

101 Tips untuk Ibu Baru



Penerbit
Adhara Dhanapa Mahardhika



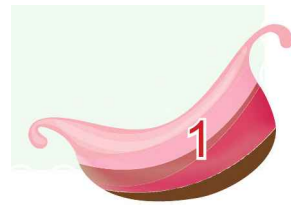
**Penerbit
Adhara Dhanapa Mahardhika
2015**



Ketika Anda melewati masa kehamilan dan bersalin dengan sukses, Anda bisa mengucapkan "Selamat datang ke dunia orang tua" untuk diri Anda sendiri. Seiring dengan kebahagiaan yang datang bersama dengan kelahiran bayi, kebingungan juga akan menerpa para ibu baru. Mengapa bayi Anda menangis tanpa henti? Mengapa ia tidak mau menyusui? Apakah ia sudah cukup kenyang? Dan masih ada sederet pertanyaan lain yang muncul di benak Anda.

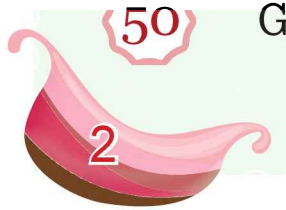
Tidak ada sekolah untuk menjadi orang tua. Banyak hal harus Anda pelajari sendiri, dari pengalaman teman, orang tua Anda, atau nasihat dokter. Buku ini bisa memberikan bantuan yang Anda butuhkan sebagai ibu baru. Kami mengumpulkan banyak tip dari sumber-sumber terpercaya, terutama Majalah Parents Indonesia.

Selamat membaca!





- 3 Menyusui
- 8 Gaya Pengasuhan
- 11 Tumbuh Kembang
- 15 Stress
- 18 Tidur
- 24 Bonding
- 26 Mulut dan Gigi
- 28 Keamanan dan Kesehatan
- 39 Kebersihan
- 43 Perilaku
- 46 Kecerdasan
- 50 Gerak Isyarat

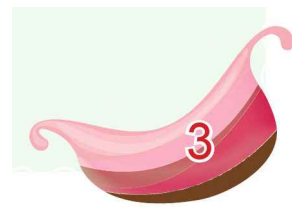




Setelah diberi ASI tidak jarang bayi gumoh atau mengeluarkan kembali isi perutnya walaupun hanya sedikit. Cegah gumoh dengan menggendong bayi dalam posisi tegap menghadap ke bahu Anda sambil ditepuk-tepuk pelan punggungnya agar bersendawa.



Setelah bayi baru selesai disusui, posisikan bayi tidur miring ke kanan. Ini agar lambung lebih mudah dikosongkan. Pintu lambung berada di sebelah kanan, sehingga jika bayi dimiringkan ke arah kanan, isi perutnya yang penuh akan segera masuk ke dalam lambung dan usus. Ini membuat pengosongannya terjadi lebih cepat dan bayi terhindar dari gumoh. Letakkan juga posisi kepala agak lebih tinggi dari badannya.





Sebisa mungkin, beri ASI eksklusif. Alam telah mengkreasikan makanan yang paling sempurna bagi bayi. Selain itu, ASI tidak membutuhkan biaya.



Sesi menyusui harus berlangsung sekitar 20 sampai 30 menit.

Menyusui kurang dari 10 menit atau lebih dari 40 menit menunjukkan ada masalah pada si kecil, periksa tanda-tanda bahwa bayi benar-benar mendapatkan susu yang cukup.



Jangan melupakan waktu makan untuk mendapatkan asupan gizi yang baik, yang juga dibutuhkan untuk mendukung produksi ASI.

Jika bayi Anda tidak bisa tidur setelah menyusui, Anda harus



membuatnya bersendawa. Tapi jika bayi tertidur nyenyak, berarti perutnya tidak penuh dengan gas.

6

“Jangan lupa kalau apa yang ibu makan, itulah yang anak makan. Jadi kalau mau anak sehat dan enggak mudah sakit, ibunya juga perlu selalu makan makanan bernutrisi yang memaksimalkan manfaat ASI. Selain itu, ibu baru juga harus olahraga! Hilangkan stigma olahraga bikin capek, karena dengan berolahraga justru tubuh kita akan semakin berenergi. Mengurus dan membesarkan anak itu perlu banyak energi, loh.” *Sigi Wimala (artis)*

7

“Sebaiknya ibu baru tidak perlu terlalu ambil pusing dengan masalah *babyweight*. Hamil pertama saya naik 12 kilogram, tapi serahkan semuanya pada ASI. Saya ibu pro ASI, dan memberikan



ASI justru membuat berat badan saya turun hingga 8 Kg dalam 2 bulan. Berkat menyusui, anak sehat, ibupun senang karena kembali ramping,” *Ririn Dwi Ariyanti (artis)*



Dr. Yuliatmoko S, SpA, dari Rumah Sakit Royal Taruma, Jakarta menerangkan bahwa ada alasan mengapa MPASI harus diberikan bertahap baik dari teksturnya maupun waktunya. Soalnya kemampuan saluran pencernaan bayi dalam hal menerima makanan, termasuk ASI (makanan bayi dalam bentuk cairan), berkembang secara bertahap.



Sebuah studi dalam *PLOS One* menunjukkan, bayi lebih mau untuk mencoba sayuran dibandingkan dengan anak yang lebih tua. Ambil kesempatan ini dengan makanan bayi: Jika ia menyukai saus apel,



campurkan dengan ubi. Jika si kecil memakan wortel, kombinasikan dengan buncis. Percobaan pure baru ini kemungkinan bisa 5 sampai 10 kali Anda coba sebelum akhirnya dia jadi sangat bahagia melahapnya. Tina Ruggiero, MS, RD, penulis dari *The Truly Healthy Family Cookbook*.

