Mams (Kehamilan)
Artikel

Cara Pijat Laktasi untuk Lancarkan Produksi ASI

JUL 1, 2025

Produksi ASI yang lancar menjadi harapan setiap Mam dalam mendukung tumbuh kembang Si Kecil. Salah satu metode yang banyak digunakan adalah pijat laktasi, teknik pijat yang dirancang untuk membantu Mam meningkatkan kenyamanan serta memaksimalkan kemampuan tubuh dalam memproduksi ASI.

Artikel ini akan membahas apa itu pijat laktasi, teknik yang efektif, waktu terbaik untuk melakukannya, serta tips agar proses pijat menjadi lebih nyaman.

Pengertian dan Manfaat Pijat Laktasi

Pijat laktasi adalah teknik pijatan lembut di area payudara Mam yang bertujuan mendukung tubuh dalam proses produksi ASI serta menjaga kesehatan jaringan payudara.

Apa itu pijat laktasi? Secara umum, pijat laktasi adalah untuk membantu merangsang aliran darah di sekitar area payudara, melonggarkan saluran susu yang tersumbat, serta memberikan efek relaksasi yang dibutuhkan oleh Mam.

Manfaat pijat laktasi memang cukup beragam, terutama dalam mendukung kenyamanan proses menyusui dan memberikan stimulasi alami.

Beberapa jurnal kesehatan menunjukkan bahwa pijatan ini dapat membantu Mam yang mengalami pembengkakan payudara, nyeri di area dada, atau produksi ASI yang dirasa tidak optimal.

Namun, penting bagi Mam untuk memahami bahwa pijat laktasi berbeda dari pijat oksitosin. Jika pijat laktasi berfokus pada area payudara, pijat oksitosin biasanya dilakukan di area punggung untuk mendukung pelepasan hormon oksitosin yang berpengaruh pada refleks menyusui[1].

Teknik Pijat Laktasi yang Efektif

Agar pijat laktasi dapat memberikan manfaat optimal, Mam perlu memahami teknik yang benar. Berikut adalah beberapa langkah sederhana teknik pijat laktasi yang efektif:

1. Kompres Hangat

Sebelum melakukan pijat, Mam disarankan untuk mengompres payudara dengan handuk hangat selama 5-10 menit. Kompres hangat membantu melunakkan jaringan payudara dan mempersiapkan area untuk dipijat.

2. Gerakan Memutar

Posisikan jari-jari Mam dengan lembut di sekitar payudara, lalu lakukan pijatan melingkar, mulai dari bagian luar menuju ke tengah. Gerakan ini bertujuan untuk mendorong aliran darah dan merangsang saluran susu.

3. Teknik Menekan Lembut

Gunakan ibu jari dan jari telunjuk Mam untuk memberikan tekanan ringan pada area areola. Hindari tekanan yang terlalu keras agar tidak menyebabkan rasa sakit. Teknik ini mendukung pelonggaran saluran susu yang tersumbat.

4. Kombinasi Gerakan Ke Bawah

Sambil menjaga posisi payudara tetap nyaman, lakukan gerakan pijatan dari atas payudara ke arah bawah. Gerakan ini mendukung pelepasan ASI secara alami saat menyusui Si Kecil.

Sebagai catatan, Mam dapat meminta bantuan konsultan laktasi atau tenaga medis profesional bila merasa kesulitan melakukan pijat secara mandiri.

Kapan Waktu Terbaik Melakukan Pijat Laktasi?

Waktu terbaik untuk melakukan pijat laktasi bergantung pada kebutuhan Mam. Pagi hari sering kali dianggap ideal karena tubuh Mam sudah cukup beristirahat, sehingga area payudara lebih siap untuk dipijat.

Selain itu, pijat laktasi juga dapat dilakukan setelah sesi menyusui untuk memastikan saluran susu tetap terbuka dan menghindari penumpukan ASI.

Mam yang mengalami pembengkakan atau rasa nyeri di area payudara sebaiknya segera melakukan pijat laktasi dengan teknik kompres hangat.

Konsistensi adalah kunci; meluangkan waktu setiap hari untuk pijat laktasi dapat membantu Mam mencapai hasil yang diinginkan.

Baca Juga : Penyebab ASI Tidak Lancar dan Solusi Mengatasinya

Tips Agar Pijat Laktasi Lebih Nyaman

Agar proses pijat laktasi lebih nyaman dan efektif, Mam dapat mengikuti tips berikut:

1. Ciptakan Suasana yang Tenang

Pastikan Mam berada di ruang yang tenang dan bebas dari gangguan. Musik relaksasi seperti alunan piano atau suara alam dapat meningkatkan kenyamanan selama proses pijat.

2. Gunakan Minyak atau Lotion

Menggunakan minyak esensial atau lotion khusus yang aman untuk kulit dapat memudahkan Mam melakukan pijatan, sekaligus memberikan efek relaksasi tambahan.

3. Hindari Tekanan Berlebihan

Mam perlu memperhatikan tingkat tekanan saat melakukan pijatan. Tekanan yang berlebihan dapat menyebabkan rasa sakit atau bahkan cedera ringan. Fokuslah pada pijatan lembut dengan gerakan yang konsisten.

4. Konsultasi dengan Ahli

Bila Mam merasa ragu atau mengalami ketidaknyamanan, konsultasi dengan konsultan laktasi atau tenaga medis profesional adalah langkah yang tepat. Mereka dapat memberikan panduan tentang teknik yang sesuai dan solusi untuk masalah yang Mam alami.

Penting juga untuk diingat bahwa setiap Mam memiliki kondisi tubuh yang berbeda, sehingga metode yang cocok untuk satu orang mungkin tidak sepenuhnya cocok untuk yang lain.

Pijat laktasi adalah salah satu metode yang mendukung kenyamanan Mam saat menyusui serta membantu proses produksi ASI tetap optimal.

Dengan memahami teknik yang efektif, memilih waktu yang tepat, dan menciptakan suasana yang nyaman, Mam dapat melakukan pijat laktasi dengan lebih percaya diri. Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan tenaga ahli jika diperlukan, agar proses menyusui memberikan pengalaman positif bagi Mam dan Si Kecil.

Source

Smith, K., Brown, L., & Johnson, R. (2019). Massage Techniques for Lactation Support: A Systematic Review. Journal of Maternal Health, 34(3), 234–241

Bagikan sekarang

