



Hamil dengan Nyeri punggung

Pijat Pada Ibu Hami

Yang perlu diperhatikan saat melakukan pijatan

Di tangan yang tepat, pijat dapat meringankan beberapa ketidaknyamanan yang sering kali dialami ibu hamil, seperti pegal di daerah pinggang dan panggul, sakit punggung, sakit kepala, bahkan stres. Pijat juga dapat melemaskan otot-otot dan mempersiapkannya untuk persalinan.



Selama proses pijat, Moms tidak boleh tidur telentang sebab berat bayi dalam rahim akan menekan pembuluh darah dan mengurangi siklus darah ke plasenta. Untuk perut bagian tengah,

[HTTPS://MAMASCHOICE.ID/ARTICLE/PIJAT-HAMIL/](https://mamaschoice.id/article/pijat-hamil/)

[HTTPS://BETHANIEGORDAN.BLOGSPOT.COM/2021/07/GAMBAR-KARTUN-IBU-HAMIL-SAKIT-PINGGANG.HTML?M=1](https://bethaniegordan.blogspot.com/2021/07/gambar-kartun-ibu-hamil-sakit-pinggang.html?m=1)

[HTTPS://WWW.SENATO.COM/ARTIKEL/MACAM-MACAM-POSISI-TIDUR-IBU-HAMIL-MUDA-PALING-IDEAL/AMP](https://www.senato.com/artikel/macam-macam-posisi-tidur-ibu-hamil-muda-paling-ideal/amp)

pengampu: Evi Wahyuntari, SST., M.Keb
By: Surti Partiningsih

2010101022

✔ Area tubuh yang boleh dipijat:

✘ Area tubuh yang tidak boleh dipijat:



✔ Punggung yang seringkali nyeri berlebihan selama hamil

✔ Bahu hingga ke panggul

✔ Pinggang dengan pijat tekanan lembut ke arah depan (ke arah perut)

✔ Kaki, betis dan paha

✘ Perut tengah, tidak boleh dipijat cukup dengan usapan halus saja

✘ Titik di antara jempol dan telunjuk tangan

✘ Jempol kaki, tumit, dan area sekitar jari kaki

Titik-titik tersebut tidak dianjurkan karena dikhawatirkan memicu kontraksi dini hingga menyebabkan kelahiran prematur. Itulah sebabnya pijat refleksi untuk ibu hamil tidak disarankan.