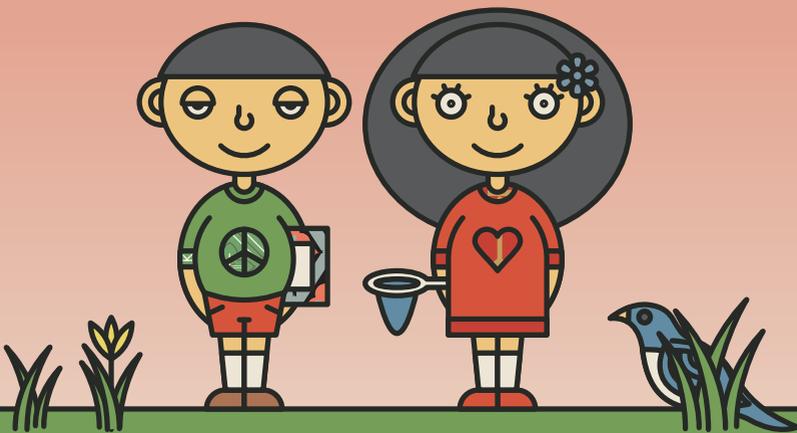


ANAK ALAMI

- PERSEMBAHAN DAR I BUMI SEHAT -



Oleh Ibu Robin Lim



Hak Cipta © 2009 Robin Lim

Edisi Ketiga oleh Yayasan Bumi Sehat 2018

Dengan dukungan dari Half Angel Press

Penulis: Robin Lim

Penerjemah: Trisna MonaLisa

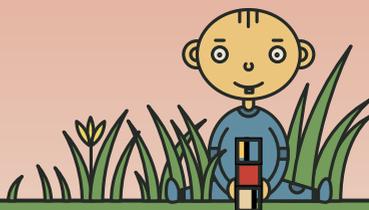
Illustrator: Gede Robi Supriyanto, Zion Lee

Desain: Lakota Moira

Desain sampul depan: Zion Lee

Ahli kesehatan anak: Ingrid Hanks Drielsma,
*Perawat, bidan, spesialis Peadiatric Intensive Care,
Neonatal Intensive Care, developmental
specialist NIDCAP®*

Dicetak dengan dukungan dari:
Ingrid Hanks Drielsma





Pendahuluan

Manusia adalah gabungan menakjubkan yang terdiri dari TUBUH, JIWA, dan PIKIRAN. Menjadi orang tua adalah salah satu hal terindah yang membutuhkan ikhtiar seumur hidup.

Setiap anak, baik putra maupun putri, adalah makhluk spiritual.

Kesadaran ini tertanam sejak mukjizat pembuahan janin, kian terwujud selama masa kehamilan, dan terus berlangsung pada saat melahirkan hingga seumur hidup mereka. Lindungi bayi dan anak Anda secara rohani; hindari pertentangan dan konfrontasi yang tidak menyenangkan.

Seperti halnya Anda berupaya menghindari polusi udara, Anda juga harus menghindari stres dalam kehidupan sehari-hari selama Anda hamil. Rayakan hidup putra-putri Anda melalui upacara dan ritual yang ada dalam budaya maupun keluarga Anda.

Awalnya, keadaan jasmani bayi cenderung menjadi hal-hal yang terpenting. Kenyamanan, keamanan serta keselamatan bayi, kesehatan bayi, apa yang mereka makan, baju yang mereka pakai, sentuhan yang Anda berikan kepada mereka; semuanya sangat amat penting dan kita akan membahasnya dalam buku kecil ini. Namun, kita tidak pernah bisa melupakan perasaan yang senantiasa mengingatkan kita bahwa para bayi serta bocah lebih dekat dengan Tuhan; bahwa mereka baru saja datang ke bumi dan seakan-akan masih gemilang oleh serpihan debu bintang yang indah pada rambut mereka.

Buku ini akan mencoba memberi secerach pengetahuan tentang aspek rohani, intelektual dan jasmani dalam tata cara mengasuh anak. Merupakan harapan kami di Yayasan Bumi Sehat agar dapat memberi pengarahan kepada orang tua tentang tata cara yang lebih alami dan menyeluruh bagaimana caranya menjadi Ibu dan Ayah. Ini adalah cara kami untuk melindungi dan mengasahi generasi yang akan datang. Kami percaya pentingnya membangun perdamaian dunia melalui setiap insan, satu demi satu melalui setiap BAYI, setiap ibu, setiap ayah, setiap KELUARGA secara bersama-sama.

“Sebuah bintang menari, dan dibawahnya saya dilahirkan”

~ William Shakespeare

Tentang Masa Hamil dan Kelahiran Bayi Anda

Pertimbangkan Tubuh - Jiwa - Pikiran

Riset membuktikan bahwa ibu hamil yang bahagia memiliki kadar hormon kortisol lebih rendah di dalam tubuhnya, dan ini memberi peluang lebih besar bagi perkembangan otak si bayi untuk bertumbuh dengan lebih baik. Ibu hamil yang bahagia melahirkan bayi-bayi yang lebih cerdas! Riset telah membuktikan bahwa tertawa adalah obat terbaik.

Untuk mengurangi resiko pada masa kehamilan dan agar bayi lebih sehat dan cerdas:

- Minumlah air putih yang banyak, paling sedikit 8 gelas besar sehari
- Makanlah 3-4 kali atau lebih dalam sehari. 2 kali tidak cukup!
- Pilih makanan yang bergizi dan sehat, termasuk daging, ikan, telur, kacang-kacangan, biji-bijian, beras merah, sayur-mayur dan buah-buahan
- Rutinlah ke klinik atau dokter untuk memeriksa kesehatan bayi dalam kandungan
- Pilih tempat melahirkan yang bersih dimana Anda dapat merasa aman, nyaman, percaya diri dan dihargai
- Pilih bidan atau dokter yang baik, penuh perhatian dan memiliki keahlian serta berpengalaman dalam seluk-beluk melahirkan
- Kalau memungkinkan, jalan kaki santailah setiap hari – olah raga yang lembut sangat penting
- Bernyanyilah dan berbicaralah kepada bayi Anda pada saat mereka masih dalam kandungan — itu membuat bayi Anda lebih cerdas!

Anda sebagai Pelindung

Bayangkan: Bayi tiba ke dunia fana dari alam roh dan malaikat. Kesan pertama yang mereka dapatkan akan dunia baru ini bisa saja penuh dengan cinta kasih atau sebaliknya, mereka mungkin mengalami dunia yang penuh ketakutan.



Keputusan yang Anda buat mengenai kelahiran anak Anda akan sangat berpengaruh pada kesan pertama apa yang akan dimiliki oleh anak Anda. Pastikan bahwa setiap orang yang akan merawat Anda setelah Anda melahirkan adalah orang-orang yang benar-benar peduli serta akan berlaku lembut terhadap Anda dan bayi Anda.

Proses kelahiran yang lembut berarti sentuhan yang lembut dan suara yang baik hati. Ini berarti orang-orang yang Anda pilih untuk membantu Anda dalam proses persalinan adalah orang-orang yang akan mendukung Anda dan membesarkan hati Anda untuk melakukan persalinan dalam posisi apa pun yang Anda inginkan, baik dalam posisi berjongkok, berbaring pada bagian kanan atau kiri tubuh Anda, posisi terlentang, berdiri dsb. Ini berarti bahwa prosedur-prosedur medis yang tak perlu tidak akan dilakukan dan apabila terjadi situasi gawat darurat, tim pendukung Anda akan tetap tenang dan cukup terampil untuk membantu Anda, atau pun mengantar Anda ke rumah sakit bila perlu.

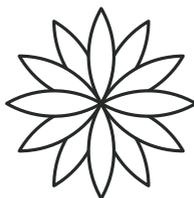
Bila Anda telah menemukan tempat yang tepat dan orang-orang yang baik hati untuk menjaga Anda pada saat Anda melakukan persalinan, Anda akan merasa lebih tenang dan santai. Perasaan ini akan memberi sinyal kepada tubuh Anda dan kepada bayi Anda bahwa segala sesuatu sudah siap melalui proses persalinan.

Melahirkan adalah sebuah pengalaman yang luar biasa mengesankan dan sangat indah. Di mana pun itu terjadi, Anda akan langsung jatuh cinta kepada bayi Anda yang tidak bisa Anda gambarkan dengan kata-kata.

Tali pusar anak Anda sebaiknya TIDAK dipotong langsung setelah kelahiran si kecil, kecuali memang ada keadaan darurat yang mengharuskan pemotongan tali pusar. Paling baik membiarkan tali pusar tetap pada tempatnya sampai plasenta telah terlahir. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pun menyarankan demikian.

- Kebijakan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam mendukung penundaan penjepitan tali pusar menyatakan: "Waktu yang optimal untuk menjepit tali pusar untuk semua bayi tanpa memandang usia kehamilan atau berat janin adalah ketika sirkulasi dalam talinya telah berhenti, serta talinya telah kempes dan tidak berdenyut (sekitar 3 menit atau lebih setelah lahir)." Pernyataan selanjutnya adalah: "Menjepit tali pusar segera (dalam waktu 10 sampai 15 detik pertama setelah melahirkan) mencegah bayi yang baru lahir menerima volume darah yang memadai dan akibatnya adalah pada kecukupan akan cadangan zat besi." Berbicaralah dengan bidan Anda tentang hal ini, sebelum bayi Anda lahir.
- Bayi Anda seharusnya tidak dipisahkan dari Anda ketika baru lahir, ini akan menimbulkan trauma yang besar pada mereka. Pastikan bidan atau dokter Anda menyetujui dan mendukung keinginan Anda mengayomi bayi dengan menidurkannya di atas perut Anda agar bayi merasa aman dan nyaman. Ini juga melindungi ikatan penting antara ibu dan anak. Bayi tidak memahami "waktu" sehingga ketika mereka dijauhkan dari orang tua mereka dan ditaruh dalam sebuah kotak atau ranjang bayi sendirian, mereka tidak dapat membayangkan kapan kesendirian ini akan berakhir.

Ini akan menyebabkan trauma yang mendalam bagi si bayi. Tempat terbaik untuk mengawasi dan mengamati bayi yang baru lahir adalah di atas perut ibu, kulit yang saling bersentuhan. Di atas perut ibu, dengan instingnya si bayi akan merayap menuju payudara ibu, di mana mereka dapat memulai menyusui dan menjalin ikatan.



Mengangkat Anak - Memberi Harapan lewat Adopsi

*"Bagaimana pun proses Anda menjadi seorang ibu
atau seorang ayah, itu tetaplah suatu keajaiban"*

~ **Fadmina & Gusti, Orang Tua Angkat**

Orang tua yang memilih dengan alasan apa pun untuk mengadopsi seorang anak diberkati kesempatan memberi cinta kasih dan membesarkan anak, sama seperti membesarkan dan mencintai darah daging mereka sendiri.

Dalam kasus tertentu meskipun sangat jarang ibu yang mengadopsi bayi mampu menyusui. Seperti seorang ibu yang keguguran, diberkahi untuk dapat menyusui, dia diberikan bayi untuk diadopsi dari salah satu keluarga yang sebelumnya tidak merencanakan kehamilan. Seandainya Anda bisa menyusui, atau menemukan seseorang untuk menyusui bayi yang Anda adopsi itu akan sangat bagus. Jika tidak, pastikan Anda memberikan susu formula terbaik untuk bayi asuh Anda. Botol susu dan dot yang Anda pakai harus dicuci dengan bersih dan disterilkan dengan air mendidih sebelum setiap penggunaannya. Ingat juga, dalam membuat susu, campurkan susu dengan air putih, sebagaimana instruksi pada kemasan. Menambahkan air melebihi takaran mengurangi nutrisi yang ada pada susu dan beresiko bagi bayi sehingga lebih mudah terserang penyakit atau menderita kurang gizi.

