



LOVING TOUCH BABY MASSAGE **(MASSASE BAYI DENGAN SENTUHAN CINTA)**

A STEP BY STEP GUIDE



Dr. Triana Indrayani, SST., Bd., M.Kes.
Dr. Livana PH.,M.Kep.,S.Kep.U.

LOVING TOUCH BABY MASSASE

(Massase Bayi Dengan Sentuhan Cinta)

A Step by Step Guide

LOVING TOUCH BABY MASSASE

(Massase Bayi Dengan Sentuhan Cinta)

A Step by Step Guide

Dr. Triana Indrayani, S. ST., Bd., M.Kes.

Dr. Livana PH., M.Kep., S.Kep.J.



LOVING TOUCH BABY MASSASE

(Massase Bayi Dengan Sentuhan Cinta)

A Step by Step Guide

Penulis:

Dr. Triana Indrayani, S. ST., Bd., M.Kes.

Dr. Livana PH., M.Kep., S.Kep.J.

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : April 2025

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia ANGGOTA IKAPI
JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151 Panglayungan,
Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025
; 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-623-8750-04-7

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Pijat adalah salah satu stimulasi sentuh yang memberikan efek positif. Pijat di dalam perkembangan jaman, bukan lagi pijat tradisional yang berawal dari nenek moyang masa lampau, melainkan pijat modern yang memadukan antara hasil ilmiah, seni dan kasih sayang. Pijat tradisional dilakukan oleh dukun bayi, sedangkan pijat modern justru dilakukan oleh ibu, ayah, nenek atau kakek yang merupakan orang terdekat anak.

Dengan semakin banyak penelitian tentang manfaat pijat bayi sehat, menjadikan pijat bayi sebagai salah satu kebutuhan dasar yang harus diberikan kepada buah hati tercinta untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Buku Panduan **“Loving Touch Baby Massase, massase baby dengan penuh cinta”** berisi uraian tentang efek pijat bayi dan balita terhadap fungsi fisiologis tubuh melalui sistem saraf, sistem peredaran darah, sistem saluran cerna dan metabolisme tubuh. Dalam buku juga ini dipaparkan mengenai langkah-langkah pijat untuk mengatasi berbagai gangguan pada bayi dan BALITA seperti, speech delay, tumbuh kembang, gangguan nafsu makan, gangguan tidur, gangguan batuk pilek, diare ada bayi balita dan anak sehat dan jenis-jenis baby massase oil yang aman digunakan.

Diharapkan pembaca bisa mengambil manfaat yang besar untuk pertumbuhan dan perkembangan anaknya dengan membaca dan mempraktekkan sendiri pijatan secara mudah dan aman. Penulis membuka masukan saran dan kritikan dari pembaca. Sekian dan terima kasih.

April 2025, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I BABY MASSASE UNTUK BAYI	1
A. Definisi	2
B. Mekanisme <i>Baby Massase</i>	2
C. Manfaat <i>Baby Massase</i> Bagi Bayi	3
D. Manfaat Bagi Orang Tua	4
E. Fisiologi Baby Massase	5
F. Persiapan Melakukan Baby Massase	7
G. Baby Massase Oil	10
 BAB II BABY GYM	 48
A. Perkembangan Motorik	48
B. Deteksi Gangguan Perkembangan Anak	51
C. Definisi Baby Gym	53
D. Manfaat Baby Gym	53
E. Syarat Melakukan Baby Gym	54
F. Gerakan Baby Gym	55
 BAB III SPEECH DELAY	 59
A. Apa Perbedaan Ucapan dan Bahasa?	59
B. Apa Itu Keterlambatan Bicara atau Bahasa?	59
C. Apa itu Speech Delay?	59
D. Parameter Speech Delay	60
E. Penyebab Speech Delay	61
F. Tanda dan Gejala Speech Delay pada Anak	64
G. Cara Mengatasi Speech Delay	64
H. Cara Mengatasi Speech Delay bagi keluarga	65
I. Cara mencegah Speech Delay	65

