

SENTUHAN CINTA: RAHASIA BABY AND KIDS MASSAGE UNTUK TUMBUH KEMBANG YANG OPTIMAL



Apa itu Baby & Kids Massage?

Pijat bayi dan anak adalah salah satu bentuk dari terapi sentuh yang berfungsi sebagai salah satu teknik pengobatan penting. Bahkan menurut penelitian modern, pijat bayi secara rutin akan membantu tumbuh kembang dan menstimulasi perkembangan anak baik fisik, emosi, dan sosial disamping mempertahankan kesehatannya.

Menurut Dr. Frederick Leboyer pijat bayi adalah sentuhan elusan yang merupakan salah satu makanan bayi, yang sama pentingnya dengan mineral, vitamin dan protein

Menurut Kemenkes RI, pijat bayi merupakan “stimulasi taktil (sentuhan) yang dilakukan secara sistematis dengan teknik tertentu untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi.



Manfaat Utama Pijat Bayi (Untuk Kesehatan dan Tumbuh Kembang Optimal)

Anatomi (Pertumbuhan)

- Meningkatkan dan melancarkan sirkulasi darah serta oksigen tubuh
- Melancarkan pencernaan dan mengurangi kolik serta perut kembung
- Meningkatkan sistem saraf sehingga daya tahan tubuh meningkat

FISIOLOGI (Perkembangan)

- Merangsang sistem saraf
- Membantu koordinasi motorik
- Mendukung tumbuh kembang
- Menstimulasi pertumbuhan fisik
- Meningkatkan penyerapan ASI

PISIKOLOGI

- Menurunkan stres
- Merangsang hormon serotonin (hormon bahagia)
- Meningkatkan rasa nyaman
- Mempererat bonding dengan orang tua
- Menstimulasi perkembangan otak (kognitif dan motorik)

Pijat & Tidur Nyenyak:

- Pijat merangsang pelepasan hormon serotonin (hormon bahagia) dan menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan meningkatkan hormon tidur (melatonin) sehingga bayi tidur lebih lama (nyenyak) dan jarang rewel, nafas teratur.





Siapa yang Boleh Memijat?



1. Orang tua (ibu atau ayah)

Dengan catatan sudah mendapatkan pelatihan pijat bayi dari tenaga profesional (bidan, perawat, atau instruktur pijat bayi bersertifikat). Sentuhan dari orang tua sangat baik karena memperkuat ikatan emosional dan rasa aman pada bayi.

2. Tenaga kesehatan terlatih

Seperti bidan, perawat, atau terapis pijat bayi bersertifikat, yang memahami anatomi tubuh bayi serta teknik pijat yang aman sesuai usia dan kondisi bayi.

3. Tidak disarankan dilakukan oleh sembarang orang, terutama yang belum terlatih, karena tekanan atau teknik pijat yang salah bisa menyebabkan ketidaknyamanan atau cedera pada bayi. ❌



Pijatan Kaki



Pijatan Perut



Pijatan Dada



Pijatan Tangan

TEKNIK & TAHAPAN BABY
MASSAGE



Muka dan



Pijatan Punggung

Teknik Pijat Sederhana

✓ Pijat Kaki & Betis

Gosok lembut dari pergelangan kaki ke paha dan bantu melancarkan sirkulasi darah

✓ Pijat Perut

Gerakan memutar searah jarum jam untuk membantu pencernaan dan mencegah kembung

✓ Pijat Tangan & Lengan

Gosok dari pergelangan tangan ke bahu sambil melatih otot dan koordinasi tangan

✓ Pijat Dada & Punggung

Usap lembut dada dan punggung dengan gerakan memutar atau memanjang untuk membantu relaksasi dan pernapasan