Hal terbaik adalah berkata jujur kepada anak Anda tentang kenyataan bahwa dia adalah anak angkat, sebab kemungkinan besar mereka akan mendengar hal tersebut dari orang lain. Anda dan pasangan Anda perlu membicarakan bagaimana cara menyampaikan kepada anak bahwa dia diadopsi. Cara yang paling baik adalah sedikit demi sedikit membahas kenyataan tersebut dengan si anak selama masa pertumbuhan mereka, dengan menggunakan kata-kata sesuai usia yang mudah mereka mengerti dalam menjawab pertanyaan mereka. Pastikan Anda selalu menekankan kepada anak Anda betapa mereka dikasihi dan diinginkan di keluarga Anda. Beberapa orang tua juga menekankan kepada anak asuh mereka bahwa si anak adalah jawaban atas doa-doa mereka.

Bayi-bayi yang diadopsi sering mengalami awal hidup yang traumatis. Perasaan kehilangan dan ditolak oleh keluarga biologisnya sering dirasakan oleh balita dan anak-anak yang diadopsi. Tidaklah mudah untuk membuat mereka merasa dicintai dan dikasihi, Anda harus bisa bersabar dalam menghadapinya. Mungkin akan membutuhkan waktu yang lama. Namun, selama Anda memastikan bahwa mereka mendapatkan cinta kasih, pengertian dan kesabaran dari Anda seperti yang mereka butuhkan, mereka akan perlahan-lahan mencintai, mengasihi dan mempercayai Anda sebagai orang tua mereka. Ingatlah bahwa cinta kasih mampu menyembuhkan segala luka. Banyak mengemong dan memeluk dengan kasih sayang akan membantu setiap anak merasa dicintai dan dihargai, ini adalah dasar dari kebahagiaan.

Makanan untuk Bayi: ASI Eksklusif

Tidaklah diragukan lagi bahwa pemberian air susu ibu (ASI) merupakan cara terbaik memberi gizi pada bayi, baik secara fisik maupun emosional. ASI memberi nutrisi paling optimal, sekaligus rasa nyaman dan aman pada bayi. Jadi, alangkah bijaksananya apabila Anda mempersiapkan diri untuk menyusui saat masih mengandung. Ini artinya memastikan bahwa bidan atau dokter tidak akan memisahkan bayi dari Anda setelah lahir. Mintalah bidan Anda untuk membantu menempatkan bayi pada posisi yang tepat di dada Anda untuk menyusui pada jam pertama kelahirannya ke dunia. Beritahu mereka bahwa Anda akan memerlukan dukungan mereka untuk memberi ASI eksklusif. ASI eksklusif terbukti adalah yang terbaik bagi masa awal si bayi menyusui. Ini juga berarti bahwa bayi Anda tidak akan diberikan susu formula selama enam bulan pertamanya.

Menempatkan bayi pada posisi yang tepat di dada Anda berarti dia tidak hanya menyedot puting, tapi keseluruhan areola (lingkaran cokelat di sekeliling puting). Sang bayi harus membuka mulutnya sangat lebar untuk melakukannya dengan tepat. Pastikan posisi dagu bayi menengadahkan dekat dada Anda dan menyentuh dada Anda. Biarkan bayi menyusui untuk jangka waktu yang lama di kedua buah dada, karena ASI yang keluar terakhirlah yang membuat bayi kenyang dan membantunya tidur nyenyak.

Air susu ibu mengandung gizi yang sempurna bagi bayi. ASI bersih dan tidak perlu persiapan khusus, diberikan dengan cinta kasih langsung kepada bayi pada suhu yang sempurna pula. Selama Anda makan dengan teratur, minum banyak air putih serta cairan bernutrisi lainnya, air susu Anda akan selalu tersedia untuk bayi: gratis! Bahkan ibu yang kurang gizi berhasil menyusui, namun... yang terbaik adalah makan sebaik mungkin, merawat sang ibu berarti merawat si anak.

Dari hasil penelitian, terbukti bahwa ASI eksklusif selama enam bulan pertama kelahiran sang bayi adalah cara terbaik untuk memberi gizi pada bayi. Setelah enam bulan tersebut, Anda bisa mulai memperkenalkan makanan alami bergizi secara perlahan dan bertahap pada bayi. Anda akan menemukan saran untuk makanan yang sesuai dengan usia di halaman-halaman ini.

Beberapa orang tua khawatir kalau mereka tidak bisa menakar dengan tepat seberapa banyak ASI yang diminum bayi; mereka tidak tahu pasti apakah si bayi sudah minum cukup ASI. Manakala memberikan susu dari botol, mudah melihat seberapa banyak susu yang telah dikonsumsi bayi. Tenang sajalah, apabila bayi Anda ngompol atau mengotori popok 6-8 kali dalam 24 jam, berarti bayi Anda sudah minum dalam takaran yang tergolong sehat.



Pertimbangkan lagi sebelum memberi susu formula bayi...

Susu formula bayi cenderung mahal dan kerap kali gaji ayah tidak cukup untuk membelinya. Botol-botol susu dan puting-puting buatan harus diseduh air mendidih agar steril, yang mana akan menaikkan biaya bahan bakar bagi keluarga. Orang tua harus mempertimbangkan apakah mereka memiliki sumber air bersih yang cukup untuk mencampurnya dengan susu formula bayi. Bayi-bayi yang diberi susu formula cenderung lebih sering sakit kronis, membebani orang tua tidak hanya secara emosional, namun juga finansial karena biaya obat dan dokter yang berlebih ini.

Susu formula tidak baik untuk lingkungan kita, sapi-sapi berkontribusi terhadap pemanasan global, kemasan dan transportasi produk menyebabkan polusi besar-besaran. Menyusui bayi Anda sama dengan menjadi teman yang sangat ramah bagi Ibu Bumi! Susu formula jauh sekali kalah dengan susu ibu, itu tidak bisa dianggap sebagai pengganti ASI yang sesungguhnya. Ingat, kita adalah mamalia, karena kita bisa memberi makan bayi kita dengan susu kita sendiri. ASI memiliki sel induk, bagaimana pun saya lebih memilih bayi manusia untuk mendapatkan sel induk manusia, bukannya sel induk sapi dari susu sapi. Menyusui adalah kekuatan terbesar!



ASI sebagai Obat

Air susu Anda merupakan obat mujarab bagi banyak penyakit yang umum diderita bayi dan anak kecil.

- Untuk bintik-bintik merah pada kulit atau iritasi kulit apa pun — semprotkan ASI langsung pada bintik-bintik merah tersebut dan biarkan kering dengan sendirinya.
- Mata merah, juga mata yang mengeluarkan kotoran lendir (terinfeksi oleh nanah kuning atau putih) — jatuhkan beberapa tetes ASI langsung ke mata bayi. ASI ini memiliki suhu yang sempurna, dan tidak akan menyakiti bayi. ASI sungguh sangat menyegarkan mata bayi.
- Saluran pernapasan yang bengkak — jangan gunakan tetes hidung yang biasa dijual untuk bayi, jatuhkan saja lima atau enam tetes ASI Anda sendiri ke dalam salah satu lubang hidung. Tunggu 15 menit dan lakukan hal yang sama pada lubang hidung satunya. Jangan meneteskannya sekaligus pada kedua lubang hidung. ASI akan mengurangi bengkak dan membersihkan lendir yang mungkin mengganggu pernafasan bayi Anda.
- Penyumbatan saluran telinga ringan — teteskan saja beberapa tetes ASI ke dalam telinga untuk mengurangi pembengkakan dan membantu melarutkan kotoran telinga yang berlebihan. ASI juga memiliki daya anti-infeksi.
- Apabila bayi Anda jatuh sakit, ASI adalah obat pertama yang paling mujarab. Susui bayi dengan leluasa untuk mencegah dehidrasi dan meredakan demam. Pergilah ke dokter anak jika bayi Anda sakit parah.



Makanan Sehat untuk Anak Anda

Makanan Sehat Bagi Anak Anda setelah berusia di atas 6 bulan

Lanjutkan menyusui selama 2 tahun atau lebih, sambil menambahkan makanan pelengkap. Perlu diingat bahwa pilihan terbaik adalah dengan transisi lembut dari ASI eksklusif menuju konsumsi makanan. Setelah bayi Anda mulai diberikan makanan, ingatlah bahwa ASI masih memberikan nutrisi terbaik kepada si bayi dan menunjang pencernaan yang sehat.

Sebaiknya bayi diperkenalkan makanan baru satu-per-satu, karena dengan cara ini Anda bisa tahu apakah makanan tertentu cocok dengan anak Anda atau tidak. Makanan tersebut cukup yang sederhana saja. Bayi dan anak-anak kecil tidak perlu tambahan garam pada makanan mereka. Mereka akan lebih sehat jika tidak diberi gula atau pun makanan yang cenderung manis. Gula merah atau madu (setelah usia 12 bulan) adalah pemanis bergizi yang lebih alami untuk keluarga Anda ketimbang gula putih. Pilihlah makanan alami, yang tidak terproses. Mono sodium glutamat (MSG) seperti penyedap dan vitsin, masako dan sejenisnya bisa bersifat racun dan seharusnya tidak digunakan memasak makanan untuk anak-anak atau siapa pun karena bisa menyebabkan kanker!

Bayi menikmati rasa makanan yang alami, sebagaimana diciptakan Tuhan. Jika memungkinkan, pilihlah nasi merah, buah-buahan dan sayuran organik untuk keluarga Anda. Makanan bayi instan dalam kotak atau pun botol siap saji tidaklah sealami atau pun bergizi seperti bahan-bahan yang disebut tadi, karena seringkali banyak berisi garam, gula atau zat-zat tambahan lainnya.

Jus kotakan atau botolan sering diproduksi dengan gula tambahan. Begitu pun jika Anda membeli "jus apel murni", ini akan terlalu manis untuk bayi Anda, dan bisa menyebabkan kebusukan pada gigi mereka. Jika Anda ingin memberi bayi Anda jus botolan, pilihlah jenis yang bebas gula (*sugar-free*) dan larutkan dengan separuh air murni. Memberi bayi teh manis tidak baik karena teh mengandung kafein yang akan mengganggu tidur bayi dan membuatnya tidak tenang. Jus yang Anda buat di rumah dari apel, lobak merah, wortel, pepaya, semangka dan sebagainya sangat bergizi. Ini bisa diberikan kepada bayi dalam jumlah sedikit saja pada awalnya.

