

F. CARA PEMIJATAN OKSITOSIN

1. Mencuci tangan 7 langkah



2. Mempersilahkan ibu untuk duduk dengan snatai dan nyaman (duduk dengan kaki menapak pada lantai)
3. Membuka pakaian bagian atas
4. Melipat kedua lengan di sebuah meja atau sandaran (menggantung)



5. Peolong pemijatan (suami/kkeluarga) berada di belakang ibu, kemudian licinkan kedua jari jempol tangan dengan minyak/ baby oil.
6. Kepalkan jari tangan kecuali ibu jari
7. Pijat punggung ibu sejajar dengan tulang belakang dengan membentuk lingkaran kecil dengan kedua ibu jari
8. Memijat mulai dari leher dikedua sisi tulang belakang kanan dan kiri bersamaan sampai kearah tulang belikat
9. Lakukan 2 - 3 menit



Pijat Punggungmu..
Lancar ASI mu.. Sehat
Bayiku..

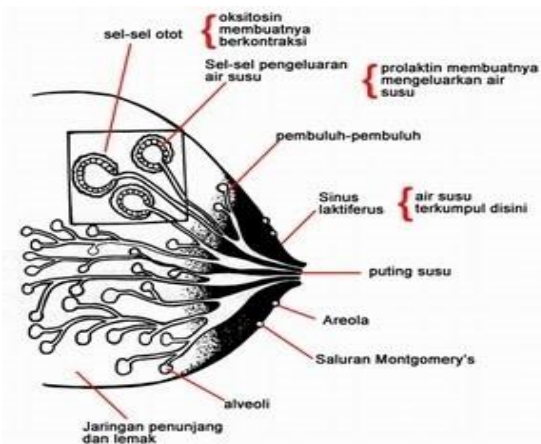


A. Pengertian

Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh keluarga, terutama suami pada ibu menyusui yang berupa pijatan pada punggung ibu untuk meningkatkan produksi hormon oksitosin.



B. Anatomi Payudara



C. Manfaat

1. Mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta
2. Mencegah terjadinya perdarahan post partum
3. Dapat mempercepat terjadinya proses involusi uterus
4. Meningkatkan produksi ASI
5. Meningkatkan rasa nyaman pada ibu menyusui

D. Efek Fisiologis dari Pemijatan Oksitosin

Merangsang kontraksi otot polos uterus/rahim ibu, baik pada proses saat persalinan maupun setelah persalinan.

Sehingga bisa mempercepat proses involusi uterus



E. CARA MENSTIMULASI HORMON OKSITOSIN

1. Bangkitkan rasa percaya diri ibu bahwa ibu menyusui mampu menyusui dengan lancar
2. Gunakan teknik relaksasi misalnya nafas dalam untuk mengurangi rasa cemas atau nyeri
3. Pusatkan perhatian ibu kepada bayi
4. Kompres payudara dengan air hangat

