



Johnson's[®]
SENTUHAN CINTA

MODUL PERAWATAN BAYI

Untuk Tumbuh
Kembang yang Optimal



PERAWATAN KULIT BAYI

Perawatan Kulit Bayi merupakan bagian penting dari menjaga kesehatan agar bayi tumbuh dan berkembang dengan optimal



Dear Bunda,

Tahun pertama dari kehidupan bayi merupakan saat penting dan bermakna. Saat inilah ikatan antara ibu dan anak terjalin kuat. Kami menyadari bahwa seringkali para Ibu mengalami banyak tantangan dalam merawat bayi mereka. Itulah sebabnya Johnson's® hadir untuk mendampingi Ibu agar momen mengasuh si buah hati menjadi menyenangkan dan bermakna.

Untuk itu Johnson's® mempersembahkan booklet ini untuk memandu ibu melakukan perawatan seperti mandi, pijat, dan merawat kulit si kecil agar selalu sehat dan segar. Kami berharap dapat membantu ibu menjalani dunia cinta ibu dan si kecil yang menakjubkan dengan keyakinan.

Selamat memasuki perjalanan yang menakjubkan menjadi seorang ibu.

Daftar Isi

Dear Bunda	1
Daftar Isi	2
Stimulasi Multisensorik	3
Perawatan Kulit Bayi	4
Masalah Kulit Bayi yang sering Terjadi & Solusinya	5
Perawatan Lengkap Bayi dengan Produk Johnson's.....	6
Langkah-langkah Memandikan Bayi	7
5 Tahap perlindungan untuk Bayi Baru Lahir	8
Membersihkan, Melembapkan, Menyegarkan	9
Berbagai Manfaat Stimulasi Pijat Bayi	18
Informasi Pijat dengan Baby Oil	19
Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Melakukan Pijat Bayi	20
6 Rangkaian Teknik Stimulasi Pijat Bayi Cukup Bulan (Aterm) dan Batita	23
Teknik Stimulasi Pijat - Pijatan Wajah	24
Teknik Stimulasi Pijat - Pijatan Dada.....	26
Teknik Stimulasi Pijat - Pijatan Perut	27
Teknik Stimulasi Pijat - Pijatan Tangan	30
Teknik Stimulasi Pijat - Pijatan Kaki	34
Teknik Stimulasi Pijat - Pijatan Punggung	37
Agar Sukses Memberikan ASI	39
Langkah - Langkah Memijat Payudara	40
Saat tidur	41
Johnson's baby - Pure, Mild & Gentle	42

Stimulasi Multisensorik

Begitu lahir, bayi belajar tentang lingkungan sekitarnya melalui indra sensorinya.



Murray, 2012: Stimulasi multi sensori akan bermanfaat bila terjadi secara bersamaan, terintegrasi, terkait satu sama lain.

Penelitian membuktikan bahwa stimulasi multi sensori bermanfaat bagi perkembangan fisik dan emosi bayi

Sumber:

Murray, Micah M. Thelen, Antonia. 2013. The Efficacy of Single-Trial Multisensory Memories. Multisensory Research, Volume 26, Issue 5, p. 483 – 502

Stimulasi Multi Sensori dapat dilakukan dalam aktivitas sehari-hari contohnya melalui rutinitas mandi.



BERBAGAI STIMULASI SENSORI

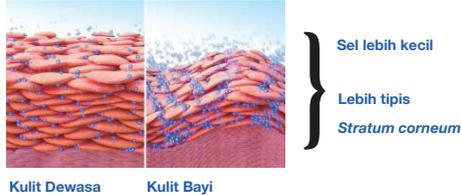
1. Sensori/Indra PENGLIHATAN (Vision)
2. Sensori/Indra PENCIUMAN/BAU (Smell)
3. Sensori/Indra PENDENGARAN (Hearing)
4. Sensori/Indra SENTUHAN (Tactile)

Ilmu pengetahuan membuktikan

Stimulasi multi sensori melalui rutinitas mandi, memberikan manfaat berupa:

- Berkurangnya tangisan & stress pada bayi.
- Pertambahan berat badan,
- Terbentuknya kemampuan komunikasi bayi,
- Memperbaiki kuantitas dan kualitas tidur

Perawatan Kulit Bayi



Kulit bayi 3x lebih tipis dan rentan dibandingkan kulit orang dewasa. Oleh karena itu kita perlu merawatnya dengan tepat agar selalu sehat dan terhindar dari iritasi. Berikut ini beberapa tips yang dapat ibu lakukan :

