวเติน ก้าวหน้า - ก้าวสูง</p> </div> </div>		
จิตตานามัย	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>จิตที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย ๓ ภาวะ</p> <p>๑. คุณภาพ มีคุณธรรม เชื่อฟัง เมตตา กรุณา และซื่อสัตย์</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>การดูแลสุขภาพจิตให้สมบูรณ์ มีความสุขสงบ</p> <p>๒. สมรรถภาพ ฟื้นฟูจิตใจ บำบัด ฟื้นฟูสุขภาพ มีสติและสมาธิ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>๓. สุขภาพ มีความสุข มีจิตใจ แจ่มใสเบิกบานใจ ผ่องใส</p> </div> </div>		
ชีวิตานามัย	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>การรักษาร่วม ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย</p> <p>เมื่อมี อาการไข้ ไอ เจ็บคอ</p> <p>ขณะมีไข้ ไม่ควรประคบ อบไอน้ำ ดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>บรรเทาอาการ เจ็บคอ ยาขิงขมิ้นสุรา</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ช่วงฟื้นฟู รับประทานผักผลไม้ รสขม, เปรี้ยว ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อน ให้เพียงพอ</p> <p>ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ</p> </div> </div>		

ช่องทางในการแพร่ระบาดของโรค COVID - 19

คลินิกอายุรเวช แพทย์แผนไทยประยุกต์
ชั้น ๗ อาคารเรียนหารการแพทย์
ให้บริการปรึกษาเป็น **Telemedicine**
เปิดให้บริการทุกวันจันทร์ - อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.
โดยผ่านช่องทางโทรศัพท์จากทางศูนย์แพทย์แผนไทยประยุกต์
ได้ ๐ ๒๕๔๙ ๕๗๖๐ ถึง ๑ **จนกว่าสถานการณ์จะดีขึ้น**

Designed by ชีวภัทร/FreePress

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

Thaimed.Siriraj

ทศวรรษใหม่
การแพทย์แผนไทยประยุกต์

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

การป้องกันโรค COVID - 19 ด้วยการรับประทานอาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

วิธีการป้องกัน COVID - 19 ที่ดีที่สุด คือการป้องกันเชื้อโรคที่มาจากธรรมชาติ
จากภายนอก ที่สำคัญคือการล้างมือบ่อย ๆ ใส่หน้ากากอนามัย และการ
การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นแนวทางหนึ่งที่ใช้ในการดูแลสุขภาพได้ตามศาสตร์
การแพทย์แผนไทย

วิเคราะโรค
COVID - 19
เบื้องต้นจากคุณ
หมอแพทย์แผนไทย

สแกนเพื่อดูข้อมูล

การรับประทานอาหารถือเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้เพื่อรักษาสมดุลของธาตุ ป้องกันหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย
โดยมี **หลักการรับประทานอาหาร ๗ ข้อ** ดังนี้

๑. อาหารที่หลากหลายครบทุกรสชาติ

เนื่องจากรสชาติอาหารเปรียบเสมือนรสชาติ
ซึ่งในภาวะปกติรสชาติต่าง ๆ จะส่งผลกับธาตุใน
ร่างกายแตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหาร
ที่เหมาะสมเพื่อรักษาสมดุลของธาตุในภาวะปกติ
และปรับสมดุลของธาตุเมื่อเกิดความเจ็บป่วย

ดิน

เผ็ด
หวาน
มัน
เค็ม

น้ำ

เปรี้ยว
ขม
เมาเบื่อ

ลม

เผ็ดร้อน

ไฟ

จัด
หอมเย็น

๓. อาหารตามภูมิปัญญาไทย

เพื่อการรักษาเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ป้องกันโรคในสภาวะร่างกายปกติ
และฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายหลังเจ็บป่วย

เมนูแนะนำ

ผัดวุ้นใส

ต้มยำ

ลาบเห็ด

เราได้รับพรคุณของแต่ละเมนู
มาฝากด้วยนะคะ

แกงส้มมะขาม

แกงจืดมะระ

แกงจืดผักกาด

๒. อาหารที่มีสมุนไพรหรือเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบ

เนื่องจากสมุนไพรและเครื่องเทศ นอกจากจะให้รสชาติที่ดีใน
การรับประทานแล้ว ยังสามารถช่วยในการปรับธาตุ บำรุงธาตุได้อีกด้วย

