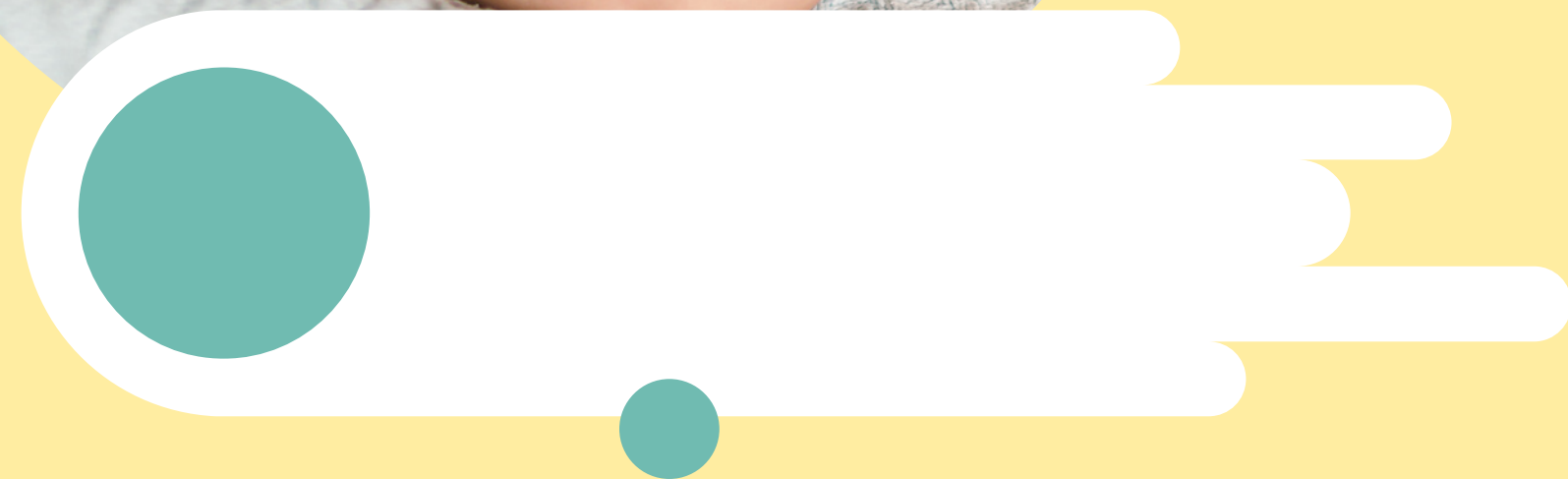



Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Bayi Optimal





• **Manfaat pijat Baby:**

- Memperlancar peredaran darah yang sehat
 - Memperkuat kekebalan tubuh
 - Memperlancar pencernaan bayi dengan menambah napsu makan, mencerna, dan menyerap makanan sehingga membantu menambah berat badan bayi
 - Membantu bayi untuk relaksasi, tidur lebih nyenyak, dan lebih lama
 - Membantu meredakan ketidaknyamanan (kolik, tumbuh gigi)
 - Membantu memperkuat masa tulang
 - Meningkatkan ikatan emosional bayi dengan orang tua karena meningkatkan produksi hormon oksitosin bagi bayi dan juga ibu (hormon yang membuat merasa nyaman dan dicintai)
- 



**Hal-hal yang
Perlu
Dihindari
Saat Memijat
Bayi**

Hal Yang Perlu Dihindari Saat Memijat Bayi yaitu:

- Hindari pijat area kelamin.
- Jangan menekan atau memijat keras tulang punggung bayi.
- Jangan menggelitik bayi saat memijat.
- Jangan pijat area pusar jika luka tali pusar bayi belum betul-betul sembuh.
- Jangan samakan memijat orang dewasa dengan memijat bayi.
- Jangan paksakan memijat jika dia menunjukkan ketidaknyamanan.
- Jangan memijat saat Moms sedang stres atau tidak mood karena bayi bisa merasakannya.





