

**Pijat bayi** sebenarnya tidak hanya bermanfaat untuk fisik si kecil, tetapi juga bisa menjadi sarana dimana Anda dan bayi Anda bisa berduaan dalam suasana rileks dan menyenangkan. Bahkan, bagi para ibu baru yang terkena depresi pasca melahirkan, salah satu obatnya adalah aktifitas yang satu ini, pijat bayi!

Pijat bayi sudah semakin populer belakangan ini, sehingga jika Anda ingin belajar secara langsung, sekarang sudah banyak klinik, bidan dan rumah sakit yang mengadakan kelas pelatihan pijat bayi, terutama di kota-kota besar.

Nah, bagi Anda yang ingin mengintip, seperti apa sih pijat bayi itu, berikut kami beberkan langkah-langkahnya, disertai dengan gambar.

Teknik pijat bayi yang kami jelaskan di sini cocok untuk bayi yang belum bisa merangkak. Oya, satu hal penting sebelum Anda memulai, jangan memijat bayi Anda sesaat sebelum maupun sesudah minum ASI/makan, ataupun ketika ia sudah mengantuk. Lokasinya bisa di mana saja yang nyaman untuk Anda berdua. Yang jelas, sebaiknya dilakukan di atas lantai dan dialas dengan handuk. Siapkan juga semangkuk kecil minyak (minyak zaitun dan *virgin coconut oil* paling bagus).



**Kaki** – bagian ini merupakan bagian yang terbaik untuk memulai pijatan, karena merupakan bagian yang paling tidak sensitif diantara bagian tubuh bayi yang lain. Colek sedikit minyak, mulai pijat dengan kedua tangan Anda secara perlahan, mulai dari daerah paha, terus ke bawah. Buatlah pijatan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri Anda. Gerakan pijatan harus selembut mungkin, meniru gerakan pemerah susu. Pindah ke kaki yang sebelahnya lagi dan lakukan pijatan yang sama.



**Telapak Kaki** – Ambil salah satu telapak kakinya dan secara lembut putarlah beberapa kali ke arah kiri, lalu ulangi lagi ke arah kanan. Setelah itu, pijatlah punggung telapak kakinya mulai dari arah mata kaki ke arah jari-jari kaki. Pindah ke telapak kaki satunya dan ulangi seperti itu.



**Tumit** – Gunakan ibu jari Anda untuk memijat dengan membentuk lingkaran pada tumit bayi Anda.



**Jari Kaki** – Bagian ini adalah penutup dari pijatan bagian kaki bayi. Peganglah jari mungilnya satu per satu menggunakan ibu jari dan telunjuk Anda, kemudian secara lembut tariklah searah dengan jarinya sehingga jari-jari Anda terlepas di ujung jari kaki bayi. Lakukan untuk kesepuluh jari kakinya.



**Lengan** – Ambil salah satu lengannya dan lakukan gerakan seperti yang Anda lakukan terhadap kakinya – gerakan seperti memerah susu, mulai dari ketiaknya, terus hingga ke pergelangan tangan. Kemudian pegang telapak tangannya, dan putar-putar secara perlahan beberapa kali, ke arah kanan dan kiri. Pindah ke lengan satunya lagi dan lakukan hal yang sama.



**Telapak Tangan** – Dengan menggunakan ibu jari Anda, pijatlah telapak tangan bayi Anda dengan gerakan memutar.



**Jari Tangan** – Sama seperti jari-jari kaki, secara lembut ambil satu per satu jari tangannya menggunakan ibu jari dan telunjuk Anda, lalu tarik secara perlahan.



**Dada** – Katupkan kedua telapak tangan Anda (seperti tapak Budha), lalu letakkan pada dadanya dalam keadaan seperti itu. Secara perlahan, buat gerakan ke arah luar tubuh bayi, sehingga telapak tangan yang terkatup secara perlahan terbuka menghadap ke bawah, dan telapak tangan Anda akhirnya menempel dan berjalan di atas dadanya. Ulangi beberapa kali.



Masih pada bagian dada, kali ini letakkan salah satu telapak tangan Anda dengan menghadap ke bawah, di daerah dada bayi, kemudian buatlah pijatan lembut ke bawah, ke arah pahanya. Buatlah gerakan ini secara bergantian, dengan tangan kanan dan kiri Anda.



**Punggung** – Balikkan tubuh bayi Anda secara perlahan, sehingga ia tengkurap. Posisi Anda berada di salah satu sisinya. Dengan menggunakan jari-jari tangan Anda, buatlah pijatan lembut melingkar dengan kedua tangan, dimulai dari bawah lehernya, sampai ke pantat si kecil. Pindahlah posisi Anda ke sisi sebelahnya lagi dan lakukan gerakan yang sama.



Masih pada bagian punggung, kali ini buatlah pijatan agak kuat dari sebelumnya, mulai dari bagian bahu, terus hingga ke kakinya.

Setelah selesai, Anda bisa memasang popoknya, lalu menggendong atau menyusuinya. Selamat mencoba!