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID - 19
คลินิกอายุรเวช แพทย์แผนไทยประยุกต์ ชั้น ๗ อาคารเรียนหารการแพทย์
เปิดให้บริการปรึกษาเป็น **Telemedicine** ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. **ในวันหยุดนักขัตฤกษ์**
โดยสามารถปรึกษาได้ทั้งทางโทรศัพท์และตอบข้อสงสัยผ่าน **telemedicine**
ทั้งนี้ บริการตอบข้อสงสัย และปรึกษาปรึกษาแพทย์แผนไทยประยุกต์
จัดให้บริการ ณ คลินิกอายุรเวช แพทย์แผนไทยประยุกต์
อาคารยาวภาค ชั้น ๗ อาคารเรียนการแพทย์ ๓ ชั้น ๗ ๒๕๔๙
*จนกว่าสถานการณ์จะดีขึ้น

คลินิกอายุรเวช แพทย์แผนไทยประยุกต์
ชั้น ๗ อาคารเรียนหารการแพทย์
เปิดให้บริการปรึกษาเป็น **Telemedicine**
ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.
โดยผ่านช่องทางโทรศัพท์จากทางศูนย์แพทย์แผนไทยประยุกต์
ได้ ๐ ๒๕๔๙ ๕๗๖๐ ถึง ๑ **จนกว่าสถานการณ์จะดีขึ้น**

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

Thaimed.Siriraj



Advice the self-care knowledge in social media

YouTube TH thaimed siriraj



1:32 / 2:24


โควิด-19

รับข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโควิด-19 จากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ดูแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมบน Google

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
มาตรการสำหรับการให้บริการช่วง COVID 19 แพทย์แผนไทยประยุกต์ ศิริราช

YouTube TH thaimed siriraj



0:19 / 0:52

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
ท่ายืดกล้ามเนื้อ ทาแกปวดท้อง แก่ระบบทางเดินอาหาร

การดู 25 ครั้ง • 1 ก.ค. 2020

Thaimed Siriraj
ผู้ติดตาม 26 คน

ติดตามแล้ว

Advice the self-care knowledge in social media



ในช่วงการดูแลตนเองระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อ COVID - 19 ซึ่งทุกคนต้องหันกลับมามองสุขภาพตนเองมากขึ้นให้เท่าทันกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป (New Normal) โดยในฉบับนี้จะนำเสนอเรื่อง การวัดและประเมินเต้านมด้วยตนเอง สำหรับมารดาหลังคลอดที่อาจพบปัญหาเกี่ยวกับการคัดตึงเต้านมของตนเอง เพื่อช่วยบรรเทาอาการและสามารถดูแลตนเองได้ขณะอยู่ที่บ้าน

ประโยชน์ของการวัดและประเมินเต้านม



อาการที่สามารถบ่งชี้การวัดและประเมินเต้านมได้

1. เต้านมคัดตึง
2. ปวดหรือเจ็บในเต้านมบริเวณที่มีก้อน หรือรู้สึกปวดคล้ำสีน้ำตาล
3. เต้านมมีความร้อนเล็กน้อยจากอาการคัดตึง
4. เต้านมมีก้อนที่ขอบเขตชัดเจน

อาการที่ต้องรีบไปพบแพทย์

- คือ มีไข้มากกว่า 38.5 องศาเซลเซียส หนาวสั่น ร่วมกับอาการใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้
1. ปวดหรือเจ็บในเต้านมบริเวณที่มีก้อนรุนแรง
 2. ต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอ แขน รักแร้โตผิดปกติ
 3. เต้านมร้อนมากกว่าปกติ เต้านมแดง
 4. สีของน้ำนมเปลี่ยนไป หรือมีขุ่นปนหนอง หรือน้ำเหลืองไหลออกทางหัวนม

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID - 19

คลินิกอายุรกรรม โรงพยาบาลศิริราช ชั้น ๘ อาคารเป็นราชานุภาพ
เปิดให้บริการทุกวัน - อาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ไม่จำเป็นต้องนัดหมาย
โดยสามารถรับบริการได้ที่คลินิกอายุรกรรม และรอคอยในไลน์ telemedicine

