



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

3 นิ้ว 3 สัมผัส

สัปดาห์เร่งด่วน



2.2 การคลำในท่านอนราบ

1.

นอนสบายๆ ตรวจสอบเต้านมขวา
ให้สอดนมอมนหรือม้วนผ้า
ใต้ไหล่ขวา

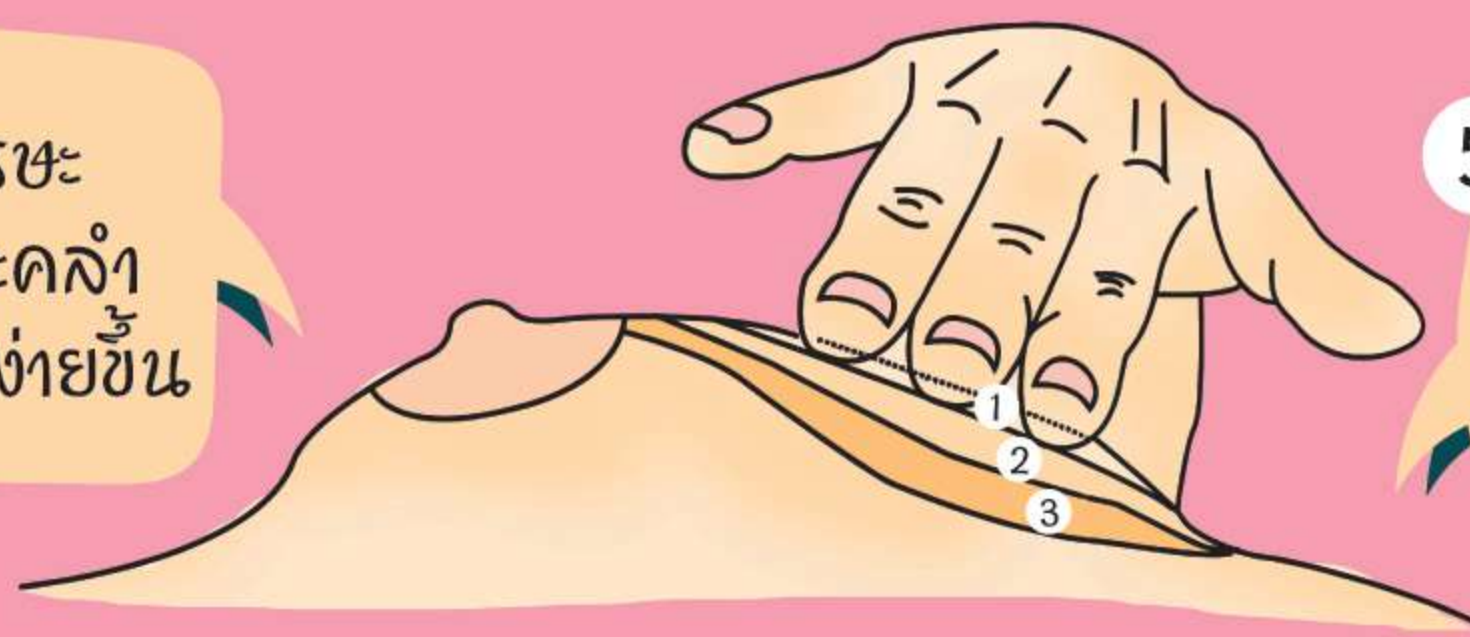
การกด 3 ระดับ

4.

กด 3 ระดับ
กดเบา กดปานกลาง กดหนัก

2.

ยกแขนขวาเหนือศีรษะ
ให้เต้านมแผ่ราบ จะคลำ
หาก้อนเนื้อออกได้ง่ายขึ้น



5.

คลำให้ทั่วบริเวณที่
ต้องคลำ เลือกรูวิธีคลำ
แบบใดแบบหนึ่ง

3.

