

Oleh:
Agustiana Merdekasari,
S. Kom. I









Baby massage is not something you do TO baby.

It is something you do WITH baby.

It is an opportunity to bond and learn about each other.

- KAHLMI -





1. PERSIAPAN

- a. Siapkan tempat dan alat bahan yang diperlukan
- b. Periksa kesiapan ibu dan bayi
- c. Jika ibu dan bayi telah siap, panggil nama bayi dan meminta ijin pada bayi sebelum menyentuh tubuhnya
- d. Sentuh kaki bayi sebagai pengecekan tanda kesiapan bayi
- e. Jika bayi tidak menolak, lanjut buka baju bayi
- f. Lakukan langkah-langkah pemijatan dengan lembut dan yakin (firm).

2. ALAT & BAHAN

- a. Tempat pijat yang bersih, nyaman dan sejuk
- b. Minyak nabati yang edible (dapat dikonsumsi walau tujuannya bukan untuk dimakan)
- c. Aromatherapy yang aman untuk bayi (sedapat mungkin tidak mengandung aroma yang menyengat/ mengandung bahan kimia yang kuat) – opsional
- d. Alas waterproof dan alas kain yang bersih kering dan nyaman.

3. POSISI UNTUK MEMIJAT

Pilih posisi paling nyaman untuk Ibu dan bayi untuk memijat. Berikut beberapa pilihan posisi yang dapat dilakukan:

- a. Cross-Legged Position (bersila)
- b. Lap Position (bayi di atas pangkuan)
- c. Craddle Position (bayi didalam kaki ibu yang membentuk timangan)
- d. Kneeling (berlutut/simpuh).

4. PIJAT BAGIAN KAKI

*Lihat video untuk peragaan

a. Indian Milking

Gerakan mengusap dari pangkal paha ke pergelangan kaki.



b. Hug & Glide

Gerakan menggulung tungkai kaki dengan kedua telapak tangan.



c. Thumb over Thumb

Gerakan menekan telapak kaki dengan jempol.



d. Toe Roll

Gerakan menarik & memutar ujung jari.



e. Under Toes & Ball of Foot

Gerakan menekan bola-bola kaki.



f. Thumb Press

Gerakan menekan permukaan telapak kaki dari arah tumit ke jari-jari bayi menggunakan kedua ibu jari.



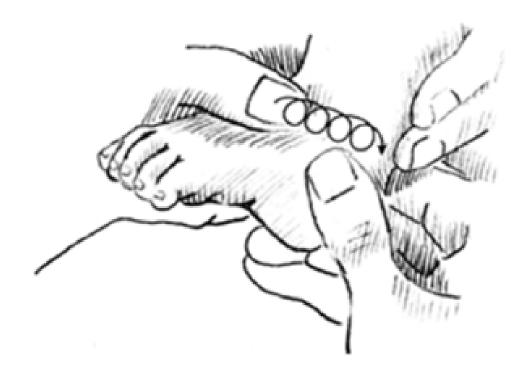
g. Top of Foot

Pijat punggung kaki dan jari-jari menuju pergelangan kaki secara bergantian.



h. Ankle Circles

Pijat memutar bagian pergelangan kaki dengan jari.



i. Swedish Milking

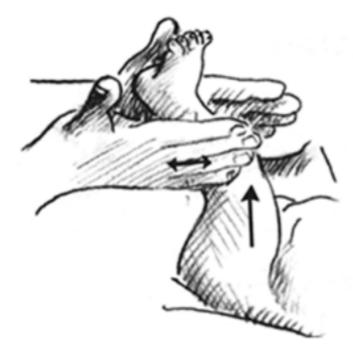
Gerakan mengusap dari pergelangan kaki ke

pangkal paha.



j. Rolling

Gerakan menggulung tungkai kaki dengan kedua telapak tangan.



k. Bottom Relaxer

Letakkan kedua tangan pada pantat dan pangkal paha. Usap kedua kaki bayi dengan tekanan lembut dari paha ke arah pergelangan kaki.



I. Integration

Menyatukan usapan dari atas ke bawah dengan satu usapan.

5. PIJAT BAGIAN PERUT

*Lihat video untuk peragaan

a. Water Wheel part A

Usap perut dari atas ke bawah dengan telapak tangan.



b. Water Wheel part B

Usap perut dengan satu tangan kaki diangkat ke atas 45 derajat.



c. Thumbs to Side

Usap area bawah pusar dengan 2 jempol ke arah samping.



d. Sun Moon

Lakukan gerakan usap memutar perut 240 derajat (3/4 lingkaran) dengan tangan kanan disusul gerakan memutar setengah lingkaran dengan tangan kiri searah putaran jarum jam.