J.	Dampak Spech Delay	66
K.	Terapi Komplementer untuk mengatasi Speech Delay	67
 BAB IV PIJAT UNTUK MENINGKATKAN NAFSU MAKAN		70
A.	Definisi kurang nafsu makan pada anak	70
B.	Faktor yang menyebabkan anak tidak nafsu makan	70
C.	Cara mengatasi kurang nafsu makan pada anak	71
D.	Penilaian status gizi	71
E.	Pijat Tui Na	72
F.	Manfaat pijat untuk Balita	72
G.	Teknik pijat	73
H.	Langkah-langkah pijat Tui na	74
 BAB V STIMULASI PIJAT BAYI UNTUK TUMBUH KEMBANG		86
A.	Pijat Bayi untuk Tumbuh Kembang Bayi	86
B.	Manfaat Pijat bayi	86
C.	Langkah-langkah Pijat Bayi untuk tumbuh kembang	87
 BAB VI STIMULASI PIJAT UNTUK MENGATASI KOLIK PADA ANAK		92
A.	Pengertian apa itu Kolik pada Bayi?	92
B.	Penyebab Kolik pada Bayi	93
C.	Gejala Kolik pada Bayi	93
D.	Tanda Bayi Kolik yang Perlu Diwaspadai	94
E.	Komplikasi Akibat Kolik pada Bayi	94
F.	Cara Mengatasi Kolik pada Bayi	95
G.	Gerakan pijat bayi untuk mengatasi kolik	95

BAB VII STIMULASI PIJAT BAYI	
UNTUK GANGGUAN SUSAH TIDUR	98
A. Penyebab Bayi Susah Tidur	98
B. Cara Mengatasi Bayi Susah Tidur	99
 BAB VIII STIMULASI PIJAT BAYI SEHAT	 102
A. Pijat bayi sehat	102
B. Pijatan Kaki	102
C. Pijatan Perut	107
D. Pijatan Dada	110
E. Pijatan Tangan	111
F. Pijatan Muka dan Wajah	114
G. Pijatan Punggung	116
 BAB IX STIMULASI PIJAT BAYI UNTUK BATUK PILEK	 121
 BAB X STIMULASI PIJAT UNTUK MENGATASI DIARE	 125
A. Pengertian Diare	125
B. Penyebab Diare	125
C. Ciri-ciri Diare Pada Bayi	126
D. Penanganan dan Cara Mengatasi Diare Pada Bayi	127
E. Kapan Diare Pada Bayi Dianggap Berbahaya	129
F. Mengenali Tanda Dehidrasi Pada Bayi	130
G. Mengenai Tekstur Warna Tinja	130
H. Stimulasi Pijat Untuk Mengatasi Gangguan Diare Pada Bayi	130
 BAB XI STIMULASI PIJAT BAYI KURANG BULAN (PREMATUR)	 132
A. Rangsangan taktil (raba)	132
B. Rangsangan kinestetik (gerak)	134
C. Rangsangan taktil (raba)	136

BAB XII BABY MASSASE OIL	137
A. Cara menggunakan	141
B. Tips keamanan untuk pijat bayi	145
C. Minyak yang aman digunakan pada Newborn	145
 BAB XIII HASIL PUBLIKASI PIJAT BAYI	 151
 BAB XIV PENUTUP	 256
 DAFTAR PUSTAKA	 257
PROFIL PENULIS	261

BAB I

BABY MASSAGE UNTUK BAYI

Stimulasi pijat sering pula disebut dengan beberapa istilah lain yaitu stimulasi sentuh, pijat bayi, baby massage, infant massage, dan lainnya. Unit Kerja Koordinasi (UKK) Tumbuh Kembang - Pediatri Sosial Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengembangkan peran pijat sebagai bentuk stimulasi pada bayi. Stimulasi pijat merupakan kombinasi bentuk stimulasi multi modal, yaitu raba (taktil) dan gerak (kinestetik) yang dilakukan oleh orangtua, tenaga kesehatan atau anggota keluarga lainnya. Lebih jauh lagi, pada saat yang sama orang tua juga melakukan stimulasi auditory (pendengaran, dengan mengajak bayi bicara saat dipijat), stimulasi visual (penglihatan, dengan mengadakan kontak mata saat memijat), dan lainnya.

