

LANGKAH-LANGKAH PIJAT LAKTASI



1 Ibu mengambil posisi duduk menghadap tembok, meja, atau sandaran kursi. Gunakan bantal untuk menopang bagian depan tubuh agar posisi lebih nyaman.



2 Mulai dari titik pijat bagian leher dan tulang belakang. Pijat dengan ibu jari yang digerakkan secara melingkar hingga turun ke pangkal tulang belakang. Lakukan selama 1 menit. Usap bagian tubuh yang telah dipijat dengan gerakan ke luar secara perlahan.



3 Lakukan pijatan yang sama di pangkal tulang belakang setara bahu, hingga turun ke tulang belikat.



4 Pijat punggung dengan ibu jari dengan gerakan memutar sepanjang poros tulang belakang dari atas hingga ke bawah. Setelah itu, ulangi dari arah bawah ke atas.



Gunakan kepalan tangan untuk memijat seluruh punggung dengan tekanan yang lembut. Lakukan hingga ibu merasa rileks. Setelah rileks, usap seluruh bagian punggung dengan sentuhan yang nyaman.



Pijat oksitosin idealnya dilakukan selama 3-5 menit. Jika ibu menyusui belum merasa rileks, durasi waktunya dapat diperpanjang.



Cari posisi ternyaman di depan cermin sebelum memulai pijat laktasi



Gerakkan tangan secara maju dan mundur dengan lembut



Gerakkan tangan ke atas dan ke bawah secara bergantian



Buat gerakan melingkar di sekitar puting susu sekitar 15-20 kali



Jangan lupa lakukan pijatan lembut dari bagian luar payudara



Air Susu ibu



Scan me
Info Kesehatan
RSUP^{PROF.} Dr. I.G.N.G. Ngoerah



APA ITU ASI?

Air susu ibu adalah susu yang diproduksi seorang ibu untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum bisa mencerna makanan padat. Fungsinya untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan membantu bayi dalam melawan penyakit.

ASI merupakan makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi khususnya bayi 0-6 bulan karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal (World Health Organization, 2015). ASI eksklusif adalah pemberian ASI dari ibu terhadap bayinya yang diberikan tanpa minuman atau makanan lainnya termasuk air putih atau vitamin tambahan lainnya. Pemberian ASI eksklusif dapat diberikan secara langsung maupun tidak langsung.

Kandungan Dalam ASI



MANFAAT ASI

Para ahli telah sepakat bahwa ASI merupakan asupan terbaik bagi bayi karena mengandung banyak nutrisi penting yang dibutuhkan bayi dalam tumbuh kembangnya.

Bagi Bayi

- Membantu Perkembangan Otak
- Mencegah Terserang Penyakit
- Meningkatkan Perkembangan Kognitif
- Berat Badan Bayi Ideal
- Memenuhi Seluruh Kebutuhan Nutrisi

BAGI IBU

- Mencegah kanker payudara
- Menjadi KB alami
- Mempercepat pemulihan kesehatan setelah melahirkan
- Mengurangi risiko perdarahan setelah melahirkan
- Lebih ekonomis dan hemat
- Mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler
- Memiliki efek perilaku ibu sebagai ikatan ibu dan bayi
- Memberikan kepuasan ibu karena kebutuhan bayi dapat dipenuhi



FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRODUKSI ASI

- MAKANAN
- KETENANGAN Jiwa DAN PIKIRAN
- PENGGUNAAN ALAT KONTRASEPSI
- PERAWATAN PAYUDARA
- POLA ISTIRAHAT
- FAKTOR PENYUSUAN
- BERAT LAHIR BAYI
- UMUR KEHAMILAN SAAT MELAHIRKAN
- KONSUMSI ROKOK DAN ALKOHOL
- STATUS PEKERJAAN
- MENYUSUI

CARA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

- Meningkatkan Frekuensi Menyusui
- Teknik Marmet
- Metode Pijat Oksitoksin
- Kompres Hangat
- Perawatan Payudara (Breast Care)
- Teknik Massage Rolling (Punggung)
- Perhatikan Perlekatan (Latch On) Bayi Selama Menyusui
- Menyusui dari Kedua Sisi Payudara Secara Bergantian
- Tingkatkan Status Gizi
- Mengelola Stress
- Istirahat Cukup
- Konsumsi Obat-Obatan/Vitamin