- 1 Hindari kontak dengan sabun yang keras dan detergen.**
Gunakan hanya produk mandi yang terbukti secara klinis lembut dan diformulasikan khusus untuk bayi. Juga, cuci pakaian bayi dengan detergen yang lembut dan pastikan membilas dengan benar untuk menghilangkan sisa detergen.
- 2 Kurangi kontak langsung dengan bahan yang dapat menyebabkan risiko iritasi.**
Urin, feses, air liur, keringat, dan sisa makanan dapat menyebabkan iritasi. Untuk itu jaga kebersihan kulitnya dari sisa makanan, ASI, dan kotoran. Ganti popoknya dengan teratur. Gunakan baby cream pada daerah popok untuk melindungi kulitnya dari iritasi

- 3 Jaga kelembaban kulit.**
Kulit bayi cenderung mudah menjadi kering dan mudah terjadi iritasi. Untuk itu gunakan baby lotion untuk menjaga kelembabannya dan mengurangi terjadinya risiko iritasi.
- 4 Lindungi kulit dari iritasi akibat bergesekan dengan pakaian/kain.**
Gunakan pakaian yang berbahan lembut dan longgar. Keringkan badannya dengan menggunakan handuk yang lembut dan dengan cara ditepuk-tepuk. Pastikan daerah lipatan bersih dan kering. Anda bisa menggunakan bedak sehabis mandi untuk membuatnya tetap segar dan kering.
- 5 Hindari terkena sinar matahari secara berlebihan.**
Meskipun sinar matahari pagi mengandung vitamin D yang baik bagi bayi anda, paparan sinar matahari yang berlebih dapat menyebabkan kerusakan pada kulitnya. Waktu terbaik untuk mendapat sinar matahari pagi antara jam 7.00-8.00 selama 15-30 menit.

Sumber:

1. Stamatas GN, Martin K. Cosmetics and Toiletries. 2009; 124:50-53

5 Masalah Kulit yang Sering Terjadi pada Bayi

Problem	Indikator	Pencegahan*
Biang keringat	Iritasi pada bagian punggung dan leher seperti bintil-bintil	Jangan biarkan bayi menjadi kepanasan. Gunakan pakaian yang nyaman dan longgar. Gunakan powder agar bayi tetap segar
Kerak Kepala	Tampak sisik tebal di kulit kepala	Oleskan baby oil pada kerak kepala, diamkan sebentar, bersihkan rambut dengan menggunakan shampoo khusus bayi, Hindari mengelupas kulit kepala dengan paksa.
Kulit kering	Permukaan kulit terasa kasar dan mudah teriritasi	Gunakan lotion khusus untuk bayi setiap selesai mandi. Dapat diulangi jika kulit terasa kering.
Dermatitis Atopik (eksim susu)	Kulit mengering, bercak kemerahan, gatal, dan mengelupas	Jaga kelembapan kulit, gunakan sabun cair khusus bayi untuk mandi dan baby lotion setelah mandi
Ruam popok	Iritasi pada kulit daerah lipatan, bagian selangkangan, dan daerah popok/ bokong, tampak merah, kadang berair, tampak bintil-bintil kecil.	Bersihkan daerah kelamin dan selangkangan dengan benar setelah buang air besar/kecil, keringkan. Gunakan baby cream sebelum menggunakan popok. Jika terjadi ruam popok gunakan diaper rash cream untuk menjaga kulitnya dari ruam popok.

* Bila semua indikator terus berlanjut, Konsultasikan dengan dokter SEGERA.

Sumber:

1. Ari Muhandari Ardhie, Kulit Bayi dan Perawatan Rutinnya. Pendidikan Kedokteran Berkelanjutan Ikatan Dokter Indonesia. Yayasan Penerbit Ikatan Dokter Indonesia. 2009
2. Ari Muhandari Ardhie, Kulit Bayi & Anak: Cara Perawatan Serta Masalah yang Sering Dijumpai. Perhimpunan Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin Indonesia, Kelompok Studi Dermatologi Anak Indonesia. Badan Penerbit FKUI

Perawatan Lengkap Bayi dengan Produk Johnson's[®]



1

PIJAT BAYI



2

MEMBERSIHKAN



3

MELEMBAPKAN



4

MENYEGARKAN



Langkah-langkah Memandikan Bayi



Siapkan perlengkapan mandi terlebih dahulu, seperti air mandi suam-suam kuku, handuk, kapas, cotton bud, pakaian, dan produk perawatan kulitnya sebelum menyiapkan bayi Anda



Bersihkan dahulu bagian mata, hidung, telinga dan tali pusat dengan menggunakan kapas yang telah dibasahi, dan saat ini tetap kenakan pakaiannya atau selimuti bayi anda dengan handuk atau kain yang lembut



Lepaskan pakaian secara bertahap. Gunakan sabun pembersih yang lembut, usapkan pada bagian kepala terlebih dahulu, kemudian bagian badannya. Bilas dengan lembut hingga bersih.



Jangan sampai luput untuk membersihkan daerah sekitar mulut, pipi, dagu, daerah Lipatan dan daerah kelamin karena sering menyakan bekas kotoran.