Pada dasarnya tujuan pijat bayi atau stimulasi pijat adalah untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan memberikan stimulasi raba, gerak dan kombinasi stimulasi lainnya. Stimulasi pijat dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan nyaman. Lama pijatan sekitar 15 menit, dan sebaiknya diberikan secara rutin. Tidak ada batasan baku mengenai frekuensi pemberian Stimulasi pijat atau pijat bayi merupakan bentuk stimulasi yang harus dilakukan dalam kondisi yang menyenangkan, dapat dilakukan secara bersamaan dengan pemberian stimulasi lainnya (auditori berupa musik, suara, stimulasi visual dan lainnya), dilakukan oleh orangtua, tenaga kesehatan atau anggota keluarga lain dan sangat bergantung pada respons bayi. Apabila bayi menunjukkan tanda-tanda kurang nyaman atau menangis, maka kita harus menghentikan pijatan, mengecek penyebab bayi menangis

(apakah karena bayi BAK, BAB, pijatan terlalu keras, atau bayi tidak nyaman dengan jenis pijatan tertentu). Setelah yakin bayi dalam keadaan nyaman kembali, baru kemudian boleh melanjutkan pijatan. Bila bayi tidak nyaman dengan pijatan, maka kita tidak boleh memaksakan pijatan pada bayi.

A. Definisi

Terapi sentuh untuk perawatan kesehatan dan pengobatan. Baby massase tidak hanya berguna bagi bayi yang sakit tetapi juga pada bayi yang sehat.

B. Mekanisme *Baby Massase*

1. Pengeluaran beta endorfin (mempengaruhi mekanisme pertumbuhan).
2. Menurut penelitian Field dan Schanberg (1986) bayi yang diberikan pijatan mengalami peningkatan tonus nervus vagus yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin yang mempengaruhi dalam proses penyerapan makanan, sehingga bayi akan menjadi cepat lapar. Dengan begitu bayi akan lebih sering menyusu akibatnya ASI akan lebih banyak diproduksi
3. *Massase* meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin, sehingga menurunkan adrenalin dan meningkatkan daya tahan tubu.

Massase dapat merubah gelombang otak yang dapat membuat bayi tidur lelap, mengubah gelombang otak. Perubahan ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha, dan meningkatkan gelombang beta serta tetha.

C. Manfaat *Baby Massase* Bagi Bayi

1. Keamanan

Kontak fisik yang positif antara orang tua dan anak membuat bayi merasa dicintai dan dihargai. Perasaan ini memungkinkan harga diri dan kepercayaan dirinya berkembang.

2. Kesejahteraan Umum

Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan sentuhan dengan penuh kasih akan lebih jarang sakit dan menangis dibandingkan bayi yang tidak disentuh.

Pijat dapat meningkatkan sirkulasi dan juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh, karena membantu memindahkan cairan getah bening ke seluruh tubuh, yang membersihkan zat berbahaya dari tubuh.

Pijat dapat meringankan rasa sakit dan gejala beberapa penyakit. Ini meningkatkan relaksasi dan dapat membantu menenangkan bayi yang menangis.

3. Pertumbuhan fisik

- a. Pijat meningkatkan kesadaran fisik
- b. Mengencangkan otot
- c. Membuat persendian lebih fleksibel.