Makanan pertama, untuk bayi berusia di atas 6 bulan:

- Yang paling baik adalah makanan organik (yang tumbuh tanpa zat kimia, pestisida atau zat buatan lainnya)
- Bubur pisang (pisang yang dihaluskan dengan garpu)
- Bubur wortel rebus
- Bubur ubi jalar rebus atau panggang (dalam oven)
- Bubur apel yang telah dikupas dan dikukus
- Kuning telur rebus

Di atas usia 7 bulan Anda bisa menambahkan:

- Air dan daging kelapa muda
- Bubur alpokat — Anda bisa juga memberikannya pada bayi dengan dicampur bubur pisang
- Bubur pepaya matang
- Bubur labu rebus
- Bubur yang dibuat dari beras merah
- Bubur ayam — tanpa penyedap seperti vitsin, masako, dan sejenisnya



Di atas usia 10 bulan Anda bisa menambahkan:

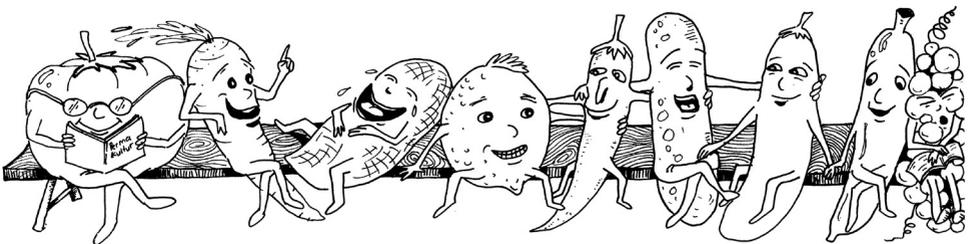
- Bubur salak rebus
- Bubur ketan hitam — tidak terlalu manis
- Yogurt, keifer — alami tanpa perasa
- Sup ikan — dibuat tanpa vitsin (hati-hati dengan tulangnya, haluskan ikan supaya pasti)
- Sup daging yang dibuat dengan daging ayam, sapi atau kambing dan sayuran
- Ayam atau kalkun — potongan-potongan utuh yang lembut
- Pepaya, pisang, mangga matang — potongan-potongan utuh yang lembut



Di atas usia 12 bulan, ajari bayi Anda untuk mengunyah dengan baik, dan tambahkan:

- Telur utuh — direbus lunak atau keras
- Jus jeruk, melon, anggur tanpa biji, kismis, apel kupas
- Gandum, roti gandum, biskuit (cracker) sehat
- Tahini atau mentega kacang mente
- Jagung — rebus
- Semua sayuran — potongan-potongan utuh yang lunak — direbus (sebelum 12 bulan jangan diberi kacang-kacangan)
- Madu — TIDAK boleh diberikan kepada bayi berusia di bawah 12 bulan!
- Nasi dari beras merah atau cokelat

Ingat, pada usia 6 bulan kebanyakan bayi belum punya gigi atau gigi mereka masih jarang. Anda akan perlu membuatkan makanan yang lunak agar tidak membuat bayi tersedak. Juga pertimbangkan bahwa makanan-makanan ini haruslah mudah dicerna. Anda bisa mengunyahkan makanan bayi sebelumnya. Enzim dari mulut Anda akan membantu bayi mencerna makanan lebih mudah. Ini artinya bayi Anda tidak akan sakit perut karena gangguan pencernaan. Sampai usia 9-12 bulan bayi sebaiknya makan 3 sampai 5 kali sehari ditambah dengan kudapan yang sehat. Anak-anak memiliki metabolisme yang cepat dan perlu makan sesuatu setiap 2 jam. Setelah usia 6 bulan Anda bisa menambahkan vitamin bayi pada makanan sehari-hari bayi Anda untuk memastikan mereka menerima asupan nutrisi penting yang cukup. Bidan atau dokter bisa merekomendasikan vitamin cair yang sesuai.





Alergi Makanan

Bayi pertama saya alergi terhadap pepaya. Saya menyadarinya pada waktu kedua kali saya memberinya pepaya, karena seperti pada pertama kali, kulitnya langsung berbintik-bintik merah dan gatal setelah hanya makan pepaya. Inilah sebabnya mengapa Anda perlu memperkenalkan makanan baru satu-per-satu. Saya tidak memberikan bayi saya pepaya lagi selama bertahun-tahun. Sekarang, dia sudah dewasa dan tidak alergi lagi terhadap pepaya.

Waktu dia berusia 2 tahun saya mendapati anak kedua saya alergi terhadap susu sapi dan semua makanan yang mengandung susu sapi. Dia akan gatal-gatal dan bahkan susah bernafas jika meminumnya. Untung saya memberinya ASI eksklusif selama enam bulan. Kalau saja diberikan susu formula bayi, pastilah membahayakan sekali untuknya.

Semua anak-anak saya yang lain tidak punya alergi sama sekali. Jika pada kulit bayi mulai timbul bintik-bintik merah atau ia mulai tersengal-sengal atau diare atau pun susah buang air besar setelah mencoba makanan baru, jangan teruskan memberi makanan tersebut dan apabila Anda khawatir, atau pun merasa perlu, ajaklah ke dokter anak.

Beberapa makanan yang cenderung menyebabkan reaksi alergi pada anak-anak adalah kacang, mentega kacang, susu, putih telur, aneka jeruk, stroberi, buah kiwi, gandum, jagung, susu kedelai dan tahu.

Apabila bayi Anda menderita gatal-gatal, nafas tersengal-sengal, nafasnya pendek, susah bernafas atau pun bengkak di sekitar mata, ia barangkali menderita alergi. Anda sebaiknya mulai memikirkan apa yang telah dimakannya tadi dan untuk sementara tidak memberinya makanan tersebut. Kadang-kadang alergi makanan diwariskan. Seorang ibu menemukan bahwa sementara dia hamil dia tidak bisa mentolerir kelapa dalam bentuk apa pun, itu akan menyebabkan dia memiliki perut buncit dan bintik-bintik yang mengerikan. Suaminya sangat alergi terhadap kelapa, sementara dia biasanya menyukai kelapa. Mereka menemukan bahwa kedua anak-anak mereka mewarisi alergi kelapa dari ayahnya.

Buang Air Besar dan Buang Air Kecil

Bayi baru lahir barangkali buang air beberapa kali sehari, namun, masih normal juga untuk bayi yang menyusui untuk buang air besar hanya sekali dalam 5–7 hari. Barangkali hal ini membuat orang tua cemas, terutama jika anak Anda yang lain sebelumnya sering berak sewaktu bayi. Untuk beberapa hari pertama kotoran bayi akan berwarna hitam. Kemudian akan perlahan berubah menjadi berwarna hijau dan kuning. Kotoran bayi tidak begitu keras, malahan cukup lembek seperti yoghurt, ini biasa dan sehat. Kotoran bayi yang menyusui tidak jelek baunya.

Bila kotoran bayi Anda berisi darah atau jika menjadi diare yang berbuih dan baunya jelek, pergilah ke dokter anak. Bawa popok bayi yang kotor agar dokter bisa memeriksa permasalahan buang air besarnya.

Bayi mulai kencing saat masih berada dalam rahim. Biasanya bidan tidak akan membolehkan Anda pulang sehabis melahirkan sebelum bayi Anda kencing. Setelah tiba di rumah, pastikan bayi yang baru lahir tersebut kencing 6–8 kali dalam 24 jam, waspada terhadap perubahan di sekitarnya, dan pastikan posisi bibirnya saat menyusui mencakupi puting dan areola (lingkaran cokelat di sekeliling puting).

Popok & Pakaian Bayi

Mengganti popok bayi secara rutin membantu mencegah bintik-bintik merah gatal pada kulit bayi. Apabila kulit bayi berbintik-bintik merah, semprotkan sedikit ASI dan biarkan kering dengan sendirinya — solusi sederhana ini sangat efektif menghilangkan iritasi pada kulit bayi.

Popok sekali pakai tidak ramah lingkungan karena akan menghasilkan sampah yang tidak dapat terurai secara alami. Pemutih yang digunakan untuk membuatnya berwarna putih cemerlang serta bahan-bahan kimia yang dikandungnya tidak sehat bagi bayi. Bahan-bahan ini bisa menimbulkan ruam kulit yang parah. Lebih lagi kerugian lingkungan karena pohon-pohon yang ditebang serta biaya yang cukup banyak untuk membuat popok artifisial ini, Anda mungkin bisa memilih untuk tidak menggunakannya.

Kain katun adalah bahan paling baik yang bisa digunakan sebagai popok. Sekarang banyak tersedia penutup popok yang bagus, yang menggunakan pengikat jenis velcro (perekat). Ini membuat penggunaan popok katun alami lebih mudah. Juga, pilihlah pakaian dan selimut



berbahan katun untuk anak-anak; polyester cenderung panas, tidak nyaman dan bisa menimbulkan ruam kulit.

Cuci popok dan pakaian bayi dengan sabun yang lembut dan tidak mengandung pengharum, dan bilas dua kali sehingga tidak ada sisa-sisa sabun yang bisa menyebabkan iritasi kulit pada bayi.

Produk Bayi

Kulit bayi yang baru lahir biasanya mengelupas. Ini barangkali membuat Anda khawatir, namun Anda tidak perlu cemas karena hal ini biasa terjadi. Anda tidak memerlukan *baby lotion* karena bisa menimbulkan bintik-bintik merah pada kulit, tapi, walaupun Anda memilih untuk memakainya, disarankan hanya memakai produk alami. Minyak kelapa murni merupakan pelembab yang baik untuk kulit bayi.

Bedak bayi yang dibuat dengan talek berbahaya bila bayi menghirup bubuknya. Bedak ini seringkali menyebabkan ruam kulit. Saya menggunakan tepung maizena yang bisa dibeli di toko-toko kelontong, rasanya halus di kulit, terbuat dari bahan alami dan tidak semahal bedak bayi komersil. Ketika membedaki bayi Anda, jangan menggunakan bubuk yang terlalu banyak supaya bayi tidak menghirupnya. Bedaki pantat, lengan dan lipatan kaki bayi dengan lembut.

Untuk membersihkan pantat bayi yang kotor, bilaslah dengan air hangat. Jika menggunakan sabun, gunakanlah sabun lembut dari bahan alami. Ketika Anda mengusap bayi untuk membersihkan selangkangannya, terutama pada bayi perempuan, usaplah dari depan ke belakang untuk mencegah memasukkan bakteri ke dalam vagina bayi, yang bisa menyebabkan infeksi saluran kencing.

Perawatan Tali Pesar

Setelah kelahiran, ketika tali pesar bayi dipotong, bidan atau dokter akan segera mengobatinya; mengusapkan betadin atau alkohol hanya akan membuka kembali luka pada area tersebut dan menyebabkan ketidaknyamanan pada bayi. Mohon jangan lakukan hal ini. Biarkan pesar Bayi terpapar udara, sehingga tali pesar segera kering dan putus; ini biasanya memakan waktu tiga sampai sepuluh hari. Pastikan popok bayi tidak mengenai tali pesar, karena bisa menyakiti bayi. Juga, popok tersebut harus diposisikan dengan baik di bawah tali pesar agar air kencing bayi tidak merembes ke wilayah tali pesar.

Ketika tali pesar kecil tersebut mulai mengering, bentuknya bisa terlihat sedikit menjijikkan dan akan tercium bau daging dari sana, ini wajar. Untuk mengurangi bau, jatuhkan beberapa tetes ASI pada tali pesar.

PENTING: Jika wilayah di sekitar tali pesar menjadi merah dan panas, kunjungi dokter.

Memijat Bayi

Bayi suka sekali dipijat. Minyak kelapa alami baik sekali digunakan memijat bayi. Baringkan bayi pada alas handuk dan pijat perlahan badan, kaki, punggung, lengan, tangan, kepala dan wajahnya. Bayi Anda akan sangat menyukainya. Suami saya memijat bayi kami setiap hari sebelum ia mandi pagi.

Bila bayi Anda jatuh sakit, pijatlah segera sekujur tubuhnya untuk merangsang sistem kekebalan tubuh alaminya yang bisa menanggapi dan menyingkirkan penyakit tersebut.

Untuk memijat telapak tangan bayi, buatlah gerakan memutar dengan mengikuti arah ibu jari.



Cara ini adalah tehnik tradisional merangsang bayi agar lebih sehat dan cerdas. Anda bisa juga melakukannya di telapak kaki, dengan membuat gerakan memutar ke arah ibu jari kaki.

Pijat daun telinga bayi di antara ibu jari dan jari tengah Anda. Titik di pucuk hidung di antara lubang hidung juga bagus sekali untuk dipijat.

Petunjuk Umum

1. Ingat selalu untuk memijat bayi baru lahir dengan penuh kelembutan, pelan dan penuh cinta.
2. Ulangi setiap gerakan sebanyak tiga kali.
3. Bicaralah dengan bayi anda dan katakan bahwa bayi anda adalah bayi yang baik, gembira dan sehat – ini adalah waktu yang bagus untuk memberikan perhatian dan kasih sayang.
4. Sebaiknya, anda memberikan Minyak Pijat Ayurveda di pagi hari sebelum mandi dan malam hari sebelum tidur.
5. Jangan khawatir bila anda tidak melakukannya dengan tepat. Komunikasi dengan perasaan adalah yang terpenting.
6. Jangan berharap bayi anda selalu berbaring selama dipijat. Saat dia mulai tumbuh, dia mungkin akan berguling, duduk atau bahkan berdiri saat anda memijatnya. Ini bukan hambatan – mudah menyesuaikan dan menikmati setiap perubahan posisinya.

