

# LACTATION SPA

การประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติครั้งที่ 4  
ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์  
5-7 มิถุนายน 2556

# คนต้นเรื่อง

คุณ Ines ประธานกลุ่ม  
Arugaan



คุณ Lita กุรุณมแม่ฟิลิปินส์



# The Amazing Battle: from Bottle to Breast in 54 Days

จากการนำเสนอของ Diana Calderon  
การแสดงของ Velvet Roxas  
และบันทึกเหตุการณ์ของ Innes

ถ่ายทอดโดย พญ. กรรณิการ์ บางสายน้อย

ปฏิบัติการหัตถ์จรรยาบันลือโลก  
ช่วยแม่ 3,434 คน กู้นมแม่คืน จากนมผสม  
ภายใน 54 วัน (EBF1401 ราย BF+vitamin+  
Water 71 ราย Mixed 774 ราย Bottle 462 ราย  
ในเหตุการณ์ ภาวะฉุกเฉิน จาก อุทกภัย  
ในประเทศฟิลิปปินส์ 2009



# เทคนิคการนวดเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นวดตรงจุด

Shiatsu

บริเวณกลางของไหล่

เพื่อกระตุ้นการ

หลั่งของน้ำนม



ปลายนิ้ว

นิ้วรอบเต้านม

แต่ละข้างเป็นวงกลม



นวดออกไป ทางข้างเต้านม



# จุดการนวด

## Letting Go(Lu1)

ตำแหน่ง ทรวงอกด้านนอก

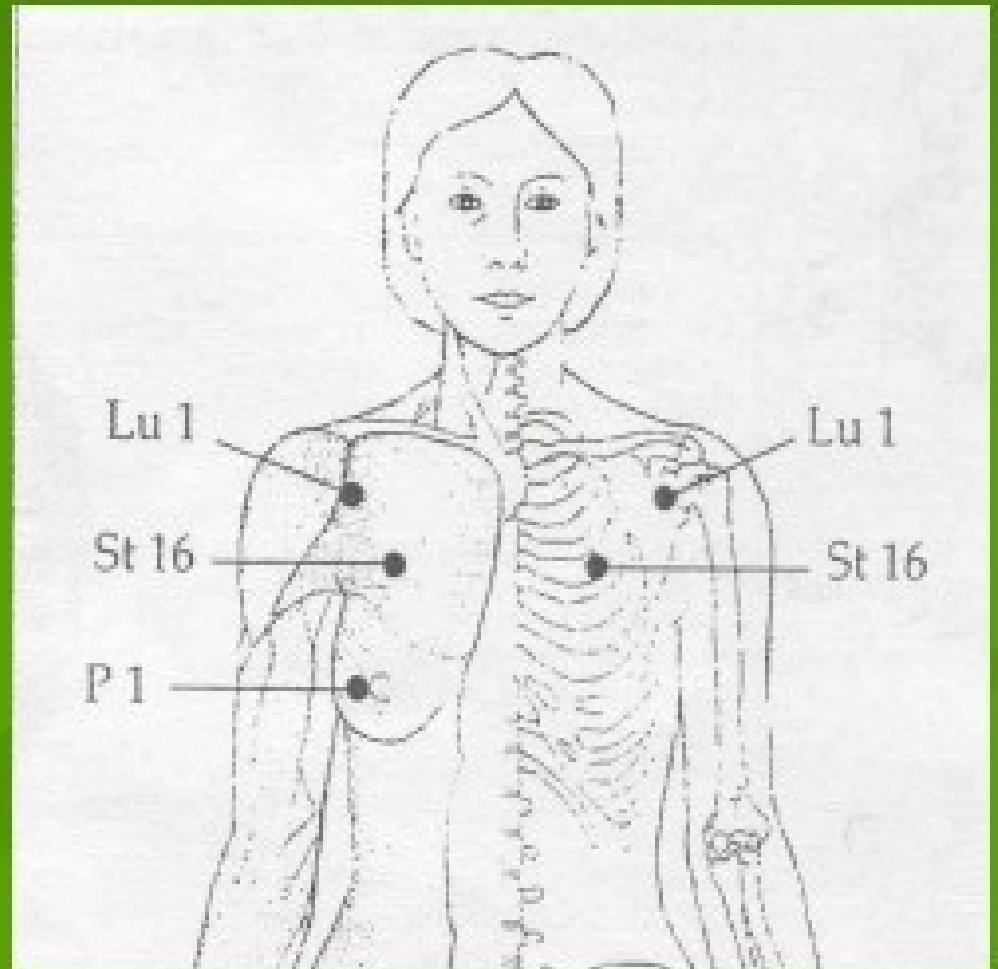
นิ้วไต่กระดูกไหปลาร้า

ประโยชน์ ลดปัญหาการหายใจ

ลำบาก การอ่อนเพลีย สับสน

การบวมตึงของทรวงอก

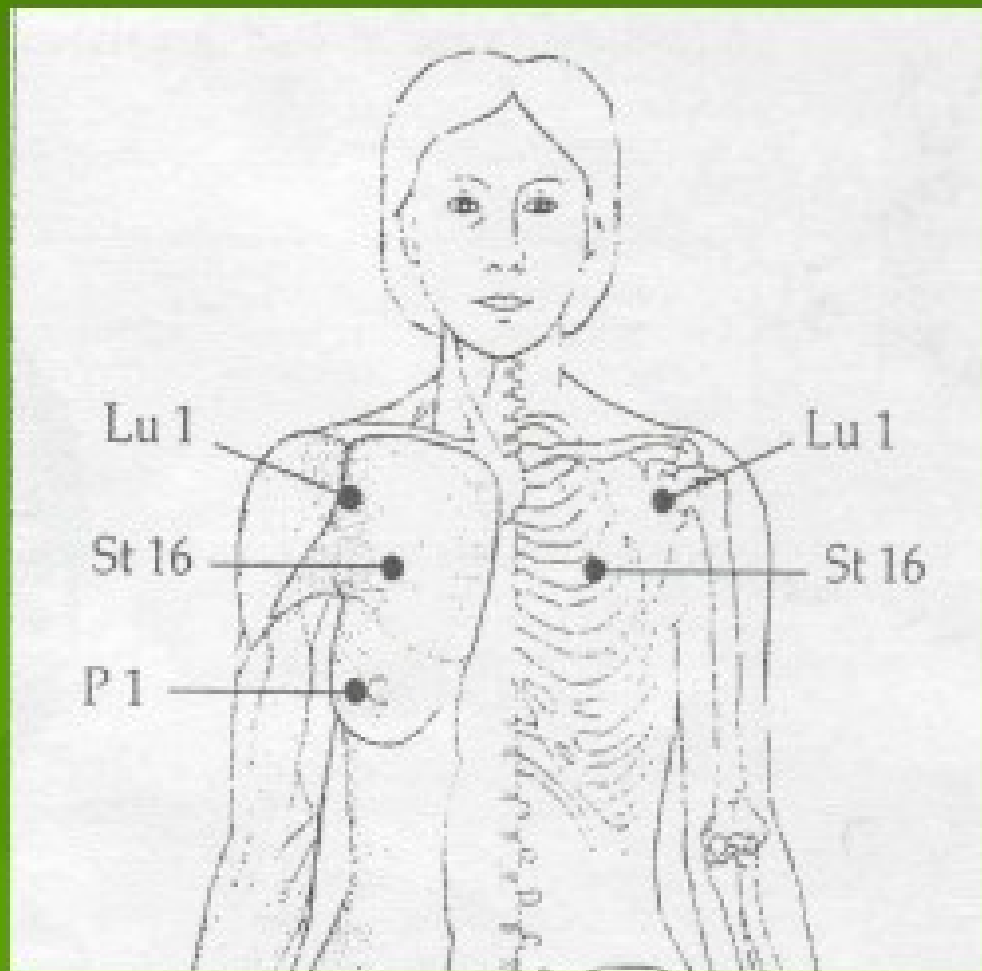
ไอ หืดหอบ



# จุดการนวด

## Breast Window(St 16)

ตำแหน่ง เหนือเต้านมขึ้นไปตรงๆ  
ตามแนวของท่อนม ระหว่าง  
กระดูกซี่โครงที่ 3 และ 4  
ประโยชน์ ลดการเจ็บปวดเต้านม  
ปัญหาน้ำนม heartburn  
Insomnia depression  
Chest congestion