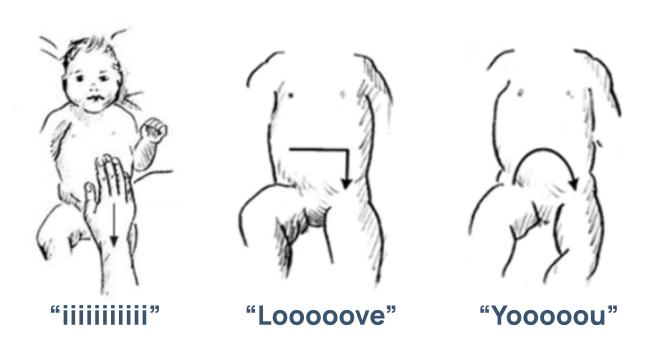


e. I Love You

I = Usap perut samping kiri dari atas ke bawah

L = Usap perut dengan membentuk huruf L (sisi kanan atas tarik kekiri tarik ke bawah)

U = Usap perut dengan membentuk huruf U (sisi kanan bawah tarik ke atas tarik kesamping kiri tarik ke bawah)



f. Walking

Lakukan gerakan seperti berjalan dengan jari diatas perut bagian tengah.



6. PIJAT BAGIAN DADA

*Lihat video untuk peragaan

a. Open Book

Gerakan ke atas sampai bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah ke jantung & kembali ke ulu hati.



b. Butterfly

Usap dari pundak kanan ke dada kiri bawah. Usap dari pundak kiri ke dada kiri bagian bawah.



c. Integration

Gerakan mengusap dari dada ke pundak, dilanjutkan ke kedua tangan.

7. PIJATAN BAGIAN TANGAN & LENGAN

*Lihat video untuk peragaan

a. Pit Stop

Gerakan mengusap area ketiak.



b. Indian Milking

Gerakan seperti memerah dari lengan atas ke pergelangan tangan.



c. Hug & Glide

Lakukan gerakan peras putar area tangan.



d. *Palm Stroke & Finger Roll*Gerakan mengusap

telapak tangan dengan jempol. Pijat jari-jari tangan dengan jempol dan telapak tangan setiap jari.



e. Top of Hand

Gerakan mengusap punggung tangan dengan

jempol.



f. Wrist Circles

Lakukan gerakan memutar bagian pergelangan tangan.



g. Swedish Milking

Gerakan seperti memerah dari pergelangan tangan ke lengan atas.



h. Rolling

Gerakan menggulung dengan kedua telapak tangan.



i. Integration

Gerakan menggulung dengan kedua telapak tangan.

8. PIJATAN BAGIAN WAJAH

*Lihat video untuk peragaan

a. Open Book

Gerakan menekan jari-jari dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri.



b. Relax Your Eyes

Usap dahi dengan jempol, usap alis dengan jempol.



c. Ears, Neck & All of Those Chins

Usap dahi dengan jempol, usap alis dengan jempol.



9. PIJATAN PUNGGUNG

*Lihat video untuk peragaan

a. Resting Hands

Letakkan kedua tangan pada punggung bayi selama beberapa detik.

b. Back & Forth

Usap punggung bayi dengan dua telapak tangan dengan arah yang berlawanan.



c. Swooping part A

Gerakan mengusap seluruh punggung bayi dengan telapak tangan.



d. Swooping part B

Gerakan mengusap seluruh punggung bayi dengan telapak tangan.



e. Combing

Gerakan mengusap punggung kanan bayi dan punggung kiri bayi dengan ujung jari.



10. ALTERNATIVE MASSAGE

Stop jika bayi mulai merasa tidak nyaman. Sebagai gantinya ibu bisa melakukan gerakan pijat ini:

a. Resting Hands

Meletakkan kedua tangan ke bagian tubuh bayi (kaki, perut, tangan) selama beberapa detik

b. Touch Relaxation

Gerakan mengguncangkan kaki bayi secara perlahan.

c. Containment Hold

Bentuk lingkaran mengelilingi tubuh bayi menggunakan selimut.

11. GENTLE MOVEMENT

Gentle Movement adalah gerakan lembut ditujukan untuk peregangan pada otot otot bayi untuk menstimulasi perkembangan tulang, sendi, otot dan sistem syarafnya.:

a. Bicycle

Gerakan mengayuh sepeda

b. Up & Down

Gerakan menekuk kedua kaki ke perut bayi, kemudian luruskan kembali

c. Cross Leg

Gerakan menekuk kedua kaki bayi seperti bersila secara bergantian

d. Cross Arm

Gerakan menekuk kedua tangan bayi seperti bersila secara bergantian

e. Cross Arm & Leg

Gerakan menyilang lutut kaki kanan dengan tangan kiri, dan sebaliknya