Rutinitas Pagi: Pijat bayi, Mandi, Latihan olah tubuh, Menyusui

Rutinitas Malam: Pijat Bayi, Menyusui, Tidur

Langkah-Langkah Pemijatan

1. Kepala, Telinga, Wajah

Gerakan melingkar di atas, samping dan belakang kepala secara lembut (untuk malam hari saat memijat gunakan sedikit minyak di area ubun-ubun bayi). Pijat bagian luar telinga bayi.

Wajah:

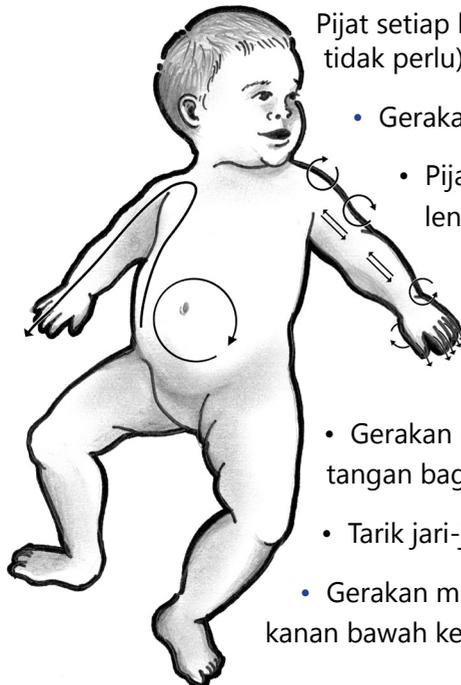
- Gerakan berlawanan di daerah dahi
- Gerakan melingkar pada pipi
- Gerakan menurun pada daerah hidung
- Gerakan berlawanan antara atas bibir dan dagu



2. Dada, Lengan, Daerah Perut

Gunakan gerakan menyapu ke atas pada daerah perut, dada, lengan bagian luar sampai jari-jemari.

Pijat setiap lengan satu persatu (untuk malam tidak perlu):



- Gerakan melingkar pada pundak
- Pijat bolak-balik memanjang pada lengan atas
- Gerakan melingkar pada siku
- Pijat bolak-balik memanjang pada lengan
- Gerakan melingkar pada telapak tangan dan tangan bagian belakang
- Tarik jari-jemari tangan secara lembut
- Gerakan melingkar sekitar perut dari bagian kanan bawah ke kiri

3. Paha, Kaki

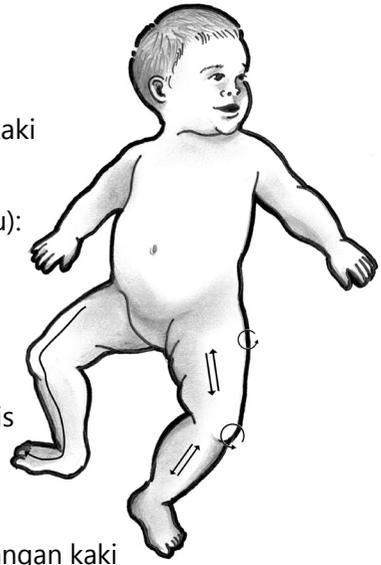
Gunakan gerakan menyapu ke bawah untuk kaki dari pinggul ke jari kaki.

Pijat kaki bergantian (untuk malam tidak perlu):

- Gerakan melingkar pada pinggul
- Pijat bolak-balik memanjang di paha
- Gerakan melingkar pada lutut
- Pijat bolak-balik memanjang pada betis bagian depan

Kaki:

- Gerakan melingkar pada tulang pergelangan kaki
- Pijat bolak-balik di urat Achilles, tumit dan bagian atas kaki
- Pijat bolak-balik di telapak kaki menggunakan telapak tangan anda
- Tarik jari-jemari kaki secara lembut



4. Punggung, Pantat

- Gunakan gerakan menyapu dari atas ke bawah pada bagian punggung, termasuk bahu dan leher
- Gerakan melingkar pada pantat
- Gerakan menyapu dari pantat ke atas menuju leher dan bahu



5. Kaki, Badan

- Gunakan gerakan menyapu ke bawah dari pinggul ke jari kaki
- Pijat bolak-balik memanjang pada betis
- Gunakan gerakan menyapu ke bawah dari bahu ke jari kaki

Latihan Olah Tubuh Bayi Gembira

Petunjuk Umum

1. Lakukan latihan pada bayi sebelum berpakaian sehingga tidak ada yang menghalangi sekitar lingkaran pinggang
2. Lakukan latihan dengan lembut, pelan dan nyaman. Tanpa gerakan yang kuat
3. Ulangi tiap latihan tiga kali
4. Bicara pada bayi dan ungkapkan rasa sayang kita padanya

Bentuk Latihan

1. Tekuk kedua kaki dan lutut ke arah perut
2. Angkat kaki lurus ke atas sejajar pinggul
3. Panjangkan kedua kaki dan silangkan ke arah berlawanan, lalu kebalikannya
4. Regangkan lengan dan kaki yang berlawanan dan silangkan melewati badan — Ulangi pada lengan dan kaki satunya
5. Rentangkan lengan dan silangkan di depan dada

Memandikan Bayi

Banyak orang tua yang lebih suka memandikan bayi dengan menggunakan lap basah sampai tali pusar putus. Seharusnya bayi dimandikan menggunakan air hangat yang bersih; tidak perlu menggunakan sabun, karena bisa menimbulkan iritasi pada kulit bayi yang baru lahir.

Kotoran bayi yang pertama, yakni meconium yang berwarna hitam, bisa susah untuk dihilangkan. Cara halus untuk membersihkan meconium dari kulit bayi adalah dengan meneteskan minyak zaitun atau minyak kelapa pada kapas dan mengusap perlahan bagian kulit yang ternoda meconium tersebut.

Ketika aliran ASI Anda sudah lancar, kotoran Bayi akan perlahan berubah dari hitam menjadi hijau lalu kuning. Kotoran bayi yang berwarna kuning lebih mudah dibersihkan. Kotoran bayi yang bagus dan tidak berbau ini normal. Setelah bulan ke-6, ketika Anda mulai memperkenalkan makanan lain pada bayi, kotorannya menjadi berbau, lebih cokelat, dan lebih mirip kotoran orang dewasa. Pada saat inilah Anda boleh menggunakan sabun bayi lembut yang alami untuk membersihkan bayi setelah buang air besar.

Ingatlah, bersih itu tidak sepenting rasa bahagia dan aman. Jangan membersihkan atau pun memandikan bayi ketika dia sedang kesal dan menangis. Tenangkan dulu bayi Anda, pastikan ia sudah makan yang cukup dan bahagia, baru kemudian ganti popoknya atau mandikan.

Setelah tali pusar bayi lepas, Anda bisa memandikannya dalam bak atau ember yang kecil. Selalu periksa suhu air sebelum memasukkan bayi ke dalam air. Hati-hati jangan sampai Anda membakar bayi dengan air yang terlalu panas, atau menyebabkan bayi masuk angin dengan air yang terlalu dingin. Jangan pernah meninggalkan bayi Anda, walaupun hanya sedetik, tanpa pengawasan di dalam bak mandi. Siapkan semua yang Anda butuhkan: handuk, popok, pakaian, dan sebagainya; pas di sebelah Anda sebelum memasukkan bayi ke dalam bak mandinya. Pegang bayi dengan kedua tangan Anda.

Anda tidak harus menggunakan sabun. Kami justru tidak menyarankannya. Bayi Anda bisa bersih bila dimandikan hanya dalam air hangat tanpa campuran apa pun.



Kerak Kepala

adalah kotoran sisa-sisa kulit kepala bayi yang wajar, yang gampang dihilangkan dengan memijat kulit kepalanya dengan minyak alami seperti minyak zaitun atau minyak kelapa. Biarkan minyak tersebut semalam. Keesokan harinya gunakan sikat gigi yang 'halus' untuk menggosoknya dengan lembut dan menghilangkan kerak kepala. Jangan takut kalau beberapa helai rambut bayi rontok beserta kerak kepalanya, ini terjadi sebab kerak kepala telah mengering di kepala terlalu lama dan memotong oksigen yang masuk ke akar rambut. Rambut bayi akan tumbuh kembali setelah kerak kepalanya hilang.

Sakit kuning

Sakit kuning pada bayi yang baru lahir sangat biasa terjadi dan nampak terutama pada warna kulit bayi dan putih mata yang menjadi kuning. Hal ini disebabkan oleh pigmen empedu yang berlebihan dalam darah bayi.

Biasanya, menyusui sambil berjemur selama 3–5 menit diterpa sinar matahari pagi dapat menghilangkan pigmen kuning dari darah bayi. Dalam jangka waktu beberapa hari, pigmen ini akan pindah ke kotoran dan kencing bayi.

Dalam beberapa kasus yang langka, terutama jika bayi terlahir prematur, memiliki ketidak-cocokan darah atau infeksi, ia akan perlu perawatan khusus dari dokter anak. Pada kasus-kasus khusus ini, hati bayi tidak bisa mengatasi pigmen empedu tersebut, sehingga terkumpul dalam darah bayi dan warna kuning di kulit dan matanya tidak memudar. Untuk mencegah komplikasi, bayi-bayi ini memerlukan perawatan khusus dengan lampu biru, yang dikenal dengan nama fototerapi, di klinik atau rumah sakit.

Jika ini terjadi pada bayi Anda, cobalah untuk benar-benar menemukan dokter anak yang akan memungkinkan Anda untuk menyusui bayi, bahkan saat ia sedang menjalani terapi sinar biru. Terapi sinar biru artinya bayi akan terkena lampu biru selama 12 jam. Itu tidak sakit, tapi bayi harus tetap terhidrasi, sebaiknya dengan ASI eksklusif. Kemudian selama 12 jam lampu biru akan mati. Kemudian lagi selama 12 jam bayi akan berada di bawah cahaya biru. Biasanya pada saat itu darah bayi akan diuji, untuk melihat apakah bilirubin (pigmen oranye-kuning yang terbentuk di hati oleh pemecahan hemoglobin dan diekskresikan dalam empedu) levelnya normal.

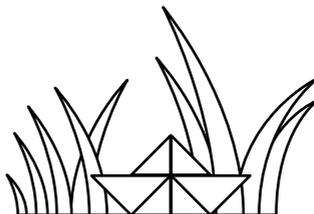
Tidur

"Senyum yang melintas di bibir bayi saat ia tidur — adakah yang tahu darimana asalnya? Konon secercah cahaya lemah bulan sabit muda menyenggol tepian awan musim gugur yang hendak memudar, dan disanalah senyum pertama terlahir.."

– Rabindranath Tagore

Bayi yang baru lahir cenderung banyak tidur. Lucunya, pada waktu malam hari, ketika Anda hampir kecapaian, bayi yang baru lahir justru ingin bangun dan menyusu, dan mengeluarkan bunyi-bunyi lucu dan bermain. Mata lebarinya yang penuh kasih begitu mempesona, tapi Anda tidak akan benar-benar menghargai saat-saat berharga ini kalau terlalu lelah. Untuk itu, saya sarankan agar ibu (dan kalau bisa ayah juga) tidur siang. Tidurlah saat bayi terlelap. Anda tak perlu khawatir, kebiasaan tidur bayi akan berangsur mengikuti pola Anda, ia akan pelan-pelan tidur lebih sedikit di siang hari dan lebih nyenyak di malam hari.

