

Baby massage, Optimalkan Tumbuh Kembang Si Kecil

Kehadiran buah hati merupakan anugerah paling terindah. Tentunya ayah bunda tidak akan melewatkan kesempatan masa golden age anak yaitu usia anak 0-2 tahun ditambah lagi ada kesempatan 360 hari untuk mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Masa tersebut tak akan terulang kembali, ayah bunda dapat memberikan stimulasi-stimulasi untuk mengoptimalkan perkembangannya. Salah satu hal yang paling penting diberikan oleh anda adalah pijatan/massage.

Disini ayah bunda akan mengetahui apa saja hal tentang massage pada bayi. Mulai dari pengertian, manfaat, dan apa saja yang dilakukan ketika melakukan massage baby.

Pijat bayi adalah cara yang baik untuk berkomunikasi bersama bayi ibu, serta memperkenalkan cara bermain yang menyenangkan padanya. Sentuhan yang diberikan pada bayi dapat menstimulus indera pada tubuhnya dan meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan bayi.

Stimulasi pijat memiliki beberapa istilah yaitu stimulasi sentuh, pijat bayi, *baby massage*, *infant massage*, dan lainnya. Unit Kerja Koordinasi (UKK) Tumbuh Kembang – Pediatri Sosial Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengembangkan peran pijat sebagai bentuk stimulasi pada bayi. Apa saja manfaat pijat bayi yang bisa didapatkan?

1. Membuat bayi lebih rileks
2. Membuat bayi tidak rewel
3. Memperkuat ikatan dengan orang tua
4. Membuat tidur bayi lebih pulas
5. Menurunkan resiko terjadinya kolik dan kembung
6. Mendukung pertumbuhan otak
7. Membantu mengatasi depresi pasca melahirkan
8. Melatih sensitivitas dan indera
9. Meningkatkan berat badan
10. Meningkatkan kepadatan tulang
11. Mengoptimalkan proses pencernaan

Sampai saat ini tidak ada laporan mengenai bahaya [pijat bayi](#) sebagai bentuk stimulasi pada bayi dan anak.

Hal-hal yang diperlukan saat melakukan pijat bayi, antara lain:

1. Selalu memperhatikan setiap respons bayi.
2. Bila bayi menangis maka sebaiknya dicek dahulu penyebabnya, jangan memaksakan suatu jenis pijatan pada bayi.
3. Dalam memberikan pijatan, dapat diberikan stimulasi lain seperti memperdengarkan lagu, mengajak anak bicara dan lainnya.
4. Gunakan *lotion* atau *baby oil* atau minyak kelapa untuk media antara kulit pemijat dan bayi.
5. Atur suhu ruangan yang membuatnya tidak kedinginan.

Hal-hal yang tidak boleh dilakukan ketika memijat bayi.

1. Hindari memijat bayi setelah makan atau minum.
2. Jangan membangunkan bayi dari tidur untuk memijat
3. Jangan pijat bayi ketika sedang sakit