Dengan kata lain, sampai dia merasakan 10 kali suapan buncis, Anda tidak bisa bilang bahwa ia tidak menyukainya.

10

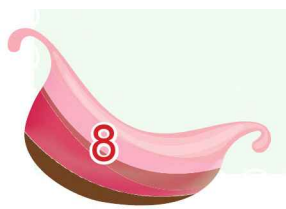
Saat memerah atau memompa ASI, peran hormon oksitosin sangat dibutuhkan. Penting bagi ibu untuk belajar mengetahui hal-hal apa saja yang bisa meningkatkan kerja hormon oksitosin tersebut. Misalnya seperti melihat foto bayi, mencium baju bayi, mengelus payudara, dan lainnya. Hormon oksitosin juga dipengaruhi oleh kondisi psikis ibu. Jadi jika ingin kualitas dan kuantitas ASI yang diperah di kantor pun tetap bagus, hindari stres, dan rasa khawatir, yang bisa menurunkan kerja hormon oksitosin.



Ketika Anda sudah menjadi ibu, gaya pengasuhan Anda akan berbeda dengan ibu yang lain. Pilihlah teman berdasarkan kualitas mereka yang unik, bukan seberapa mirip mereka dengan Anda. Jangan membandingkan diri Anda dengan orang lain. Ingat, setiap ibu pasti berbeda. Apa yang mungkin berhasil pada teman Anda belum tentu berhasil untuk Anda. Hanya karena Anda merawat bayi Anda dengan cara yang berbeda dari ibu lain bukan berarti Anda lebih baik. Inti menjadi seorang ibu adalah menemukan yang terbaik bagi Anda berdua supaya hidup bahagia.



Perempuan dilengkapi dengan naluri keibuan dan merupakan tindakan bijaksana jika Anda percaya naluri itu. Jika merasa harus menggendong ketika mereka menangis maka lakukanlah. Naluri ibu biasanya selalu benar.





Jangan segan untuk menerima bantuan dari anggota keluarga dalam mengurus si kecil, hal ini dapat membantu kita agar tidak merasa seorang diri melakukan banyak hal.



Pelukan dan tatapan hangat Anda bisa "mengobati" tangis bayi.



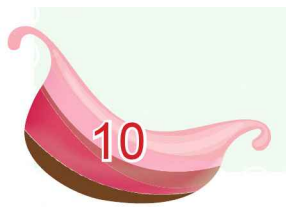
Jika Anda menggunakan tenaga pengasuh, biarkan ia mengambil alih hal-hal kecil yang kurang penting, seperti mencuci peralatan bayi. Urusan menidurkan bayi adalah "jatah" Anda.





“Kuncinya selalu bahagia dengan berpikiran positif, dan jangan lupa berikan juga si kecil sugesti yang bersifat positif. Ini bisa membuat anak lebih bahagia, enggak gampang cranky, dan enggak cengeng.”

Fanny Febriana (artis)



17

Ketika bayi Anda sudah waktunya jalan, biarkan dia untuk berjalan secara alami, karena akan memperkuat otot-ototnya. Lupakan untuk menggunakan *baby walker*, selain mengganggu pertumbuhan anak juga mengganggu perkembangan motoriknya.

18

Penggunaan *car seat* pada si kecil bisa disesuaikan dengan umur dan kemampuan motoriknya. Biasanya anak usia 6 bulan ke atas sudah bisa duduk sendiri di *car seat*.

19

Belilah sepatu murah saat anak masih kecil. Kaki-kaki itu tumbuh lebih cepat dari yang Anda kira—tapi tetap pilih yang nyaman dipakai anak.



Ajari mereka untuk mendengarkan musik yang asik. Karena tidak ada satu keharusan untuk suka mendengarkan genre musik tertentu.



Rajinlah memotret anak Anda, untuk mengagumi betapa cepatnya dia tumbuh.



Tetap tenang 'menyambut' tingkah aneh mereka, ini memang masanya untuk bereksperimen.



Umumnya bayi mulai merangkak di usia 6-8 bulan, Anda perlu



menyambut baik perkembangan ini. Kebebasan menjelajah sekitarnya memungkinkan dia untuk mengeksplorasi perasaan-perasaan, seperti takut, frustrasi, malu, dan marah saat dia mencoba mencapai tujuan-tujuan tertentu (seperti naik ke atas meja) dan gagal atau berhasil.

24

Mendengar ocehan dapat meningkatkan kemampuan bahasa si kecil, karena mendengar merupakan aspek penting untuk memotivasi bayi membuat suara awal. Begitu menurut *Journal of Experimental Child Psychology*.

25

Tidak perlu membedong bayi terlalu ketat. Berikan bayi ruang untuk melenturkan pinggu dan kaki agar terhindar dari masalah pinggul di kemudian hari.

26

Ketika bayi mengeksplorasi sebuah mainan atau buku, dia sedang belajar. “Otaknya sedang mencoba untuk memahami apa yang dilihat, dengar, rasakan, dan cicipi,” ungkap Claire Lerner, LCSW, direktur dari *parenting resources* di Zero to Three, Washington, Amerika. “Untuk bayi usia tiga bulan, fokus pada sebuah objek selama 10 atau 15 detik merupakan hal yang intens; hal ini serupa dengan orang dewasa yang berkonsentrasi pada tugasnya selama satu jam.”

27

Dandani gadis kecil Anda sesuai usia, meskipun Anda sangat tergoda untuk mendandaninya persis seperti Anda.