Tidur bersama dengan bayi adalah cara terbaik bagi Anda untuk merasa aman dan memperoleh istirahat terbaik. Pastikan tidak ada tempat di belakang atau di sisi tempat tidur dimana bayi bisa jatuh dan/atau terperangkap. Ketika bayi-bayi saya terlahir ke dunia, saya merelakan tempat tidur saya dan menaruh kasur dengan aman di lantai, untuk mencegah bayi jatuh dan terluka. Memaksa bayi Anda untuk tidur di dalam tempat tidur kecilnya atau di kamar terpisah itu kejam sekali. Bayangkan bagaimana perasaan si mungil. Kebanyakan dari kita, orang dewasa, senang sekali tidur dengan pasangan kita, dan secara alami, si bayi ingin juga tidur dengan kita.



Menangis

"Bayi memang secara alami berada dalam keadaan bahagia."

– Deepak Chopra

Bayi berkomunikasi dengan kita dengan banyak cara: melalui gerak badan, kontak mata dan bersuara serta, tentunya, menangis.

Menangis adalah bahasa yang universal. Kalau bayi Anda menangis, jangan masukkan ke hati, itu tidak berarti Anda orang tua yang buruk. Menangis berarti si bayi sedang mencoba menyampaikan sesuatu. Sebagai orang tua Anda perlu mencoba mencari tahu apa yang ingin dikatakan bayi dengan memperhatikannya secara seksama. Ingat, Anda tidak bisa mendengarkan dan belajar dari komunikasi bayi jika panik. Tenangkan diri dan pelan-pelan perhatikan apa yang dibutuhkan bayi. Ia akan merasakan kepercayaan diri Anda, yang dengan sendirinya akan menenangkannya. Mengayun-ayunkannya perlahan (jangan pernah menggoncang-goncangnya), berjalan berkeliling, memberi kata-kata manis, dan menyanyikan lagu dengan suara paling merdu Anda juga membantu.

Jika tangis bayi normal, tapi Anda dan pasangan Anda rupanya belum bisa mengatasinya, kakek atau neneknya barangkali bisa memberi saran. Saya, yang sudah berpengalaman sebagai ibu dan nenek memiliki pengalaman yang sangat banyak menenangkan bayi yang menangis. Orang-orang berpikir saya adalah seorang "Pembisik Bayi", tapi saya hanya seorang nenek biasa, yang telah belajar dari pengalaman tentang jenis sentuhan dan suara yang diperlukan bayi untuk tenang.

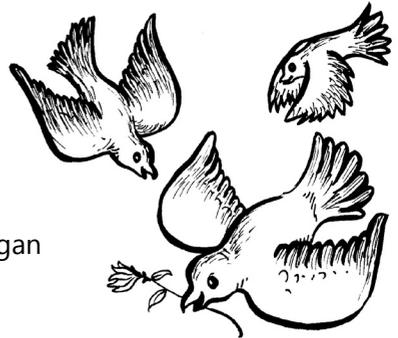
Terkadang bayi cerewet dan kepanasan, dan perlu pakaian dan selimutnya dilonggarkan. Yang lainnya sensitif dan bereaksi lebih baik kalau mereka dibungkus dengan ketat. Anda akan merasakannya dari gerakan dan ekspresi bayi Anda. Ibu dan ayah kadang-kadang tidak bisa menjelaskan bagaimana mereka bisa paham apa yang disampaikan bayi pada mereka, tapi mereka memahami keinginan si bayi.

Tangis bayi adalah sebuah bentuk komunikasi dan saya tidak pernah menyarankan kepada siapa pun untuk membiarkan bayi menangis menjerit-jerit hingga kecapaian. Bagi saya itu cara merawat yang kejam dan hanya mengajarkan pada bayi bahwa tidak ada orang yang mendengarkan, tidak ada yang peduli dengannya! Kita ingin bayi dan anak kita merasa aman. Dari rasa aman inilah mereka menjadi mandiri.

Studi telah menunjukkan bahwa bayi-bayi yang ibunya penuh perhatian pada mereka dan mampu merespon tangisan mereka dengan tepat pada bulan pertama mereka memiliki kemampuan mental yang lebih tinggi pada usia 18 belas bulan.'

Tangisan Bayi yang Sehat Artinya:

- Saya lapar
- Saya lelah
- Saya terlalu banyak rangsangan
- Saya perlu ganti popok
- Saya perlu perubahan pemandangan
- Perut saya sakit
- Saya tidak nyaman
- Saya terlalu panas
- Saya terlalu dingin
- Saya perlu dipeluk
- Saya perlu bersendawa



Di tengah malam, saya pernah dipanggil ke rumah orang tua baru yang bayinya sudah menangis menjerit-jerit selama sejam atau lebih. Mereka sudah mengecek semuanya dan kelihatannya tidak ada yang salah. Bayinya sudah kenyang, buang air besar dan kencing dengan normal, popoknya kering, dan suhu badannya baik. Tidak ada rasanya alasan untuk tangisan tersebut. Waktu saya tiba dan melihat tangan dan kaki sang bayi merontaronta. Saya gendong dengan erat dan mengayun-ayunkannya perlahan, sehingga ia merasa aman, sebagaimana di dalam kandungan. Kemudian saya bawa ke pundak saya dan mengusap-usap atau menepuk-nepuk punggungnya. "Gruuuub" si bayi kemudian bersendawa dengan keras. Kemudian, diam. Bayi itu rupanya kesakitan karena ada gas dalam ia mencoba mengatakan, 'Saya perlu bersendawa!' Begitu ketidaknyamanan yang diderita bayi lenyap, bayi pun merasa tenteram.

Kadang-kadang tangisan itu bukan hal biasa. Anda sebagai orang tua bisa merasakan kapan tangis bayi Anda memerlukan perhatian khusus.

Tanda-Tanda Tangisan Berbahaya ANAK ANDA HARUS DIBAWA KE DOKTER SEGERA:

- Bayi Anda biasanya tenang, tapi hari ini ia menangis selama dua jam atau lebih.
- Tangis yang berlebihan dibarengi dengan satu atau lebih gejala-gejala seperti di bawah ini:
 - Demam
 - Muntah-muntah
 - Diare
 - Konvulsi (tubuh terguncang-guncang hebat)
 - Lemas
 - Kulit yang pucat atau biru
 - Lebam atau ruam yang tidak biasa
- Anak Anda tidak pernah menangis, atau tangisannya sangat lemah dan suaranya lebih mirip anak kucing daripada bayi.

Pertumbuhan Gigi

Dari usia sekitar 6 bulan dan seterusnya bayi Anda akan mulai menunjukkan gejala-gejala pertumbuhan gigi, walaupun gigi pertama mereka barangkali belum muncul hingga berusia 1 tahun.

Ketika gigi seri pertama mulai tumbuh, hal ini akan sangat mengganggu, bahkan menyakitkan. Orang tua khawatir dan berpikir bahwa bayi mereka sakit, padahal bayi hanya tumbuh gigi. Beberapa gejala tumbuh gigi termasuk:

- Demam yang tidak begitu tinggi
- Batuk ringan
- Pilek
- Rewel
- Kehilangan nafsu makan — atau menolak disusui, ingin diperhatikan, tapi menahan sakit
- Menggigit ibu saat menyusui
- Diare ringan
- Menggosok-gosok gusi dengan tangan atau benda

Untuk mengatasi rasa sakit tumbuh gigi bayi Anda, cara satu-satunya adalah dengan menenangkan bayi, misalnya dengan cara: menyusuinya, memijatnya, bernyanyi untuknya, menimang-nimangnya dengan lembut dan berjalan-jalan sambil memeluknya. Jenis mainan karet yang aman untuk digigit bisa Anda taruh di lemari es untuk menyejukkannya agar lebih nyaman untuk gusi bayi.

Mencegah Penyakit

- Cuci tangan Anda sampai bersih dengan sabun beberapa kali sehari.
- Sering-seringlah mencuci tangan bayi Anda, terutama sebelum makan dan setelah mereka menyentuh binatang atau bersentuhan dengan kotoran jenis apa pun.
- Berilah bayi Anda susu ibu selama masa yang cukup lama — WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menyarankan agar memberi ASI eksklusif selama 6 bulan pertama. Setelah itu mereka menyarankan makanan tambahan sambil menyusui untuk paling tidak selama 2 tahun dan bahkan hingga usia 4 tahun agar anak tumbuh sehat secara optimal.
- Setelah usia 6 bulan pertama anak perlu minum banyak cairan seperti air dan jus buah murni.
- Nutrisi yang baik membuat anak sehat, pilihlah makanan dan kudapan yang sehat.
- Anak-anak sebaiknya jangan telat makan.
- Bayi sebaiknya tidak pergi tidur dengan rambut basah.
- Siapkan kaos berbahan katun untuk anak Anda pada malam hari — untuk berjaga-jaga kalau ia kedinginan.
- Bayi sebaiknya tidak diberi pakaian yang terlalu hangat.
- Tertawa itu obat yang terbaik. Anak-anak yang tertawa pada umumnya lebih sehat.



Efek Merokok Di Dekat Anak

Merokok dekat bayi atau anak sangat berbahaya. Siapapun, anak atau orang dewasa, yang terpengaruh asap rokok pasif meningkat resiko masalah kesehatan. Anak kecil lebih rentan pada efek buruk tabako dan asap rokok.



Anak dari orangtua perokok dilaporkan mengalami:

- Meningkatnya resiko sindrom kematian bayi mendadak (Sudden Infant Death Syndrome – SIDS)
- Tingkat infeksi bronkitis dan numonia yang lebih tinggi
- Tingkat pertumbuhan paru-paru yang lebih lambat
- Resiko infeksi telinga bagian tengah yang lebih tinggi
- Tingkat berdesah, batuk dan tengah-engah yang lebih tinggi
- Orang yang tidak merokok, tetapi tinggal dengan perokok, adalah 20-30% lebih tinggi resiko terkena kanker paru-paru. Asap yang dihirup perokok pasif mengandung lebih dari 4,000 jenis kimia, 69 darinya telah terbukti menyebabkan kanker
- Prokok pasif memiliki resiko penyakit jantung yang lebih tinggi

Apakah resiko pada perokok pasif anak kecil dapat dikurangi?

Banyak orang berpikir bahwa merokok di luar rumah dapat mengurangi resiko pada anak dan orang lain yang ada di rumah. Namun, ini tidak terbukti benar. Laporan membuktikan bahwa tingkat nikotin tetap tinggi pada anak-anak, walaupun orangtuanya merokok di luar. Ini mungkin disebabkan asap rokok tetap masuk rumah melalui jendela atau pintu. Atau mungkin anak-anak terekenanya melalui partikel asap yang tersisa pada pakaian perokok.

Tentu, merokok di luar jauh lebih baik daripada merokok di dalam rumah. Namun, walaupun Anda merokok di luar, dan tidak di dekat anak-anak, ini tetap membawa resiko efek perokok pasif bagi anak-anak Anda. Hal terbaik yang dapat dilakukan seorang Ayah atau Ibu adalah berhenti merokok dan tidak mengekspos bayi atau anaknya pada asap rokok sama sekali.

Pengaruh telepon genggam pada bayi dan anak

Telepon genggam (HP) mengeluarkan radiasi yang berbahaya. Jangan menaruh HP di dekat tempat bayi dan anak tidur. Pastikan posisi HP minimal 1 meter dari jarak anak-anak. Matikan HP saat Anda tidur atau tidak menggunakannya. Ingat, walaupun HP Anda telah dimatikan, tetap dapat mengeluarkan radiasi berbahaya, jadi tetap perlu ditempatkan 1 meter dari orang.

Tolong jangan berikan HP Anda kepada anak-anak untuk dimainkan. HP mengeluarkan radiasi sehingga tidak merupakan mainan yang aman.



