

PIJAT BAYI

Pijat bayi adalah kombinasi bentuk stimulasi (rangsangan) raba dan gerak yg dapat dilakukan oleh orangtua, tenaga kesehatan, atau anggota keluarga lainnya.

MANFAAT :

1. Mengoptimalkan tumbuh kembang bayi
2. Meningkatkan frekuensi menyusu
3. Membantu bayi untuk berlatih relaksasi
4. Meningkatkan berat badan bayi
5. Membentuk ikatan bayi-ibu yang baik



Teknik Pijat Bayi



LANGKAH 1

Pijat bagian kaki bayi. berikan tekanan lembut dari tumit sampai ujung kaki



LANGKAH 2

Beri usapan lembut pada pergelangan kaki sampai paha dan pinggul. hindari area kemaluan. Pegang kaki bayi di bawah lutut dan tekan perlahan ke arah perut untuk membantu melepaskan gas



LANGKAH 3

Pijat lembut dari dada kiri bayi ke arah perut bawah, seperti huruf "I". Lakukan 6x pengulangan



LANGKAH 4

Cerakkan pijatan seperti huruf "L" terbalik, dari dada kanan ke dada kiri turun ke perut bawah kiri. lakukan 6x pengulangan



LANGKAH 5

Pada bagian perut, pijat menyerupai huruf "U" terbalik, mulai perut bawah sebelah kanan ke arah perut bawah kiri. gerakan pijatan tersebut mengikuti alur usus besar, sehingga akan membantu mendorong kotoran ke anus sehingga pencernaan bayi semakin lancar



LANGKAH 6

Pijat wajah bayi. Gunakan bantalan jari. Tekan lembut mulai dari tengah kening bayi, ke bagian luar wajahnya, lanjut ke pipi. Lalu pijat kulit kepala dengan gerakan memutar



LANGKAH 7

Tengkurapkan bayi. Pijat lembut bagian punggung hingga ujung kakinya