



# PIJAT UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Ivadhathul Risma, A.Md,Keb,AMANI



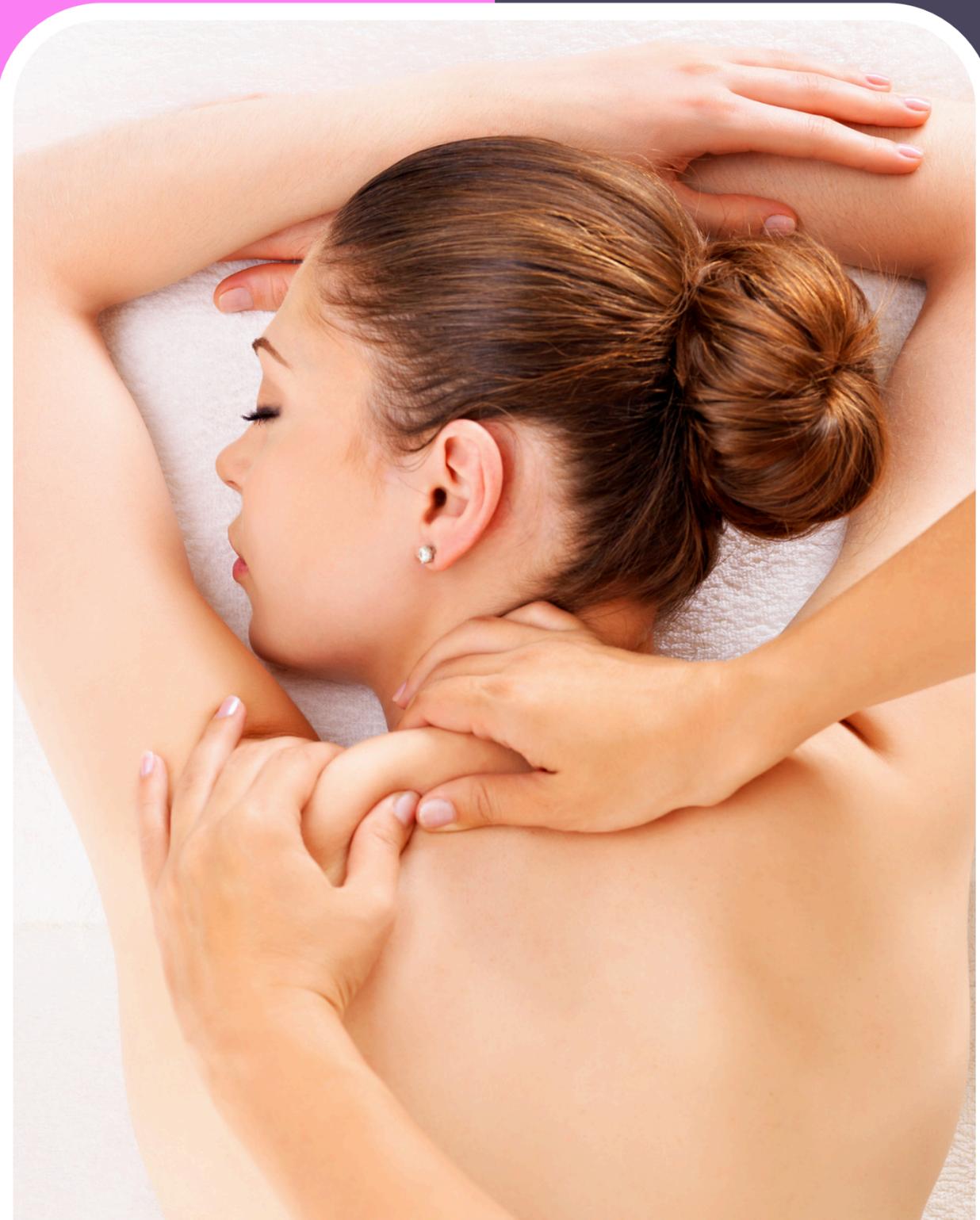
## Ivadhathul Risma, A.Md, Keb, AMANI

---

Seorang Bidan yang lebih aktif menjadi Childbirth Educator dan Doula. Memberikan pelayanan holistic care untuk Ibu dan juga anak. Dan aktif berpraktek sebagai Konselor Menyusui dan MPASI.

Praktek di @greenbabyandkids Jl. Doho Kota Kediri, Jawa Timur

Kenal Lebih dekat dengan saya di  
IG/FB : @ivadhatulrisma



# TENTANG PIJAT

---

Pijat adalah terapi kesehatan tradisional yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada tubuh, baik secara manual maupun menggunakan alat mekanis.