ใช้บริเวณส่วนบนทั้ง 3 นิ้ว
คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และ
นิ้วนาง คลำทั่วทั้งเต้า

1 กดเบา

2 กดปานกลาง

3 กดหนัก

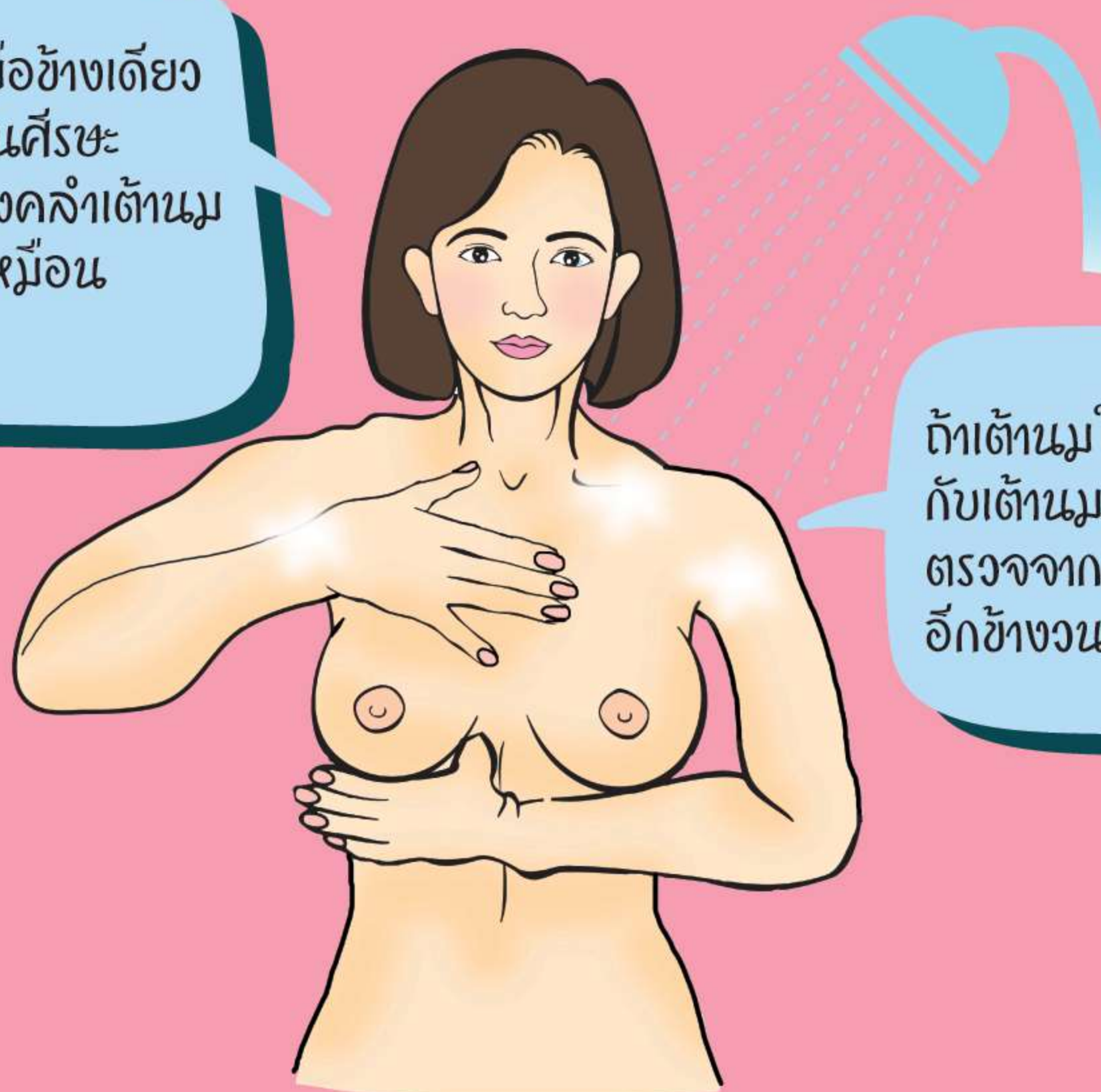
6.

ตรวจเต้านมซ้าย
ด้วยวิธีเดียวกัน



2.3 การคลำในท่าอาบน้ำ

เต้าเต้านมเล็ก วางมือข้างเดียว
กับเต้านมที่ตรวจจนศีรษะ
ใช้สามนิ้วมืออีกข้างคลำเต้านม
คลำแบบเดียวกันเหมือน
ท่านอนราบ



เต้าเต้านมใหญ่ วางมือข้างเดียว
กับเต้านมที่จะตรวจ ประคองและ
ตรวจจากด้านล่าง ใช้สามนิ้วมือ
อีกข้างวาง ตรวจคลำจากด้านบน

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี