

PEDOMAN MEMIJAT PADA BAYI DAN ANAK

Terapi Sentuh (*Touch Therapy*)

Metode sentuh untuk sehat adalah pendekatan atau terobosan baru dalam pemeliharaan kesehatan.

Metode inipun bisa digabungkan dengan pengobatan tradisional dan ilmu kedokteran.

Dalam beberapa upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan yang prima secara sederhana dan alamiah (*Touch For Health*)

Disentuh, dirawat, dipijat adalah makanan yang baik untuk bayi.

Makanan yang sama pentingnya seperti vitamin dan mineral (Dr. Frederich Leboyer)

TOUCH THERAPY

(Pijat Bayi, Sentuhan Pada Bayi)

- ❖ Pada Usia Berapa ?
Dalam 6 atau 7 bulan pertama hidupnya.
- ❖ Kapan Waktu Memijat :
 - Pagi hari.
 - Malam hari dimana akan membantu bayi tidur lebih nyenyak.

Langkah-langkah :

1. Tangan anda bersih & hangat.
2. Kuku & perhiasan jangan sampai mengakibatkan goresan pada kulit bayi.
3. Ruangan hangat & tidak pengap (sirkulasi udara baik).
4. Bayi tidak sedang lapar atau sehabis makan.
5. Selama memijat bayi (15') tidak ada gangguan.
6. Anda duduk pada posisi yang nyaman & tenang.
7. Bayi/anak dibaringkan diatas kain dengan permukaan rata, lunak dan bersih.
8. Siapkan baju, popok untuk pengganti serta handuk dan perlengkapan lain yang diperlukan.⁵

Dianjurkan :

1. Pertahankan hubungan mata dengan bayi anda.
2. Tetap berkomunikasi (bernyanyi, cerita dsb) boleh diputar lagu, lambat.
3. Dimulai dengan sentuhan ringan dan bertahap tambah tekanan sebagaimana bayi akan merasa terbiasa untuk dipijat.
4. Merespon akan reaksi bayi anda.
5. Memandikan bayi anda setelah pemijatan.

Keuntungan :

1. Menjalin hubungan kasih sayang dengan orang-orang terdekat (ibu, ayah, nenek).
2. Memacu sistem sirkulasi darah, jantung, pernafasan, pencernaan dan sistem kekebalan tubuh bayi dan anak (menurunkan Adrenalin dan menaikkan Corticosteroid → bayi tenang sehingga kekebalan akan meningkat).
3. Melatih bayi untuk lebih tenang dalam menghadapi stress.
4. Mendorong pertumbuhan susunan otot dan kelenturan → kemampuan fisik bayi.

Bagi Orang Tua :

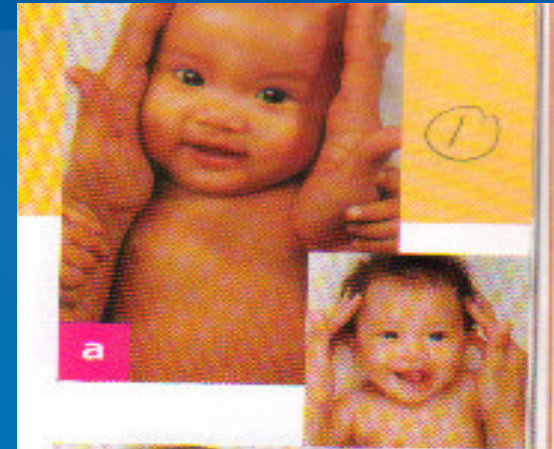
1. Memberi / menambah pengetahuan orang tua tentang pemijatan bayi yang benar.
2. Sentuhan pada bayi juga membantu untuk melancarkan ASI sehingga membantu kelancaran dalam produksi ASI maupun ketenangan.

