

## KELOMPOK 1 :

1. Ratika Juliasih (064)

---

2. Veny Atsila Salsa Billa (065)
3. Elfitrah Nur Vinski (066)
4. Alifah Qois Fatunisa (067)

Seorang perempuan , umur 23 tahun , melahirkan anak pertama 3 minggu yang lalu , datang periksa ke praktik mandiri bidan . keluhan. utama yang dirasakan ASI tidak lancar , payudara terasa agak penuh , badan terasa mudah lelah dan kurang fit . Ibu merasa cemas, tidak percaya diri, dan khawatir akan ASInya. Saat dipertimbangkan , berat badan bayi ibu masih sama seperti saat lahir . Bayinya sering rewel dan saat diperiksa perutnya kembung .

# PENGGERTIAN

---

- Pijat laktasi adalah salah satu teknik yang bisa dilakukan ibu baru melahirkan dan memiliki banyak manfaat bagi kelancaran menyusui. Salah satunya adalah membantu melancarkan produksi ASI. Teknik pijat laktasi juga bisa dilakukan saat terasa ada sumbatan pada payudara, yang diakibatkan oleh tidak lancarnya aliran ASI. Dilansir dari Healthline, payudara bisa bengkak bila ASI tidak rutin diperah, sementara produksinya sedang banyak-banyaknya. Apabila saat menyusui Mama kerap mengalami bengkak di payudara, pijat laktasi juga bisa dilakukan untuk membantu mengurangi bengkak tersebut. Untuk melakukan pijat laktasi, pastikan Mama sedang rileks dan tidak terburu-buru, ya. Sediakan waktu setidaknya minimal 15 menit. Akan lebih baik pula jika pijat laktasi dilakukan sebelum waktunya menyusui atau pemerah ASI. Jangan lupa cuci tangan terlebih dahulu. Kemudian siapkan minyak pijat yang berbahan alami dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya. Mama bisa menggunakan minyak zaitun, baby oil atau minyak kelapa.

# MANFAAT

- Melepaskan Oksitosin Pijat laktasi dapat melepaskan oksitosin yakni hormon perasaan senang yang menyebabkan kelenjar di payudara berkontraksi dan mengisi saluran ASI.
- Mengurangi Pembengkakan Payudara Pembengkakan yang biasanya dirasakan pada awal menyusui dapat berkurang dengan melakukan pijat laktasi. Pijat payudara juga dapat membantu proses pengosongan agar melembutkan jaringan payudara, sehingga menyusui lebih mudah dan efektif.
- Memperlancar Aliran ASI Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat mengosongkan saluran ASI dengan baik dan merangsang produksinya.
- Mengurangi Saluran Tersumbat dan Mastitis Saluran ASI tersumbat atau mastitis ini merupakan hal yang cukup menyakitkan selama menyusui. Tindakan terbaik untuk menguranginya yakni dengan terus menyusui bayi dan bisa ditolong dengan pijat laktasi untuk memperlancar salurannya yang tersumbat.

# TUJUAN

---

- Tujuan dari melakukan pemijatan laktasi pada payudara ibu adalah untuk mengurangi masalah masalah menyusui pada ibu untuk sang bayi seperti mastitis maupun bendungan atau sumbatan di payudara. Sehingga nantinya ibu dapat memberikan ASI yang cukup untuk bayinya tanpa ada keluhan dan rasa khawatir ASI nya tidak cukup pada saat memberikan ASI. Selain itu, bayi juga tidak lagi mengalami kekurangan ASI yang dapat menyebabkan ia sering rewel dan kembung, sehingga dapat dihindari untuk pemberian susu tambahan selain ASI Eksklusif pada bayi yang berusia kurang dari 6 bulan.

# CARA PEMIJATAN

1. Untuk mengawali pijat laktasi, Ibu perlu mengompres kedua payudara dengan lap yang direndam air panas.
2. Basahi kain kasa dengan baby oil, lalu usap di sekujur puting untuk membersihkan area puting yang kotor.
3. Pijat puting dan areola (daerah kemerahan di sekitar puting) ke arah atas, bawah, kanan dan kiri sebanyak 5-6 kali
4. Topang payudara kiri menggunakan tangan kiri, urut payudara dari pangkal ke arah puting menggunakan tangan kanan. Lakukan bergantian dengan payudara kanan.
5. Bersihkan kedua payudara dengan air hangat lalu kompres menggunakan lap yang direndam air dingin.
6. Lanjutkan dengan pijatan lembut di bagian kepala, leher, bahu dan punggung

# EFEK SAMPING

---

- Se jauh ini pijat laktasi tidak terdapat efek samping, namun pijat laktasi sebaiknya dilakukan ketika ibu sudah melahirkan. Jika dilakukan ketika hamil ditakutkan akan merangsang terjadinya kontraksi dini.

---

**TERIMAKASIH**