**Hal-hal yang
Perlu
Diperhatikan
Saat Memijat
Bayi**

Hal Yang Perlu Dihindari Saat Memijat Bayi yaitu:

- Pastikan Bayi Dalam Keadaan Sehat
- Ciptakan Suasana yang Tenang
- Cuci Tangan Sebelum Memijat
- Gunakan Minyak atau Losion
- Perhatikan Responsnya
- Tanyakan pada Dokter sebelum Memijat
- Atur Durasi Pemijatan
- Pastikan Pemijatan Mencakup Seluruh Area Tubuh



Waktu Yang Tepat Saat Memijat Bayi

- Setelah Tali Pesar Lepas
- Sebelum Bayi Dimandikan
- Hindari Pijat Saat Si Kecil Sedang Sakit
- Hindari Memijat Setelah Si Kecil Minum Susu



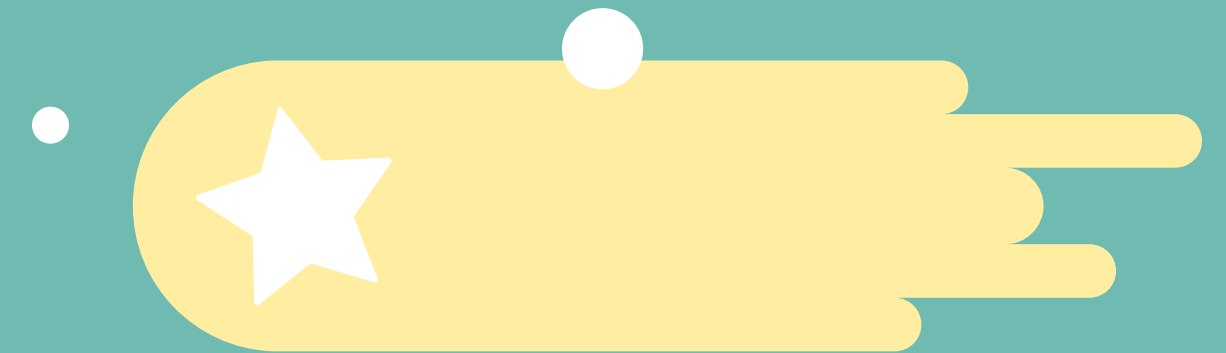
Persiapan Sebelum Pijat Baby



1. Persiapkan Karpet Baby dan Minyak Pijat seperti minyak zaitun, minyak kelapa, atau baby oil
2. Siapkan Ruangan yang nyaman untuk baby
3. Siapkan Handuk dan Pakaian ganti
4. Pastikan melepas semua aksesoris yang digunakan ditangan seperti Cincin, gelang, Jam tangan
5. Cuci Tangan terlebih dahulu sebelum memijat baby
6. Lakukan Pemijatan

LANGKAH-LANGKAH PIJAT BAYI





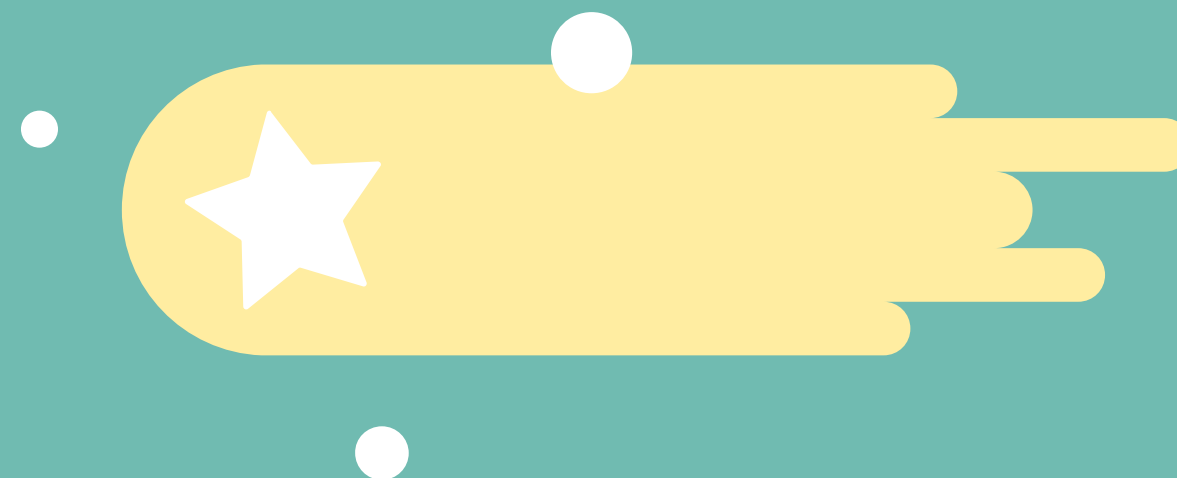
1. CARESS LOVE

Letakkan kedua telapak tangan anda di atas dahi bayi dan pijat perlahan ke bawah mengarah ke dagunya, seperti membuka buku.