ทั้งนี้ งดให้บริการ ณ คลินิกอายุรกรรม โรงพยาบาลศิริราช
อาคารยาวทาง อื่นๆ พยาบาลสาขา ๓ ถึงวันที่ ๒๕๖๔
จนกว่าสถานการณ์จะคลี่คลาย

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

ขั้นตอนการวัดเต้านมด้วยตนเอง

1. วางมือตรงข้ามกัน โดยมีข้อนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วมือทั้ง ๔ ในการกดตรวจ
2. แบ่งแนววัดเต้านมเป็น ๘ แนว เริ่มกดตรวจจากฐานของเต้านม กดไล่เรียงเข้าหาของลานนม ประมาณ ๓ จุด
3. กดวนรอบเต้านมไปทางเดียวกัน ประมาณข้างละ ๕ - ๑๐ นาที

ข้อควรระวัง ไม่ควรกดนมเต้านมด้วยแรงที่มากเกินไป เพราะอาจทำให้ผิวหนังอักเสบได้

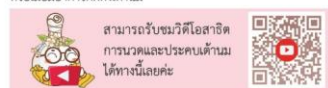
ขั้นตอนการประเมินเต้านมด้วยตนเอง

- สามารถใช้ได้ทั้งลูกประคบสมุนไพรหรือผ้าชุบน้ำอุ่น มีขั้นตอนดังนี้
1. ก่อนประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร หรือผ้าชุบน้ำอุ่น ควรทดสอบความร้อนที่ท้องแขนของตนเองก่อนการประคบทุกครั้ง เนื่องจากหากร้อนมากเกินไป จะทำให้แสบร้อนหรือผิวหนังไหม้
 2. มีข้อข้างหนึ่งประคบด้านตรงข้ามของเต้านมไว้ และใช้ข้ออีกข้างหนึ่งวางลูกประคบสมุนไพร หรือผ้าชุบน้ำอุ่นบริเวณฐานเต้านมด้านบน
 3. กดนวดลูกประคบหรือผ้าชุบน้ำอุ่น โดยทิศทางแรงกดเข้าหาลานนม
 4. วนรอบ ๆ เต้านมข้างละประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที

ข้อควรระวัง

1. การกดนมที่รุนแรงเกินไป อาจทำให้ผิวหนังอักเสบได้ ควรประคบด้วยความอบอุ่นและไม่ไปบีบรัดเต้านม
2. ระวังลูกประคบหรือผ้าชุบน้ำอุ่นร้อนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังแสบร้อนหรือไหม้

การนวดและประคบเต้านมทำวันละ ๑ - ๒ ครั้ง เข้า - เย็น หรือเมื่อมีอาการคัดตึงเต้านม



หากมีข้อสงสัยเรื่องการวัดและประเมินเต้านม หรือต้องการสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับการมารับบริการดูแลมารดาหลังคลอด สามารถโทรสอบถามได้ที่คลินิกอายุรกรรม แพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช

ติดต่อเรา

- เบอร์โทรศัพท์ศูนย์บริการสุขภาพ โทร. ๐๒-๒๕๔๔ ๕๕๐๐ ถึง ๑
- การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช Siriraj Applied Thai Traditional Medicine
- Thaimed.Siriraj
- Thaimed.Siriraj
- Thaimed.Siriraj



thaimed siriraj



การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

การวัดและประเมินเต้านมด้วยตนเอง

การดู 396 ครั้ง • 22 พ.ค. 2020

14 0 แชร์ บันทึกรับชม



Thaimed Siriraj
ผู้ติดตาม 26 คน

ติดตามแล้ว





TTM is not “Massage”

TTM is not “Herb”

TTM is

**“The art of treating, enhancing,
preventing and rehabilitating health
with Thai wisdom, Thai culture
and Thai way of life”**



มหาวิทยาลัยมหิดล
มีคุณของแผ่นดิน

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช Siriraj Applied Thai Traditional Medicine



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Siriraj Hospital Mahidol University



Please help conserving traditional medicine,
the wisdom of mankind