

Pijat Laktasi untuk Melancarkan Produksi ASI

Berita :

Topik kelas edukasi menyusui di ruang pendidikan RSUD yang diselenggarakan oleh AIMI Jatim pada hari Jumat, 17 Mei 2013 sangat menarik, yaitu pijat laktasi atau Lactation Massage. Pijat laktasi adalah gerakan pemijatan pada bagian-bagian tubuh tertentu untuk memperlancar proses menyusui. Pelatihan pijat payudara ini dibimbing langsung oleh tim Arugaan 51 dari Filipina. Selama bertahun-tahun mereka telah memberi bimbingan kepada 3.434 ibu di negaranya agar melakukan relaktasi. Relaktasi yaitu proses menyusui kembali setelah sebelumnya menghentikan pemberian ASI dikarenakan faktor-faktor tertentu. Misalnya, minimnya pengetahuan orang tua tentang pemberian ASI, kelahiran bayi yang prematur, atau karena ibu sakit keras. Di negara Filipina, tim Arugaan menemukan sebagian besar ibu yang menggunakan berbagai macam merek susu seperti bear brand, nestogen, promil, dan nido untuk bayi mereka. Setelah menyosialisasikan tentang pentingnya ASI bagi bayi, ibu, dan negara, sebagian besar ibu mulai beralih ke ASI. Di kelas menyusui AIMI Jatim berikut, tim Arugaan secara khusus memberi pelatihan pijat laktasi kepada ibu-ibu menyusui dan yang akan menyusui. Teknik pemijatan yang diajarkan dapat berdampak positif terhadap kondisi pikiran dan tubuh ibu, memberi efek tenang, menormalkan sirkulasi darah, merangsang pembesaran payudara, serta meningkatkan pasokan ASI bagi sang bayi.

Setelah poin-poin materi diberikan, para peserta dikelompokkan dua-dua untuk secara bergilir mempraktikkan pijat laktasi. Peserta yang mendapat giliran dipijat diminta untuk menanggalkan pakaian dan bra untuk mempermudah pijatan. Si pemijat lalu melumuri bagian tubuh yang akan dipijat dengan olive oil. Ada beberapa jenis minyak yang dapat digunakan, yaitu minyak almond, virgin coconut oil (VCO), dan cocoa butter.

Pemijatan dilakukan pada beberapa bagian tubuh, yaitu kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara. Teknik pertama adalah pemijatan pada kepala, leher, dan bahu. Step berikutnya yaitu pemijatan pada punggung dan bahu. Pemijatan juga bertujuan menstimulasi payudara dengan pemijatan melingkar atau butterfly stroke. Berikutnya, jari memijat ke arah areola atau area gelap di sekitar puting payudara, dan yang terakhir menekan puting dengan dua jari untuk mengeluarkan ASI. Meski mulanya para peserta terlihat malu-malu karena harus melepaskan pakaian, pada akhirnya mereka pun menikmati proses tersebut. Terlebih lagi, para pemateri selalu memberikan kata-kata semangat dan pujian, seperti "You're really good", "Relax, mom", dan sebagainya. "Enak mbak, bisa ngilangin pegel dan bikin rileks", celetuk salah satu peserta. Anda pun dapat berkonsultasi dengan dokter spesialis RSUD untuk menanyakan masalah seputar menyusui dan ASI, klinik buka setiap Senin-Kamis pukul 08.00-12.00, dan Jumat pukul 08.00-11.00.

Ruma Sakit Universitas Airlangga :

<http://rumahsakit.unair.ac.id>

Email : rsua@unair.ac.id

Kampus C Universitas Airlangga

Jl. Mulyorejo Surabaya, Jawa Timur, Indonesia - Kodepos : 60115

Phone Help Desk :

031.81153153 (Rawat Inap),

031.5916290 (UGD),

031.77338118 (UGD),

031.5916287 (Poli),

Fax : 031.5916291