

ASI mampat ..  
Apa yang harus  
aku lakukan ??



*dr. Pertivi Febriana Chandrawati MSc, SpA*

Uk 3-5cc  
lambung bayi  
smp usia 3hari



Uk 7-10cc  
lambung bayi  
smp usia 7hari



Uk 15cc  
lambung bayi  
usia 10hari





# PIJAT OKSITOSIN

- **Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh suami pada ibu menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin.**
- **Pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami akan memberikan kenyamanan pada ibu sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui.**

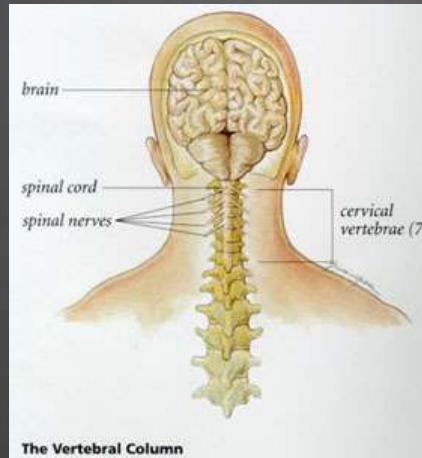
# Manfaat

- **□ Membantu ibu secara psikologis, menenangkan, tidak stress**
- **□ Membangkitkan rasa percaya diri**
- **□ Membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya**
- **□ Meningkatkan ASI**
- **□ Memperlancar ASI**
- **□ Melepas lelah**
- **□ Ekonomis**
- **□ Praktis**

# LANGKAH-LANGKAHNYA :

1. Sebelum mulai dipijat ibu sebaiknya dalam keadaan telanjang dada dan menyiapkan cangkir yang diletakkan di depan payudara untuk menampung ASI yang mungkin menetes keluar saat pemijatan dilakukan.
2. Ibu juga bisa melakukan kompres hangat dan pijat pada payudara terlebih dahulu.
3. Mintalah bantuan pada orang lain untuk memijat. Lebih baik jika dibantu oleh suami.
4. Ada 2 posisi yang bisa ibu coba.
  - ❖ Yang pertama ibu bisa telungkup di meja.
  - ❖ Atau posisi ibu telungkup pada sandaran kursi.
5. Kemudian carilah tulang yang paling menonjol pada tengkuk/ leher bagian belakang (cervical vertebrae 7.)

6. Dari titik tonjolan tulang tadi turun ke bawah kurang lebih 2 cm dan ke kiri kanan kurang lebih 2 cm.  
Nah di situlah posisi jari diletakkan untuk memijat.
7. Memijat bisa menggunakan jempol tangan kiri dan kanan atau punggung telunjuk kiri dan kanan.
8. Untuk ibu yang gemuk bisa dengan cara posisi tangan dikepal lalu gunakan tulang-tulang di sekitar punggung tangan.
9. Mulailah pemijatan dengan gerakan memutar perlahan-lahan lurus ke arah bawah sampai batas garis bra. Dapat juga diteruskan sampai ke pinggang.
10. Pijat oksitosin bisa dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi 3-5 menit. Lebih disarankan dilakukan sebelum menyusui atau memerah asi





# Pijat Oksitosin



## Cara memijat punggung:

- Ibu duduk rileks bersandar ke depan, tangan dilipat diatas meja dg kepala diletakkan di atasnya
- Payudara tergantung lepas tanpa bra
- Penolong memijat di sepanjang sisi tulang belakang
- Menggunakan dua kepalan tangan dg ibu jari menunjuk ke depan
- Tekan kuat membentuk gerakan melingkar-lingkar kecil
- Lakukan pemijatan hingga sebatas tali bra
- Lakukan selama 2 – 3 menit

### Pegangan di punggung atas dan punggung bawah

Sebelum pegangan Anda selalu berlutut dan berlutut di atas lutut Anda sehingga punggung Anda lurus. Sebelum Anda memulai setiap gerakan dalam dan keluar, berlutut dalam pegangan Anda, lalu tarik napas dalam-dalam, kemudian ketuk Anda dengan tangan.

1) Gerakan memutar pada bagian atas dan bawah punggung Anda. Gerakan memutar pada bagian atas dan bawah punggung Anda. Gerakan memutar pada bagian atas dan bawah punggung Anda. Gerakan memutar pada bagian atas dan bawah punggung Anda.



2) Pada setiap pegangan, Anda akan lebih baik di lutut Anda di punggung bawah. Saat Anda mulai setiap gerakan, tarik napas dalam-dalam, kemudian ketuk Anda dengan tangan. Setelah itu, tarik napas dalam-dalam, kemudian ketuk Anda dengan tangan. Setelah itu, tarik napas dalam-dalam, kemudian ketuk Anda dengan tangan.



Satgas ASI

# PIJAT PAYUDARA LAKTASI

*Kapan* sebaiknya  
pijat payudara laktasi  
dilakukan?