28

Anda tidak usah panik, popok sekali pakai tidak akan membuat membuat kaki anak berbentuk O. Bentuk O lebih disebabkan faktor genetik dan perkembangan pertumbuhan di dalam janin sehingga bentuk anatomi juga dipengaruhi oleh stimulasi dan kebiasaan setelah lahir.

29

Jika Anda kehilangan ketenangan, bayi Anda akan merasakannya dan akan menangis keras. Bayi dapat merasakan kegelisahan dan stres yang Anda rasakan. Memiliki sikap tenang akan membuat bayi Anda merasa tenang dan santai.

30

Berusahalah untuk lebih dan tenang dalam melakukan segala sesuatunya, tidak mudah panik ketika menghadapi masalah, misalnya



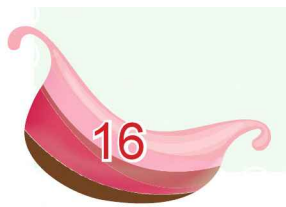
ketika si kecil menangis, kita dapat lebih selektif mencari tahu penyebabnya.



“Para ibu baru enggak usah stres dengan isu berat badan, cukup atur gaya hidup sehat, kurangi karbohidrat, banyak makan buah dan sayur, dan imbangi dengan olahraga,” *Donna Agnesia (artis)*



“Saya pernah mengalami *baby blues*, tapi masalah itu hilang berkat 3 hal, yaitu olahraga lari dan yoga, meningkatkan kepercayaan diri dengan mempercantik diri, dan sedikit bersenang-senang bersama sahabat. *Somehow you need to go out and have some fun to beat the baby blues.*” *Melissa Karim (artis)*





“Anak harus selalu menjadi prioritas, tapi di lain sisi, ibu juga harus have fun dan enjoy saat melakukan segala hal. Afirmasi positif itu harus selalu ada di diri ibu baru, supaya enggak stres dan enggak *baby blues*.” *Sigi Wimala (artis)*





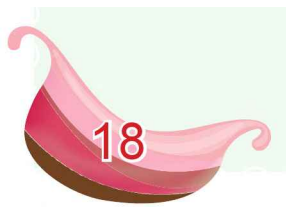
Jadwalkan waktu tidur anak sedini mungkin. Jika anak memiliki rutinitas mereka cenderung tidak akan gelisah ketika Anda menaruhnya di tempat tidur.



Lakukan pekerjaan rumah tangga Anda saat anak Anda terjaga. Menggunakan waktu tidur siang untuk mencuci piring atau membersihkan kamar mandi adalah hal yang memprihatinkan.



Jika anak sedang bangun, Anda juga harus bangun. Anda akan membuang begitu banyak waktu dengan mencoba memperpanjang waktu tidur di pagi hari, kecuali Anda sedang sakit, atau hamil.



37

Menurut peneliti dari Otago University, Selandia Baru, anak yang tidur di kamar ber-AC memiliki risiko terkena gangguan fungsi paru-paru. Namun World Health Organization (WHO) tetap membolehkan anak tidur di ruangan ber-AC asalkan suhunya tidak di bawah 20°C. Suhu terbaik untuk bayi Anda adalah 23 hingga 27°C.

38

“Biasakan bayi Anda untuk selalu tidur dalam gelap karena bisa membuat anak jadi lebih cerdas. Hal ini berkaitan dengan produksi hormon melatonin dan human growth hormone (HGH) atau hormon pertumbuhan yang sangat penting untuk pertumbuhan, kepadatan tulang, tinggi badan, tekanan darah, dan reproduksi. Uniknya, hormon ini diproduksi saat tidur, terutama ketika tidur dalam gelap.” Dr. Andreas Prasadja, RPSGT

39

Cegah Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) atau kematian bayi mendadak dengan tidur di ranjang terpisah dari bayi, tapi berdekatan dan satu kamar.

40

Selalu dekat dengan bayi Anda di kamar dalam tempat tidurnya atau ayunan paling tidak untuk enam bulan pertamanya. Jika si kecil dekat waktunya dengan menyusui pada malam hari, Anda bisa tetap memberikannya ASI, jelas Fern R. Hauck, MD, dari University of Virginia School of Medicine, di Charlottesville.

41

Pasang suara rendah dan matikan ketika bayi Anda tertidur. Kebisingan yang konstan dari mesin bisa merusak perkembangan pendengaran bayi. Tingkat desibel maksimal dari sebagian

besar mesin bisa terlalu tinggi untuk bayi, dan otak bayi Anda menginginkan suara untuk Anda kecilkan.

42

Ingrid Prueher, yang dikenal sebagai “penjinak tidur bayi”, dari Westport, Connecticut, Amerika, mengungkapkan bahwa salah satu kesalahan dalam tidur bayi adalah terus membuat bayi terjaga. Ia menyarankan untuk tidurkan bayi tidak lebih dari dua jam setelah terakhir kali ia bangun, bahkan ketika bayi tidak terlihat lelah (sebenarnya ia lelah!).

43

Jangan biarkan bayi tidur larut malam. Dalam kondisi tersebut, hormon stres bayi akan bekerja dan bayi memasuki tahap hyperalert. Bayi akan menjadi susah ditenangkan, sehingga lebih susah tidur dan bahkan bisa menyebabkannya sering terbangun



di tengah malam. Lebih baik biasakan bayi tidur siang dan malam dengan jadwal tertentu. Perhatikan jika bayi mulai menguap, mengusap-usap mata, dan rewel, berarti dia sudah membutuhkan tidur. Catat jam ketika tanda-tanda kelelahan ini muncul, lalu mulailah rutinitas kira-kira setengah jam sebelum tidur .