***"Ingatan bayi
yang pertama"***

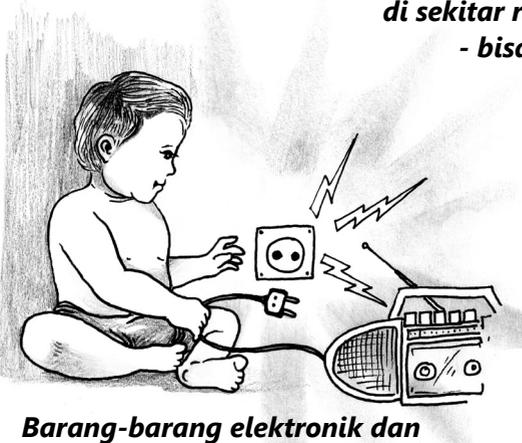
Keamanan untuk Bayi

Mencegah kecelakaan merupakan obat yang terbaik! Hati-hatilah:

Bayi di atas sepeda motor tidak dianjurkan karena apabila kecelakaan, bisa berakibat fatal. Jika Anda mengendarai sepeda motor bersama bayi Anda, pastikan bayi Anda mengenakan helm, sepatu, jaket dan celana panjang.

Kolam renang, sumur, sungai, pantai - awasi dengan seksama bayi Anda saat berada di sekitar air karena bisa tenggelam.

Jangan biarkan obat-obatan, parfum, cairan pembersih, pupuk kimia atau bahan beracun apa saja di sekitar rumah atau pekarangan - bisa meracuni bayi.



Barang-barang elektronik dan colokan listrik - bisa kena setrum.



Jangan mengizinkan bayi Anda bermain-main dengan tas plastik.



Makanan dan minuman panas bisa melukai bayi.



Tahap-Tahap Perkembangan Bayi dan Anak Anda

0-6 bulan:

Bayi mulai tersenyum, mengeluarkan suara, menatap mata ibu dan ayahnya, menggerakkan lengan & kakinya dengan aktif. Masa bayi mendapatkan ASI eksklusif.

Pada akhir bulan ketiga bayi bisa menegakkan kepalanya sewaktu terlentang di atas perutnya dan menggerakkan kepalanya dari satu sisi ke sisi lainnya. Bayi bisa tersenyum dan bereaksi ceria saat Anda gembira.

6-9 bulan:

Bayi bisa menggapai obyek terdekat, berguling. Berpaling mengikuti arah suara. Bayi lanjut menyusui sambil belajar makan beberapa makanan sehat dan lembut.

Sampai pada bulan kesembilan bayi bisa duduk sendiri, bisa memegang benda kecil, bisa menirukan kata-kata seperti, "mama", "apa", "papa"!!! Belajar merangkak. Bayi mengenali anggota keluarga dan ingin dekat dengan orang dewasa yang dikenalnya. Senang bermain "ciluk ba".

9-12 bulan:

Bayi sekarang bisa bermain dengan aktif, berbicara lebih banyak kata-kata sederhana, mungkin merangkak dan duduk tanpa bantuan. Bayi tetap menyusui sambil mulai menyantap makanan yang telah ditumbuk atau dihaluskan menjadi bubur dari meja makan keluarga.

12 bulan dan seterusnya:

Bayi menunjuk dan menyebut bagian-bagian tubuh seperti, mata, hidung, telinga, dan sebagainya. Sampai pada saat ini bayi belajar berdiri sendiri. Ia barangkali melangkah dengan bantuan dan duduk tegak dengan mudah. Idealnya, bayi masih menyusui dan makan makanan yang disiapkan untuk keluarga: daging potong yang lembut, sayuran, nasi merah, kentang manis, buah dan kudapan sehat. Ingat memberi bayi minum air putih.

Disiplin

Saya punya delapan orang anak dan empat cucu. Pengalaman telah mengajarkan saya kalau bayi dan anak-anak cenderung berkelakuan baik secara alami. Mereka perlu lingkungan yang aman, penuh cinta kasih, penuh dukungan sebagai tempat tumbuh. Mereka perlu mendengar "YA" lebih banyak daripada mendengar "TIDAK" dari kita.

Ada waktunya untuk menggunakan apa yang saya sebut sebagai "Cinta yang bisa berkata TIDAK." Sebagai contoh, bila terlalu banyak permen atau makanan cepat saji yang tidak sehat, Anda bisa menyarankan, "Bagaimana kalau makan apel yang enak ini saja daripada permen."

Anda harus berkata TIDAK untuk kegiatan-kegiatan yang berbahaya seperti melompat dari ketinggian yang membahayakan, lari ke jalan, bermain dengan pisau, atau mengendarai motor pada usia 11 tahun!!!

Bila harus berkata TIDAK kepada anak, lakukanlah dengan santai dan jangan gunakan penilaian dan emosi yang berlebihan. Kesabaran adalah berkah yang luar biasa. Anda, sebagai orang tua, bisa menghadihkan kesabaran ini setiap hari. Mendengarkan anak juga sangatlah penting. Dengarkan secara seksama sehingga Anda bisa MENYIMAK apa yang ingin mereka sampaikan. Anak-anak sungguh ingin sekali berbagi.

Anak-anak gampang sekali percaya kepada penilaian kurang baik yang dikatakan orang tentang mereka. Namun, bila kita memberi putra-putri kita kepercayaan diri yang tangguh, mereka akan berusaha meraih bintang yang tinggi sekalipun!

Bila anak Anda rewel, barangkali dia lapar, basah atau buang air besar di celana, kedinginan atau akan sakit. Anak-anak menjadi rewel setelah terlalu banyak makan yang manis-manis. Makanan yang dibuat dengan penambah buatan, seperti pewarna dan pemanis buatan serta vitsin (MSG) akan membuat mereka sangat rewel. Sebaiknya mereka jangan dimarahi, tapi dibantu agar menjadi tenang.

Saat Bayi Sakit

Memeriksa Suhu Tubuh

Anda akan tahu dengan menyentuhnya kalau tubuh bayi panas. Salah satu cara terpenting menentukan apakah bayi Anda benar-benar sakit adalah dengan mengukur suhu tubuhnya. Alat terbaik dan paling aman untuk melakukan ini adalah termometer digital. Tempat paling baik mengukur suhu adalah pada ketiaknya.

Untuk termometer digital, ikuti petunjuk yang tertera pada kemasannya. Tekan tombol untuk memulai kemudian letakkan di ketiak bayi. Tunggu sampai Anda mendengar alat tersebut berdenyit halus untuk menandakan bahwa suhu sudah bisa dibaca.

Suhu tubuh normal untuk bayi adalah 37° Celcius atau sedikit di atas. Suhu 37.2° hingga 39° mengindikasikan bahwa bayi menderita demam ringan, tapi tidak serius. Di atas 39° dianggap sebagai demam tinggi dan Anda harus membawa bayi ke dokter.

Untuk demam ringan, solusi awal adalah memastikan bayi tidak dehidrasi atau kehilangan terlalu banyak cairan tubuh. Susuilah dengan telaten dan dalam masa yang cukup lama. Buka baju dan selimut bayi, pastikan bajunya tidak terlalu hangat. Bayi berusia lebih dari enam bulan bisa juga diberi air putih atau air kelapa muda untuk memulihkan cairan tubuhnya.

Ketika Anda hendak menurunkan panas anak Anda, lakukan perlahan. Jangan pernah memandikannya dengan menggunakan lap basah berisi es atau air es. Yang paling baik adalah menggunakan air yang sedikit hangat dan usaplah kepala bayi dengan lembut. Menurunkan panas bayi terlalu cepat bisa menyebabkan kejang-kejang. Selain itu, kenaikan cepat suhu badan anak Anda juga bisa menyebabkan kejang demam. Jangan panik, kejang demam ini pada umumnya tidak berakibat parah.



Anda Harus Meminta Pertolongan Dokter bila Anak Anda:

- terjangkit bintik-bintik merah yang tidak biasa
- mengantuk luar biasa
- lehernya kaku
- susah bernafas
- mengalami kejang demam selama lebih dari lima menit
- kelihatannya tidak membaik setelah kejang demam
- kejang lebih dari sekali, secara beruntun
- jika perilaku anak Anda tidak seperti biasa atau apabila Anda merasa cemas.



Selalu minta nasihat medis apabila anak Anda demam setelah sebuah operasi, atau setelah kembali dari bepergian.

Catatan: Bayi yang baru saja memperoleh vaksin seringkali demam. Ini biasanya tidak perlu dikhawatirkan, tapi perhatikan bayi Anda dan apabila Anda merasa ada yang janggal, pergilah ke dokter.

Merawat Demam pada Anak

Pada umumnya, demam anak disebabkan infeksi virus dan akan membaik dalam sehari. Monitor demam anak Anda dengan mengukur suhu badannya secara berkala.

Pertolongan diri

Banyak orang tua yang menghabiskan waktunya mencoba menurunkan demam anak mereka. Namun beberapa ahli mengatakan bahwa panas demam yang wajar membantu anak untuk menjadi sehat dan sebaiknya dibiarkan, asal tidak terlalu panas.

Mandi lap dengan air hangat-hangat kuku bisa mengurangi demam tapi bisa juga mengakibatkan anak menggigil dan merinding — tidak nyaman bagi siapa pun yang menderita demam — jadi cukup seka dahi anak Anda dengan lap basah, bukan seluruh tubuhnya.

Berkeringat dan menggigil bisa menyebabkan dehidrasi, jadi usahakan agar anak Anda minum banyak cairan. Sebagai acuan, kencing anak seharusnya berwarna kuning muda — bila lebih tua warnanya berarti anak Anda perlu lebih banyak cairan. Anak Anda juga perlu minum lebih bila menderita diare atau muntah-muntah.

Obat-obatan

Acuan terbaru menyarankan parasetamol atau ibuprofen untuk menurunkan demam anak. Namun, parasetamol untuk anak (misalnya Calpol) serta ibuprofen untuk anak (misalnya Nurofen) sebaiknya tidak diberikan bersamaan. Obat-obatan yang sesuai untuk anak bisa dibeli di apotek tanpa resep, tapi kami menyarankan orang tua bertanya kepada dokter, perawat atau bidan sebelum mencobanya. Di Indonesia juga ada dokter tradisional dan ahli pengobatan alami yang memiliki ijin praktek yang bisa menyarankan obat-obatan alami apa yang paling cocok untuk digunakan.

- Bacalah selalu bahan-bahan aktif pada merek obat
- Jangan pernah memberikan aspirin pada anak di bawah usia 16 tahun karena bisa menyebabkan penyakit langka namun serius yang dikenal dengan nama Sindroma Reye.
- Bila anak Anda menderita infeksi bakteri, dokter umum bisa memberikan resep antibiotik.

Apabila Anak Anda Harus Mengonsumsi Antibiotik...

Obat antibiotik tidak selalu perlu, terutama jika sakit disebabkan virus. Namun, kala diperlukan, Anda harus mengikuti petunjuk dokter. Jika Anda menghentikan terapi antibiotik sebelum selesai, bakteri lebih kuat yang masih bertahan akan menyebabkan penyakit anak Anda kambuh lebih keras.

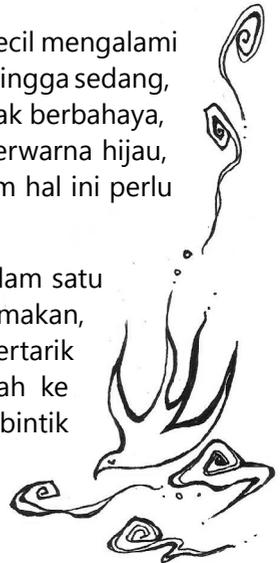
Setelah antibiotik berhasil membasmi semua bakteri penyebab penyakit, Anda harus memulihkan flora ramah di pencernaan anak. Banyak dokter yang memberikan resep obat probiotik dengan antibiotik. Cara terbaik mengembalikan flora ramah anak Anda adalah dengan memberikannya keifer atau yoghurt setiap hari.

Pilek & Batuk Biasa...

