



BABY STIMULASI MASSAGE

Agustina CS


(sumber : Indonesian Holistic Care Association /IHCA & Johnson)



Manfaat



Merangsang pertumbuhan bayi



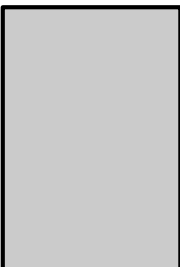
Meningkatkan kekebalan tubuh sehingga tidak mudah sakit



Meningkatkan Berat badan



Meningkatkan ASI



Meningkatkan bonding (hubungan) bayi dengan ortu



Meningkatkan kualitas tidur

Persiapan

Waktu pemijatan

- Setelah bayi lahir
- Setiap saat
- Minimal 2x/ hari (pagi hari dan malam sebelum tidur)

Kondisi bayi siap

- Sehat
- Tidak menangis
- Tidak mengantuk
- Tidak lapar

Tempat pijat

- Ruangan hangat
- Tidak pengap
- Penerangan cukup (hindari lampu diatas mata bayi)
- Tidak berisik
- Tanpa aroma menyengat

Alat

- Alas yang empuk dan lembut
- Minyak (hindari dari bahan kimia, berbau dan berparfum)
- Air dan waslap
- Handuk atau lap, popok , baju ganti

Attention

- ▶ Memandang bayi dengan pancaran kasih sayang
- ▶ Putarkan lagu lagu yang lembut atau bernyayi
- ▶ Awali pemijatan dengan sentuhan ringan kemudian secara bertahap tambah tekanan
- ▶ Sebaiknya dimulai dari kaki bayi
- ▶ Tanggap dengan respon dari bayi
- ▶ Hindari mata bayi dari minyak

Prosedur Baby Stimulasi Massage

1. Mohon ijin kepada bayi
2. Lepas baju
3. Ambil minyak secukupnya ke tangan



Massage daerah kaki



1 Mulakan dengan melakukan usapan "Indian Milking", urut kaki dengan gerakan ke atas, dari pinggul ke pergelangan kaki. Seterusnya lakukan usapan "Swedish Milking" pada kaki, dengan menggerakkan tangan anda dari pergelangan kaki ke pinggul bayi.



2 Genggam lembut peha bayi anda dengan kedua-dua tangan menggenggam atas bawah, usap ke bawah ke kaki dengan kedua-dua tangan anda berpusing secara bertentangan seolah-olah anda sedang memerah tuala.



3 Olekkan kaki bayi antara kedua-dua tangan seolah-olah anda mengolekan pencanai.



4 Urut tapak kaki bayi dengan ibu jari anda dari tumit ke hujung jari kaki.



5 Genggam lembut hujung jari kaki satu persatu. Ulangi pada kaki sebelah.

Daerah Perut



Angkat kaki bayi, tekan perlahan-lahan ke arah badannya. Ia membantu menenangkan otot-otot pada perut bayi.



WATER WHEEL

Gunakan bahagian tepi kedua-dua tangan lakukan usapan seolah-olah mendayung pada perut bayi, sebelah tangan dan diikuti dengan sebelah lagi.



WALKING THE WIND

Gerakkan jari jemari anda ke sekitar pinggangnya, dari sebelah kiri anda hingga ke sebelah kanan.



I LOVE YOU 'I'

Buat satu gerakan ke bawah di bahagian kiri perut bayi (sebelah kanan anda) dengan menggunakan tangan kanan.



'LOVE'

Buat satu gerakan terbalik 'L' dari kiri ke kanan anda.



'YOU'

Buat satu gerakan terbalik 'U', dari kiri ke kanan anda. Semasa anda membuat latihan ini, kata **'I LOVE YOU'** dengan nada suara yang penuh kasih sayang. Bayi akan menggemarnya.

Daerah Dada



OPEN BOOK

Dengan menggunakan kedua-dua tangan anda, usap dada bayi bermula dari bahagian tengah dengan pergerakan ke atas dan keluar. Lakukan tanpa mengangkat tangan anda daripada badan.



Gerakkan tangan anda dalam bentuk hati dan tolak perlahan-lahan ke tengah dada.



CRISS CROSS

Dari sebelah tepi bahu kanan, usap secara menyerong sehingga ke bahu kiri. Lakukan tanpa mengangkat tangan anda.



Kemudian, secara silang-menyilang, gunakan tangan sebelah lagi untuk memberi usapan menyerong dari sebelah bahu ke bahu sebelah lagi.

Daerah Tangan



Urut sebelah tangan pada satu masa. Genggam lembut tangan bayi anda dan usap dengan pergerakan ke atas, dari bahu ke pergelangan tangan. Usapan ini dipanggil "Indian Milking".



Lakukan usapan yang sama, cuma kali ini dari pergelangan tangan bergerak ke bahu. Usapan ini dipanggil "Swedish Milking".



Buka tapak tangan bayi anda, pegang hujung jarinya dan pusingkan dengan lembut. Lakukan pada satu jari pada satu masa.



Gunakan ibu jari anda untuk mengusap tapak tangan bayi ke arah jejarnya.



Akhir sekali, olek lengan bayi antara kedua-dua tapak tangan anda, dari pergelangan tangan hingga ke bahu. Ulangi pada tangan sebelah lagi.

Daerah Muka



1 Pegang kepala bayi anda dengan kedua-dua tangan. Urut kulit kepalanya perlahan-lahan dengan hujung jari seolah-olah anda sedang membersihkan dengan menggunakan syampu.



2 Dengan kedua-dua ibu jari anda, usap kening bayi perlahan-lahan sehingga ke pelipisnya.



3 Letakkan kedua-dua ibu jari anda pada bahagian atas tulang hidung dan tekan dengan lembut sambil menurun ke arah bahagian atas tulang pipi, pada tulang pipi dan di bawah tulang pipi.



4 Gunakan kedua-dua ibu jari anda untuk mengusap bahagian atas bibir dari bahagian tengah keluar hingga ke pipi.



5 Urut lembut gusi bayi anda dengan menggunakan ibu jari anda. Usap keluar.



6 Letakkan kedua-dua tangan anda di bahagian belakang telinga bayi dan usap turun hingga ke dagu.

Daerah Punggung



1. Tengkurapkan bayi dan pijat sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur dengan menggunakan telapak tangan



2. Pegang pantat bayi dengan tangan kanan
Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah dengan cara mengusap



3. Pegang kaki bayi dengan tangan kanan
Dengan tangan kiri, pijatlah mulai dari leher ke bawah dengan cara mengusap



4. Dengan jari – jari kedua tangan anda, buatlah gerakan melingkar kecil kecil mulai batas tengkuk turun kebawah di kanan dan kiri tulang belakang



5. Tekan dengan lembut kelima jari-jari tangan kanan anda pada punggung bayi, buatlah gerakan menggaruk ke bawah memanjang sampai ke pantat bayi



Semoga Bermanfaat