Bayi (0-12 bulan) selalu membutuhkan tidur siang walaupun sebentar sekalipun. Jika tidak tidur siang, bayi akan terlalu lelah, rewel, dan sulit tidur. Jadwalkan bayi untuk tidur siang di waktu yang sama setiap hari. Jika bayi tidak mau tidur juga, bantulah dengan menggendongnya, menyanyikan lagu pengantar tidur, atau memutarakan musik yang lembut.



45

Hindari meletakkan monitor di dalam tempat tidur bayi. Bayi bisa berubah dari yang hanya diam saja menjadi bisa bergerak kemana-mana dalam semalam, jadi selalu ada risiko lehernya tercekik kabel. Letakkan monitor (bahkan video monitor) paling tidak dalam jarak satu meter dari tempat tidur bayi dengan kabel yang tidak bisa dijangkau.

46

Nikmati waktu bersama anak Anda karena tahun pertama adalah tahun yang paling berharga dalam hidup mereka. Bersenang-senanglah dan ingat anak adalah bagian dari hidup Anda sekarang.

47

Berpelukan adalah cara yang bagus menjalin ikatan dengan bayi Anda. Pelukan juga merupakan cara menunjukkan kasih sayang pada anak. Dengan pelukan anak akan merasa dicintai.

48

Nikmati setiap kebersamaan dengan si kecil, misalnya ketika harus bangun di malam hari untuk menyusui, atau ketika si kecil rewel pada malam hari dan mengharuskan kita menggendongnya, atau ketika kita harus menyusui si kecil bersamaan dengan perut yang terasa sakit; sehingga semuanya akan lebih terasa ringan.

49

Sebisa mungkin milikilah waktu istirahat, walaupun hanya sekadar waktu untuk mandi, makan ataupun tidur. Kita dapat memanfaatkan waktu si kecil tidur di siang hari untuk mengistirahatkan diri memulihkan kembali energi yang terpakai.

50

Cobalah menyukai apa yang disukai anak-anak.

Berikan stimulasi berupa interaksi kepada bayi Anda. Dr. Elisabeth Hutapea, SpA dari RS Royal Taruma mengutarakan kehadiran Anda ketika bayi memerlukan merupakan sebuah respons dari orang tua berbentuk atensi dan komunikasi yang bisa menjalin kedekatan antara Anda dengan si kecil.

51

“Walau gigi bayi Anda belum tumbuh, tapi mulailah bersihkan rongga mulutnya—termasuk permukaan lidah—dengan kain kassa yang telah dibasahi air hangat. Hal ini bertujuan agar bayi mulai terbiasa rongga mulutnya dibersihkan.” Drg. Irvina Desiyanti,

SpKGA

52

“Ketika usia anak sudah 4-6 bulan, Anda dapat mulai menggunakan sikat gigi bayi yang hanya berupa tonjolan karet, cara ini juga membantu merangsang proses pertumbuhan giginya. Jika gigi telah tumbuh, mulailah biasakan membersihkan gigi anak dengan sikat gigi berbulu yang dimasukkan ke jari ibu. Hindari penggunaan pasta gigi jika anak belum bisa meludah sendiri.” Drg. Irvina

Desiyanti, SpKGA

Jaga kebersihan mulut bayi. Jika ingin membersihkan mulut dan lidah si kecil, beberapa langkah berikut bisa Anda ikuti.

Bagian Luar. Awali dengan mulut bagian luar. Gunakan kain kasa atau waslap dan basahi dengan air matang hangat. Balutkan pada jari telunjuk Anda dan letakkan bayi dalam posisi terlentang agar mulutnya lebih mudah dibersihkan. Mulailah membersihkan mulut dari bagian luar, yaitu bibir dan sekitarnya.

Gusi. Jika mulut bagian luar sudah selesai, buka mulut bayi dan masukkan jari telunjuk Anda. Gosok gusi perlahan dari mulai bagian belakang atas hingga ke depan atas. Setelah selesai, lanjutkan dengan membersihkan gusi bagian bawah dari belakang terus ke depan.

Lidah. Bagian mulut yang satu ini juga rentan ditumbuhi jamur, jadi jangan lupa bersihkan lidahnya. Lakukan mulai dari pangkal lidah, tetapi lakukan dengan hati-hati dan jangan terlalu ke belakang. Kemudian bersihkan perlahan-lahan ke bagian lidah depan.



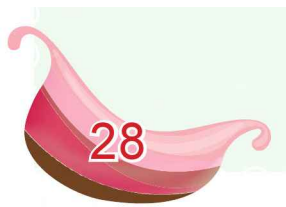
Madu bisa berbahaya, bahkan fatal, untuk bayi di bawah satu tahun.

Madu mengandung spora beracun botulinum, dimana usus bayi belum dapat menghancurkannya.



Tunggulah sampai bayi berusia sekitar 3 minggu untuk menengkurapkannya setiap hari. Meletakkanya dalam posisi tengkurap akan membantu menguatkan leher, inti tubuhnya, dan kekuatan lengan, semua yang penting untuk mengembangkan kemampuan motorik yang dibutuhkannya untuk berguling. Tengkurap juga menghilangkan tekanan pada bagian belakang kepalanya dan bisa membantu mencegah terjadinya kepala datar.

Pastikan dia melakukannya saat sedang terjaga!



56

Coba untuk menghindari pergi keluar ketika matahari sedang terik, umumnya antara jam 10 pagi sampai 2 siang. Contohnya, selalu kenakan pakaian bayi dengan topi lebar dan biarkan ia di tempat teduh-gunakan kanopi pada stroller atau tenda ketika Anda pergi ke pantai.