Cepat atau lambat bayi Anda akan menderita pilek atau batuk. Bayi tidak bisa memberitahu Anda bahwa ia sakit, tapi gejala-gejala dan ketidaknyamanannya akan membuat orang tua khawatir. Seringkali, ini hanya penyakit tidak serius yang disebabkan oleh virus, dan penggunaan antibiotik tidak akan membantu.

Pilek biasa bisa menyebabkan orang tua dan anak kecil mengalami nyeri otot, kehilangan nafsu makan, demam ringan hingga sedang, batuk maupun keluarnya ingus. Bersin biasanya tidak berbahaya, tapi jika dari bayi keluar banyak lendir (mukosa) berwarna hijau, barangkali bayi menderita infeksi bakteri dan dalam hal ini perlu diajak ke dokter.

Kebanyakan sakit yang disebabkan virus hilang dalam satu atau dua hari, namun jika anak Anda berhenti makan, minumannya sedikit dan menjadi lesu atau tidak tertarik dengan apa yang terjadi di sekelilingnya, bawalah ke dokter. Apabila di kulitnya mulai tampak bintik-bintik merah, makin lama makin parah dan tidak membaik setelah seminggu, mutlak ia harus dibawa ke dokter.



Cara-Cara Alami Meredakan Batuk pada Bayi...

- Mandi air hangat yang dicampur beberapa tetes minyak kayu putih. Pastikan bayi Anda tidak kedinginan setelah mandi.
- Campurkan 3 sendok teh minyak kelapa dengan 5 sampai 7 tetes minyak kayu putih — pijat punggung dan dada bayi. Jagalah dada bayi agar tetap hangat dengan mengenakan baju kaos.
- Hubungi dokter kalau bayi batuk terus-menerus, atau apabila ia batuk dan:
 - usianya kurang dari 3 bulan
 - bernafas lebih cepat dari biasanya dan ia terlihat susah bernafas
 - tersengal-sengal
 - terdapat noda darah dalam lendir yang dibatukkannya
 - demam dengan suhu 38.3° Celcius ke atas pada usia 3 sampai 6 bulan atau 39° Celcius ke atas pada usia 6 bulan atau lebih
 - memiliki sakit yang kronis, seperti penyakit jantung atau paru-paru
- Apabila bayi nampak susah sekali bernafas, bawalah segera ke rumah sakit.

CATATAN: Kadang-kadang bayi nampak susah bernafas karena ada sampah yang dibakar di sekitar dan asapnya menyebar ke dekat tempat bayi tidur. Membakar plastik itu berbahaya dan terbukti menjadi penyebab kanker. Mohon **JANGAN** membakar sampah, terutama sampah plastik, karena asapnya menyebabkan masalah pernafasan bagi anak-anak maupun orang dewasa.



Diare

Anak kecil dapat terkena diare karena terlalu banyak makan manisan atau minuman jus manis. Anak juga bisa mengalami diare karena alergi makanan, terutama dari produk yang mengandung susu. Diare juga dapat merupakan efek samping dari antibiotik atau efek dari suatu virus atau bakteri.

Untuk mencegah diare dan penyakit lainnya, semua air minum perlu direbus. Pastikan tangan anak Anda selalu bersih. Jika anak menyentuh lantai, sepatu, atau hewan, selalu cuci tangan mereka dengan air dan sabung. Pastikan selalu cuci tangan sebelum memasak dan makan. Orangtua juga perlu waspada pada makanan yang sudah kadaluarsa.

Diare bisa berbahaya jika anak Anda terlalu kehilangan cairan dan nutrisi tubuh (dehidrasi). Untuk mencegah dehidrasi, pastikan anak Anda cukup minum cairan — air kelapa muda adalah minuman rehidrasi yang baik dan alami. Untuk bayi di bawah enam bulan, menyusui merupakan cara terbaik menjaga bayi tetap terhidrasi. Bahkan lebih baik untuk tetap menyusui sampai bayi berumur 2 tahun (saya menyusui sampai anak-anak saya umur 4 tahun), karena jika anak Anda jatuh sakit, sang Ibu akan selalui siap dengan obat alami yang terbaik, yaitu ASI.

Berikut merupakan resep minuman rehidrasi yang dapat digunakan untuk bayi di atas umur 6 bulan, atau orang dewasa yang menderita diare:

- 1 liter air minum yang bersih atau air rebus
- 6 sendok teh gula (dapat diganti dengan madu jika umur bayu sudah di atas satu tahun)
- $\frac{1}{2}$ sendok teh garam

Larutkan garam dan gula ke dalam air.

Pastikan takaran gula dan garam sudah betul – terlalu banyak gula dapat membuat diare semakin buruk, dan terlalu banyak garam sangat berbahaya bagi anak.

Dorong anak Anda untuk minum sebanyak mungkin. Bayi di bawah umur 2 tahun butuh $\frac{1}{4}$ hingga $\frac{1}{2}$ cangkir (250 mililiter) minuman rehidrasi setelah tiap kali BAB diare. Anak di atas umur 2 tahun butuh setidaknya $\frac{1}{2}$ hingga 1 cangkir (250 mililiter) minuman rehidrasi setelah tiap kali BAB diare.

Carilah bantuan segera apabila tinja anak Anda encer atau seperti air. Pastikan anak Anda minum banyak cairan dan pergilah ke dokter agar segera bisa diberikan obat yang tepat. Radang lambung (infeksi pada kotoran) bisa menyebabkan demam dan kejang dan ini sangat berbahaya.

Jika Bayi Anda Terluka

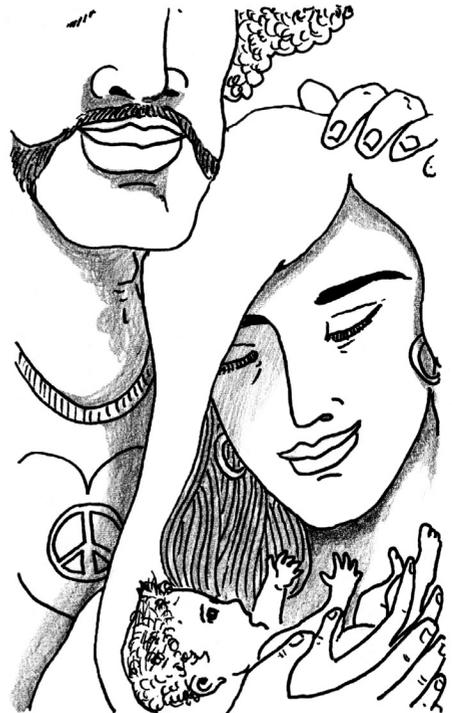
Anak-anak menunggu reaksi orang tuanya; jika Anda panik, mereka akan ketakutan. Tangani semua hal-hal darurat setenang mungkin, karena ini memungkinkan Anda meminta pertolongan yang barangkali Anda perlukan. Jika anak Anda patah tulang, tidak sadarkan diri, atau banyak berdarah, Anda harus meminta pertolongan dan mendapatkan transportasi darurat ke rumah sakit. Walaupun itu serius cobalah untuk tetap tenang, ketenangan Anda akan membantu anak Anda merasa aman.

Cedera kepala yang mengeluarkan banyak darah, ini sering menyebabkan orang tua panik. Biasanya itu luka kecil, yang hanya membutuhkan beberapa pembersihan. Namun, ketika Anda melihat banyak darah, tetap tenang dan carilah petunjuk medis.

Infeksi Mata

Mata bayi yang baru lahir seringkali lengket atau berlendir, jangan khawatir. Untuk membersihkan mata bayi gunakan kapas yang halus dan usapkan dari sudut mata yang terdalam ke luar dengan lembut.

Pencuci mata terbaik yang bisa digunakan adalah ASI. Bahkan anak-anak yang lebih besar yang menderita "Mata Merah" atau konjungtivitis pun bisa dirawat hanya dengan ASI. Bila memakai ASI Anda sendiri sebagai obat mata anak belum menyelesaikan masalah dalam beberapa hari, mintalah tetes mata anti infeksi di apotek.



Infeksi Telinga

Infeksi telinga bisa sangat membahayakan. Apabila bayi menangis kesakitan, waspadai ia menderita infeksi telinga. Kadang-kadang anak-anak yang menderita infeksi telinga akan menderita demam, tapi kadang pula tidak. Dokter bayi bisa memeriksa telinganya dan mendiagnosa infeksi telinga.

Dokter bisa meresepkan tetes telinga atau obat antibiotik. Namun, jika Anda tidak bisa pergi ke dokter dengan cepat dan Anda

menduga anak Anda terkena infeksi telinga, obat sederhana yang aman digunakan di rumah adalah **Minyak Penyembuh Telinga**:

- 3 Sendok makan minyak Kelapa atau Zaitun
- 3 Siung Bawang Putih — ditumbuk utuh (bukan dipotong kecil-kecil)

Panaskan minyak berikut bawang putih yang sudah dimemarkan dalam sebuah panci penggorengan kecil, menggunakan api kecil, jangan sampai minyak berasap. Biarkan panas mereda sampai hanya hangat sedikit dan, dengan menggunakan penetes atau sendok, teteskan beberapa tetes di masing-masing telinga. Hati-hati jangan sampai membakar telinga anak Anda, periksa suhunya dulu dengan meneteskan minyak di balik pergelangan tangan.

Lebih mudah meneteskannya di telinga anak Anda saat ia berbaring istirahat di salah satu sisi tubuhnya. Pertama lakukan di satu telinga, dan ½ jam kemudian, balik tubuh anak Anda ke posisi sebaliknya dan lakukan yang sama pada telinga satunya.

Apabila hal ini tidak membuatnya lebih nyaman dalam beberapa jam, bawalah ke dokter.

Catatan: Infeksi telinga, hidung dan tenggorokan seringkali mengandung bakteri dan memerlukan pertolongan dokter.



Tersedak atau Susah Bernafas

Langkah 1: Mengenal situasi dengan cepat

Ketika terjadi penyumbatan dalam saluran pernafasan bayi atau anak, biasanya ia akan batuk. Jika anak Anda batuk keras sekali, jangan panik, pastikan ia bernafas dan sadari bahwa menangis berarti tubuhnya sedang berusaha mengatasi penyumbatan dengan alami. Jika anak Anda mulai membiru (biasanya mulai di sekitar bibir), berjuang untuk bernafas dengan susah-payah, tidak bisa batuk dengan baik atau mengeluarkan suara bernada tinggi, langkah awal penyelamatan mesti langsung dilakukan. Segera minta bantuan medis atau berangkat ke rumah sakit.

Dengarkanlah, jika anak batuk atau tersedak, itu berarti jalan nafasnya hanya sebagian yang tersumbat. Jika itu yang terjadi, biarkan dia terus batuk. Batuk adalah cara yang paling efektif untuk mengusir penyumbatan.

Jika bayi tidak bisa batuk, mintalah seseorang untuk memanggil bantuan, sementara Anda mulai menepuk punggung dan mengelus dadanya (lihat langkah 2, di bawah). Jika hanya ada Anda dengan bayi, berikan dua menit perawatan, kemudian carilah bantuan.

Jika Anda menduga bahwa jalan nafas bayi tertutup karena tenggorokannya telah membengkak, segera carilah bantuan dan transportasi ke rumah sakit. Dia mungkin mengalami reaksi alergi - atas makanan atau gigitan serangga.

Juga carilah bantuan untuk transportasi ke rumah sakit segera jika bayi memiliki resiko tinggi tentang penyakit jantung.

Langkah 2: Prosedur Penyelamatan Bayi/Balita yang Tersedak

(baik yang sadar maupun tidak sadar):

- Minta bantuan seseorang untuk mengantar ke fasilitas perawatan.
- Pelan-pelan masukkan jari Anda ke mulut bayi dan ambil segala sumbatan aliran pernafasan yang kelihatan, seperti makanan, mainan kecil, lendir atau muntah.

