

PIJAT OKSITOSIN



PENDAHULUAN

Pijat oksitosin merupakan bagian dari cara untuk merangsang reflek oksitosin agar produksi ASI lebih lancar.



DEFINISI

Pijat oksitosin adalah pijatan pada area di antara tulang spinal kiri dan kanan yang dimulai dari bawah leher sampai dengan tulang costae kelima – keenam atau sampai dengan tulang belikat.



TUJUAN

Tujuan pemijatan ini adalah untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin dengan memberikan kenyamanan pada ibu.



MANFAAT

Melakukan pemijatan pada ibu yang sedang menyusui merupakan salah satu bentuk dukungan terhadap ibu, sehingga ibu akan merasa lebih nyaman dan mendorong ibu memberikan lebih banyak ASI pada bayi.

Merangsang produksi ASI lebih banyak terutama pada ibu di hari-hari pertama melahirkan.



ALAT DAN BAHAN

Minyak
kelapa/body
lotion/baby
oil

Washlap/
handuk
mandi

Waskom
berisi air
hangat

Waskom
berisi air
suhu
ruangan



PROSEDUR PELAKSANAAN: TAHAP KERJA

1. Jaga privasi ibu
2. Lepaskan BH sehingga posisi payudara bebas menggantung.
3. Posisikan ibu duduk menghadap meja atau tempat tidur
4. Pasang handuk mandi untuk menutupi bokong ibu
5. Lumuri kedua telapak tangan dengan minyak kelapa/body lotion
6. Pijat di sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu
7. Lakukan pijatan selama 2-3 menit
8. Bersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan bilas dengan waslap air dingin.



“Satu-satunya batasan untuk meraih mimpi adalah keragu-raguan kita akan hari ini. Marilah kita maju dengan keyakinan yang aktif dan kuat”- Franklin Roosevelt

“The only limit to our realization of tomorrow will be our doubts of today. Let us move forward with strong and active faith”- Franklin Roosevelt