Keringkan tubuh dengan baik menggunakan handuk yang lembut dengan cara ditepuk-tepuk.

125th
Johnson's
TERBAIK UNTUK BAYI™

5

Tahap
Perlindungan
untuk Bayi
Baru Lahir

- Minimal iritasi
- Lembut di mata
- pH seimbang
- Menjaga kelembapan kulit
- Tanpa tambahan Deterjen

2in1
**HAIR &
BODY WASH**
LEMBUT UNTUK BAYI BARU LAHIR



8

Membersihkan

untuk
 bayi
 < 6
 bulan



milk
 +
 rice bath

200 ml, 400 ml refill, 500 ml

- Diperkaya dengan susu, vit C, B5 & E serta nutrisi beras untuk kulit sehat berseri
- No more tears formula

untuk
 bayi
 dari 8
 bulan



Top-to-toe
 wash

100 ml, 200 ml, 400 ml refill, 500 ml

- Sabun cair 2 in 1 (kepala sampai kaki)
- No more tears formula
- Membersihkan sekaligus menjaga kelembaban alami kulit bayi

untuk
 bayi
 > 6
 bulan



Bedtime
 Bath

200 ml, 400 ml refill

- Dengan Natural Calm™, aromanya membuat bayi nyaman sebelum waktu tidur
- No more tears formula

untuk
 bayi
 > 6
 bulan



Active
 Fresh Bath

200 ml

- Menetralkan bau asam
- Memiliki wangi segar yang tahan lama
- No more tears formula

untuk
 bayi
 > 6
 bulan



Blue Bath

100 ml, 200 ml, 200 ml refill

- Membersihkan kulit secara menyeluruh
- Memiliki wangi segar yang tahan lama

Membersihkan

untuk
 bayi
 dari 0
 bulan



Gold
 Shampoo

50 ml, 100 ml, 200 ml, 500 ml refill

- Mampu membersihkan rambut dan kulit kepala bayi tanpa menyebabkan kulit kering
- Memiliki wangi segar yang tahan lama

untuk
 bayi
 > 12
 bulan



Soft &
 Shiny
 Shampoo

200 ml

- Mengandung sari biji gandum dan madu berkhasiat merawat rambut si kecil agar senantiasa lembut dan berkilau

untuk
 bayi
 > 24
 bulan



Active
 Fresh
 Shampoo

100 ml, 200 ml

- Bantu mengurangi debu menempel
- Wangi segar lebih lama

Cegah Debu Menempel

untuk
 bayi
 > 24
 bulan



Shiny
 Drops
 Shampoo

100 ml, 200 ml

- Diperkaya silk protein dan argan oil yang membuat rambut anak berkilau dan tidak kusut lagi, sehingga tampak sehat dan lembut

untuk
 bayi
 > 24
 bulan



Shiny
 Drops
 Conditioner

200 ml

- Membuat rambut si kecil lebih mudah disisir dan memberikan sensasi rambut yang lembut dan ringan, sejak pemakaian pertama

Membersihkan

untuk

bayi

dari 0

bulan



Regular Soap

100 gr

- Dengan pelembab dan oat, lembut membersihkan dan menjaga kulit tetap sehat

untuk

bayi

dari 0

bulan



Blossoms Soap

100 gr

- Diperkaya dengan baby lotion yang membantu melembabkan dan menjaga kulit bayi tetap lembut dan halus

untuk

bayi

dari 0

bulan



Milk Soap

100 gr

- Dengan protein susu alami, membersihkan dan menutrisi kulit bayi agar senantiasa halus dan lembut

Melembapkan

untuk

bayi
dari 0
bulan



Pink
Lotion

100 ml, 200 ml,

- Melindungi kelembaban kulit bayi
- Mudah menyerap ke kulit

untuk

bayi
> 6
bulan



Milk &
Rice
Lotion

100 ml, 200 ml,

- Mengandung **protein susu dan nutrisi beras** untuk membantu melengkapi **nutrisi kulit** dan menjadikannya **agar sehat, lembut, dan halus.**

untuk

bayi
> 6
bulan



Pink
Lotion

100 ml, 200 ml,

- Dengan kandungan **Natural Calm™**, aromanya menenangkan membantu bayi lebih relaks menjelang tidur

Melembapkan

untuk

bayi

dari 0

bulan

Memenuhi Fungsi Dasar Lotion
Digunakan untuk area yang sangat
kering
Formulanya cepat menyerap ke
dalam kulit dan kaya akan emolien



Pink
Cream

50 ml, 100 ml,

Menyegarkan

untuk bayi 6-12 bulan



Regular Powder

50 gr, 100 gr, 200 gr, 300 gr, 500 gr

- Tanpa tambahan pewarna & pengawet dengan wangi lembut khas yang menyegarkan.