- Hati-hati agar tidak mendesak benda apa pun yang telah masuk ke mulut bayi lebih ke dalam kerongkongan bayi.
- Posisikan wajah bayi menghadap ke bawah di lengan bawah Anda dengan sudut sekitar 60°. Jika bayi besar, duduklah di kursi dan posisikan bayi di pangkuan Anda dengan sudut 60°. Pegang dagu bayi pada lengkungan antara ibu jari dan telunjuk Anda. Penting: kepala bayi harus lebih rendah daripada tubuhnya.
- Dengan bagian bawah telapak tangan, tepuk beruntun lima kali di punggung bayi.
- Bila tidak berhasil, letakkan tangan Anda di kedua sisi dada bayi dan tekan ke dalam dengan dua sentakan, dengan tenggang waktu 2 hingga 3 detik antara sentakan.

Jika bayi menjadi tidak sadar

Jika bayi yang tersedak sesuatu menjadi tidak sadar, Anda harus melakukan apa yang disebut CPR (nafas buatan) yang dimodifikasi. Berikut adalah cara untuk melakukan CPR (nafas buatan) yang di modifikasi untuk bayi:

- Pelan-pelan masukkan jari Anda ke mulut bayi dan ambil segala sumbatan aliran pernafasan yang kelihatan, seperti makanan, mainan kecil, lendir atau muntah.
- Beri dia dua nafas bantuan. Jika udara tidak masuk (Anda tidak melihat kenaikan dadanya), miringkan kepalanya dan cobalah dua nafas bantuan lagi. Jika dadanya masih tidak naik, lakukan 30 kali kompresi/tekanan dada.
- Lihat dalam mulutnya dan hilangkan sumbatan jika Anda melihatnya. Berikan dia dua nafas bantuan lagi.
- Ulangi kompresi dada dan seterusnya, sampai bantuan tiba.

Bagaimana melakukan CPR (nafas buatan)?

Apa itu CPR?

CPR (cardiopulmonary resuscitation) yang dalam bahasa Indonesianya berarti Resusitasi Jantung Paru atau disebut juga dengan nafas buatan adalah tindakan pertolongan pertama pada orang yang mengalami henti nafas karena sebab-sebab tertentu. CPR bertujuan untuk membuka kembali jalan nafas yang menyempit atau tertutup sama sekali. Ini dapat Anda lakukan untuk menyelamatkan anak yang terlihat tidak lagi menunjukkan tanda-tanda kehidupan (tidak sadar atau bernafas dengan baik).

CPR dilakukan dengan penekanan dada dan nafas bantuan untuk membuat darah yang kaya oksigen beredar melalui otak dan organ vital lainnya. Menjaga sirkulasi darah oksigen membantu mencegah kerusakan otak - yang dapat terjadi dalam beberapa menit – sebelum kematian.

CPR tidak sulit untuk dilakukan. Ikuti langkah-langkah ini.



Langkah-langkah Resusitasi Bayi

Ingat, kebanyakan bayi mengalami masa transisi dari kehidupan di dalam rahim ibu ke kehidupan di luar tanpa bantuan apa pun. Jangan panik jika bayi tidak segera menangis. Evaluasi bayi. Jika warnanya bagus, jika bayi memiliki otot yang baik dan membuat upaya untuk bernapas sendiri, biarkan bayi mengalami transisi secara alami, dengan lembut .

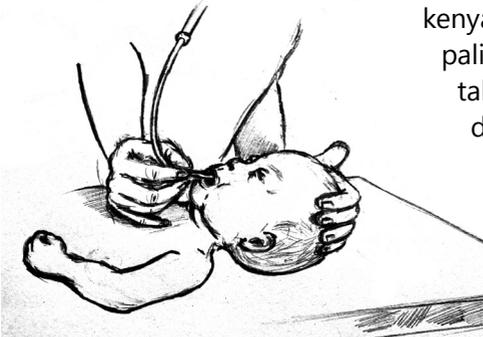
PERHATIKAN IBU, dia baru saja mengalami proses melahirkan. Apa pun yang membuatnya merasa stres akan menurunkan kadar Oksitosin dalam tubuh Ibu dan membuatnya rentan terhadap pendarahan pasca melahirkan. Selalu ingat untuk menenangkannya. Seseorang harus memantau ibu dan memastikan ari-ari (plasenta) lahir dengan aman dan bahwa ibu tidak berdarah terlalu banyak. Doronglah ibu atau ayah untuk berbicara dengan bayi mereka. Hubungan yang dalam dengan orang tuanya akan membantu bayi baru untuk bertahan hidup.

Jika bayi lahir lemas dan lunglai, jika tubuh bayi biru atau putih dan tidak ada tangisan atau upaya untuk bernapas, bertindak tenang dan ikuti langkah-langkah berikut ini:

1. Berikan Kehangatan: bungkus bayi dengan selimut dan penutup kepala. Bayi harus menyentuh kulit ibunya, namun jika resusitasi diperlukan, maka perlu dilakukan pada permukaan yang datar. Ini bisa dilakukan tetap di samping ibunya di tempat tidur, dengan menempatkan sesuatu yang datar di bawah tubuh bayi, seperti papan terbungkus handuk.

2. Di Bumi Sehat kita lakukan resusitasi bayi dengan tali pusar masih utuh. Dengan cara ini ari-ari tetap memberikan oksigen pada bayi. TIDAK PERLU menjepit dan memotong tali pusar, pada kenyataannya, resusitasi bayi yang

paling efektif adalah dengan bayi, tali pusar dan ari-ari masih utuh dan tersambung.



3. Bersihkan saluran pernapasan: hisap mulut bayi dengan perangkat hisap DeLee jika diperlukan.



4. Jika bayi memiliki banyak cairan dalam hidung dan mulut, ubah posisinya dengan wajah menunduk, lebih rendah dari tubuhnya. Dengan lembut, tepuk tangan Anda pada belakang bayi, bergerak dari dasar tulang belakang ke arah kepalanya.

5. Posisikan bayi agar kepalanya tidak tertarik dan saluran napas tidak tersumbat. Untuk membuka jalan napas: Pada permukaan keras, perlahan angkat kepala bayi dari belakang dan dagu untuk membuka jalan napas bayi. Saluran napas bayi sangat kecil, jadi ini tidak membutuhkan gerakan yang drastis.



6. Berikan napas bantuan: tutup hidung dan mulut bayi menggunakan alat masker napas bantuan, lalu berikan bayi 3 tiupan pendek udara.

Jika tidak tersedia alat tas & masker, mulai dari MULUT-ke-MULUT: membusungkan pipi penuh dengan udara, tempatkan mulut Anda menutupi hidung dan mulut bayi, beri 3 hembusan pendek udara untuk bayi. **JANGAN** menggunakan paru-paru Anda! Jika ini tidak berhasil membantu bayi

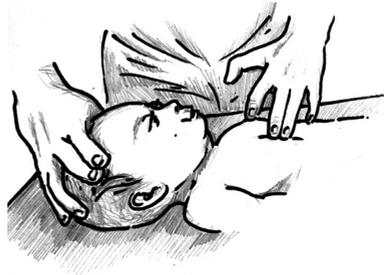


7. ANDA atau ASISTEN ANDA harus DENGARKAN denyut jantung BAYI.

Jika jantungnya tidak berdetak, atau jika detak jantung bayi di bawah 60, mulai pijat jantung. Terapkan tekanan di tengah tulang sternum antara puting bayi, menekan dua jari sekitar 1 sampai 1,5 cm ke dada bayi. Hitung "satu, dua, tiga", lalu napas. Hitung "satu, dua, tiga", lalu napas.



bernapas, lanjutkan langkah resusitasi berikut ini.



Metode satu orang



Metode dua orang

8. SETIAP tiga detak saat Anda melepaskan tekanan pada dada bayi, tiup napas ke dalam mulut bayi. Lakukan kompresi dada.

Teruskan sampai 80-100 tekanan dada per menit namun jangan terjebak memikirkan angka. Hitung "satu, dua, tiga", lalu napas. Terus ulangi dan pastikan ritme pijatan jantung tidak terganggu. Inilah prosedur lengkap CPR.



Metode Resusitasi dengan dua orang, satu menekan dada bayi, satu menggunakan alat napas bantuan atau teknik mulut-ke-mulut.

9. **SETELAH SATU MENIT**, untuk waktu yang singkat, berhenti sebentar dan periksa bayi dengan mendengarkan detak jantung menggunakan stetoskop (hanya perlu dengarkan detak jantung bayi selama 15 detik, lalu kalikan jumlah itu dengan 4). Jika detak jantung tidak ada atau di bawah 60 denyut jantung per menit, dengan hati-hati kembalikan posisi kepala bayi dan lanjutkan: Hitung "satu, dua, tiga", lalu napas. Hitung "satu, dua, tiga", lalu napas.
10. **Secara berkala periksa detak jantung bayi**, tapi jangan pernah menghentikan napas bantuan selama lebih dari 1 menit maksimal, sampai detak jantung bayi lebih dari 60.
11. **Jika jantung bayi berdetak lebih dari 60 kali per menit**, tapi dia masih belum bisa bernapas sendiri, Anda harus terus memberikan hembusan napas kepada bayi, setiap 3 detik, tapi hentikan penekanan dada (pijat jantung). Insya'Allah, bayi akan segera mulai bernapas sendiri. Jangan menyerah! Bayi yang jantungnya mulai berdetak biasanya akhirnya akan hidup.
12. **SETELAH resusitasi bayi, ketika semua tenang, evaluasi bayi.** Mudah-mudahan krisis telah berlalu dan bawa bayi menyusui ke payudara ibu. Jika bayi memiliki kebutuhan khusus tambahan, dia mungkin memerlukan transportasi ke unit perawatan neonatal. Apa pun yang terjadi, yakinkan ibu dan keluarganya. Jika memungkinkan, usahakan tubuh bayi terus menyentuh kulit ibunya. Bantu mereka untuk mulai menyusui.

Catatan bagi bidan atau pekerja kesehatan: Setelah ari-ari (plasenta) lahir, jika CPR masih dibutuhkan oleh bayi, teknik yang sangat baik adalah meminta asisten untuk memakai sarung tangan dan pijat plasenta, masih dengan tali pusar tersambung dengan bayi, sementara Anda terus memberikan napas buatan (CPR).





"Anak adalah anugrah terindah dari Tuhan. Karena itu saya ingin memberikan yang terbaik buat anak saya. Tidak mahal dan tidak sulit, saya memberikan ASI eksklusif, yaitu hanya ASI, pada 6 bulan pertama. Tidak dicampur air, pisang, atau susu formula. Dan ternyata ASI is the best! Terbukti Kai Matari Bejo anak saya hampir tidak pernah sakit.

Sekarang saya selalu memasak makanan untuk anak saya. Nasi atau kentang, tahu tempe, ikan, telur dan sayuran. Saya hanya memberi sedikit sekali makanan yang mengandung gula. Sebagai gantinya saya beri buah-buahan atau kurma. Makanan sehat tidak harus mahal. Yang penting kita tidak malah megolahnya.

Semoga pengalaman saya bisa berguna untuk ibu-ibu semua. Menjadi ibu adalah hal yang sangat indah. Mari kita nikmati!

– Oppie Andaresta (penyanyi/pencipta lagu)

@oppieandaresta





Anak-anak belajar setiap saat, baik siang maupun malam. Mereka belajar dari sentuhan, senyuman, dari lagu dan dari lingkungan mereka. Anda adalah guru mereka yang pertama. Terserah Anda bagaimana mengajar putra-putri Anda hidup dengan hati yang lapang, percaya dan cinta pada dunia.

Seorang anak yang memiliki kemampuan utuh untuk menontai akan berkembang menjadi dewasa yang luar biasa, sebuah karunia bagi masyarakat. Dunia menjadi damai atau kejam tergantung pada perbuatan, aksi dan reaksi setiap warganya.

Sesungguhnya, setiap orang tua bisa memberikan sumbangan luar biasa bagi perdamaian dunia dengan mencintai dan memperhatikan anak-anaknya sendiri!