57

Tunda penggunaan tisu basah hingga bayi berusia lebih dari 1 bulan. Kandungan pada tisu basah memiliki risiko memicu reaksi alergi, terutama bagi bayi dengan kulit sensitif. Sebelum itu, bersihkan bayi dengan kain bersih dan air hangat.

58

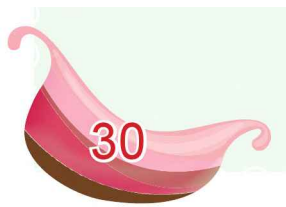
Jika bayi Anda memiliki alergi susu, telur atau eksim sedang sampai berat (yang berkaitan dengan alergi makanan), tanyakan dokter



anak Anda sebelum menyajikan selai kacang, studi dari National Institutes of Health menyarankan “Bayi dengan alergi susu atau telur lebih rentan untuk alergi selai kacang,” kata penulis studi, Scott Sicherer, MD. Tawarkan selai kacang pertama kali pada bayi ketika Anda dekat rumah (dan dokter Anda)



Sebuah studi menunjukkan 80 persen dari cedera car seat terjadi di luar kendaraan, bayi yang terjatuh dari tempat duduknya atau tempat duduknya jatuh dari permukaan tinggi. Tidak masalah jika Anda melihat orang tua lain melakukan hal itu, sementara bayi Anda dalam *car seat*-nya, jangan pernah lakukan itu.



62

Saat memasang *car seat* bayi, pastikan Anda memastikan tali pengamannya tidak longgar. Seharusnya Anda tidak bisa memasukkan lebih dari dua jari di antara tali pengaman dan dada anak. Pastikan Anda memasang sabuk pengaman yang mengikat *car seat* dengan jok mobil. Goyang-goyangkan *car seat* yang sudah terpasang, benda ini seharusnya sulit digerakkan dan tidak goyah saat Anda menggoyangkannya.

63

Jika Anda berbelanja dengan bayi Anda, sebaiknya lakukan ini: Tempatkan bayi Anda di depan bawaan ketika Anda berbelanja. Atau jika Anda mengambil beberapa barang, dorong si kecil dalam *stroller* dan letakkan barang belanjaan di bawah keranjang *stroller*.

64

Mitos: merawat luka bakar dengan es. **Faktanya,** es dapat membekukan kulit yang sudah rusak; sebaiknya gunakan air dingin.

65

Claire McCarthy, MD, dokter anak dan Medical Communications Editor untuk Children's Hospital Boston, mengatakan bahwa orang tua harus memerhatikan manik-manik. Anak kecil bisa mencabut dan mencoba memakannya.

66

Sebuah studi mengungkapkan, semakin banyak bayi mengonsumsi antibiotik di tahun pertama kehidupannya, semakin banyak kemungkinan ia terserang asma. Hal ini karena antibiotik membunuh bakteri baik serta bakteri jahat, menciptakan sebuah lingkungan yang berkaitan dengan-imunitas bermacam-macam

penyakit seperti asma untuk berkembang, kata penulis, Kenneth D. Mandl, MD, profesor dari Harvard Medical School, di Boston. Infeksi telinga adalah alasan utama bayi mengonsumsi antibiotik, jadi tanyakan kepada dokter Anda tentang peningkatan risiko potensial (seperti asma) dan manfaatnya (seperti pereda nyeri).



Semakin lama proses pencernaan, semakin gelap warna kotoran bayi. Warna kuning dan hijau sampai coklat itu normal. Namun jika Anda melihat warnanya merah, segera hubungi dokter. Sampai terbukti tidak, warna ini dianggap darah. Ini juga berlaku untuk kotoran berwarna putih atau keabuan; yang sangat jarang terjadi, warna ini bisa mengindikasikan adanya masalah dengan hati.





Saat mulai memasukkan si kecil ke dalam gendongan bayi, tetap tahan tubuhnya dengan tangan, sampai Anda benar-benar yakin tubuhnya sudah tertopang dengan benar dan kokoh. Hal yang sama berlaku saat Anda harus membungkuk, tetaplah tahan tubuh bayi dalam penggendong dengan tubuh Anda untuk memastikannya tetap aman.



Sebelum membeli baby carrier, cobalah dengan menggendong boneka berukuran besar dan cukup berat. Lalu berlatihlah menggendong sambil membungkukkan tubuh, menekuk lutut, keluar masuk lorong, bergerak cepat, dan mengeluarkan serta memasukkan bayi ke dalam gendongan. Kebanyakan kecelakaan yang terkait dengan penggendong bayi disebabkan oleh bayi tersangkut dan jatuh.



70

Mengganti posisi menggendong kerap disarankan oleh para terapis fisik jika Anda sudah cukup lama menggendong bayi dalam posisi yang sama. Ini terutama jika Anda menggunakan *baby carrier* model *sling* yang melintang di bahu. Mengganti posisi akan mengurangi kelelahan yang juga bisa berbahaya bagi Anda dan bayi.

71

Ada hal-hal yang penting untuk diperhatikan saat Anda berniat membeli kereta bayi. Pastikan celah antara baki makanan dan tempat duduknya di atas 20 cm agar kepala bayi tidak terjebak di antara keduanya. Pasang sabuk pengaman dengan benar saat mendudukkan anak di kereta bayi. Sabuk pengaman yang terpasang dengan benar akan mencegah anak agar tidak merosot keluar dari tempat duduknya. Pastikan juga Anda tidak pernah meninggalkan si kecil yang berusia di bawah 12 bulan tanpa pengawasan orang dewasa.