4. Keterampilan Sosial

Menyentuh bayi sama halnya dengan mengajarnya komunikasi. Pijat membantu Anda membangun komunikasi non-verbal, komunikasi dengan anak akan meningkatkan hubungan awal dengannya, dan karena itu membangun harga diri dan kemampuan bersosialisasinya.

Menurut IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia), manfaat baby massase untuk bayi antara lain :

1. Meningkatkan frekuensi menyusu
2. Meningkatkan berat badan bayi

3. Membantu bayi untuk berlatih relaksasi
4. Membuat tidur lebih lelap dan lama
5. Membuat ikatan / bonding dengan ibu /orangtua

D. Manfaat Bagi Orang Tua

1. Relaksasi

Saat melakukan pemijatan pada bayi, fokuskan pada anak sepenuhnya dan berinteraksilah dengannya. Para orang tua melaporkan bahwa mereka menganggap interaksi ini menyenangkan dan menenangkan.

2. Mengembangkan sensitifitas

Bayi tidak dapat mengetahui apakah tekanan dalam melakukan pijatan terasa nyaman atau tidak, untuk itu perhatikan reaksinya dan menafsirkannya. Dengan cara ini, Anda belajar 'membaca' atau memahaminya, yang mana meningkatkan keterampilan mengasuh anak Anda.

3. Membangun kepercayaan diri

Orang tua yang sensitif terhadap anaknya cenderung merasa percaya diri dengan perannya. Selain itu, kontak fisik pijatan membuat mereka nyaman dalam menangani bayi.

4. Hubungan Orang Tua Anak

Pijatan yang anda lakukan merupakan komunikasi non-verbal yang dapat memicu hubungan interaktif dengan bayi sebagai lanjutan di masa depan. Pijat juga dapat menjadi momen keintiman yang rutin di antara ibu dan bayi.

Manfaat lain untuk orang tua menurut IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesi) adalah :

1. Memberikan perhatian spesial & mempererat ikatan / bonding
2. Membantu orangtua mengetahui bahasa (isyarat) nonverbal bayi
3. Membuat rasa percaya diri dalam mengasuh bayi

4. Meningkatkan komunikasi orangtua & bayi
5. Meningkatkan kemampuan orangtua membantu bayi untuk relaksasi
6. Meredakan stres orangtua
7. Membuat suasana yang menyenangkan

E. Fisiologi *Baby Massase*

1. Sistem Peredaran Darah

Pijatan berpengaruh pada sistem peredaran darah arteri maupun darah vena dengan meningkatkan aliran darah dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang. Pijatan dengan tekanan $\pm 1-2$ mm akan menambah aliran darah sampai 85% dan meningkatkan aliran darah limfe serta memberikan tekanan pada pembuluh darah vena sehingga darah akan kembali ke jantung kemudian diikuti adanya efek kosong yang akan ada hubungannya dengan pembuluh darah arteri. Apabila pijatan terlalu halus tidak akan ada manfaatnya. Efek pemijatan dalam jangka pendek akan menimbulkan rasa segar karena akan mendapat oksigen lebih banyak dan berbagai macam nutrisi, hormon serta lainnya.

Disamping itu juga akan terjadi pembersihan tempat yang dipijat dari zat racun. Keadaan ini akan memberikan rasa nyaman, santai dan segar pada seluruh tubuh. Sedangkan efek jangka panjang pada sistem peredaran darah adalah meningkatkan tonus dan regangan pembuluh darah itu sendiri.