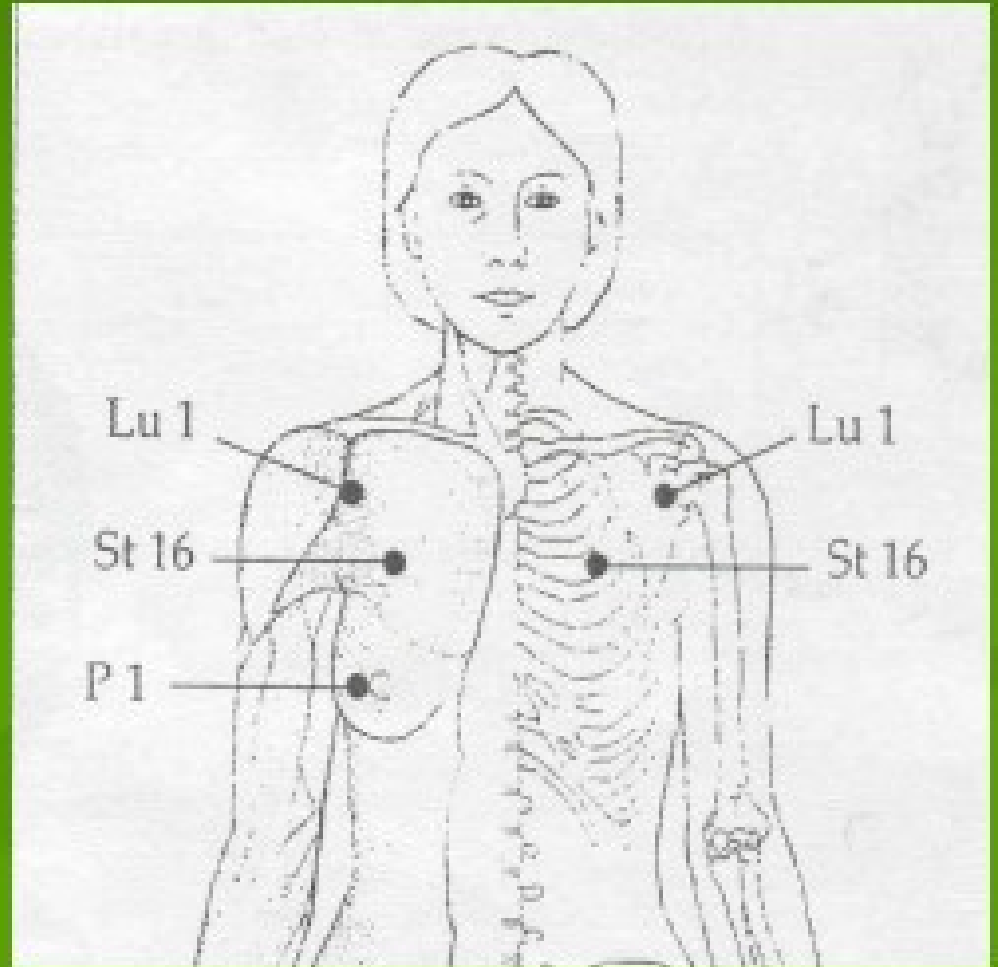




# จุดการนวด

## Heavenly Pond(P1)

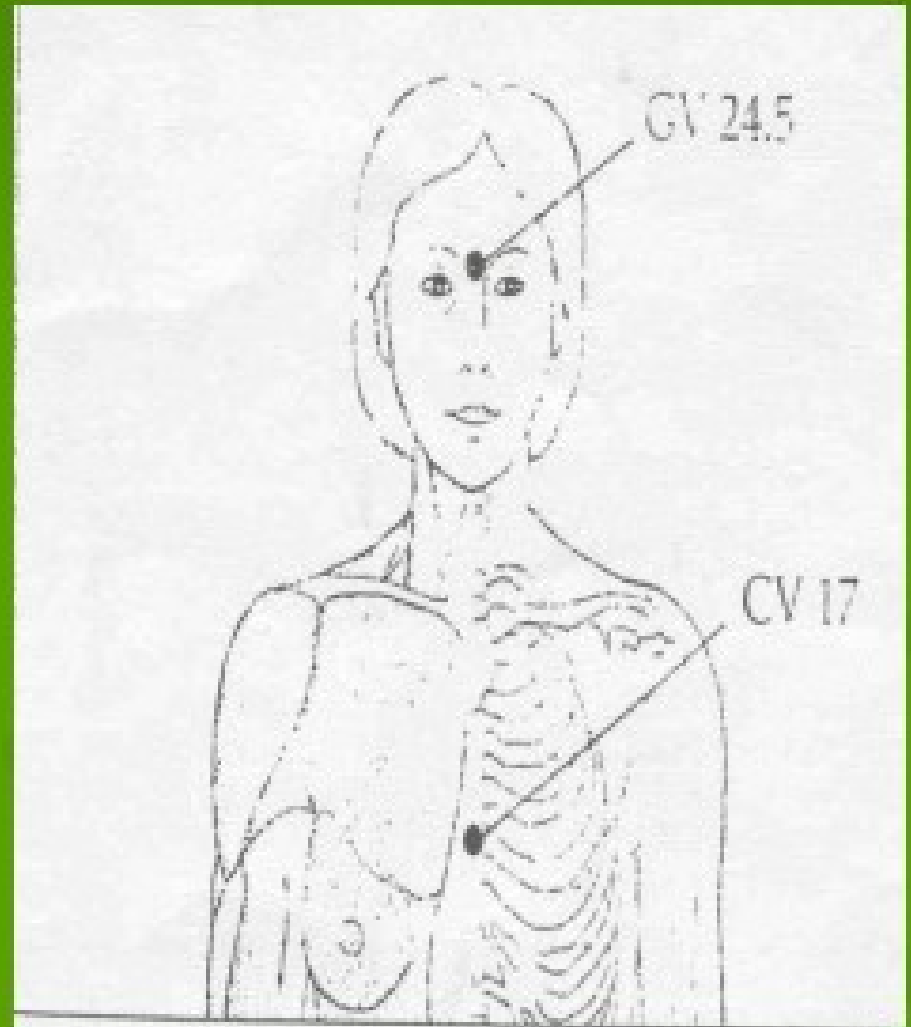
ตำแหน่ง หัวแม่มือรอบหัวนม  
ประโยชน์ ลดการเจ็บปวดเต้านม  
ทรวงอก ต่อมน้ำเหลือง  
ช่วยในเรื่องมีน้ำนมมาน้อย



## จุดการนวด

### Third Eye Point (GV 24.5)

ตำแหน่ง ตรงกลางระหว่างคิ้ว  
ตรงรอยบุ๋มที่สันจมูกชนกับหน้าผาก  
ประโยชน์ ช่วยเมื่อมีปัญหาการ  
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
ต่อมน้ำนมไม่สมดุล  
ช่วยลดปัญหา hay fever  
ปวดหัว อาหารไม่ย่อย โรคกระเพาะ  
ความเครียดของสายตา



## จุดการนวด

### Sea of Tranquility (CV 17)

ตำแหน่ง ตรงกลางกระดูกสันหน้าอก

สามนิ้วโป่งจากปลายกระดูก

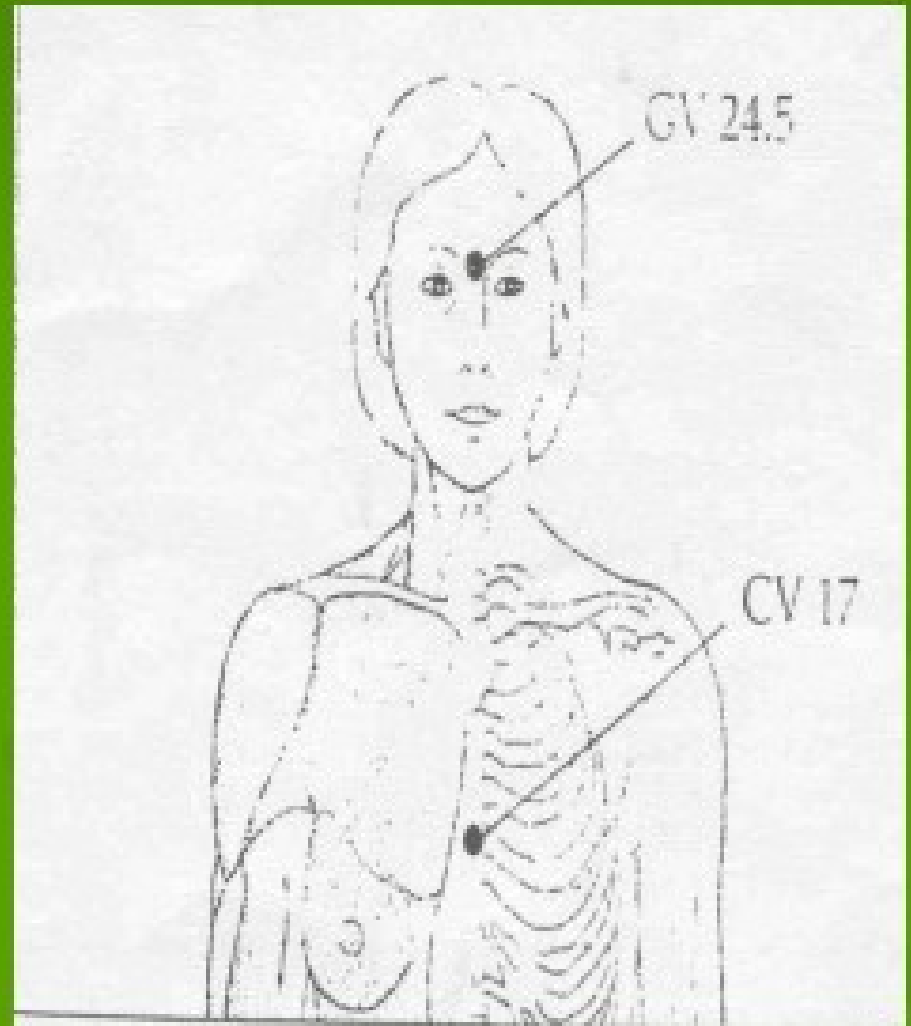
ประโยชน์ ลดอาการประสาท

ทรวงอกคั่ง นอนไม่หลับ

หุดหู่ เศร้าหมอง

**Hysteria** และความไม่สมดุล

ทางอารมณ์อื่นๆ



# ครูจากแม่แตง-คุณสมพร ตั้งควนิช



- หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมสุขภาพและหัวหน้ากลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลแม่แตง อ. แม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
- รับผิดชอบงานโครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ฯของอำเภอแม่แตงและงานโครงการโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว
- ผลักดันให้เกิดการบูรณาการงานแพทย์แผนไทยของโรงพยาบาลแม่แตง กับงานดูแลมารดาและทารกหลังคลอด เพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

# กูรูจากสั้นทราย

## คุณสร้อยเพชร วงศ์วาลย์



- เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน ปฏิบัติงาน (แพทย์แผนไทย) รพ สั้นทราย จังหวัดเชียงใหม่
- การแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาการแพทย์ไทย จากวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล อีสาน
- ผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์ไทย 4 สาขา
- ผ่านการอบรมหลักสูตร Spa Manager, Spa Therapist
- ประสบการณ์- - การเตรียมพร้อมหญิงตั้งครรภ์ ด้วยการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก
  - การฟื้นฟูแม่หลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย
  - การบูรณาการงานแพทย์แผนไทยเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

# ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย งานหมวดแผนไทย รพ แม่แตง

คุณทองใบ เกียรติยศ



คุณปณณภา โชคเมธาวุฒิ



- ❖ การดูแลหญิงตั้งครรภ์ด้วยการแพทย์แผนไทย
- ❖ การดูแลแม่หลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย
- ❖ การนวดรักษาด้วยการแพทย์แผนไทย

# สปา คืออะไร

**SPA** - มาจากภาษาละติน

- **Sanitas Per Aquas , Sanus Per Aqua, Solus Per Aqua**

- การเสริมสุขภาพด้วยน้ำ หรือ **health through water** คือการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน หรือน้ำแร่เพื่อฟื้นฟูสุขภาพ

**SPA** - มาจากชื่อ**เมืองสปา (Spau)**ในประเทศเบลเยียม มีน้ำพุร้อน และน้ำนั้นมีคุณสมบัติในการรักษาโรคได้

ที่มา : <http://learners.in.th/blog/thitima/26072>



# สปา

หมายถึง การบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิธีทางธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัดควบคู่ไปกับการบำบัดด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยรวมเอาหลักการของประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เข้าไว้ด้วยกัน ใช้เป็นปัจจัยในการสร้างภาวะสมดุล ระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และอารมณ์





# “สปา” ในวันนี้

องค์กรสปาระหว่างประเทศ (International Spa Association – ISPA)

- กำหนดเกณฑ์ต่างๆ ให้สปาที่เป็นสมาชิกกว่า 1,900 แห่ง จาก 53 ประเทศทั่วโลก มีบริการมาตรฐานเดียวกัน
- ประกาศว่า “สปา” ในวันนี้ไม่ได้หมายถึงสถานที่บำบัดรักษาสุขภาพด้วยน้ำเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นสถานที่ให้คนไปคลายเครียด เพิ่มพลังชีวิต
- สปาแต่ละแห่งจะมีเทคนิคและบริการอะไรบางอย่างนั้น ขึ้นอยู่กับคอนเซ็ปต์ของสปานั้นๆ
- **สปา**เป็นการบำบัดแบบองค์รวมที่เน้นการป้องกันการเจ็บไข้ได้ป่วยมากกว่าการรักษาที่อาการ

# องค์ประกอบของ สปา

**น้ำ** ที่ใช้เป็นองค์ประกอบในการบำบัด ได้แก่  
น้ำแร่ น้ำทะเล น้ำลำธาร น้ำสระ น้ำอาบ

**การแพทย์ทางเลือกอื่นๆ** เช่น

อบไอน้ำ อบสมุนไพร นวดด้วยน้ำมัน ประคบด้วยน้ำ  
หมักด้วยโคลน ออกกำลังกายในน้ำ ฯลฯ

**รวมทั้งเครื่องมือเกี่ยวกับน้ำ** เช่น

อ่างน้ำวน อบไอน้ำ ซาวน่า

การใช้อ่างน้ำระบบหัวฉีดด้วยแรงดันตามร่างกาย

การลอยตัวในบ่อน้ำเกลือที่มีความถ่วงจำเพาะ



# “สปา” ในวันนี้

ประเทศไทยต้องถือได้ว่าเป็นประเทศแรกที่มีการกำหนดมาตรฐานให้บริการด้านสปาเพื่อสุขภาพ ออกมาอย่างชัดเจน โดยมีการกำหนดคำจำกัดตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องกำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพและเสริมสวย ตามพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ. 2509 (แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 4 พ.ศ. 2547)

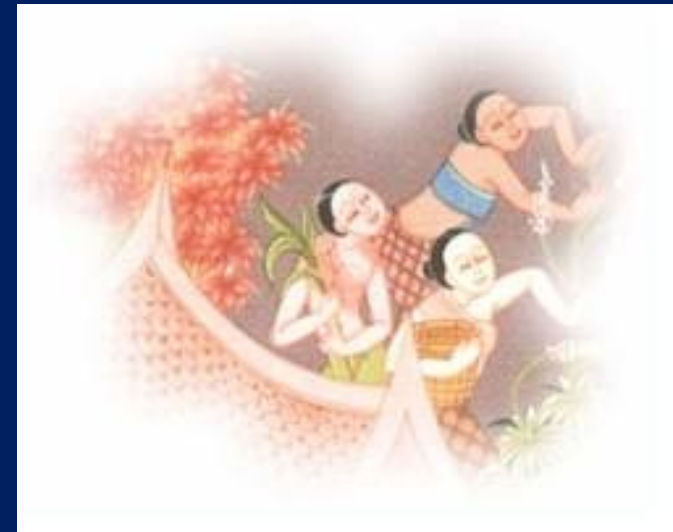
มีใจความ ดังนี้

# “สปา” ในวันนี้

“กิจการสปาเพื่อสุขภาพ หมายความว่า การประกอบกิจการที่ให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ โดยบริการหลักที่จัดไว้ประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพ และการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ โดยอาจมีบริการเสริม เช่น การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาบำบัด และการควบคุมอาหาร โยคะ และการทำสมาธิ การใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ หรือไม่ก็ได้”

# วัตถุประสงค์ของ workshop

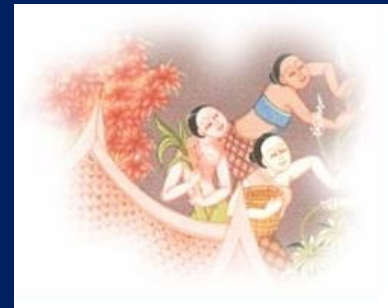
- นำเสนอแนวทางการบูรณาการแผนแผนไทยกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงพยาบาลในรูปแบบ Lactation spa
- สาธิตการนวดเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ฝึกปฏิบัติ
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์
- นำไปปรับใช้ได้



# ของดีที่มีอยู่ในโรงพยาบาล หลายๆแห่ง



- การดูแลหลังคลอดด้วยวิถีไทยและภูมิปัญญาพื้นบ้าน
- การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- การนวดเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อการรักษา และประคบสมุนไพร
- การนวดทับหม้อเกลือ
- บริการเสริมอื่นๆ เช่น การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาบำบัด การควบคุมอาหาร โยคะ และการทำสมาธิ





โรงพยาบาลแม่แตง  
เป็นโรงพยาบาลชุมชน 60 เตียง  
บริหารงานโดย  
นายแพทย์สมศักดิ์ โอภาสตระกูล  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่แตง







# แรงบันดาลใจ.....ของแม่แดง ต้องการต่อยอด โรงพยาบาลสายใยรัก ๆ

## ของดี ๆ ที่แม่แดง

- เป็นพื้นที่ทรงงาน และนำร่อง  
โครงการสายใยรัก ๆ เขตภาคเหนือ
- เป็นโรงพยาบาลสายใยรัก ๆ ระดับทอง
- เป็นโรงพยาบาลมาตรฐานการบริการ  
แพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน



# วิธีดำเนินการ

- เสนอรูปแบบการดำเนินงาน ต่อที่ประชุมกกบ.
- บริหารจัดการคน จากงานแพทย์แผนไทย
  - งานฝากครรภ์ จัดบุคลากรจากงานแพทย์แผนไทยมาให้  
ความรู้ สาธิตและฝึกปฏิบัติ ใน โรงเรียนพ่อแม่  
ทุกวันพฤหัสบดี



# วิธีดำเนินการ

- งานหลังคลอด จัดบุคลากรแพทย์แผนไทยมาให้บริการประจำ  
ที่แผนกหลังคลอด ขึ้นตรงต่อกลุ่มการพยาบาล



# วิธีดำเนินการ

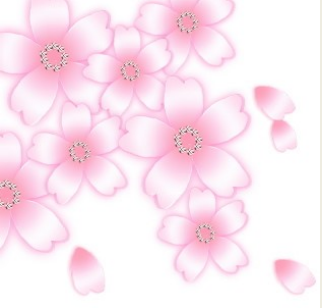
- **บริหารจัดการด้านสถานที่**
  - ต่อเติมด้านข้างอาคารโรงพยาบาล  
จัดเป็น **โรงเรียนพ่อแม่**
  - ต่อเติมด้านข้างแผนกหลังคลอด  
จัดเป็น **งานบริการแพทย์แผนไทย**  
ในแผนกหลังคลอด





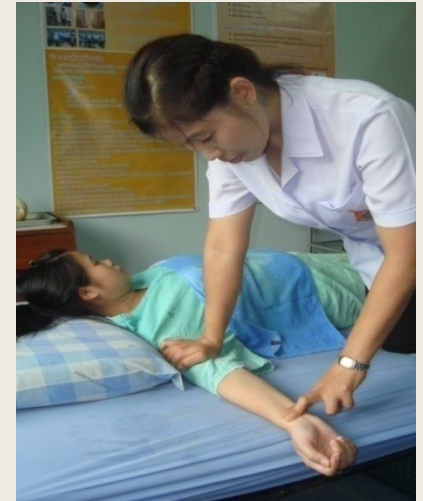
**สปาคุณแม่ :**  
**นวดและประคบเต้านม**  
**ด้วยสมุนไพร**  
**กระตุ้นสายใยแห่งความรัก**  
**ในรูปแบบของโรงพยาบาลแม่แต่ง**





# วัตถุประสงค์

1. **ลดความเครียด** ทำให้แม่ผ่อนคลาย  
กระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนออกซิโทซิน  
ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมให้มามากขึ้น



2. ใช้การแพทย์แผนไทยช่วย**ฟื้นฟูแม่หลังคลอด**

ให้กลับสู่สภาพปกติและแข็งแรงโดยเร็ว  
ทำให้มีจิตใจแจ่มใส และมีความพร้อม  
สำหรับดูแลและให้นมลูก

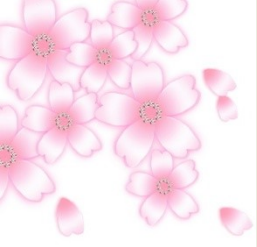




# วิธีดำเนินการ

- **รูป** จัดสถานที่ให้บริการ เป็นสัดส่วน  
เรียบง่าย สวยงาม
- **สส** มีน้ำสมุนไพรสำหรับดื่ม เช่น  
น้ำสมุนไพรนมนาง น้ำขิง
- **กลิ่น** ใช้กลิ่นจากสมุนไพรในท้องถิ่น
- **เสียง** เปิดเพลงเบาสบาย ในขณะที่ให้บริการ
- **สัมผัส** นวดกดจุด และ ทับหม้อเกลือ





# ผลการดำเนินงาน

ความสำเร็จในการกระตุ้นให้น้ำนม ปังขประมาณ 54

หญิงหลังคลอด 382 คน

- มีน้ำนมในวันแรกหลังคลอด 185 คน (ร้อยละ 48.4)

- ไม่มีน้ำนมในวันแรกหลังคลอด 197 คน (ร้อยละ 51.5)

- ได้รับการกระตุ้นให้น้ำนม 197 คน

- หลังกระตุ้นเริ่มมีน้ำนมออก 197 คน

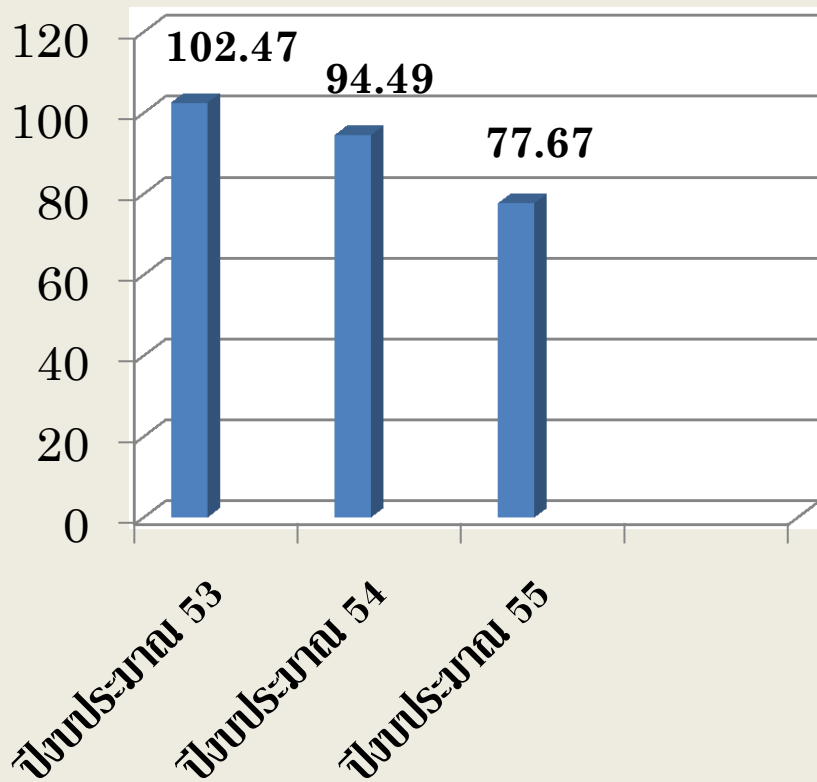




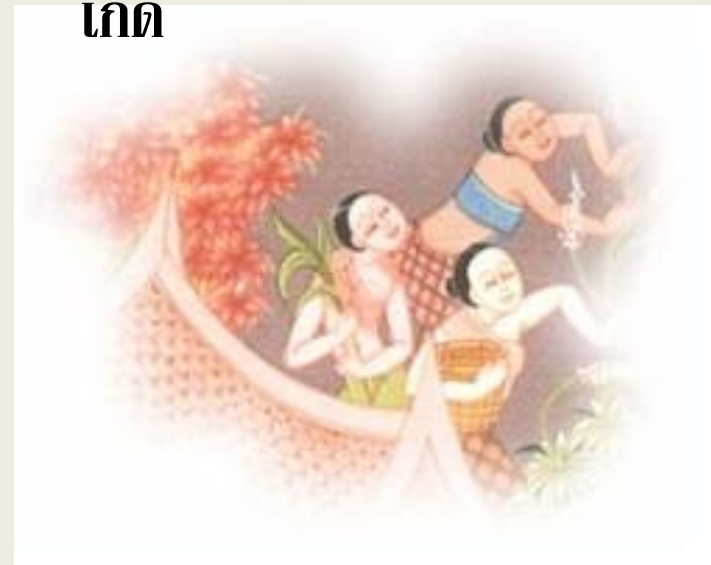


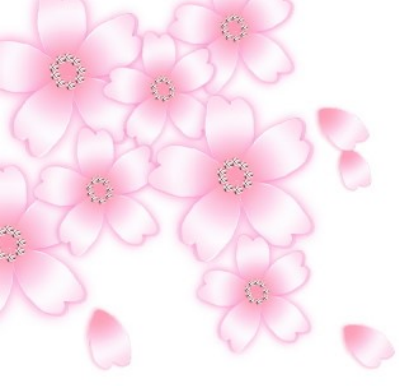
# เปรียบเทียบผลการดำเนินงาน

## 1. อัตราการครองเตียงของเด็กแรกเกิดลดลง



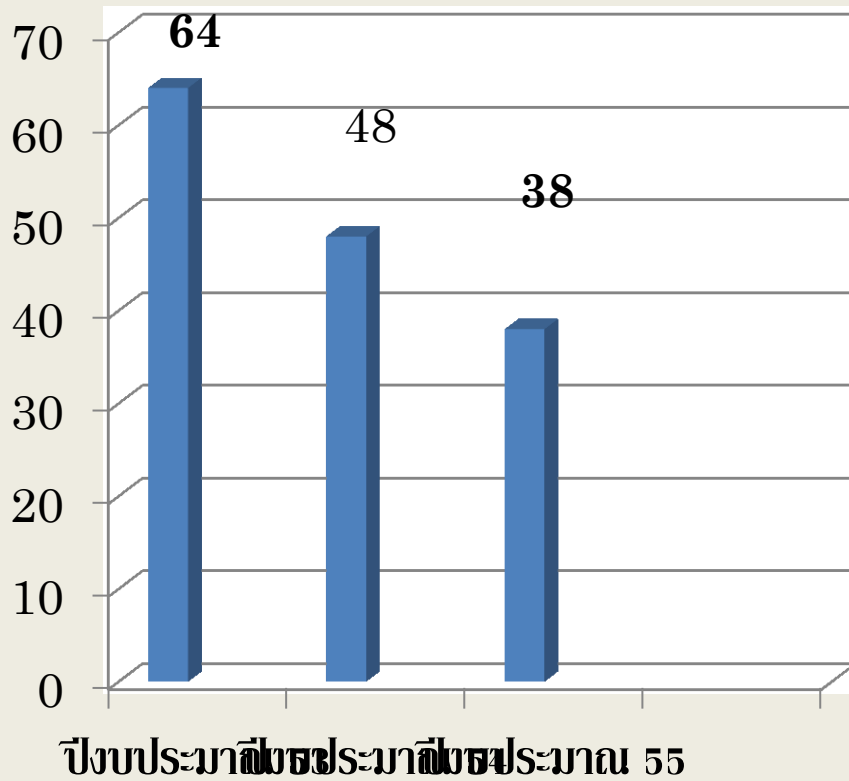
■ อัตราครอง  
เตียงเด็กแรก  
เกิด



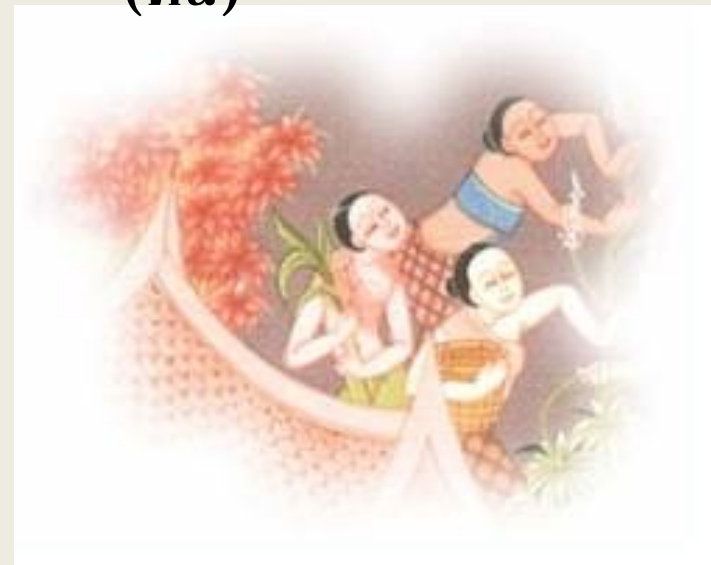


# เปรียบเทียบผลการดำเนินงาน

## 2.ภาวะตัวเหลืองของทารกคลอด



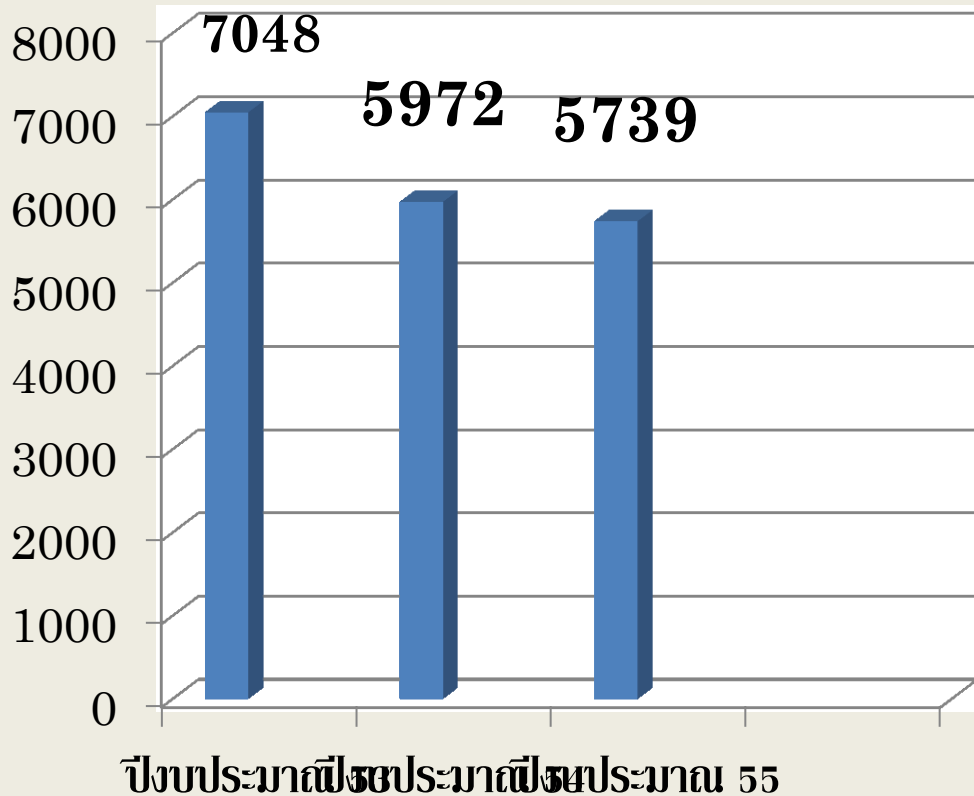
■ ภาวะตัวเหลืองของทารกแรกเกิด (คน)





# เปรียบเทียบผลการดำเนินงาน

## 3.ลดค่าใช้จ่ายของมารดาและทารกในการนอนโรงพยาบาล



■ ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยรายหัวในการนอน รพ.(บาท)





**ในปีงบประมาณ 2555 จัดทำผลงานวิชาการ**  
**เรื่อง ผลจากการนวดคลายเครียดด้วยสมุนไพร**  
**ต่อการหลังสร้างบ้านระยะหลังคลอด**  
**(รายละเอียดการศึกษา นำเสนอเป็นโปสเตอร์ รหัส P- 13)**

**ขยายผล การดำเนินงาน**

**สู่โรงพยาบาลสันทราย**



# การแพทย์แผนไทยกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในโรงพยาบาล

การดูแลมารดาหลังคลอดด้วยวิธีการแพทย์แผนไทยเป็นการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังจากการคลอดบุตร ซึ่งเป็นการปฏิบัติสืบต่อกันเป็นวัฒนธรรมมาช้านาน เป็นการดูแลตนเอง โดยการนวด การประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การทักหม้อเกลือ รวมทั้งการใช้ยาสมุนไพร เพื่อเป็นทางเลือกในการดูแลฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด โดยวิถีธรรมชาติลดการใช้ยาและสารเคมี เป็นการส่งเสริมให้แม่มีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว มีน้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงบุตร เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพ การส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



# การแพทย์แผนไทยกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในโรงพยาบาล

เป็นวิธีการ ที่มีประสิทธิผลในการสร้างความมั่นใจให้กับแม่ เพื่อที่จะได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการสื่อสารดั้งเดิมที่ใช้ความอบอุ่นจากมือทั้งสองข้างเพื่อการเยียวยาและการเสริมสร้างพลังอำนาจ

การนวดเบาๆ การจับต้อง สัมผัส อย่างอ่อนโยน การให้การดูแล แม่อย่างใกล้ชิด เป็นการถ่ายทอดที่มีพลังทั้งด้านกายภาพ อารมณ์และจิตใจ

การนวด จะช่วยแม่ลดความตึงเครียด ความหวาดกลัว ความกังวล ซึ่งอารมณ์เหล่านี้มีผลต่อจิตใจ และทำให้การสร้าง การหลั่งน้ำนมลดลง