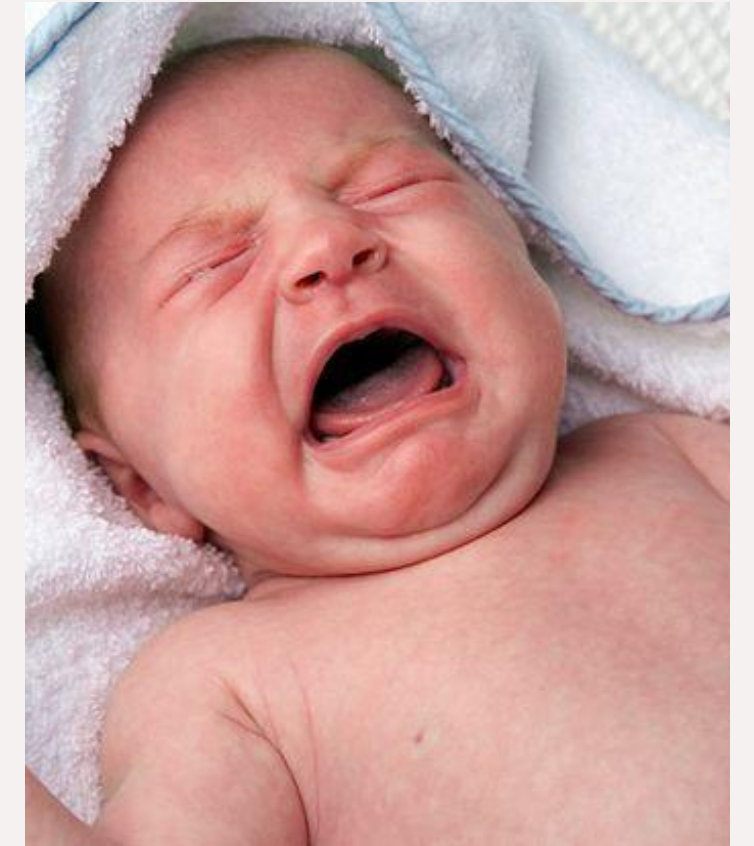
✓ Pijat Wajah & Kepala

Sentuhan ringan di dahi, pipi, dan kepala untuk menenangkan bayi atau anak



Kapan bayi tidak boleh di pijat?

- Setelah makan.
- Ketika bayi sedang sakit demam.
- Jika bayi memiliki ruam kulit, luka, atau infeksi kulit.
- Setelah imunisasi (tunggu 48–72 jam).
- Jika bayi terus menerus menangis dan tidak nyaman.
- Pada kondisi medis serius (misalnya kelainan jantung, patah tulang, atau penyakit tertentu) tanpa anjuran dokter.





Resiko salah pijat!



Pijat bayi harus dilakukan dengan teknik yang benar dan lembut. Jika dilakukan oleh orang yang tidak terlatih, dapat menimbulkan beberapa risiko, antara lain:

1. Cedera otot atau sendi – Tekanan pijat yang terlalu kuat dapat menyebabkan nyeri, bengkak, bahkan pergeseran sendi.
2. Gangguan pernapasan atau pencernaan – Pijat di area dada atau perut dengan tekanan berlebihan dapat mengganggu fungsi organ bayi.
3. Stres pada bayi – Sentuhan yang tidak nyaman membuat bayi rewel, sulit tidur, dan tidak tenang.
4. Iritasi kulit – Penggunaan minyak yang tidak sesuai atau pijatan terlalu kasar dapat menyebabkan ruam dan iritasi.
5. Gangguan sirkulasi darah – Tekanan yang salah dapat menghambat aliran darah, terutama pada bayi dengan kondisi medis tertentu.

Oleh karena itu, pijat bayi sebaiknya dilakukan oleh orang tua yang telah mendapatkan pelatihan atau oleh tenaga profesional bersertifikat, agar aman dan memberikan manfaat optimal bagi tumbuh kembang bayi.



Do & Don't untuk terapis bayi & anak

DO (Yang Harus Dilakukan)

- Perhatikan tanda bayi/anak siap: kontak mata, tersenyum, tangan terbuka, santai
- Gunakan minyak alami: minyak zaitun, minyak almond (pastikan aman dan bebas bahan kimia)
- Ciptakan suasana nyaman: ruangan hangat, pencahayaan lembut, musik tenang
- Lakukan pijat dengan lembut dan penuh perhatian
- Komunikasi dengan orang tua: beri info seputar manfaat dan cara pijat



DON'T (Yang Tidak Boleh Dilakukan)

- Jangan memijat bayi yang sedang lapar, mengantuk, atau rewel berlebihan
- Jangan menggunakan minyak atau bahan yang berisiko alergi
- Jangan memaksa posisi atau gerakan yang membuat bayi tidak nyaman
- Jangan memijat terlalu keras atau cepat
- Jangan mengabaikan tanda ketidaknyamanan bayi



Benefits of baby massage

- Helps to improve baby's general well being
- Provides stimulation for brain development and improves baby's sensory and body awareness
- Promotes relaxation, and self regulation
- Improves circulation, relieves colic/ tummy discomfort
- Fosters bonding between parents and baby



Thank you.