2. Sistem Limfatik

Sistem limfatik mempunyai tekanan lebih rendah dan lebih lambat alirannya dibanding darah serta tidak kontraktil, artinya kerja sistem tergantung gaya gravitasi, gerakan otot,

sendi serta tekanan dari luar. Pemijatan dapat memacu kelenjar limfe dalam meningkatkan pembentukan limfosit sehingga aliran limfe menjadi lancar dan meningkatkan sistem kekebalan yang dapat membantu mencegah infeksi dari penyakit

3. Sistem Integumen/ kulit

Kulit terdiri dari 2 bagian: epidermis dan dermis. Pada bagian dermis banyak pembuluh darah, pembuluh limfe dan ujung-ujung saraf yang akan berpengaruh pada saat pemijatan. Pijat akan memberikan rasa nyaman karena kulit banyak dipenuhi reseptor sakit, tekanan dan gerakan. Rangsangan pada reseptor akan menyebabkan perubahan reaksi reflek seperti pelebaran pembuluh darah, relaksasi otot dan pori-pori akan terbuka. Pijat akan membawa panas ke permukaan kulit dan membuka pori-pori serta mengeluarkan keringat yang akan membuang racun dan sampah tubuh.

4. Sistem Otot

Pada saat latihan posisi otot hanya memanjang, selama pijat posisi otot ditarik ke arah samping dan memanjang. Keadaan ini akan meningkatkan mikrosirkulasi yang dapat menyembuhkan ketegangan otot dan menguraikan perlengketan jaringan sehingga akan mencegah jaringan perut. Selain itu dengan pijat dapat mengeluarkan racun seperti asam laktat yang menyebabkan kelesuan. Dengan meningkatnya fleksibilitas dan integritas dari jaringan, pijat dapat menyembuhkan kram serta dapat menguraikan ketegangan postur.

5. Sistem Saraf

Sistem saraf tubuh manusia terdiri dari dua bagian yaitu: sistem saraf pusat (terdiri dari otak dan tulang belakang) dan sistem saraf perifer. Pijat mempengaruhi

sistem saraf dari tepi sampai pusat. Tekanan pada reseptor saraf di kulit akan menyebabkan pelebaran vena, arteri dan kapiler sehingga akan menghambat penyempitan, melemaskan ketegangan otot, melambatkan detak jantung dan meningkatkan gerakan usus di saluran cerna.

Berdasarkan hasil penelitian Field dan Schanberg (1986), pijat juga memberi dampak pemacuan saraf nervus vagus (saraf otak ke-10) yang berhubungan dengan sistem perut besar dan merangsang pengeluaran hormon penyerapan gastrin dan insulin, dimana kedua hormon tersebut akan meningkatkan absorpsi makanan menjadi lebih baik, sehingga bayi akan merasa cepat lapar dan akan menyusui lebih aktif serta sering. Hal ini akan merangsang peningkatan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin ibu yang berakibat ASI akan semakin banyak diproduksi.

Pemijatan memberikan rangsangan pada saraf vasodilator, sehingga ketegangan otot akan sembuh dengan adanya respon relaksasi. Pada bayi sehat yang mendapat pemijatan menunjukkan peningkatan jam tidur sehingga dapat meningkatkan kesiagaan (*alertness*) atau konsentrasi.

F. Persiapan Melakukan Baby Massase

1. Waktu Terbaik

- a. Waktu yang tepat untuk melakukan baby massase adalah ketika ia sudah bangun dan merasa bahagia, dan pemijat sendiri harus merasa tenang dan rileks, karena bayi akan terpengaruh oleh suasana hati pemijat.
- b. Waktu yang baik adalah pagi hari atau malam hari
- c. Biarkan 20–30 menit untuk melakukan pijatan seluruh tubuh terlebih dahulu. Terburu-buru atau mencoba menyesuaikan diri di sela-sela aktivitas lain bisa saja terjadi menjadi kontraproduktif karena dapat

mengganggu ketenangan bayi Anda. Setelah Anda berdua terbiasa dengan pijatan, Anda mungkin memerlukan lebih sedikit waktu.