2. RELAX

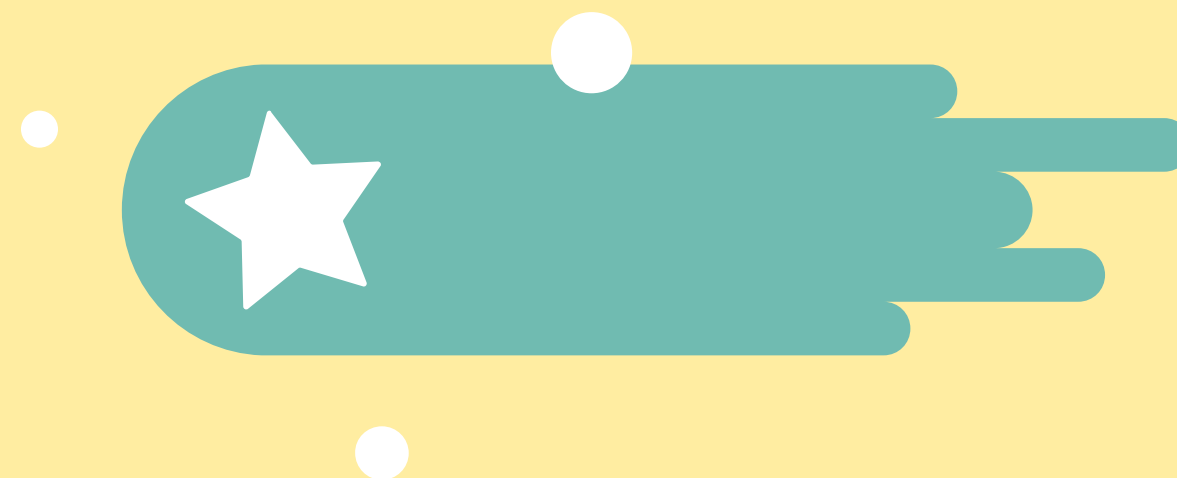
Letakkan kedua telapak tangan anda di atas dahi bayi dan pijat perlahan ke bawah mengarah ke dagunya, seperti membuka buku.



3. SMILE

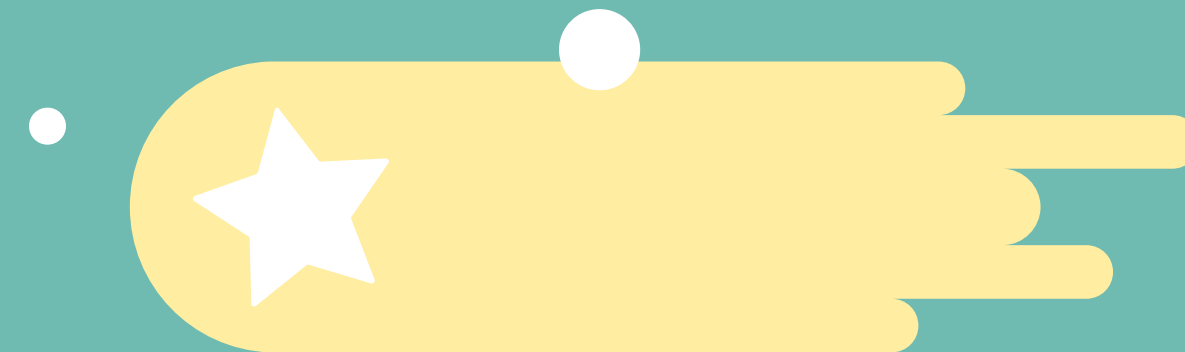
Pijat secara perlahan dengan membuat pola senyuman di atas bibir menggunakan ibu jari. Lakukan hal yang sama pada bawah bibir





