

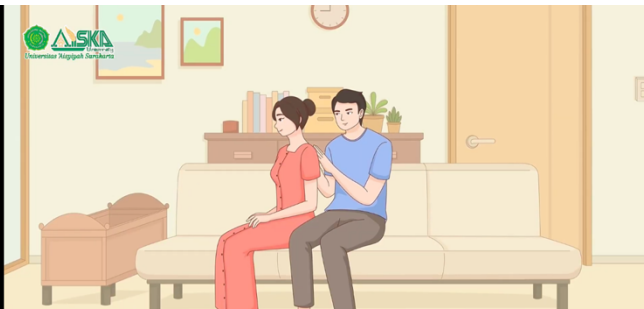


Pijat Oksitosin Sentuhan Cinta untuk Asi yang Lancar

Widyaningsih
Irma Mustika Sari
Program Studi D-III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Setelah sembilan bulan menanti, akhirnya sang buah hati hadir di pelukan.
Namun, perjalanan menjadi ibu baru tidak selalu mudah...



Pijat oksitosin adalah pijatan di tulang belakang pada tulang rusuk ke 5-6 hingga tulang belikat

Ada 2 Hormon Utama yang
Merangsang Produksi ASI

Prolaktin

Hormon yang merangsang produksi
prolactin didalam alveoli payudara

Oksitosin

Hormon yang merangsang
pengeluaran ASI dengan membuat
otot-otot halus disekitar payudara
berkontraksi sehingga ASI bisa
keluar dengan mudah dan
membantu keluarnya ASI

Memberikan kenyamanan, mengurangi stres, dan nyeri punggung setelah
melahirkan



Indikasi Pijat Oksitosin

1. Ibu menyusui dengan produksi ASI kurang atau aliran ASI tidak lancar
2. Ibu mengalami pembengkakan payudara (breast engorgement)
3. Ibu merasa stress atau cemas saat menyusui
4. Sebagai stimulasi pelepasan hormon oksitosin untuk memperlancar let - down reflex



Kontraindikasi Pijat Oksitosin

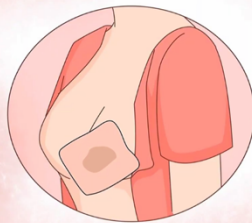
1. Adanya infeksi kulit, luka terbuka, atau iritasi di area punggung atas
2. Ibu dengan kondisi medis tidak stabil pasca persalinan
3. Gangguan tulang belakang, seperti skoliosis berat atau trauma
4. Gangguan pembekuan darah atau sedang menggunakan obat antikoagulan



Langkah-langkah Pijat Oksitosin



3. Kompres puting dengan kapas yang diberi minyak kelapa/baby oil, lalu dibersihkan



4. Menganjurkan ibu duduk membelakangi pemijat dan miring ke kanan maupun ke kiri sambil memeluk bantal



*Sekian dan
Terima Kasih*



Tim Penyusun

Produser

Widyaningsih
Irma Mustikasari

Tim Editing

Widyaningsih
Alya Irsya Anggraeni
Fhesya Voutana C. N

Penata Musik

Widyaningsih
Alya Irsya Anggraeni
Fhesya Voutana C. N

Musik digunakan untuk tujuan non-komersial dan edukatif.
Lisensi: Creative Commons – Attribution ND 4.0.

Referensi

Anggraini, F., Erika & Ade Dilaruri, (2022), 'Efektifitas Pijat Oketani dan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI)', Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK), 5(2), 93–104.

Prawirohardjo, S., (2020), Ilmu Kebidanan (Edisi ke-4), Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.

Ulfah, M., 2023, Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap