

METODE SPEOS

1



Ibu duduk rileks, tanpa baju dan bersandar ke depan, sambil meletakkan kepala di atas lengan

2



Pijatan dimulai dari leher ke punggung (kiri dan kanan) secara bersamaan dimulai dari atas kemudian ke bawah, ke atas lagi ke samping lengan tangan kiri dan kanan.

3



Lakukan gerakan memutar dengan jempol dari 2cm bagian menonjol tengkuk sampai dengan batas garis bra.

4



Tarik garis imajiner ke kiri dan ke kanan masing-masing kurang lebih 1 cm dari tengkuk sampai sepanjang tulang belakang. Ulangi kurang lebih 3-4 kali.

!!!

Pada setiap pergantian tehnik pijatan sertakan selalu pemberian sugesti positif pada ibu bahwa ibu dapat menyusui