untuk bayi 0-24 bulan



Blossom Powder

50 gr, 100 gr, 200 gr, 300 gr, 500 gr

- Wangi Bunga Segar yang harumnya tahan lama

untuk bayi 6-24 bulan



Bedtime Powder

100 ml, 200 ml, 300 ml, 500 ml

- Dengan kandungan **Natural Calm™**, aromanya menenangkan untuk membantu bayi lebih relaks menjelang tidur

untuk bayi 18-48 bulan



Cooling Powder

100 ml, 200 ml, 300 ml, 500 ml

- Mengandung ekstrak bunga honey suckle, memberikan sensasi sejuk
- membantu menyerap keringat berlebih yang dapat menyebabkan risiko biang keringat

untuk bayi 18-48 bulan



Active Fresh Powder

100 ml, 200 ml, 300 ml, 500 ml

- Menetralkan bau masam
- Memberi wangi segar tiap kali jika berkeringat

untuk bayi 6-24 bulan



Milk Powder

100 ml, 200 ml, 300 ml, 500 ml

- Mengandung protein susu dan nutrisi beras, vitamin A&E yang menjaga kulit bayi halus dan lembut

Menyegarkan

untuk
bayi
dari 0
bulan



Slide 125 ml



Happy Berries 125 ml



Heaven 100 ml



Summer Swing 100 ml



Brisa 100 ml, 50 ml

Berbagai pilihan wangi khas bayi yang lembut, menyegarkan untuk memberikan kesegaran dan keharuman setiap saat. Pemakaiannya digunakan pada pakaian & tidak dianjurkan untuk digunakan langsung ke kulit bayi.



125th
Johnson's[®]
TERBAIK UNTUK BAYI™

Sentuhan Cinta
untuk Tumbuh Kembang
Bayi yang Optimal

Pijat Bayi

UNTUK BAYI

0 - 24

BULAN



Baby Oil

50 ml, 125 ml, 200 ml

- Terbuat dari **mineral oil** murni
- **Baik** untuk pijat bayi

Berbagai Manfaat Stimulasi Pijat Bayi



Manfaat Untuk Bayi

- Membantu bayi untuk berlatih relaksasi.
- Membuat tidur lebih lelap dan lama.
- Membuat ikatan/bonding dengan ibu/orangtua.
- Membantu pengaturan sistem pencernaan, sistem respirasi dan sirkulasi.
- Membantu meredakan ketidaknyamanan (Kolik, tumbuh gigi).
- Menurunkan produksi hormon stresor.
- Membantu mengatasi gangguan tidur.



Manfaat Untuk Orangtua

- Memberikan perhatian spesial & memperlerat ikatan/bonding.
- Membantu orangtua mengetahui bahasa (isyarat) non verbal bayi.
- Meningkatkan rasa percaya diri dalam mengasuh anak.
- Meningkatkan komunikasi orangtua dan bayi.
- Meningkatkan kemampuan orangtua membantu bayi untuk relaksasi.
- Meredakan stress orangtua.
- Membuat suasana yang menyenangkan



Informasi Pijat dengan Baby Oil

Baby oil atau lotion berfungsi sebagai pelicin dan digunakan pada saat pemijatan agar gesekan antara tangan dengan tubuh bayi dapat dikurangi. Dengan demikian gerakan tangan pada saat memijat dapat menjadi lebih lancar dan lembut.

Pemijatan dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan minyak, namun sebuah penelitian menunjukkan bahwa pemijatan dengan minyak dapat memberikan efek menenangkan dan relaksasi yang lebih bagi bayi. Bayi yang dipijat dengan minyak menjadi lebih tenang dan memiliki hormon stres (kortisol) yang lebih rendah serta menunjukkan tingkah laku stres lebih sedikit.¹

Pemijatan dengan minyak juga meningkatkan aktivitas vagal dibanding pemijatan tanpa minyak.¹ Peningkatan aktivitas vagal kerap disebut sebagai faktor penyebab dibalik meningkatnya selera makan dan pertumbuhan bayi yang lebih baik.²

Seberapa Kuat Tekanan Yang Diberikan

Bayi yang sehat tidak menyukai pemijatan yang ringan, mengingat rasa geli yang timbul pada mereka. Mereka cenderung lebih menyukai tekanan yang cukup tegas karena tekanan tegas dapat merangsang bagian tubuh yang dipijat.³ Namun, tekanan yang terlalu kuat yang dapat menyebabkan bayi tidak nyaman juga sebaiknya dihindari.

