

Alat Yang Digunakan

- ❑ Minyak kelapa atau baby oil
- ❑ Handuk kering
- ❑ Waslap
- ❑ Baskom
- ❑ Air hangat dan air dingin
- ❑ Cawan
- ❑ Kapes

Teknik Yang Digunakan

- ❑ Tempelkan kapes yang sudah diberikan minyak kelapa atau baby oil di puting susu selama 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan.
- ❑ Tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.
- ❑ Pengurutan dimulai kearah atas, kesamping, lalu kearah bawah. Dalam pengurutan posisi tangan kiri kearah sisi kiri dan telapak tangan kanan kearah sisi kanan. payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang.



- ❑ Pengurutan diteruskan kebawah, kesamping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara, ulangi gerakan 20-30 kali.
- ❑ Tangan kiri menopang payudara kiri, lalu tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara sampai pada puting susu. Lakukan tahap yang sama pada payudara kanan, lakukan dua kali gerakan pada tiap payudara.
- ❑ Satu tangan menopang payudara, sedangkan tangan yang lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah puting susu. Lakukan tahap yang sama pada kedua payudara. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali.
- ❑ Selesai pengurutan payudara dikompres dengan air hangat dan dingin secara bergantian selama 5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang.



Perawatan **PAYUDARA**