ถ้าแม่รู้สึกอ่อนคลา ย สบายใจ สบายตัว แม่จะพร้อมที่จะให้นมลูกต่อไป การนวดเบาๆ จะช่วยส่งเสริมการสร้างการหลั่งน้ำนม ทำให้แม่ตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



# มารดาหลังคลอดมักประสบปัญหาดังนี้

- มีอาการปวดคัดตึงเต้านม
- น้ำนมไม่ไหลส่งผลให้ลูกไม่มีน้ำนมดื่ม
- มีอาการปวดเมื่อยร่างกายจากการเบ่งคลอด ปวดแผนผังเียบ
- การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เช่น รูปร่างที่เปลี่ยนแปลง
- ปวดหัว
- ปวดคอ คอแข็ง
- ไข้ล่าชา
- ปวดหลัง
- เจ็บเต้านม
- ชาเป็นตะคริว
- น้ำนมมาน้อย



# ประโยชน์ของการนวด

1. ช่วยระบบหลอดเลือดของเลือดสมดุล
2. คลายความกังวล คลายความซึมเศร้า
3. คลายความไม่สบายจาก การปวดหลัง ปวดต้นคอ ปวดหัว ข้อเท้าและเท้าบวม
4. ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนม และเพิ่มการสร้างน้ำนม
5. ช่วยคืนความแข็งแรงให้กับแม่เร็วกว่าเดิม และลดภาวะเครียดหลังคลอด
6. เพื่อลดอาการปวดคัดตึงของเต้านม





# การบริการ

- โรงเรียนพ่อแม่ เช่น การสอนคุณพ่อคุณแม่ การฝึกโยคะ การนวดคลายเครียดด้วยตนเอง
- การทำหม้อเกลือ การนวดและประคบหลังคลอด ร่วมกับการส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- การนวดและประคบเต้านมด้วยสมุนไพรกระตุ้นสายใยแห่งความรัก
- การนวดและประคบเต้านมด้วยตนเอง
- ให้คำปรึกษาเรื่องผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา เช่น ยอดมะรุ่ย น้ำสมุนไพรที่ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนม เช่น ใ้มนม นางแก่นไม้ฝาง



# ประโยชน์ของการนวดขณะตั้งครรภ์

- ลด **sciatic nerve pain** ลดการปวดคอ หลัง ข้อ การทำงานของกล้ามเนื้อ และข้อต่อดีขึ้น
- ลดการเป็นตะคริว
- ทำให้การยืดหยุ่นของผิวหนังดี ร่างกายทำงานสมดุลย์
- กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
- ลด **catecholamines** ซึ่งเป็น **stress hormone** จะทำให้คลายความเครียด รู้สึกผ่อนคลาย จึงช่วยลดปัญหาปวดหัว นอนไม่หลับ ลดความดันโลหิต
- กระตุ้น **self esteem** ในหญิงตั้งครรภ์ ลดความรู้สึกว่าเหนื่อย ให้ความรู้สึกเหมือนอยู่ที่บ้าน
- ช่วยให้เกิดความตระหนัก และความผ่อนคลาย ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการคลอดธรรมชาติ( **active birth**)



# การสอนคุณพ่อก่อนคลอดคุณแม่ (ขณะตั้งครรภ์)

เป็นการนวดที่ปลอดภัยที่มีเป้าหมายในการให้แม่  
ผ่อนคลาย สบาย ซึ่งสามารถนวดให้แม่ได้อย่างปลอดภัย  
เมื่อตั้งครรภ์ 3 เดือนขึ้นไป โดยใช้วิธี นวดช้าๆเป็นจังหวะ  
ที่ห้อง ร่วมกับการนวดเล็กๆที่หลัง ควรให้แม่ตะแคงข้าง  
ขณะนวด





# การฝึกโยคะ





# การฝึกฤาษีดัดตน



# การนวดคลายเครียดด้วยตนเอง



# การนวดหลังคลอดร่วมกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



สามารถนวดได้ตั้งแต่หลังคลอดทันที  
วัตถุประสงค์คือ เตรียมแม่ให้อยู่ในภาวะ  
ที่สงบ ไม่ให้แม่เกิดความเครียด เพราะ  
ความเครียดจะทำให้การสร้างการหลั่ง  
น้ำนมลดลง

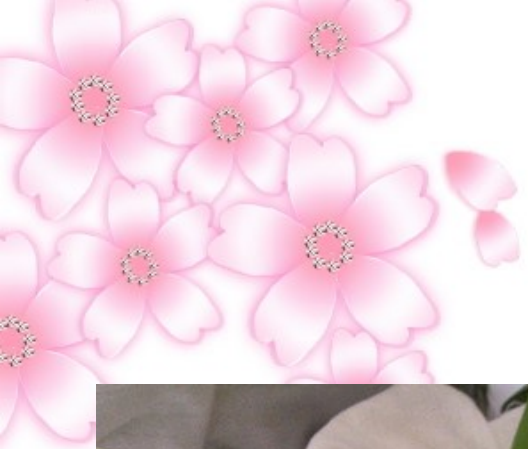
การนวดช่วยแม่ผ่อนคลาย กระตุ้นการ  
หลั่งของฮอร์โมนออกซิโทซิน ช่วยให้แม่  
น้ำนมได้ง่ายขึ้น



# การนวดและประคบเต้านมด้วยสมุนไพร กระตุ้นสายใยแห่งความรัก







# การบำบัดมือเกลือ



# การนวดและประคบเต้านมด้วยตนเอง



# การให้คำปรึกษาเรื่องผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา



แทนฟ้าแดง



# LACTATION SPA

12 ขั้นตอนของการนวดและประคบเต้านมด้วย

สมุนไพร

กระตุ้นสายใยแห่งความรัก





จับคู่ฝึกไปพร้อมๆกันกับ  
วิทยากร หลังจากสาธิตจบในแต่ละ  
ขั้นตอน



# 1. ประคบท่า ไหล่ สะบัก 2 ข้าง ประคบชายโครงทั้งสองข้าง และประคบเต้านมบริเวณโดยรอบเว้นหัวนม

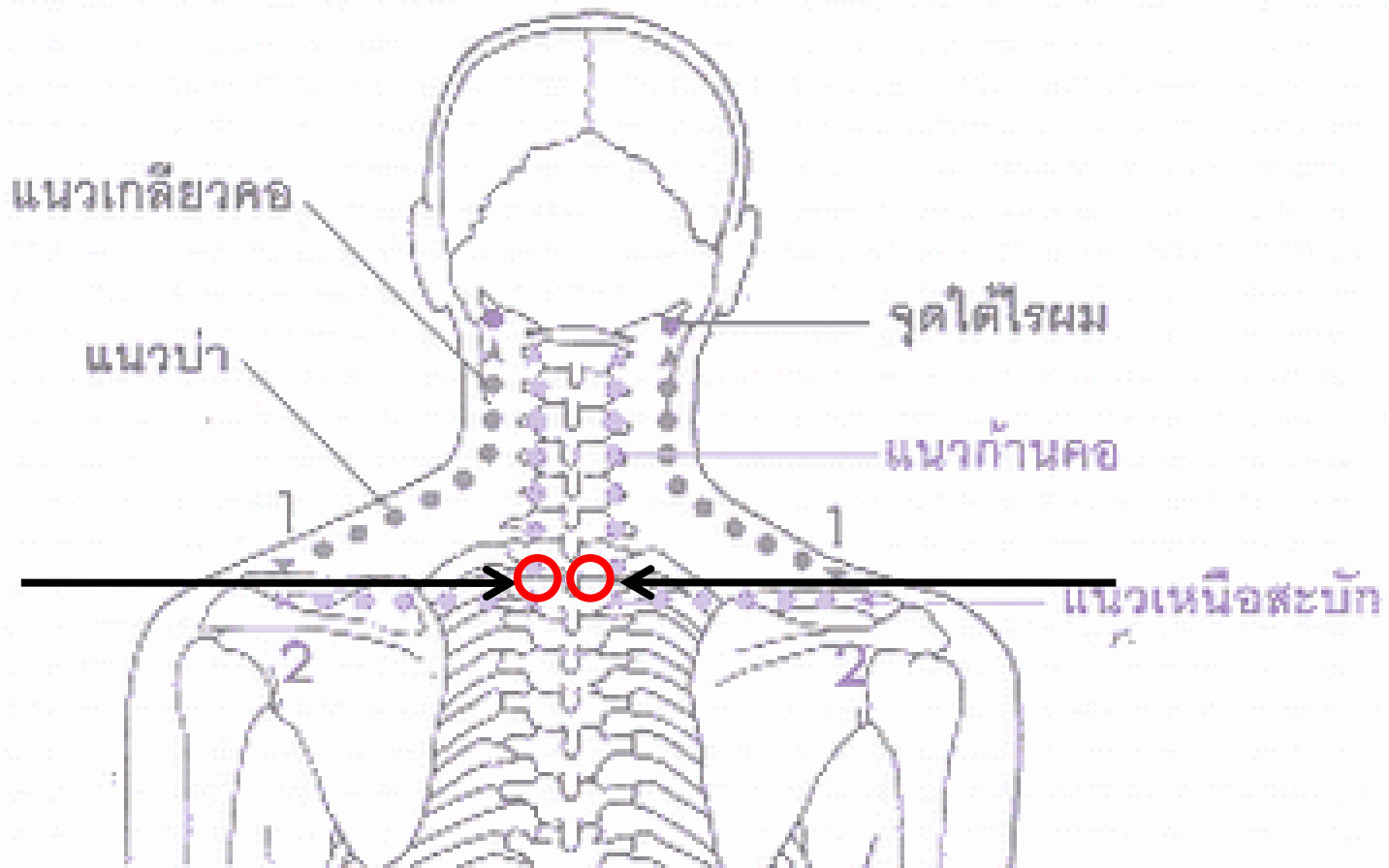


2. นวดบำ 2 ข้างเบาๆ นวดกดจุดแนวขอบปีกสะบักด้านบน  
ตรงกับกระดูกอกที่ 1 กดบนร่องชิดกระดูกสันหลัง  
( T 1 Thoracic nerves ช่วงอก )



2. นวดบำ 2 ข้างเบาๆ นวดกดจุดแนวขอบปีกสะบักด้านบน  
ตรงกับกระดูกอกที่ 1 กดบนร่องชิดกระดูกสันหลัง  
( T 1 Thoracic nerves ช่วงอก )