Berapa Lama Pemijatan Dilakukan

- Bagi bayi baru lahir cenderung lebih sensitif dibanding anak yang lebih berumur, oleh karenanya pemijatan selama 10 menit sudah cukup untuk menimbulkan rangsangan baginya
- Bayi yang lebih tua dapat menikmati pemijatan selama 20 menit
- Akan tetapi, para orang tua dan perawat harus selalu waspada dan mampu untuk merespon kebutuhan bayi dan tanda-tanda yang diberikan bayi pada saat dipijat



Sumber:

1. Massage with Oil Has More Positive Effects on Normal Infants. Field T, et al. s.l.: Journal of Prenatal and perinatal Psychology and Health, 1996, Vol. 11, pp. 75-80
2. Teaching Chilean Mothers to Massage Their Full Term Infant Effects on Maternal Breast-Feeding and Infant Weight Gain at Age 2 and 4 Months. Campos Serrano, MS, Marquez Doren, F and Wilson, L2, Journal of Perinatal & Neonatal Nursing, Vol. 24, pp. 172 - 179
3. The Effectiveness of Tactile Stimulation As A Form of Early Intervention: A Quantitative Evaluation. KJ, Ottenbacher, et al. s. l.: Journal of Developmental and Behavioural Pediatrics, 1987, Vol. 8, pp. 68-76

Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Melakukan Pijat Bayi

A. Mengapa Stimulasi pijat penting dilakukan pada anak ?

Pemijatan pada bayi merupakan salah satu bentuk stimulasi dan merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Stimulasi pijat bayi terbukti bermanfaat bagi perkembangan fisik, emosi dan respon bayi

B. Kapan waktu yang tepat untuk melakukan stimulasi pijat ?

Pada bayi *at term* (cukup bulan) maupun prematur (kurang bulan) yang telah stabil, stimulasi pijat dapat dilakukan kapanpun saat orang tua ingin memulai. Pemijatan sebaiknya dilakukan setiap hari pada 6-7 bulan pertama usia bayi, dengan teknik yang benar dan dalam suasana yang nyaman.

C. Perhatian khusus

- Jangan memijat bayi setelah ia makan atau disusui.
- Jangan membangunkan bayi hanya untuk dipijat.
- Jangan memijat saat bayi sakit.
- Jangan memijat dengan paksa.
- Jangan memaksakan posisi pijatan tertentu
- Selalu memperhatikan respon bayi saat pemijatan

D. Tips

- Ibu melakukan kontak mata dengan bayi saat pemijatan.
- Ibu mengajak bicara atau menyanyikan lagu sambil memutar musik lembut agar lebih rileks.
- Mulai dengan sentuhan ringan dan perlahan tingkatkan tekanan pijatan saat bayi merasa nyaman.
- Perhatikan isyarat bayi seperti menangis, mengantuk, kehausan.
- Agar lebih memudahkan dan tidak melukai bayi, sebaiknya menggunakan *baby oil* atau *lotion* bayi pada kedua telapak tangan kita sebelum memijat.
- Hindari pemakaian *baby oil* atau *lotion* dari mata bayi.
- Mandikan bayi setelah pemijatan dengan air hangat. Bila bayi masih di rumah sakit atau pemijatan dilakukan malam hari, maka bayi cukup diseka.

E. Persiapan Pemijatan

- Ruang kamar hangat & tidak berangin.
- Bila bayi masih di rumah sakit, pemijatan dilakukan di dalam inkubator atau di bawah penghangat (*infant warmer*).
- Sediakan waktu yang cukup
- Usahakan pemijatan dilakukan pada posisi nyaman dan santai.
- Alas yang rata dan lembut.
- Sediakan handuk, baju ganti dan *baby oil* atau *lotion* bayi.
- Kuku dipotong pendek dan tidak memakai perhiasan / aksesoris di tangan.
- Tangan bersih (lakukan dengan tujuh langkah higienis mencuci tangan) dan hangat

Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Melakukan Pijat Bayi

F. Cara cuci tangan



Telapak dengan telapak



Telapak kanan di atas punggung tangan kiri dan telapak kiri di atas punggung tangan kanan



Telapak dengan telapak dan jari saling terkait.



Letakkan punggung jari pada telapak satunya dengan jari mengunci



Ibu jari kanan digosok memutar oleh telapak kiri dan sebaliknya.



Jari kiri menguncup. Gosok memutar ke kanan dan ke kiri pada telapak kanan dan sebaliknya.



Pegang pergelangan tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya. Gerakan memutar.

Stimulasi Pijat Pada Bayi dan Batita



6 Rangkaian Teknik Stimulasi Pijat Bayi Cukup Bulan (Aterm) dan Batita



I. Pijatan Wajah



II. Pijatan Dada



III. Pijatan Perut



IV. Pijatan Tangan



V. Pijatan Kaki



VI. Pijatan Punggung

Untuk bayi cukup bulan (*Aterm*) dan batita pemijatan dilakukan pada area wajah, dada, perut, tangan, kaki, dan punggung. Total lama pemijatan adalah 15 menit. Gerakan boleh dilakukan tidak berurutan dan dapat dihentikan sebelum semua rangkaian selesai jika bayi tidak menghendaki. Tiap gerakan diulang 6 kali.