# MANFAAT PIJAT

---

- Ibu lebih nyaman, rileks sehingga peredaran darah lancar
- Meningkatkan oksitosin untuk memudahkan pemompaan ASI keluar dari payudara
- Mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan pada payudara



# PIJAT LAKTASI

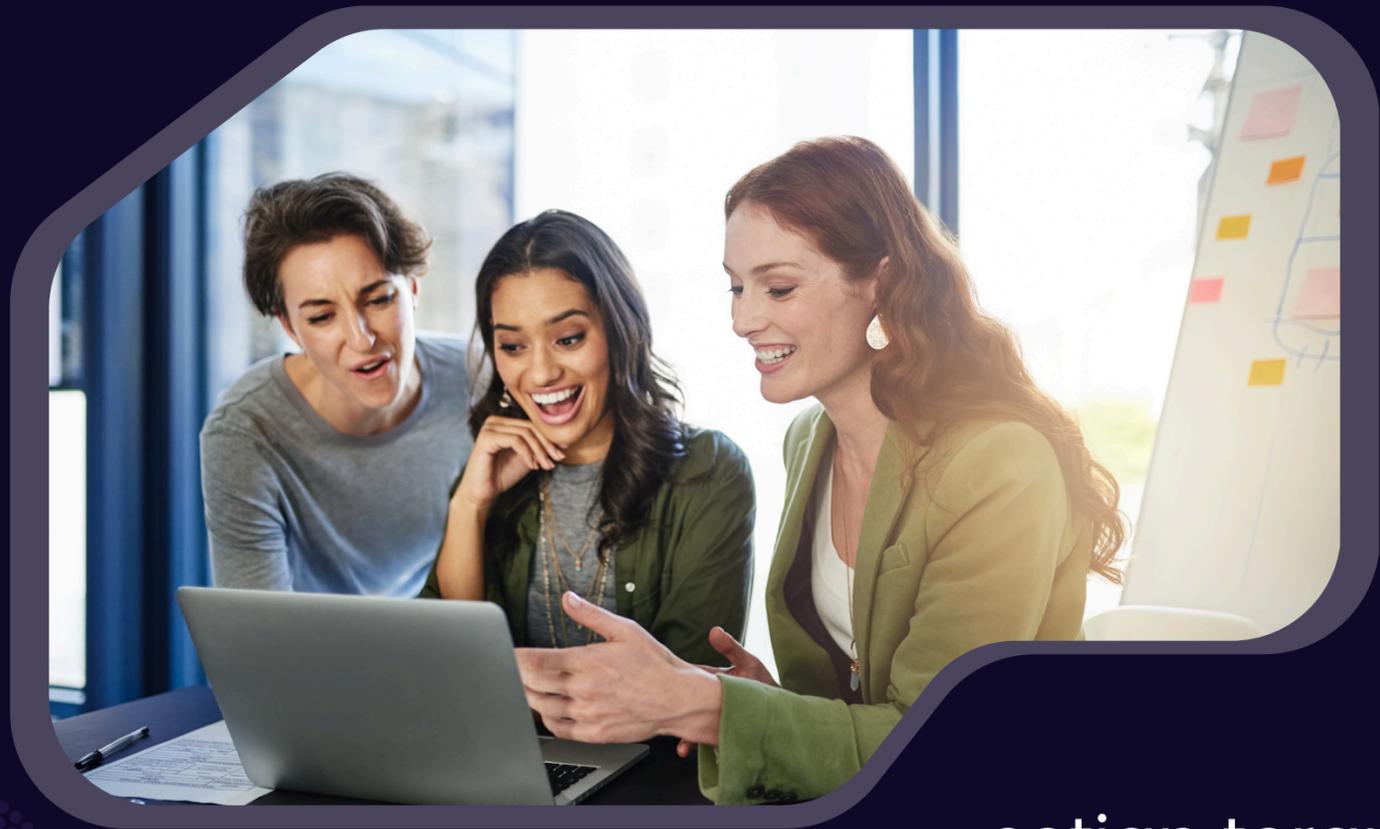
Merupakan salah satu langkah untuk memperlancar ASI. Dengan pemijatan dan akupresure 5 teknik gerakan pijat dasar pada area bahu dan punggung serta payudara. Dengan tujuan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk merangsang hipofisis posterior dan hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin.



# PIJAT ARUGAAN

Pijat Arugaan atau Pijat Laktasi Arugaan adalah gerakan pemijatan pada bagian-bagian tubuh tertentu untuk memperlancar proses menyusui yang dikembangkan oleh tim arugaan dari Filipina.





# MARI BERDISKUSI

---

setiap terapi pijat untuk meningkatkan produksi ASI tidak cukup dilakukan hanya satu kali, tergantung bagaimana kondisi ibu.