72

Bepergian dengan bayi boleh saja, tapi usahakan sebisa mungkin Anda tidak hanya pergi berdua dengan bayi. Tidak saja karena konsentrasi saat menyetir cenderung buyar, tapi karena pergi dengan minimal satu orang dewasa lainnya akan bisa saling mengingatkan bahwa ada si kecil yang sedang tertidur di *car seat* sebelum Anda turun.

73

Saat berkendara dengan bayi, selalu cek jok belakang sebelum Anda mengunci pintu. Jika mobil Anda menggunakan *remote*, gunakan kunci untuk mengunci pintu mobil daripada memencet tombol kunci pada remote. Paling tidak, ini akan membuat Anda memandang ke dalam mobil sekali lagi sebelum meninggalkannya. Letakkan boneka di jok depan. Ini akan mengingatkan Anda bahwa ada penumpang cilik tertidur di kursi belakang. Letakkan benda-benda penting yang selalu Anda butuhkan di jok belakang, misalnya

dompet, tas, ataupun salah satu ponsel. Ini trik agar Anda terbiasa selalu menoleh ke jok belakang.



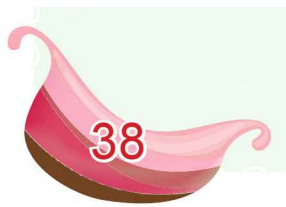
Saat bayi menderita flu, lendir yang diproduksi tubuh akan membuat napasnya berbunyi keras. Namun bukan berarti Anda tidak bisa meredakannya. Gendong bayi dalam posisi tegak, dengan menyangga bagian belakang tubuhnya dengan lengan dan tangan. Usap dadanya dengan lembut dan perlahan-lahan. Selain menggendong dalam posisi tegak, Anda juga bisa meletakkan bayi dalam posisi tengkurap di atas pangkuan dan menepuk-nepuk punggungnya pelan-pelan.



Saat bayi berusia di bawah 3 bulan mengalami demam, Anda perlu membawanya ke dokter. Jika si kecil berusia 3-6 bulan, hubungi



dokter jika suhu badannya mencapai $38,3^{\circ}\text{C}$, dan jika di atas 6 bulan pada suhu 39°C . Hubungi dokter juga bila Anda mendapati gejala kurang napsu makan, sulit bernapas, ruam, muntah, atau diare. Ini bisa menunjukkan terjadinya penyakit serius.





Setelah dilahirkan, tali pusat bayi masih menempel kurang lebih dua minggu. “Tali pusat yang dibiarkan kering dan tidak diberi apa-apa juga memiliki risiko infeksi yang lebih kecil,” kata Dr. Robert Soetandio, SpA, M.Si. Med dari RS Awal Bros Tangerang, Banten.



“Beberapa tanda-tanda infeksi pada tali pusat antara lain: Tali pusat belum sembuh setelah dua minggu, tercium bau, bayi menangis (kesakitan) saat Anda sedang membersihkan lukanya, dan terdapat gejala-gejala infeksi yaitu timbul ruam merah atau bengkak di sekitar pangkal tali pusat, terdapat nanah atau cairan lengket jernih di sekitar tali pusat, bagian dasar pusar kemerahan atau berair beberapa hari setelah tali pusat lepas dan demam, malas minum, dan lainnya segera hubungi dokter anak,” kata Dr. Robert Soetandio.





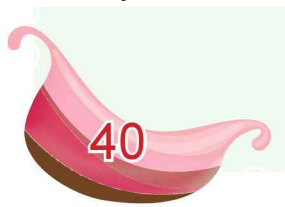
Ingin memandikan bayi? Jika bayi masih berusia satu bulan, Anda tidak perlu menggunakan sampo setiap mandi, cukup 2-3 hari sekali. Khusus bayi prematur yang baru lahir, karena regulasi suhu tubuh belum baik, sebaiknya Anda hanya memandikan bayi dengan cara dilap sampai berat badannya lebih dari 3.000 gram.

Rambut bayi boleh dibasahi, tapi cukup keramas menggunakan sampo sebanyak 1-2 kali saja setiap minggu. Ingat, bayi tidak banyak berkeringat dan kulit kepalanya belum banyak mengeluarkan minyak seperti orang dewasa.



Sehabis membersihkan bayi, jangan lupa untuk selalu membersihkan bagian lembap dengan handuk sebelum memakaikan popok baru. Langkah ini efektif dapat mencegah ruam. Ajarkan anak untuk tidak membuang air kecil di luar rumah kecuali

Anda sedang berkemah





Tidak usah terlalu merisaukan noda. Ketahuilah ini: Noda itu tidak akan hilang. Dan itu tidak apa-apa (semakin cepat Anda menerimanya, semakin baik).



Selalu memotong rambut anak lelaki di tempat potong rambut pria (barber shop) dan bukan di salon.



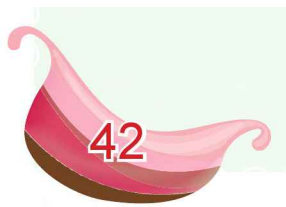
Menggunting kuku mungil bayi memang menjadi tantangan tersendiri. Cara termudah menggunting kuku adalah saat bayi sedang tidur atau digendong oleh orang dewasa lain. Tarik kulit pada bagian ujung jarinya menjauh dari kuku, lalu gunting kuku pelan-pelan di sepanjang lekuk kukunya, pastikan Anda tidak menyisakan pinggiran kuku yang tajam. Terakhir, haluskan bagian





kuku yang masih tajam dengan papan pengikir kuku.

Selalu gunakan gunting kuku khusus bayi (berbentuk bulat, berujung kecil) yang kini sudah banyak tersedia di pasaran. Waktu terbaik untuk memotong kuku bayi Anda adalah ketika mereka sedang tidur.





Cobalah menggunakan hukum alam untuk menghukum perilaku buruknya. Misalnya dengan mengancam kegiatan yang tidak dia sukai, tapi tetap positif, seperti membereskan tempat tidur.

Selalu membawa tisu basah. Jika dia pergi ke suatu tempat tanpa Anda, bekali dengan tisu basah—ini akan sangat memudahkannya jika terjadi sesuatu.



Jangan izinkan kata kasar di rumah.



Untuk beberapa bulan pertama, langsung menenangkan bayi saat menangis adalah yang terbaik. Menangis bisa membuatnya menelan udara, menyebabkan timbulnya gas, yang berarti butuh waktu lebih lama untuk menenangkannya. Bereaksi dengan cepat membantu



bayi Anda membangun rasa bahwa dia bisa percaya terhadap orang-orang di sekitarnya untuk memenuhi kebutuhannya.

85

Jika si kecil terus menangis tanpa alasan, berikan white noise seperti suara gemercik air yang bisa menenangkan bayi dan menghentikan tangisannya. Kini juga sudah tersedia aneka alat penghasil white noise yang bisa Anda beli dengan harga terjangkau.

86

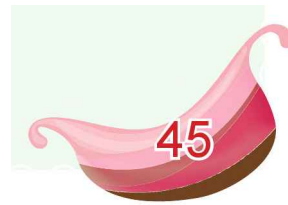
Bayi prematur Anda lebih banyak menangis dari rata-rata bayi lainnya. Ini merupakan tanda dari perkembangan neurologikalnya, seperti otaknya mengejar setelah ia dilahirkan. Sebuah studi di Finlandia menemukan bayi prematur rewel berlebihan berlanjut selama lima bulan (diukur dari masa jatuh tempo).



Claire Lerner, LCSW, direktur dari *parenting resources* di Zero to Three, Washington, Amerika mengungkapkan di tiga bulan pertama kehidupan bayi, membantu bayi merasa aman menenangkan otaknya. Jika bayi Anda rewel, sentuhan dan respon asuhan Anda dapat membantu menenangkan sistem kegelisahannya, dan mencegah hormon stres kortisol yang dapat mengganggu perkembangannya.



Terlalu banyak keributan, pergerakan, atau cahaya yang terlalu terang –di mal, restoran, atau acara keluarga–bisa memicu tangis bayi. Selain itu, terlalu banyak stimulasi, seperti ditinggal sendirian di ayunan gantung selama 20 menit atau dikelilingi terlalu banyak mainan, bisa membuat dia frustrasi.





Kegiatan membaca meningkatkan daya ingat, perbendaharaan kata, dan rentang perhatian, plus menumbuhkan kreativitas. “Bayi yang kerap dibacakan buku cenderung punya nilai lebih baik di sekolah dan menikmati proses pembelajaran,” kata Tanya Remer Altmann, MD, penulis *Mommy Calls*. Pilih buku berima yang dapat mengajarkan pengenalan pola, buku cilukba untuk mengajarkan sebab-akibat, dan buku bergambar untuk mendorong pengenalan objek.



Menceritakan kegiatan harian Anda kepada si kecil bisa mengoptimalkan perkembangan bahasanya. (Saat mengganti popok Anda bisa berkata, “Ayo, ini waktunya ganti popok. Oh, ada ruam. Yuk, oleskan krim di kulitmu.”) “Anak yang diajak bicara oleh ibunya akan terpapar seratus kata lebih banyak sepanjang waktu ganti popok dibandingkan anak yang sama sekali tidak diajak bicara oleh



ibunya,” kata Jenn Berman, PsyD, penulis *Superbaby: 12 Way to Give Your Child a Head Start in the First 3 Years*.

91

Bepergian bersama Anda akan memperkaya pengalaman sensorik bayi: dia berkenalan dengan wajah-wajah baru, bunyi, dan aroma. Semakin sering Anda pergi bersama, semakin baik karena otak bayi akan berkembang berkat stimulasi berulang, kata psikolog Jayne Singer, PhD, direktur klinis Child and Parent Program di Children’s Hospital Boston.

92

Penelitian dari Harvard Medical School: setiap penambahan satu bulan menyusui ASI, kemampuan verbal anak akan lebih tinggi pada usia 3 tahun. Selain itu kemampuan IQ verbal dan nonverbal juga akan meningkat saat anak berusia 7 tahun.



Beri bayi Anda semangat. Anda bisa mengatakan: “Mama senang kami mau berbagi mainan itu dengan Sam.” Komentar positif dapat membantu Anda membesarkan anak percaya diri yang melihat dirinya sebagai individu kompeten untuk belajar, kata Lucia French, PhD, psikolog di Rochester, New York.



Menurut Dr. Matheus Tatang Puspanjono, SpA, dari Siloam Hospitals Kebon Jeruk, nutrisi terbaik untuk bayi adalah ASI karena mengandung AA atau asam arakhidonat, protein, laktosa, lemak, kelompok omega-6 yang terbentuk dari asam likonat, asam dekosa heksanoat (DHA)–kelompok omega-3 yang terbentuk dari asam linolenat, yang dapat merangsang pertumbuhan otak bayi. Pertumbuhan sel otak bayi usia 0-2 tahun sangat pesat dan disebut dengan periode emas atau golden periode. Kecerdasan bayi akan lebih optimal jika nutrisi bayi tercukupi, terutama melalui ASI.