TEKNIK STIMULASI PIJAT - PIJATAN WAJAH

1. CARESS LOVE (Sentuhan Cinta)



Mengusap dengan rasa sayang dimulai dari garis tengah wajah ke arah samping seperti membuka buku.

2. RELAX (Pijatan Daerah Alis)



Pijat daerah di atas alis dari tengah ke samping menggunakan kedua ibu jari.

3. CIRCLE DOWN (Pijatan Memutar Membentuk Lingkaran)



Pijat mulai dari kedua sudut mata bagian dalam turun melewati pangkal hidung, sampai tulang pipi, dengan gerakan memutar perlahan menggunakan ibu jari atau jari telunjuk.

4. **SMILE** (Senyuman)



- Pijat di atas mulut bayi menggunakan ibu jari dari tengah ke samping kemudian ke arah pipi seperti senyuman bayi.



- Pijat di atas dagu mulai dari tengah ke samping menuju ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum

5. **CUTE** (Pijatan Daerah Belakang Telinga)



- Akhiri pijatan wajah dengan gerakan lingkaran kecil mulai dari daerah di bawah telinga menuju dagu dengan menggunakan tiga jari.

1. **BUTTERFLY** (Pijatan Kupu-kupu)



- Letakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi.
- Gerakkan kedua telapak tangan ke atas sampai di bawah leher kemudian ke samping, ke bawah dan kembali ke tengah tanpa mengangkat tangan, menyerupai sayap kupu-kupu.

2. **CROSS** (Pijatan Menyilang)



- Letakkan kedua telapak tangan di kedua sudut tulang rusuk terbawah.
- Pijat menyilang dengan telapak tangan dari pinggang ke arah bahu dan sebaliknya, bergantian kanan dan kiri.

TEKNIK STIMULASI PIJAT - PIJATAN PERUT

1. MENGAYUH



- Letakkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati. Gerakkan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai di bawah pusar.
- Ulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.

2. BULAN MATAHARI



- Pijat dengan telapak tangan kanan, mulai dari perut kanan bawah bayi ke atas, menuju ke perut kiri bawah bayi searah jarum jam (gerakan bulan).
- Lanjutkan pijatan dengan tangan kiri dengan gerakan berputar, mulai perut sebelah kanan bawah bayi ke atas mengikuti arah jarum jam, membentuk lingkaran penuh (gerakan matahari). Gerakan ini dilakukan tidak terputus.
- Gerakan ini diulang beberapa kali.

3. I LOVE YOU



I : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari perut kiri atas bayi lurus ke bawah seperti membentuk huruf I.



LOVE : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari kanan atas ke kiri atas perut bayi, kemudian ke bawah membentuk huruf L terbalik.



YOU : Pijat dengan tiga ujung jari tangan, dari perut kanan bawah ke atas, kemudian ke perut kiri atas menuju ke bawah, membentuk huruf U terbalik.

4. **WALKING FINGERS** (Pijatan Jari-jari Berjalan)



Tekan seluruh bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, bergantian dari sebelah kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung-gelembung udara.

5. **RELAX** (Gerakan Relaksasi)



Akhir pijatan perut dengan mengangkat dan menekuk kedua kaki bayi hingga bagian paha menyentuh perut, kemudian menekan perlahan ke arah perut.

1. MILKING (Pijatan Memerah)



a. Milking India (Perahan India)

- Pegang lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang memukul softball (tangan kanan menggenggam lengan atas, tangan kiri menggenggam lengan bawah).
- Buat gerakan seperti memerah dengan menggerakkan tangan kanan dan kiri dari pangkal lengan atas ke pergelangan tangan secara bergantian dan berulang-ulang



b. Milking Swedia (Perahan Swedia)

- Lakukan gerakan kebalikan dari Perahan India.
- Gerakan dilakukan dari pergelangan tangan ke pangkal lengan.

2. ROLLING (Pijatan Mengguling)



Gunakan kedua telapak tangan untuk membuat gerakan seperti mengguling mulai dari pangkal lengan menuju pergelangan tangan.

3. SQUEEZING (Pijatan Memeras)



Lakukan gerakan memutar dan memeras dengan lembut dari pangkal lengan ke pergelangan tangan dengan kedua tangan.

4. THUMB AFTER THUMB (Pijatan Telapak dan Punggung Tangan)



• Pijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari.

• Pijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari.

5. **SPIRAL** (Pijatan Memutar pada Telapak dan Punggung Tangan)



- Pijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.



- Pijat seluruh permukaan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.

6. **FINGER SHAKE** (Pijatan pada Jari)



- Goyang dan tarik lembut setiap jari tangan bayi.