4. BUTTERFLY

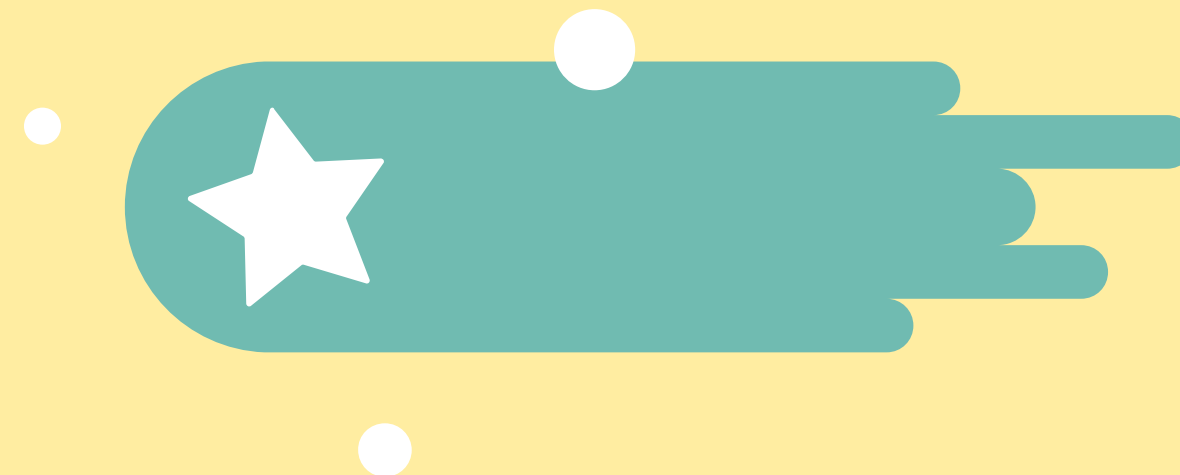
Dengan kedua telapak tangan yang diletakkan di tengah dada, gerakkan kedua telapak tangan ke atas sampai di bawah leher. Kemudian ke samping dan kebawah kembali ke tengah, tanpa mengangkat tangan.



5. CROSS/ MENYILANG

Letakkan kedua telapak tangan di kedua sudut tulang rusuk terbawah. Pijat menyilang dari arah pinggang menuju bahu dan sebaliknya. Lakukan secara bergantian, kanan dan kiri.





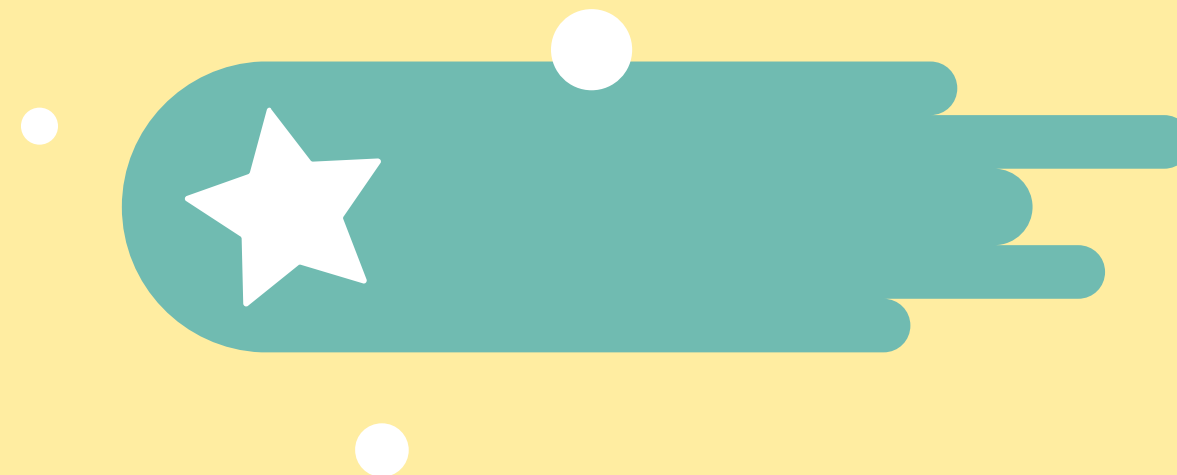
6. "I"

Pijat lembut dengan 3 ujung jari tangan membuat pola dari perut kiri atas bayi lurus ke bawah, seperti membentuk huruf "I"



