

Johnson's®

TUTORIAL STIMULASI PIJAT BAYI



Klik gambar untuk tonton Video Tutorialnya!

#PijatBanyakManfaat



www.johnsonsbaby.co.id



[@JohnsonsBabyIndonesia](https://www.facebook.com/JohnsonsBabyIndonesia)



[@johnsonsbaby_id](https://www.instagram.com/johnsonsbaby_id)



MANFAAT UNTUK BAYI

- Optimalkan tumbuh kembang.
- Meningkatkan kekebalan tubuh/imunitas bayi.
- Memperlancar sistem pencernaan seperti:
 - Menambah nafsu makan, mencerna & menyerap makanan sehingga membantu menambah berat badan bayi.
 - Mencegah sembelit/memperlancar buang air besar.
- Membantu meredakan ketidaknyamanan (kolik, tumbuh gigi masuk angin).
- Memperlancar sistem pernafasan dan sirkulasi darah.
- Membuat ikatan/bonding bayi dengan orangtua.
- Membantu bayi untuk relaksasi, tidur lebih nyenyak dan lama.
- Meningkatkan hormon oksitosin (membuat perasaan nyaman, senang & merasa dicintai).
- Menurunkan produksi hormon stesor (bayi jadi lebih riang).
- Memperkuat massa tulang.



MANFAAT UNTUK ORANG TUA

- Memberikan perhatian spesial & mempererat 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, karena meningkatkan hormon oksitosin yang membuat perasaan nyaman & senang.

BERBAGAI MANFAAT STIMULASI PIJAT BAYI



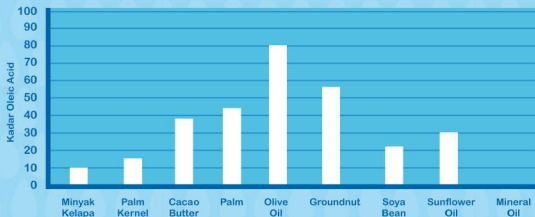
- Terbuat dari mineral oil murni
- Ideal untuk pijat bayi

KENAPA HARUS PIJAT BAYI DENGAN JOHNSON'S® BABY OIL?

Untuk menjaga kelembutan kulit bayi dan mempermudah proses pemijatan, stimulasi pijat bayi sebaiknya menggunakan media pelicin, salah satunya adalah Baby Oil.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pijat dengan menggunakan minyak memiliki efek menenangkan yang lebih besar dibandingkan tanpa menggunakan minyak.

Namun hati-hati dalam memilih media pelicin, karena ada yang mengandung Oleic Acid (asam lemak yang terdapat dalam minyak-minyak nabati) yang dapat merusak lapisan pelindung kulit.



JOHNSON'S® BABY OIL TERBUAT DARI MINERAL OIL MURNI YANG TERBEBAS DARI OLEIC ACID SEHINGGA IDEAL UNTUK PIJAT BAYI



Keunggulan:

- Terbuat dari mineral oil murni
- Teruji klinis lembut untuk kulit bayi
- Ideal untuk pijat bayi
- Menjaga kelembapan pada kulit kering

Petunjuk Penggunaan:

Tuangkan JOHNSON'S® BABY OIL ke telapak tangan, usap dan pijat dengan lembut ke seluruh tubuh bayi, terutama pada lipatan kulit yang kering, atau tuangkan sedikit ke dalam air mandi untuk melembapkan kulit kering.

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 mengendaki. Tiap gerakan diulangi 6 kali.

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI 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.

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN WAJAH

4. SMILE (Senyuman)



- Pijat seluruh permukaan telapak tangan mulai dari tengah ke samping kemudian ke arah pipi seperti senyuman bayi.



- Pijat di atas dagu mulai dari tengah ke samping menuju ke ah 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.

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI

PIJATAN DADA

1. BUTTERFLY (Pijatan Kupu-kupu)



- Letakkan telapak tangan di tengah dada bayi.
- Gerakan kedua telapak tangan ke atas sampai 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 BAYI 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.

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN PERUT

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.

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN PERUT

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)



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

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN TANGAN

1. MILKING (Pijatan Memerah)



2. ROLLING (Pijatan Menggulung)



a. Milking India (Perahan India)

- Pegang lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul 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.

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

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN 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.

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN TANGAN

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.

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN TANGAN

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

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN KAKI

1. MILKING (Pijatan Memerah)



2. SQUEEZING (Pijatan Memeras)



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 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.

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

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN KAKI

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 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.

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN KAKI

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 sam pada kaki kiri, ulang secara bergantian beberapa kali.

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI

PIJATAN PUNGGUNG

1. GO BACK – FORWARD (Pijatan Maju Mundur)



- Tengkurapkan bayi melintang didepan pemijat, dengan kepala disebelah kiri dan kaki di sebelah kanan pemijat.
- Posisi telapak 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.
- Ulang dengan telapak tangan kiri secara bergantian beberapa kali.

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.

TEKNIK STIMULASI PIJAT BAYI PIJATAN PUNGGUNG

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.

TONTON JUGA VIDEO TENTANG STIMULASI PIJAT BAYI LAINNYA

Klik gambar untuk menonton videonya!



MANFAAT STIMULASI PIJAT BAYI

oleh Dr. Emi Nurjamsi M.Kes.
Ketua Umum Ikatan Bidan Indonesia (IBI)



STIMULASI PIJAT BAYI bersama

Prof. Dr. dr. Meitha Damayanti, dr., Sp.A(K), M.Kes.
Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) - UKK Tumbuh Kembang Pedatri Sosial

Teknik Pijat Bayi JOHNSON'S® Baby sudah diakreditasi IDAI dan dipakai IBI



1975

FAKTA PIJAT BAYI

JOHNSON'S® Indonesia mendukung touch modern yang terinspirasi oleh Ruth Rice. Beliau melaporkan bayi-bayi yang dipijat selama 15 menit sebanyak 4 kali sehari selama sebulan memiliki perkembangan saraf dan fisik yang lebih baik dibandingkan yang tidak dipijat.

1997

TOUCH DI INDONESIA

JOHNSON'S® Indonesia memperkenalkan touch kepada ahli kesehatan dan konsumen melalui berbagai pelatihan yang intensif



2017

GUINNESS WORLD RECORDS™

JOHNSON'S® Indonesia Mencetak Rekor GUINNESS WORLD RECORDS™ untuk Pelatihan Stimulasi Pijat Bayi Terbesar dengan 629 peserta bidan, bekerjasama dengan Ikatan Bidan Indonesia.



2019

EDUKASI DAN PEMBANGUNAN POSYANDU

Dukung Bayi Indonesia untuk mendapatkan awal kehidupan yang sama dengan edukasi pijat bayi di 10 kota dan berdonasi dengan membeli produk JOHNSON'S® Indonesia untuk disumbangkan dalam pembangunan posyandu dan sarana air bersih di Gresik



1994

SENTUHAN ADALAH BAHASA CINTA

JOHNSON'S® Indonesia memperkenalkan kampanye Bahasa Cinta untuk mendukung touch di seluruh dunia, yang mendorong orang tua untuk memperkuat ikatan emosional dengan anak mereka.

2000

PELUNCURAN PANDUAN PIJAT BAYI

Buku panduan pijat bayi dan buku pijat bayi untuk bayi prematur pertama di Indonesia. Selain itu, diluncurkan juga video untuk lebih memudahkan.



2018

MURI GERAKAN PIJAT BAYI NASIONAL

JOHNSON'S® Indonesia Didukung Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pecahkan Rekor MURI untuk Gerakan Pijat Bayi Nasional Dengan 565 Ibu-Ibu Peserta.