2. Persiapan bagi yang akan melakukan pijatan

- a. Pastikan semua perhiasan apa pun dilepas
- b. Potong kuku dan haluskan dengan kikir agar ujung kuku halus
- c. Hindari menggaruk kulit halus bayi
- d. Dekatkan semua peralatan yang akan digunakan disekitar Anda, sehingga ketika Anda mulai, anda dapat berkonsentrasi untuk melakukan baby massase, dan dekatkan apa yang dibutuhkan dan disukai bayi oleh bayi, sehingga ketika bayi menangis dapat diambil segera untuk mengalihkan perhatiannya
- e. Gosokan ke dua telapak tangan sebelum melakukan baby massase, agar saat menyentuh kulit bayi pertama kali bayi tidak kaget.
- f. Lakukan komunikasi terlebih dahulu sebelum melakukan baby massase
- g. Gunakan baby oil untuk melakukan baby massase
- h. Jadikan keseluruhan pengalaman itu menenangkan dan menyenangkan mungkin bagi Anda berdua.

3. Persiapan bayi

- a. Dudukan bayi pada posisi yang nyaman atau,
- b. Baringkan bayi diatas permukaan tempat yang rata dengan beralaskan kain yang halus lembut dan bersih
- c. Hindari bayi tidak sedang lapar atau bayi baru selesai makan/menyusu
- d. Siapkan perlengkapan bayi (baju bayi, handuk, popok, minyak untuk melakukan massase

- e. Lakukan uji oles baby massase oil memungkinkan anda memastikan bayi Anda tidak alergi, atau kulitnya teriritasi oleh minyak pilihan Anda. Reaksi merugikan yang umum terjadi adalah ruam atau area merah dan meradang.
- 1) Letakkan sedikit minyak di bagian dalam pergelangan tangan atau pergelangan kaki bayi Anda.
 - 2) Biarkan selama 20–30 menit agar reaksi parah muncul. Untuk menghilangkan sensitivitas sama sekali, tunggu selama 12–24 jam.
 - 3) Jika tidak ada iritasi setelah waktu tersebut, lanjutkan dengan pemijatan. Jika terjadi iritasi, JANGAN gunakan minyak tersebut.
 - 4) Baringkan bayi Anda di atas handuk lembut untuk dipijat, sehingga pakaian atau karpet Anda terhindar dari noda minyak, dan dapat menggendongnya dengan handuk setelah dipijat.

4. Persiapan ruangan

- a. Siapkan ruangan yang hangat dan tidak pengap, Bayi cepat kehilangan panas jika tidak tertutup dan baby oil massase cenderung menurunkan panas tubuh, sehingga ruangan harus cukup hangat agar bayi tetap nyaman. 80°F (26°C), suhu ruangan yang ideal. Cobalah menggunakan baju lengan pendek, jika anda merasa hangat artinya ruangan tersebut mungkin cocok untuk dipijat.
- b. Siapkan ruangan yang tenang dan tidak berisik, tidak terganggu oleh kebisingan dari televisi atau radio, misalnya, sehingga Anda dapat responsif terhadap anak Anda dan memperhatikan apa yang dia sukai dan tidak suka.

- c. Jika memungkinkan nyalakan aromaterapi soft yang berbau lembut untuk bayi

G. Baby Massase Oil

Mengapa menggunakan Baby Massase oil?

- Kontak kulit-ke-kulit mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, membuka baju bayi dan memijatny dalam keadaan telanjang adalah salah satu cara untuk mendorong hal ini.
- Baby massase oil membantu tangan bergerak pada tubuh bayi dengan lancar, sehingga dapat melakukan usapan yang panjang, tegas, dan terus menerus tanpa menimbulkan gesekan.
- Baby massase oil melembabkan kulit, yang dapat mencegah atau mengurangi kekeringan.

Baby Massase oil yang aman digunakan

- Gunakan baby massase oil yang alami, yang terbuat dari biji bunga matahari, biji anggur, biji almond yang bersifat cool fresh baby oil, ringan dan tidak berbau sehingga mudah digunakan, mudah diserap diserap oleh kulit, melembabkan kulit dan membantu merawatnya.
- Pilih yang terbuat dari varietas organik, lebih kecil kemungkinannya mengiritasi kulit dibandingkan baby massase oil sintetis. Di negara-negara yang pijat bayinya menjadi sebuah tradisi seperti orang-orang dari budaya Afrika dan Asia yang tinggal di Barat cenderung mudah menggunakan minyak yang tersedia, minyak yang digunakan secara tradisional di tanah air mereka, seperti minyak zaitun.

PERHATIAN

- Oleskan bayi dengan baby oil massase sambil memijatnya, hal ini membuatnya menjadi licin,
- Tanyakan terlebih dahulu pada ibunya apakah anaknya memiliki alergi kacang-kacangan atau biji-bijian, Jika anaknya memiliki alergi, pastikan untuk memilih minyak yang bebas dari produk kacang-kacangan atau biji-bijian.
- Jangan menggunakan minyak atsiri (minyak aromaterapi) pada bayi kecuali atas arahan ahli aromaterapi terlatih.
- Jangan memijat bayi Anda jika ia sedang demam. Hal ini sangat penting jika Anda tidak yakin dengan penyebabnya.
- Jika anak Anda mengidap penyakit kanker apa pun dan sedang diobati secara aktif, jangan memijatnya, karena Anda dapat menyebarkan penyakit tersebut ke seluruh tubuh. Namun, jika anak Anda menerima perawatan paliatif, pijat akan bermanfaat.
- Berhati-hatilah agar tidak menjatuhkannya saat Anda mengangkatnya setelah selesai dipijat. Angkat dengan handuk hingga minyak terserap oleh kulit.
- Berhati-hatilah ketika mengangkat bayi, karena kulit bayi licin

Memulai Massase Baby

JIKA BAYI belum pernah dimasase, mungkin perlu waktu baginya untuk terbiasa. Cobalah selama tiga sampai empat hari berturut-turut pada awalnya, sehingga Anda berdua menjadi terbiasa dengan stroke. Setelah Anda merasa percaya diri dan dia tampak nyaman dengan hal itu, jadikan hal itu sebagai aktivitas sehari-hari Anda rutin, atau cobalah

memijatnya setidaknya tiga kali seminggu. Anda dapat mengikuti rutinitas dalam bab ini, namun penting untuk dipandu oleh apa yang disukai dan tidak disukai bayi Anda. Gunakan gerakan yang tegas dan meyakinkan, serta sering-seringlah melakukan kontak mata dengannya selama pemijatan.

Kapan, Dimana dan Bagaimana Melakukan Massase

1. Kapan Memijat

Pijat paling efektif ketika bayi berada dalam kondisi sadar tenang. Banyak orang suka melakukan pijatan setelah mandi di ruangan yang hangat. Tanggapi isyarat bayi Anda. Dia mengatakan 'ya' pada pijatan jika dia tersenyum, menatap Anda dan tampak bahagia dan santai. Dia mengatakan 'tidak' jika dia menangis, berbalik atau menarik diri, menutup wajahnya dengan tangan atau tertidur.

2. Tempat Pijat

Pilih ruangan yang hangat dan tenang di mana Anda berdua merasa nyaman. Di daerah beriklim panas, pemijatan bisa dilakukan di luar rumah, asalkan bayi berada di tempat teduh. Baringkan bayi Anda di atas handuk pada permukaan yang kokoh karena hal ini akan meningkatkan postur tubuh yang baik. Lantai adalah tempat yang baik – Anda dapat duduk untuk memijat dan tidak ada tepian bagi bayi Anda untuk berguling.

3. Bagaimana Melakukan Massase

Sapuan pijatan harus tegas namun lembut, dalam dan lambat. Selalu dibimbing oleh bayi Anda. Perhatikan reaksinya dan ubah tekanan pukulan Anda sesuai dengan itu. Bayi menganggap sentuhan yang terlalu ringan tidak menyenangkan dan menjengkelkan. Usapan tegas memang