T 1





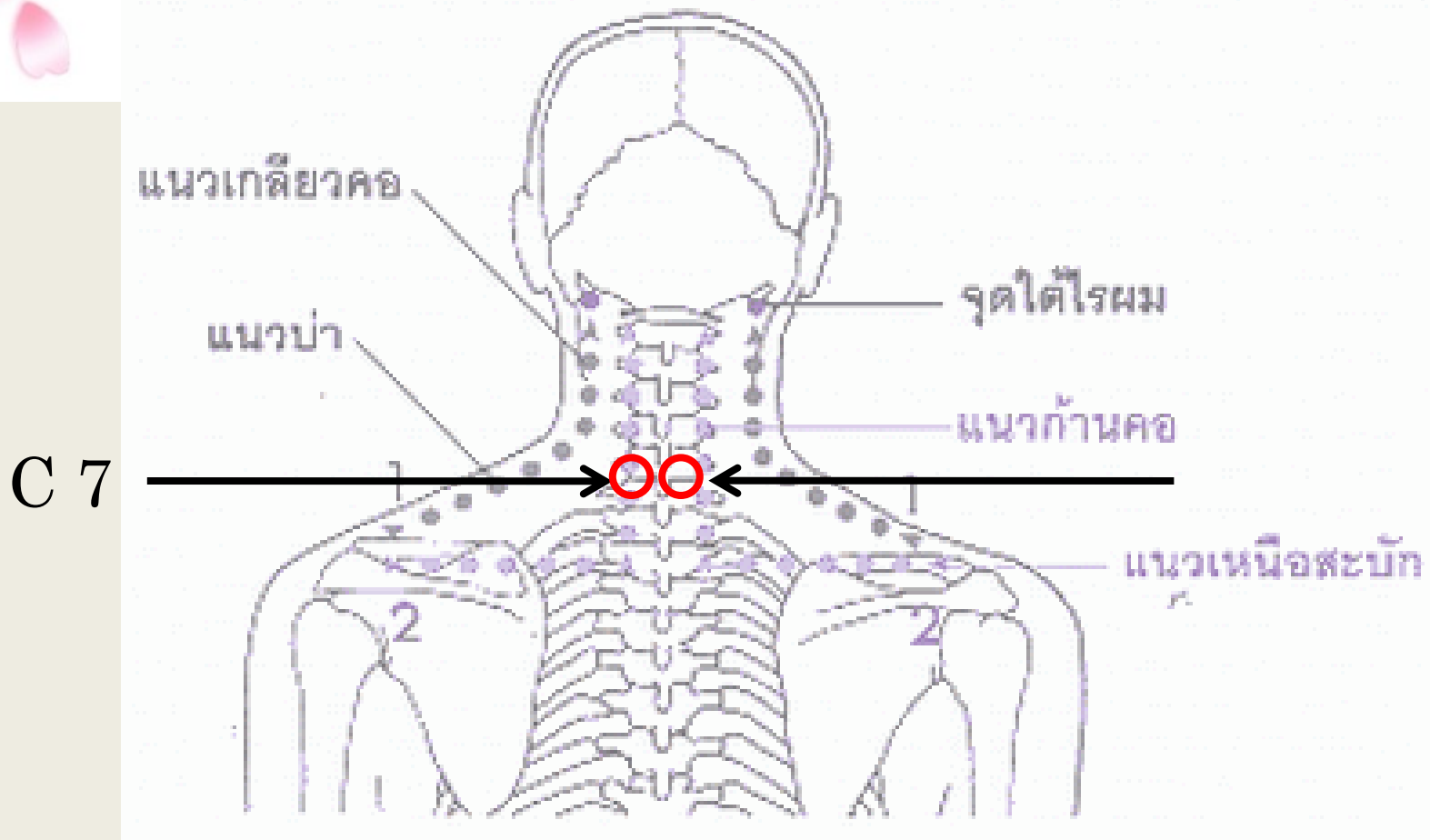
### 3. นวดกดจุดบนร่องกล้ามเนื้อซิดกระดูกต้นคอ

( C 7 Thoracic nerves ช่วงกระดูกอกต่อกระดูกคอ )



### 3. นอดกดจุดบนร่องกล้ามเนื้อชิดกระดูกต้นคอ

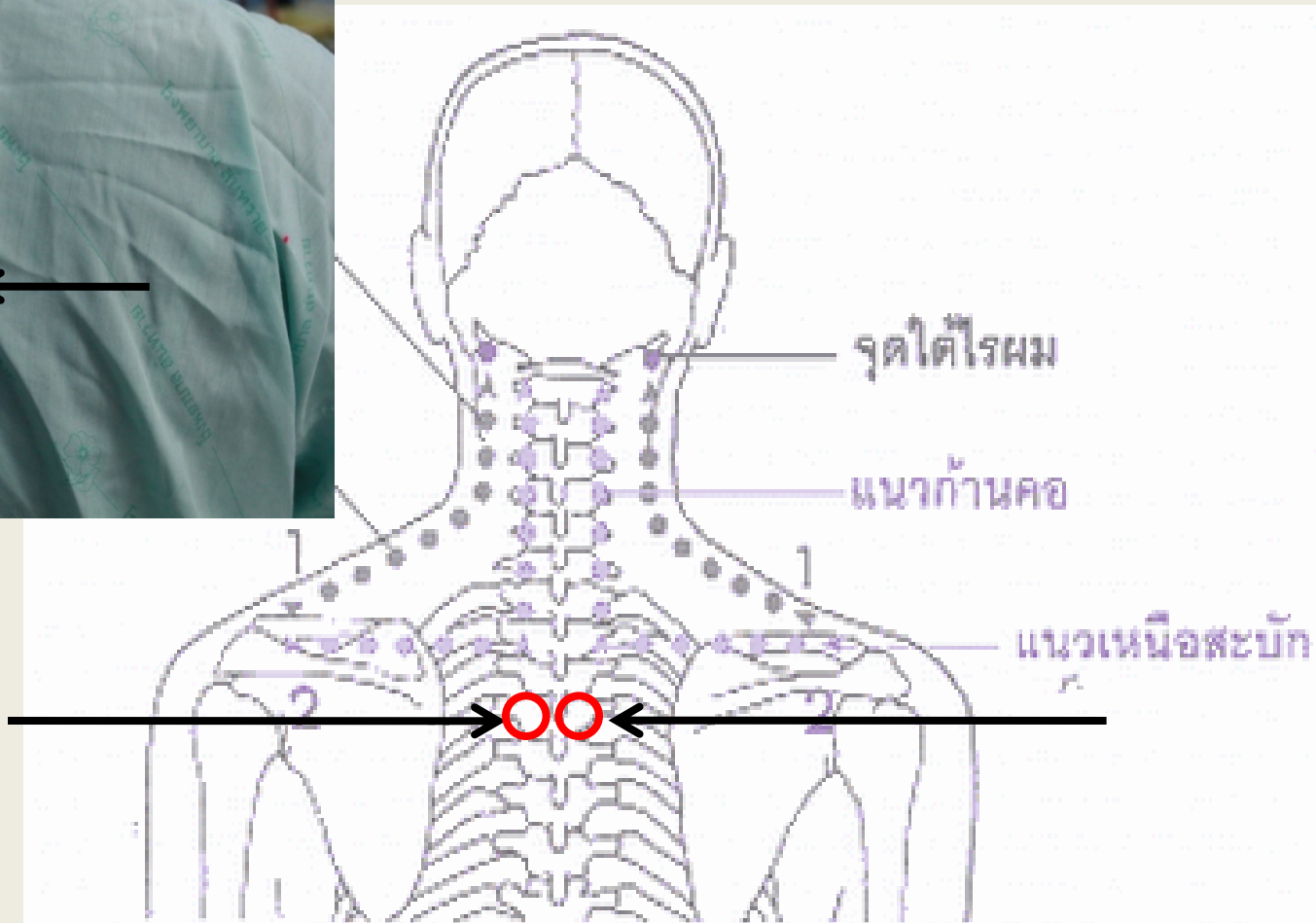
( C 7 Thoracic nerves ช่วงกระดูกอกต่อกระดูกคอ )



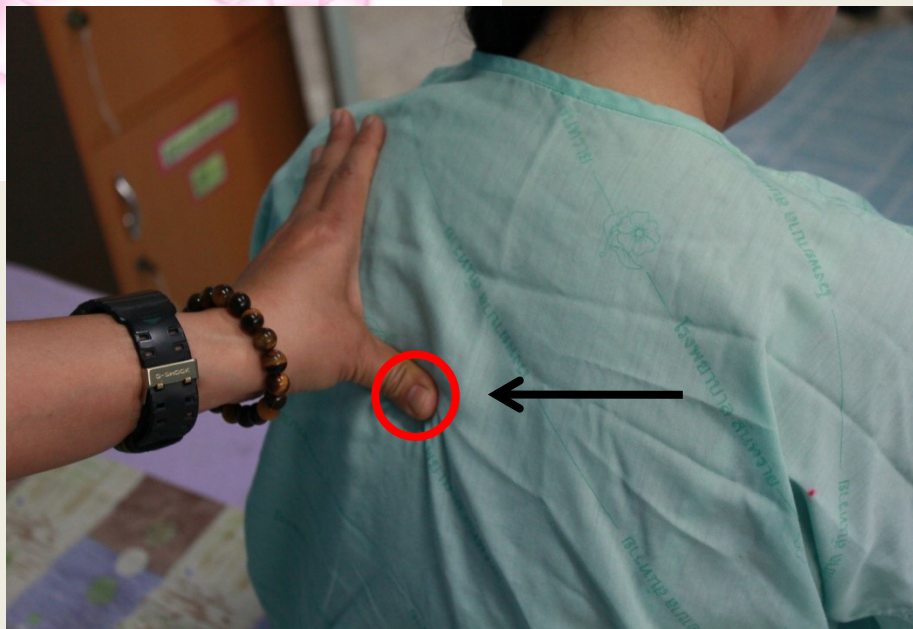
# 4. นวดกดจุดบนร่องกล้ามเนื้อซิดกระดูก T 3