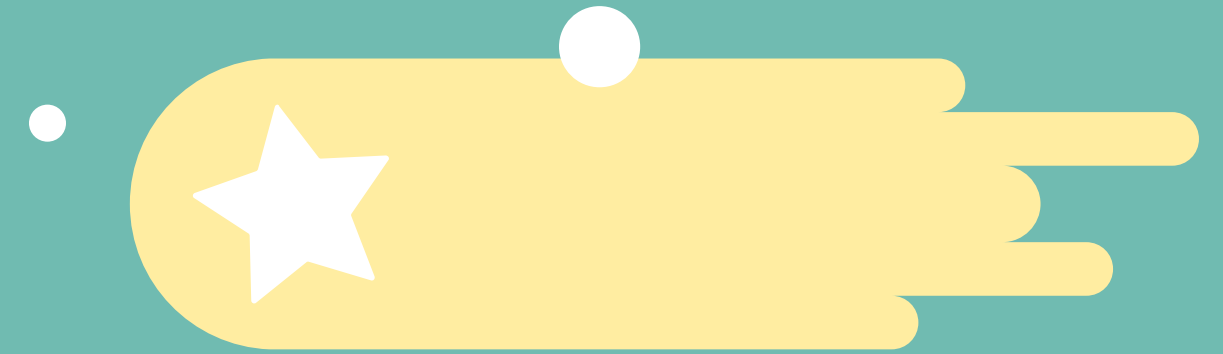
7. "L.O.V.E"

Buat garis di atas perut dari kanan atas ke kiri atas bayi. Kemudian, lanjutkan dengan membuat garis ke bawah perut membentuk huruf "L".



8. "U"

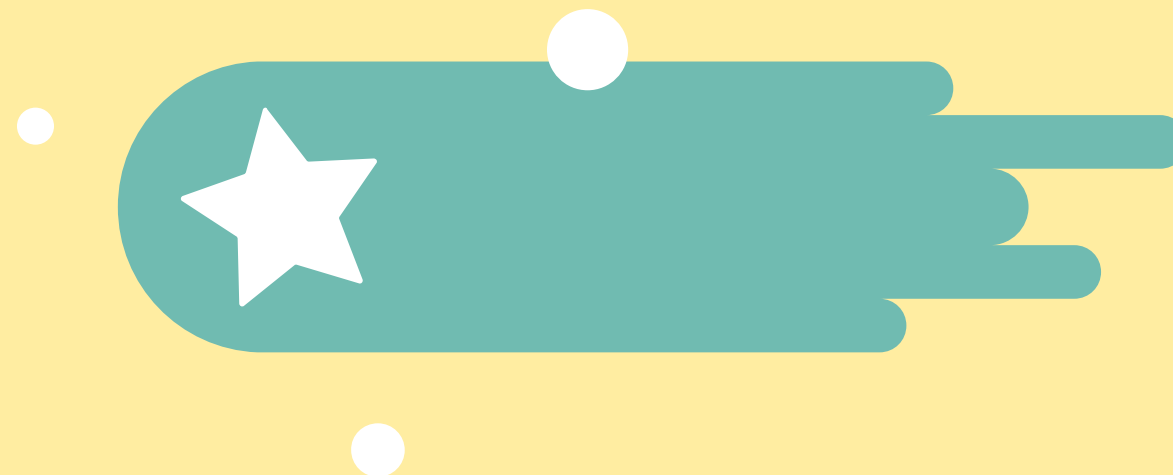
Selesaikan dengan membuat huruf "U" terbalik dari perut sebelah kanan bayi. Arahkan jari Anda perlahan ke atas perut dan turun mengarah ke perut sebelah kirinya.



9. WALKING FINGERS

Tekan seluruh bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung-gelembung udara.





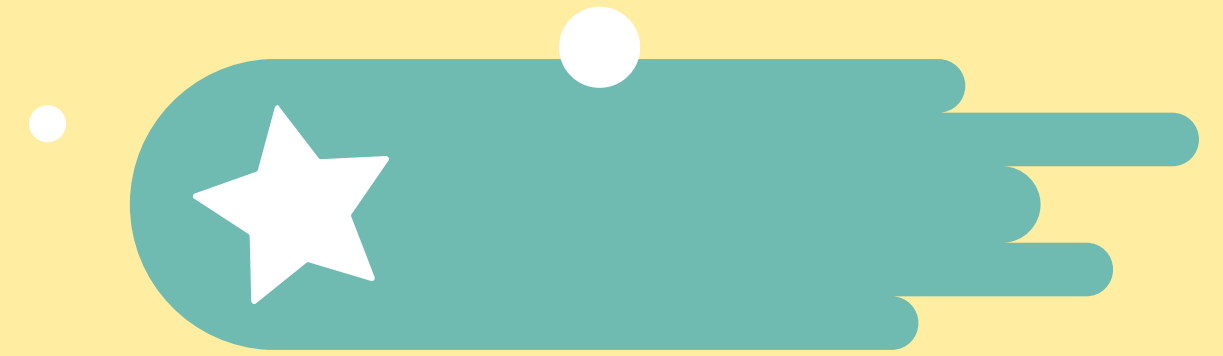
10. FINGER SHAKE

Goyang dan tarik lembut setiap jarinya dari jempol hingga kelingking.