7. RELAX (Gerakan Relaksasi)



a. Tangan disilangkan

- Pegang pergelangan tangan bayi dan silangkan keduanya di dada.
- Luruskan kembali kedua tangan bayi kesamping, ulang gerakan ini beberapa kali.



b. Diagonal tangan-kaki

- Pertemuan ujung kaki kanan dan ujung tangan kiri bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi ke posisi semula.



- Pertemuan ujung kaki kiri dan ujung tangan kanan bayi di atas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Tarik kembali kaki kiri dan tangan kanan bayi ke posisi semula. Lakukan gerakan ini secara bergantian dan berulang-ulang.

1. MILKING (Pijatan Memerah)



a. *Milking India* (Perahan India)

- Pegang tungkai bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball (tangan kanan menggenggam tungkai atas, tangan kiri menggenggam tungkai bawah).
- Buat gerakan seperti memerah dengan menggerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah dari pangkal paha ke tumit secara bergantian dan berulang-ulang.



b. *Milking Swedia* (Perahan Swedia)

- Lakukan gerakan kebalikan dari Perahan India.
- Gerakan dilakukan dari pergelangan kaki ke pangkal paha.

2. SQUEEZING (Pijatan Memeras)



Lakukan gerakan memutar dan memeras dengan lembut dari pangkal paha ke pergelangan kaki dengan kedua tangan.

3. THUMB AFTER THUMB (Pijatan Telapak dan Punggung Kaki)



- Pijat seluruh permukaan telapak kaki mulai dari tumit ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari.
- Pijat seluruh permukaan punggung kaki mulai dari tumit ke arah jari-jari menggunakan kedua ibu jari.

4. SPIRAL (Pijatan Memutar pada Telapak dan Punggung Kaki)



- Pijat seluruh permukaan telapak kaki mulai dari pergelangan kaki menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.
- Pijat seluruh permukaan punggung kaki mulai dari pergelangan kaki menuju pangkal jari dengan gerakan memutar menggunakan ibu jari.

5. **FINGER SHAKE** (Pijatan pada Jari)



Goyang dan tarik lembut setiap jari kaki bayi.

6. **RELAX** (Gerakan Relaksasi)



a. Menyilangkan Kaki

- Pegang kedua pergelangan kaki bayi. Silangkan ke atas, sehingga mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula.
- Pegang kedua pergelangan kaki bayi. Silangkan ke atas, sehingga mata kaki kanan dalam bertemu mata kaki kiri luar. Kembalikan posisi kaki pada posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian dan berulang-ulang.



b. Menekuk Kaki Bergantian

- Pegang pergelangan kaki kanan dalam posisi kaki lurus, kemudian tekuk kaki kanan perlahan ke arah perut.
- Lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri, ulang secara bergantian beberapa kali.

1. GO BACK - FORWARD (Pijatan Maju Mundur)



- Tengkurapkan bayi melintang didepan pemijat, dengan kepala disebelah kiri dan kaki di sebelah kanan pemijat
- Posisi telapak tangan dengan tegak lurus terhadap tulang punggung bayi.
- Lakukan gerakan maju mundur, menggunakan telapak tangan di sepanjang punggung, dari leher sampai bokong bayi.

2. SLIP (Pijatan Meluncur)



- Posisi telapak tangan tegak lurus terhadap tulang punggung bayi.
- Gerakan telapak tangan lurus dari atas ke bawah, dari leher sampai bokong.

3. MENGAYUH



- Letakkan telapak tangan kanan tegak lurus terhadap tulang belakang. Gerakan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai bokong.
- Ulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.

4. SPIRAL (Pijatan Melingkar)



Buat gerakan melingkar kecil di sepanjang otot punggung, mulai dari bahu sampai bokong sebelah kiri dan kanan, dengan menggunakan tiga jari.

5. MENGGARUK



Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang, dari leher menuju bokong, dengan menggunakan ujung-ujung jari.

Memberikan ASI pada Si Buah Hati

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi, karena mudah dicerna dan mengandung zat gizi yang tinggi dan membantu membangun daya tubuhnya dari serangan penyakit. Bayi yang memperoleh ASI jarang mengalami konstipasi, diare, alergi, flu, dan masalah kesehatan lainnya. ASI juga aman dan ekonomis. Tidak membutuhkan peralatan khusus untuk menyediakannya. ASI juga meningkatkan ikatan batin antara ibu dan bayi.

Agar Sukses Memberikan ASI

1. Berikan ASI segera setelah bayi anda lahir. Mintalah kepada dokter/bidan anda untuk melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dan mengajarkan untuk menyusui dengan benar
2. Posisi yang benar adalah badan bayi sejajar dengan payudara, badan bayi menempel pada dada ibu, dan dagu bayi menempel pada payudara ibu. Dorong bayi anda untuk membuka mulut dengan lebar dan puting susu dan aerola masuk seluruhnya kedalam mulut bayi.
3. Ajak bayi berbicara dan lakukan kontak mata dengan bayi anda. komunikasi juga penting sebagaimana halnya menyusui itu sendiri.
4. Lakukan perawatan payudara (*breast care*) dengan membersihkan dan pijat payudara untuk merangsang produksi ASI.
5. Makan makanan yang bernutrisi tinggi dan banyak minum air putih.
6. Cukup istirahat dan hindari stres.