จุดบนร่องกล้ามเนื้อ  
ซิดกระดูก T 3

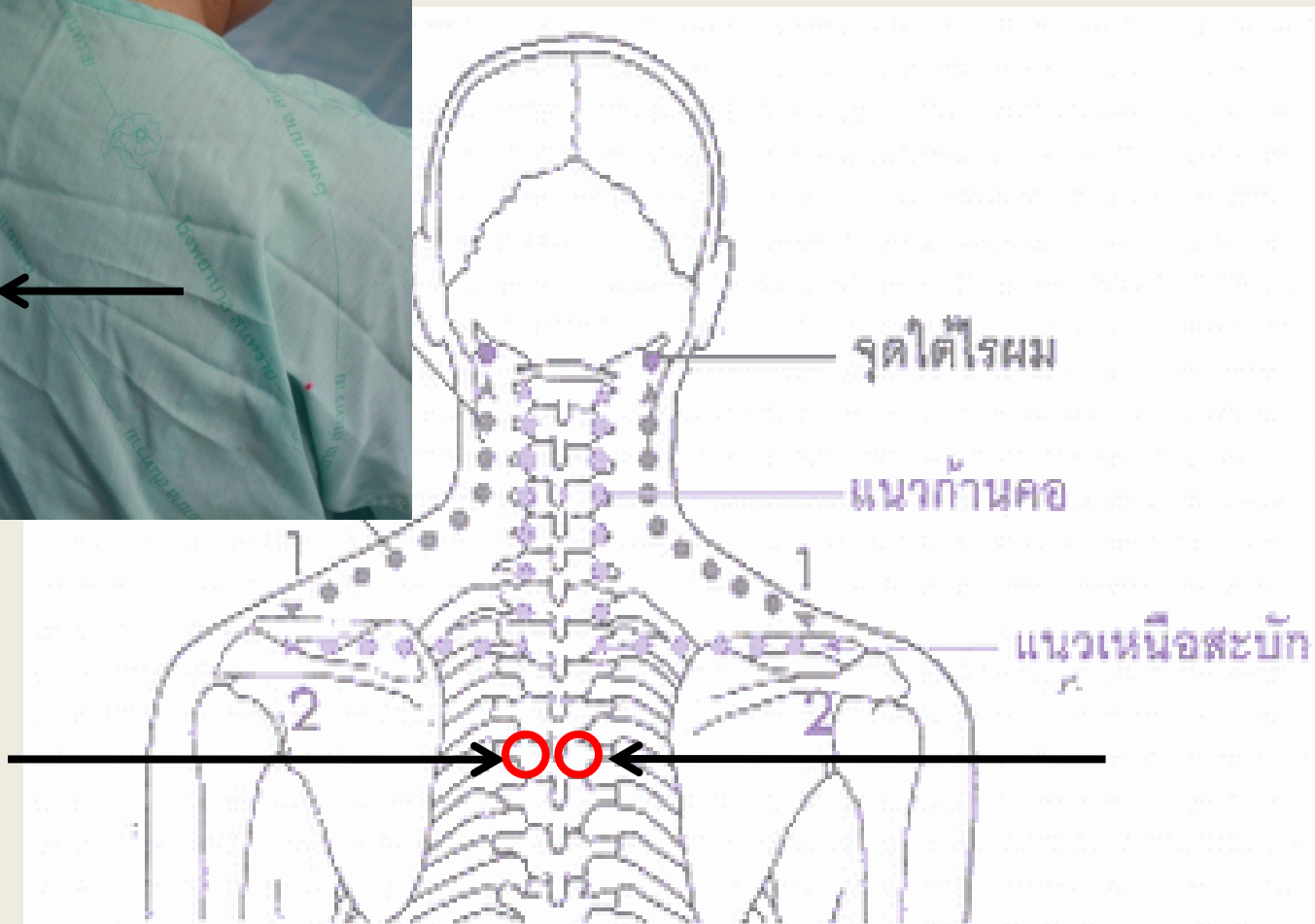


# 5. แนวกดจุดบนร่องกล้ามเนื้อซิดกระดูก T 4



จุดบนร่องกล้ามเนื้อ

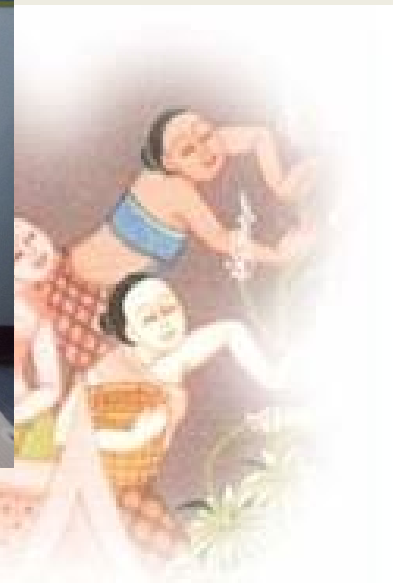
ซิดกระดูก T 4



## 6. นวดกดจุดกึ่งกลางท้ายทอย 3 จุด



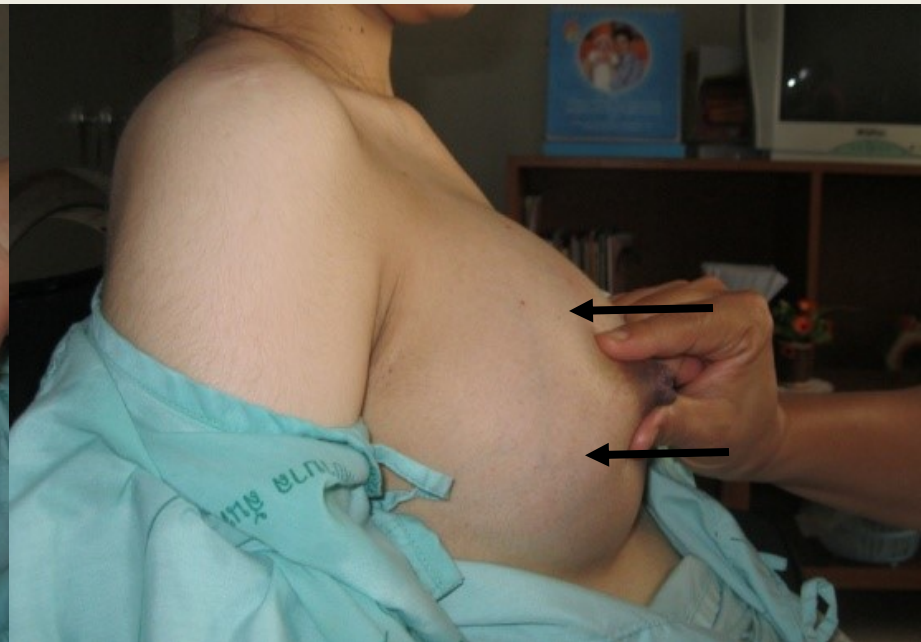
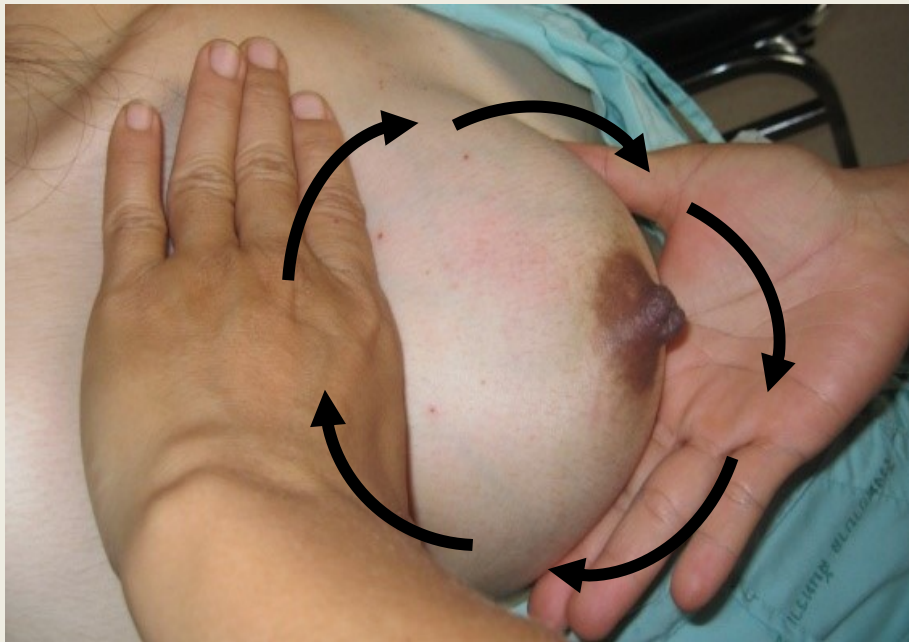
## 7. นวดพื้นฐานหลัง (นั่งหรือนอนตามความเหมาะสม)



## 8. นวดพื้นฐานแขนด้านใน , นวดพื้นฐานแขนด้านนอก



9. นวดเต้านม เริ่มจากฐานด้านข้าง โดยการใช้นิ้วมือนวดเบา ๆ  
วนเป็นก้นหอยไปรอบ ๆ เต้านมทีละจุด ด้วยวงนิ้วชี้และ  
นิ้วโป่งที่ขอบลานนม กดนิ้วทั้งสองนวดบริเวณลานนมเบา ๆ  
และยืด

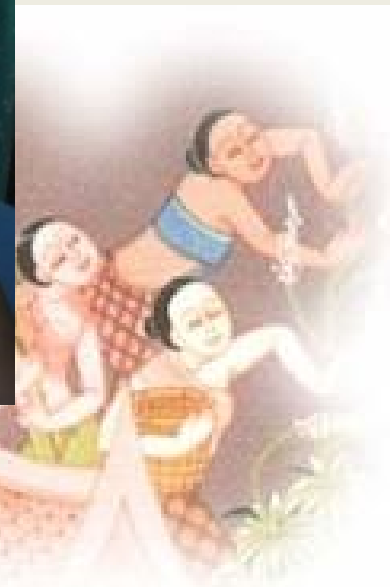
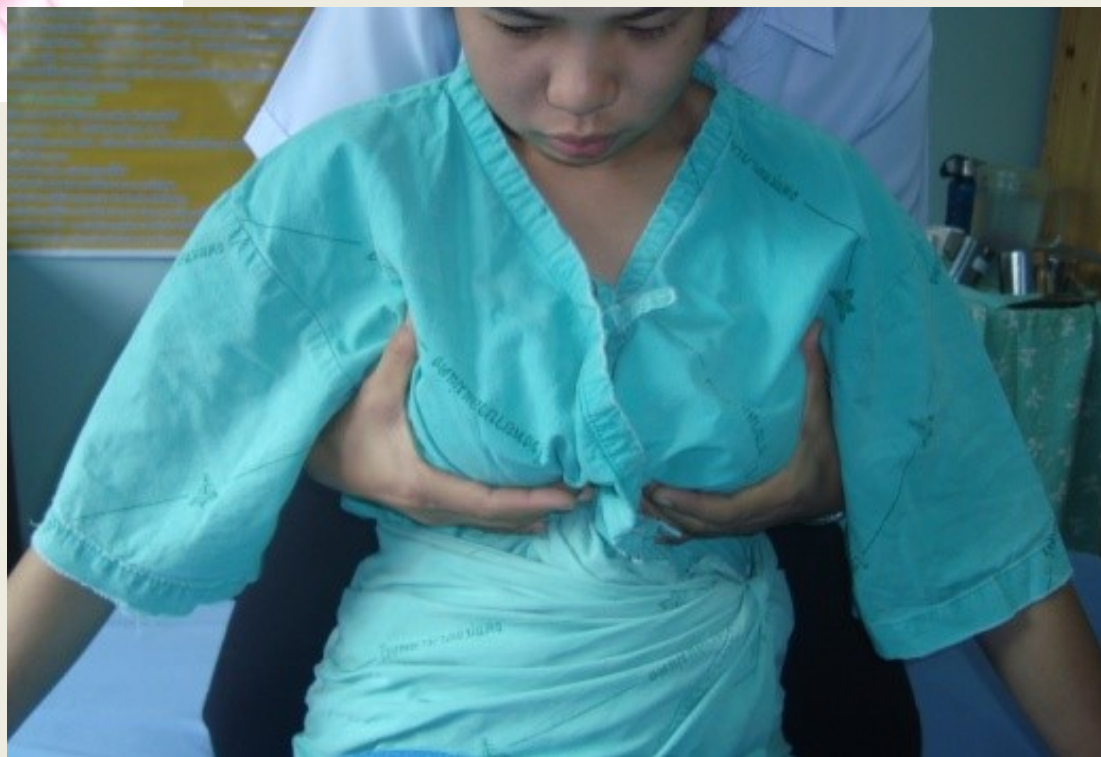




