

วิธีเคลียร์เต้า

สำหรับคุณแม่หลังคลอด



1 คลึงเป็นก้นหอย

ใช้มือข้างหนึ่งรองใต้เต้านม ใช้ปลายนิ้วของมืออีกข้างวนเป็นรูปก้นหอย จากด้านนอกเต้านม วนเข้าด้านใน 3-5 รอบ แล้วสลับข้าง

2 นวดเข้าหาลานนม

ใช้มือข้างหนึ่งรองใต้เต้านม ใช้ปลายนิ้วของมืออีกข้างรีดเต้านม โดยรีดในทิศเข้าหาลานนม นวดจนรอบเต้านมแล้วสลับข้าง



3 นวดลานนม

ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้จับบริเวณลานนม บีบสลับกับคลึงเบา ๆ รอบลานนมและหัวนม ทำ 3-5 และทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง



4 กระตุ้นจีด

ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้จับหัวนมแล้วหมุนคลึงไปมา สลับกับดึงหัวนมขึ้นลง นานานประมาณ 2-3 นาทีต่อข้าง



5 บีบมือ

ทำมือเป็นรูปตัว C ปลายนิ้วถึง 4 วางไว้ที่ฐานเต้านม ส่วนนิ้วโป้งวางเหลือลานนม จากนั้นยกเต้าขึ้นตรง ๆ กดเข้าหาตัว แล้วบีบออกโดยใช้ปลายนิ้วไล่เข้าหากัน



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

www.pacewellnessbkk.com

☎ 081-974-6690

📞 @pacewellness

📍 PACE Wellness Clinic