Kapan saja selama periode menyusui  
namun lebih dianjurkan saat :

- Pada periode awal menyusui
- Saat suplai ASI mulai menurun

## TEKNIK PIJAT LAKTASI

- **PIJAT PUNGGUNG** (dari pinggang ke bahu)



PIJAT DENGAN  
TELAPAK TANGAN

PIJAT IBU JARI

PIJAT IBU JARI  
BERJALAN  
(THUMB WALKING)

## Keuntungan pijat payudara laktasi

- Menenangkan pikiran ibu
- Membuat tubuh nyaman
- Menormalkan aliran darah
- Mencegah sumbatan saluran ASI
- Mengatasi payudara yang *Engorged* (bengkak)
- Meningkatkan suplai ASI
- Membantu ibu relaksasi/ingin menyusui kembali

### PIJAT AREOLA



### PIJAT PAYUDARA



- **Oles kedua telapak tangan dan payudara anda dengan minyak khusus untuk memijat. Misalnya, evening primrose oil, jojoba oil, olive oil, atau minyak herbal lainnya dengan aroma yang anda sukai. Atau, boleh juga dengan menggunakan baby oil.**



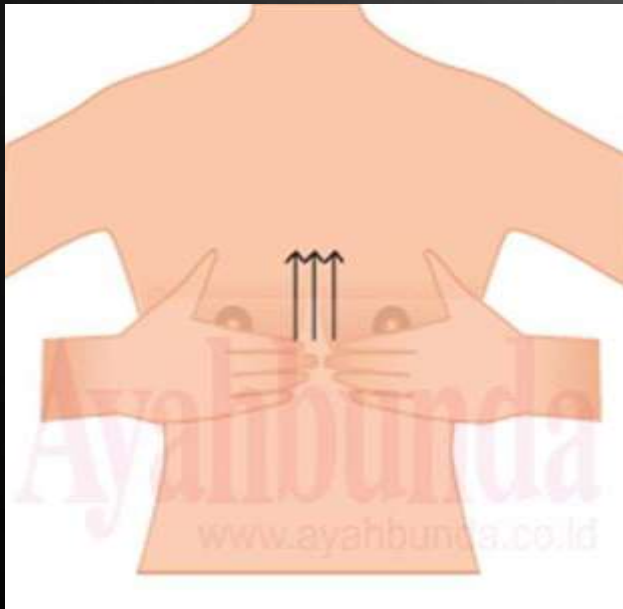
**Angkat dan topanglah payudara kanan anda dengan menggunakan tangan kanan. Lalu, pijatlah menggunakan dua atau tiga jari tangan kiri anda dengan gerakan memutar seperti spiral, mulai dari pangkal payudara menuju puting susu.**



**Letakkan kelima jari tangan kiri anda yang sedikit diregangkan. Di pangkal payudara kanan, lalu pijatlah dengan gerakan memutar sambil menekan payudara mulai pangkal payudara ke daerah puting payudara. Kemudian lanjutkan gerakan ini mulai dari arah samping (dinding dada) ke puting payudara. Gerakan ini akan membantu relaksasi dan membantu refleks pengeluaran ASI.**



**Kini, pijatlah kedua payudara anda dengan gerakan seperti mengurut. Caranya, letakkan kedua telapak tangan anda di dada, di antara kedua payudara. Lalu, lakukan gerakan seperti mengurut, mulai dari bagian tengah payudara mengarah ke atas, sambil kedua payudara anda diangkat dan dilepaskan bersamaan secara perlahan-lahan. Lakukan gerakan mengurut payudara ini sebanyak 30 kali.**



**Sekarang, topanglah payudara kanan dengan tangan kiri. Lalu, lakukan pemijatan menggunakan tangan kanan dan kelima jarinya dengan gerakan mengurut secara menyebar ke semua bagian payudara. Mulai dari puting susu ke arah pangkal payudara. Ulangi gerakan mengurut ini sebanyak 30 kali.**



# PIJAT PAYUDARA

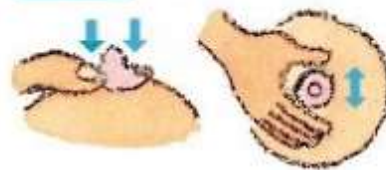
## 1 Pemanasan



Hangatkan payudara dengan handuk hangat selama 2 menit, 4-5 kali

## 2 Mulai pemijatan

### Puting



Pijat perlahan keatas dan kebawah.

### Areola



Pijat dengan perlahan ke arah atas & bawah dari kanan ke kiri (5-6 kali untuk tiap payudara)

### Payudara



Pijat melingkar mengikuti bundaran payudara (5-6 kali untuk tiap payudara)

### Dari ujung



Pijat bentuk melingkar dan spiral ke arah areola (3-4 kali untuk tiap payudara)





**Gambar 16. Cara Memerah ASI**  
**Sumber: Handy, 2010**