# 10. ลูกหน้าอก จากด้านบน (ใต้ไหปลาร้า) มายังลานนมเบาๆ



11. กัมถั่วเล็กน้อย ใช้ 2 มือซ้อนหน้าอก นวดรูดฐานเต้านม  
มาบริเวณลานนม วันบริเวณหัวนม



## 12. ประคบร้อนชื้น สมุนไพรอีกครั้ง 5 – 10 นาที ตามอาการ



# GO GREEN WITH LACTATION SPA

ขอบคุณ ขอบคุณ คุณ Ines คุณ Lita

ทีมนมแม่ของ Arugaan ฟิลิปปินส์

ขอบคุณ ครูผู้สอนทุกท่าน รวมถึงครอบครัวนมแม่

ขอบคุณ ผู้บริหารที่ให้โอกาสในการทำงาน

ขอบคุณ มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

ขอบคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ขอบคุณ ผู้เข้าร่วมฟังทุกคน

Present by  
Chiang Mai Team

# รูป

การสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย เพิ่มความสดใส สดชื่น  
ให้กับสถานที่ด้วยสีเขียวจากต้นไม้บานาชนิด แต่งแต้มด้วย  
สีแสนสวย ๆ ของดอกไม้ ๆ ล ๆ



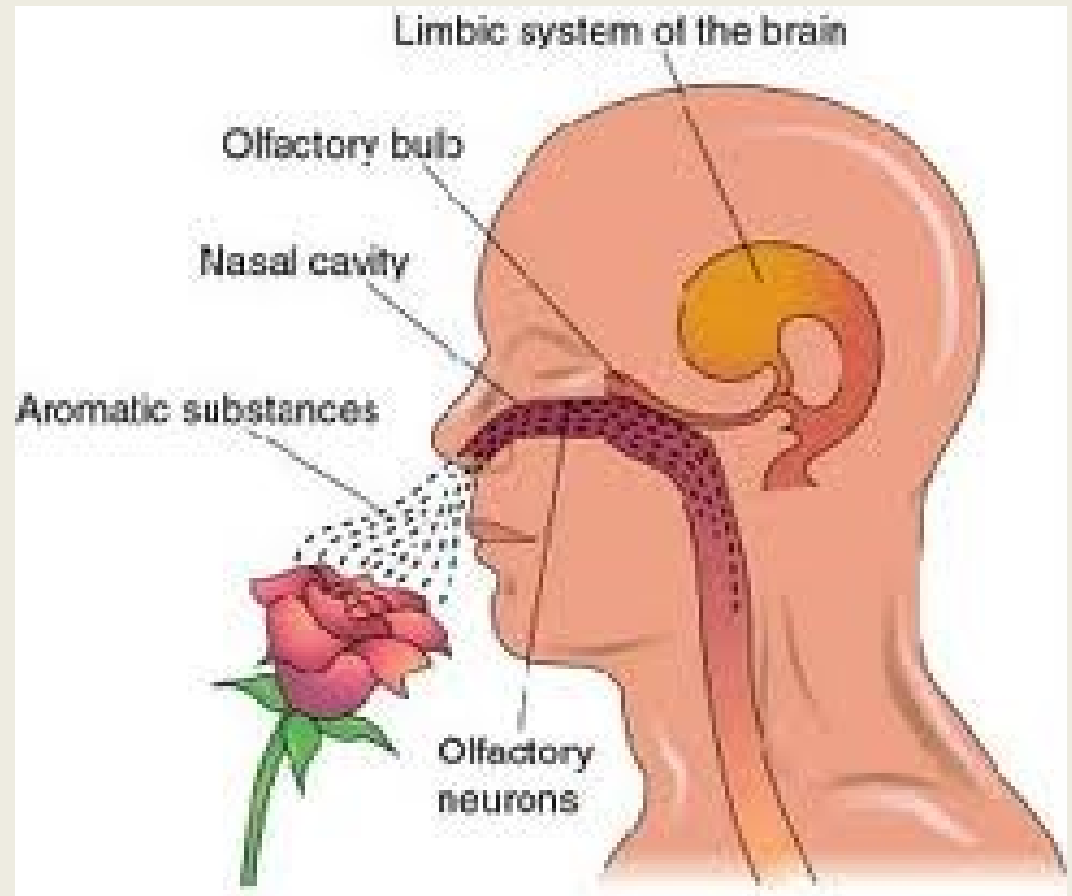
# สาร

การกินอาหารสุขภาพ ถูกสัดส่วนตามที่ร่างกาย  
ต้องการ เน้น ผักและผลไม้สด ควรบริโภคปริมาณมาก  
วัตถุดิบต้องสดจากรไร่ ไร้สารพิษ และดูน่ากิน การ  
ดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรแต่ละแก้ว เช่น  
น้ำขิง ชาเขียว ล้วนมีสรรพคุณช่วยขับสารพิษที่  
ตกค้างภายในร่างกายให้สลายออกมา



# กลิ่น

การใช้กลิ่นหอมบำบัด  
ตามหลักการของอโรมาเธอราปี

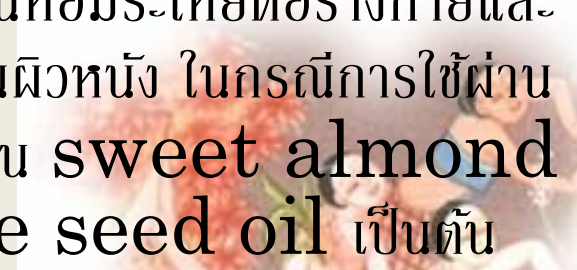




# กลิ่นบำบัด (Aromatherapy)

## กลิ่นบำบัดเพื่อสุขภาพ

อะโรมาเทอราพี (aromatherapy) มาจากรากศัพท์ 2 คำ คือ **aroma** ซึ่งหมายถึงกลิ่นหอม และ **therapy** ซึ่งหมายถึง การบำบัด ดังนั้น จึงหมายถึงความถึง ศาสตร์ของการใช้กลิ่นหอมโดยเจาะจงจากการนำน้ำมันหอมระเหยจากพืชเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายให้ดีขึ้น และมีชื่อเป็นทางการคือ ดันธบำบัด จัดได้ว่าเป็นศาสตร์เก่าแก่ของโลก เริ่มจากสมัยอียิปต์และจีนเมื่อ 6,000 ปีที่ผ่านมา นอกจากนี้ยังมีการใช้ในอินเดียในศาสตร์การแพทย์อายุรเวทเมื่อประมาณ 3,000 ปีมาแล้ว การใช้ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยต่อร่างกายและจิตใจ ส่วนใหญ่มักจะทำโดยการสูดดมและการใช้ผ่านผิวหนัง ในกรณีการใช้ผ่านผิวหนังมักจะมีการเจือจางก่อนเสมอโดยใช้น้ำมันพืช เช่น **sweet almond oil, apricot kernel oil** และ **grape seed oil** เป็นต้น





# การออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหย

1. โดยน้ำมันหอมระเหยเข้าสู่กระแสโลหิตไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมน เอนไซม์ ฯลฯ การออกฤทธิ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมี โดยน้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมนและเอนไซม์ เป็นต้น
2. ทำงานของร่างกาย เช่น ไปกระตุ้นหรือ ะงับระบบประสาท ทำให้มีผลต่อการทำงานของร่างกาย เช่น กลิ่นแคลรีเซจ (clary sage) และกลิ่นเกรพฟรุต (grape fruit) จะทำให้สมองหลั่งสารชนิดหนึ่งเรียกว่า **enkephalins** ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเจ็บปวด เป็นต้น
3. ฤทธิ์ทางด้านจิตใจโดยเมื่อสูดดมกลิ่นเข้าไปก็จะมีปฏิกิริยากับกลิ่นนั้น ๆ โดยน้ำมันหอมระเหยมีอิทธิพลต่อจิตใจเรามาเนาน คือ เมื่อสูดดมกลิ่นหอมเข้าไปก็จะมีปฏิกิริยากับกลิ่นนั้น ๆ แล้วแสดงออกในรูปของอารมณ์หรือความรู้สึก ผลของกลิ่นที่มีต่อแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ บุคลิก บรรยากาศรอบ ๆ ตัวขณะดมกลิ่น นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับกลิ่นที่ไม่เท่ากันของแต่ละคน บางคนอาจได้กลิ่นชนิดหนึ่งมาก ในขณะที่บางคนได้กลิ่นชนิดเดียวกันเพียงเล็กน้อยหรือไม่ได้กลิ่นเลย

# เสียง

การได้ฟังดนตรีเบาสบายแนว spiritual music  
หรือ เป็นเสียงเลียนแบบธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหล  
เสียงน้ำหยด เสียงคลื่นลม หรือเสียงนกร้อง



# สัมผัส

การได้รับสัมผัสที่อ่อนโยน ทะนุถนอม จาก Spa  
Therapist เพื่อบำบัดร่างกายและจิตใจให้เข้าสู่ภวังค์  
นำสู่การผ่อนคลายอย่างล้ำลึก



# การสอนคุณพ่อนวดคุณแม่ (ขณะตั้งครรภ์)

A safe massage aimed for the comfort of the mother to be. It is safe to get a massage from the 3rd month onwards. The technique is a slow rhythmic movement in the abdomen with deeper slow strokes at the back. It is advised that the client is on its side.

เป็นการนวดที่ปลอดภัยที่มีเป้าหมายในการให้แม่ผ่อนคลายสบาย ซึ่งสามารถนวดให้แม่ได้อย่างปลอดภัยเมื่อตั้งครรภ์ 3 เดือนขึ้นไป โดยใช้วิธี นวดช้าๆเป็นจังหวะที่ท้อง ร่วมกับการนวดเล็กๆที่หลัง ควรให้แม่ ตะแคงข้างขณะนวด



# การนวดขณะตั้งครรภ์

- นวดโดยผู้เชี่ยวชาญซึ่งใช้วิธีการที่ปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของแม่ตั้งครรภ์เป็นรายบุคคล
- สามารถนวดในท่าตะแคงข้าง ครึ่งนั่งครึ่งนอน หรือแม้แต่บนท้อง โดยมีหมอนที่ออกแบบเป็นพิเศษ
- สามารถนวดได้ทั่วร่างกาย