MUKA

- “Senyum”
- 6 Gerakan

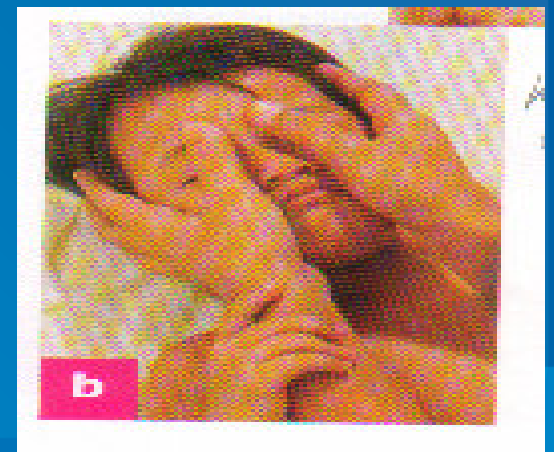
1. Dahi :

Tekankan jari anda dg lembut mulai pd tengah kening bayi (lalu gerakan) kearah samping menuju pelipis dan pipi.



2. Alis :

Gunakan kedua ibu jari utk memijat diatas mata/alisis mulai dari tengah.



MUKA

- “Senyum”
- 6 Gerakan

3. Hidung :

Tekankan ibu jari pd pertengahan kedua alis, kemudian ibu jari turun melalui tepi hidung kearah pipi dg membuat gerakan kesamping dan keatas seolah membuat anak tersenyum.



4. Rahang Atas :

Gunakan kedua ibu jari utk memijat pd daerah di atas mulut atau atas rahang dan gerakan dr tengah ke samping, kemudian ke atas seolah membuat bayi tersenyum.



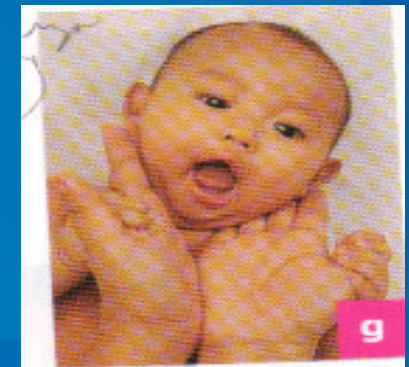
5. Dagu / Rahang Bawah :

Tekankan kedua ibu jari pd dagu dan rahang bawah, dan gerakan dari tengah ke samping atas seolah membuat bayi tersenyum.



6. Belakang Telinga :

Tekankan jari-jari anda secara lembut pada belakang telinga dan gerakan ke arah dagu.



DADA

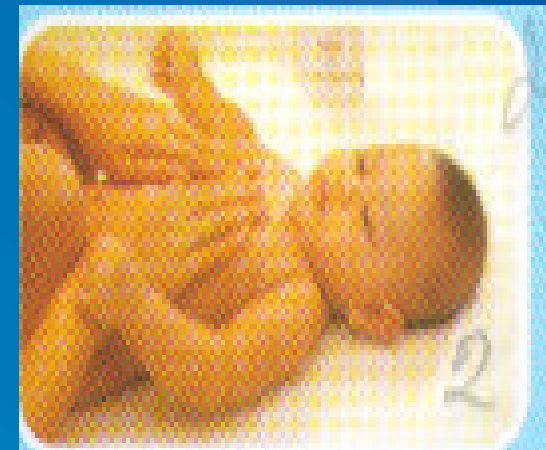
- “Jantung & Kupu-kupu”
- 2 Gerakan.

1. Jantung :

Letakkan kedua telapak tangan ditengah dada bayi / ulu hati, lalu buat gerakan ke atas sampai dibawah leher, kemudian ke samping membuat bentuk jantung kembali ke ulu hati.

2. Kupu-kupu :

Kemudian hanya dengan tangan kanan buat gerakan memijat secara menyilang dari tengah dada / ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati, kemudian dg tangan kiri ke bahu kiri, dan kembali ke ulu hati, seolah membuat bentuk kupu-kupu.



TANGAN

- “Pemukul Soft Ball & Sapi”
- 5 Gerakan.

1. Perahan India : gambar
Peganglah lengan bayi dg kedua telapak tangan mulai dr bagian pundak, seperti memegang pemukul soft ball, kemudian gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi.
2. Perahan Swedia : gambar
Gerakan yg sama, hanya mulai dr pergelangan tangan menuju ke atas / ke pundak.