11. ROLLING

Tekan seluruh bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis bergantian berjalan dari kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

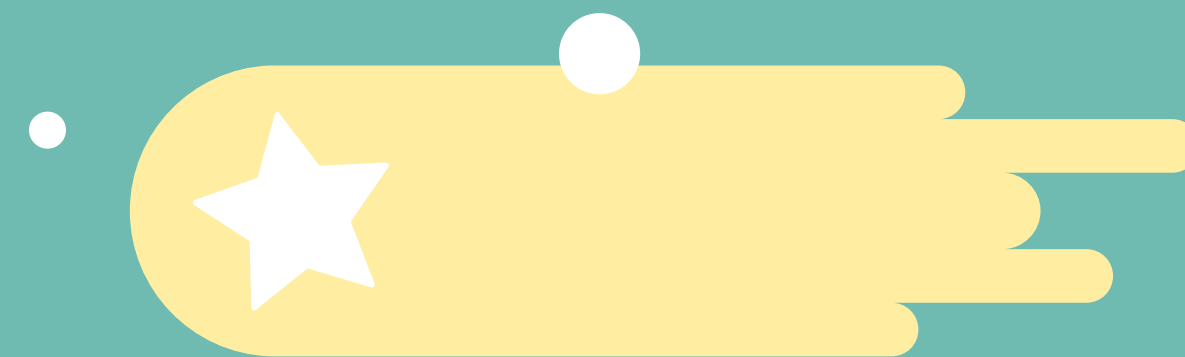


12. MILKING

Pegang tungkai bayi dengan kedua telapak tangan. Tangan kanan memegang tungkai atas dan tangan kiri memegang tungkai bawah (seperti memegang tongkat kasti). Buat gerakan seperti memerah secara berulang-ulang.

- Milking India: gerakan memerah dari paha ke bawah lalu
- .Milking Swedia: gerakan memerah dari tungkai ke atas

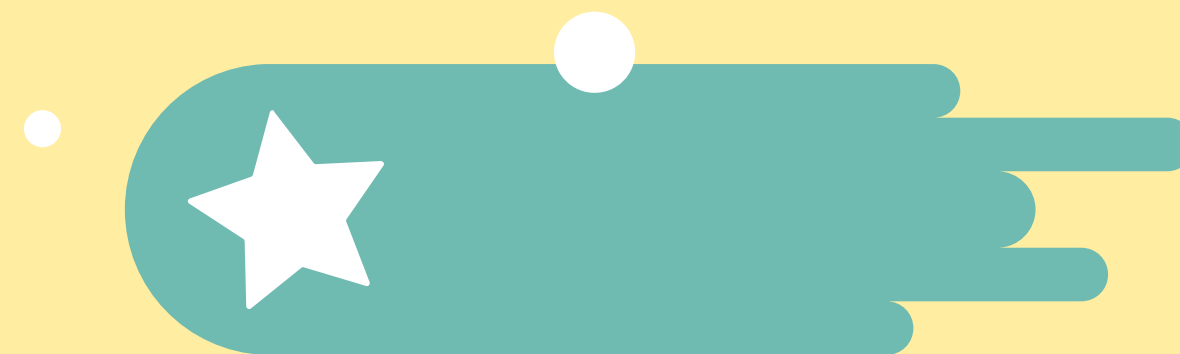




13. RELAX (KAKI)

Pegang kedua pergelangan kaki bayi, silangkan ke atas sehingga mata kaki kanan luar bertemu dengan mata kaki kiri dalam. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula, gerakan ini dilakukan dengan bergantian dan berulang-ulang.





14. SLIP (PIJATAN MELUNCUR)

Baringkan si buah hati dengan posisi dada di bawah (tengkurap). Posisikan satu telapak tangan Bunda, tegak lurus dengan tulang punggung bayi. Gerakkan telapak tangan dengan lurus atas ke bawah, dari leher hingga bokong.

THANK
YOU