Perawatan Payudara "Breast Care"

Perawatan payudara setelah melahirkan merupakan suatu tindakan dengan melakukan beberapa pemijatan, menjaga kebersihan serta tindakan-tindakan pada kelainan payudara, sehingga tidak mengalami kesulitan pada masa menyusui.

Tahap-tahap :

1. Membersihkan puting susu
2. Melakukan pemijatan
3. Pengompresan

Langkah-langkah Membersihkan Puting Susu :

- Ibu duduk bersandar dengan pakaian atas dibuka.
- Handuk diletakkan di bawah payudara
- Kompres kedua puting susu dengan kapas yang sudah dibasahi *baby oil*/minyak selama 3-5 menit.
- Usap daerah sekitar puting susu dengan kapas untuk mengangkat kotoran.

Langkah-langkah memijat Payudara



Tuangkan *baby oil* secukupnya ke telapak tangan.



Kedua telapak tangan berada di antara kedua belah payudara lalu diurut mulai di atas, ke samping, ke bawah dan menuju puting susu dengan mengangkat payudara perlahan-lahan dan dilepaskan perlahan-lahan. Pemijatan dilakukan sebanyak 30 kali.



Telapak tangan kiri menyokong payudara sebelah kiri dan tangan kanan dengan sisi kelingking mengurut payudara mulai dari pangkal dada ke arah puting susu. Demikian dengan payudara sebelah kanan. Dilakukan sebanyak 30 kali



Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, kanan dengan tangan kanan, 2 atau 3 jari dari tangan yang berlawanan membuat gerakan memutar sambil menekan, dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu, setiap payudara 2 kali gerakan.

Pengompresan

Kompreslah kedua payudara dengan waslap hangat bergantian dengan waslap dingin selama 5 menit, sekalian untuk membersihkan payudara dari minyak/*baby oil*.

Saat Tidur



Tidur penting untuk bayi Anda. Tidur yang berkualitas akan membuat bayi tumbuh sehat dan tidak rewel. Anda dapat membantunya mendapatkan tidur yang nyenyak dengan melakukan pijatan ringan sebelum tidur dan membangun suasana tenang dengan mendongeng atau nina bobo.

- 1 Saat tidur otak bayi berkembang 3 kali lebih optimal dibandingkan saat ia terbangun.
- 2 Bayi baru lahir membutuhkan tidur 14-18 jam dalam sehari dan memiliki pola tidur bangun yang belum teratur. Memasuki usia 2 bulan bayi dapat belajar untuk tidur lebih lama dan nyenyak dengan lakukan rutinitas tidur yang baik.
- 3 Untuk membantu bayi tidur lebih nyenyak biasakan ia tidur pada jam yang sama setiap malam.
- 4 Pastikan ia tidur dengan kondisi yang nyaman dan suasana yang tenang.
- 5 Tidur nyenyak baik untuk bayi dan ibu

Rangkaian Johnson's[®] baby Bedtime, digunakan dengan tiga langkah istimewa sebelum tidur. Teruji klinis membantu bayi tidur lebih nyenyak





Johnson's® - Pure, Mild & Gentle

Lebih dari 125 tahun *Johnson's* baby berkomitmen untuk memberikan produk perawatan kulit bayi dengan kelembutan dan keamanan yang sesuai untuk bayi yang baru lahir sekalipun melalui pengembangan teknologi dan penelitian.



Clinically Proven Mildness

Clinically Proven Mildness® telah lulus serangkaian uji klinis yang ketat termasuk uji alergi dan uji iritasi, sehingga lembut untuk kulit bayi yang baru lahir sekalipun, menjadikan jalinan kasih sayang antara ibu dan anak terbebas dari rasa khawatir.



No More Tears

Bayi baru lahir belum memiliki reflex berkedip yang sempurna, sehingga mereka tidak dapat menghindari zat-zat yang dapat mengiritasi matanya. No More Tears® merupakan teknologi dari *Johnson's* yang terbukti secara klinis dan telah melalui tes iritasi mata manusia untuk menjamin keamanan dan kelembutan untuk mata bayi yang baru lahir sekalipun, selembut menggunakan air murni

Sumber:

1. Stamatias GN et al, Int J Cosmet Sci 2011; 33; 18-24
2. Lavender T et al, BMC Pediatrics 2012; 12
3. Lavender T et. al, J Obstet Gynecol Neonatal Nurs 2013; 42; 203-214

125TH
Johnson's[®]
TERBAIK UNTUK BAYI™