3. Jari :

Pijat jari satu persatu menuju arah ujung jari dg gerakan memutar.



4. Telapak Tangan :

Telapak tangan dipijat dg gerakan melingkar oleh kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari jemari, bersamaan dengan punggung tangan dipijat oleh jari-jari lain.



5. Gerakan Menggulung :

Peganglah lengan bayi bagian atas / pundak dengan kedua telapak tangan bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju ke arah jari-jari.

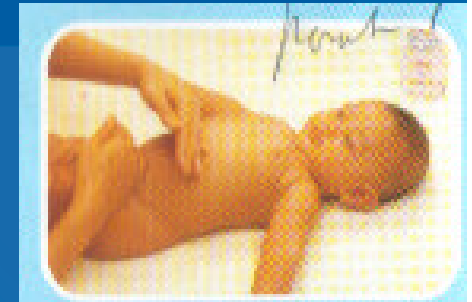


PERUT

- “Sepeda, Bulan & Matahari,
I Love You, Gelembung Udara”
- 5 Gerakan.

1. Mengayuh Pedal Sepeda :

Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda dari atas ke bawah perut.



2. Flexi Kedua Kaki :

Tekan kedua lutut bayi secara bersamaan ke arah perut bayi.

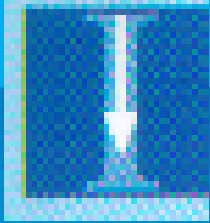
3. Bulan – Matahari :

Buat lingkaran dengan ujung jari tangan kanan mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kembali ke daerah kanan bawah (bulan), di ikuti oleh tangan kiri (matahari).



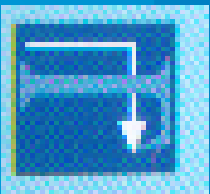
4. Gerakan I Love You :

“I”



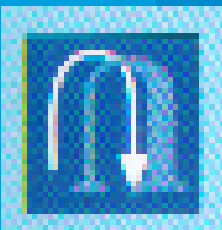
----- Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas lurus ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf “I”.

“LOVE”



Membentuk huruf “L” terbalik, pijatlah dari kanan atas perut bayi ke kiri, kemudian dari kiri atas ke bawah.

“YOU”



Gerakan memijat membentuk huruf “U” terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus bubtu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir di perut kiri bawah.

5. Gelembung :

Letakan ujung jari-jari pada perut bayi dan buatlah gerakan dengan tekanan lembut jari sesuai arah jarum jam dari kanan bawah ke kiri bawah untuk memindahkan gelembung-gelembung udara.



- “Sapi”
- 6 Gerakan.

1. Perahan India :

Peganglah kaki bayi pada pangkal paha seperti memegang pemukul soft ball, gerakan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu.

2. Perahan Swedia :

Gerakan yang sama mulai dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

3. Telapak Kaki :

Buatlah lingkaran-lingkaran kecil dengan ibu jari bergantian berputar mulai dari tumit jari ke seluruh telapak kaki.^{ppkc}

4. Jari :

Pijatlah jari-jarinya satu persatu dengan gerakan memutar.

5. Punggung Kaki :

Dengan kedua ibu jari secara bersamaan, pijatlah seluruh punggung kaki dari pergelangan kaki ke jari-jari.

PUNGGUNG

- “Kursi Goyang”
- 4 Gerakan.

Tengkurapkan Bayi Anda

1. Gerakan Maju Mundur :
Pijat dengan gerakan maju mundur dengan menggunakan kedua telapak tangan disepanjang punggungnya.
2. Gerakan Satu Tangan :
Luncurkan salah satu telapak tangan anda dari leher sampai ke pantat bayi dengan sedikit tekanan.



3. Gerakan Melingkar :

Dengan jari-jari anda buat gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil pada otot di kanan kiri tulang punggung.

4. Gerakan Akhir :

Buat pijatan memanjang dengan ujung jari-jari tangan kanan dari leher sampai ke pantat bayi untuk mengakhiri pijatan anda.



Terima Kasih