95

Di usia 0-6 bulan, sebisa mungkin bayi hanya mengonsumsi ASI, namun bayi 6-9 sudah bisa menikmati makanan pendamping ASI (MPASI) yang mengandung zat lemak atau kalori karena alat cerna bayi sudah semakin kuat di usia ini. Dr. Tatang mengatakan bahwa perlahan MPASI dapat ditambahkan sumber zat lemak seperti santan, minyak kelapa, atau margarin sebagai sumber zat lemak. Selain membuat MPASI terasa lebih lezat, bahan tadi juga memertinggi penyerapan vitamin A dan zat gizi lain yang larut di dalam lemak. Nutrisi juga dapat diberikan melalui ibu. Karena itu pastikan ibu yang menyusui mengonsumsi makanan yang mengandung cukup vitamin B12 agar anak terhindar dari anemia.



Melengkungkan Punggung

Batita barangkali membuat gerakan seperti ini sebagai aksi sebuah pemberontakan, tetapi ketika bayi-bayi melengkungkan punggungnya, itu dapat berupa reaksi terhadap rasa sakit. Dalam kasus seperti itu, dada terbakar (*heartburn*) yang sering muncul dan mengganggu, kata Ari Brown, MD, dan penulis buku *Baby 411*. Jika bayi Anda melengkungkan punggungnya di tengah-tengah menyusui, dan ia menangis atau meludah berlebihan, itu dapat menjadi tanda abnormal, mengalirnya kembali suatu cairan tubuh (*reflux*). Bayi Anda bisa jadi menderita penyakit *gastroesophageal reflux* (GERD), sebuah kondisi di mana asam mengalir kembali dari perut dan mengiritasi esofagus (saluran pencernaan mulai dari kerongkongan sampai perut). “Asam lambung masuk ke dalam esofagus di tengah-tengah bagian dada, bayi akan melengkungkan punggungnya untuk mencoba mengatasi ketidaknyamanan,”

Dr. Brown menjelaskan. Jika hal yang terlihat sepertinya tidak berhubungan dengan menyusui, itu dapat berarti bayi



Anda frustrasi dan Anda dapat menggunakan sesuatu yang menenangkannya.



Tendangan yang Konstan

Anda barangkali akan memiliki pemain sepakbola masa depan atau penari Rockette, tapi ada apa sebenarnya di balik tendangan bayi Anda? Hal itu bergantung pada cara bayi Anda berperilaku. “Jika bayi Anda terlihat gembira dan tersenyum, itu mungkin sinyal kalau ia ingin bermain,” kata Claire Mc.Carthy MD, lektor kesehatan anak di Harvard Medical School di Children’s Hospital Boston. Tetapi jika bayi Anda rewel atau menangis, ini bisa merupakan indikasi bahwa sesuatu mengganggunya.

Gangguan bisa berasal dari mana saja, dari gas di perut, popok yang sudah penuh, tempat duduk mobil yang kaku, jadi lakukanlah pengamatan yang cepat untuk melihat apa yang mungkin mengganggunya,” kata Dr. McCarthy. Bagaimanapun, beberapa





bayi mudah menendangkan kaki mereka hanya karena mereka bisa melakukannya.



Membenturkan Kepala

Melihat anak Anda yang berumur 10 bulan menggunakan kepalanya seperti stickdrum dan membenturkannya berulang-ulang ke lantai kayu yang keras atau membenturkan kepalanya ke jeruji tempat tidur bayi merupakan sebuah pertanda bahaya. Tapi banyak bayi melakukan ini secara rutin tanpa menunjukkan kesakitan. Tapi, kenapa? “Bayi merasa ritme gerakan berulang-ulang tersebut menenangkannya,” kata Catherine Nelson, MD, seorang dokter anak di Santa Clara Valley Medical Center di San Jose, California. Jangan langsung mengacuhkannya. “Jika bayi Anda membenturkan kepalanya untuk jangka waktu yang lama daripada terlibat dengan hal lain atau bermain dengan mainannya, sebaiknya Anda membawanya ke dokter anak untuk diperiksa,” kata Dr. Brown.



Perlu Anda ingat bahwa banyak anak-anak yang menghentikan perilaku ini pada usia tiga tahun.



Memegang Telinga

Jangan langsung mengasumsikan bahwa menarik telinga sebagai pertanda adanya infeksi telinga. “Banyak orang tua langsung menyimpulkan seperti itu, namun sebagian besar itu terjadi karena bayi Anda akhirnya sadar kalau dia memunyai telinga,” kata Dr. Nelson. Tentu saja, riset menunjukkan bahwa anak-anak yang menarik telinga mereka sebagai gejala satu-satunya, tidak didiagnosis menderita infeksi telinga. (Gejala yang sebaiknya Anda perhatikan adalah demam, sesak napas, dan masalah tidur pada malam hari.)

Semangati dia karena menemukan bagian tubuhnya itu namun tetap perhatikan dia. “Kadang-kadang bayi akan menarik telinga mereka untuk meredakan nyeri di gigi, khususnya ketika gigi





geraham tumbuh ketika usia setahun,” kata Dr. Brown. Jika hal tersebut terlihat akan menjadi masalah, berikanlah teething ring yang didinginkan untuk membuat bayi Anda lebih nyaman.



Melipat Lutut

Bukan, anak Anda tidak sedang melatih otot perut. “Posisi ini biasanya merupakan tanda ketidaknyamanan di bagian perut, baik karena gas di perut, mau buang air besar, atau sembelit,” kata Dr. Nelson. Bayi Anda tampaknya memang sedang melakukan hal yang sama dengan yang Anda lakukan di dalam kamar mandi.

Coba kurangi ketidaknyamanan bayi Anda. Jika gas menjadi masalah, pastikan Anda membuatnya bersendawa seususai menyusui.

Jika Anda menyusui, periksalah makanan Anda yang mungkin menyebabkan gangguan gas seperti brokoli atau buncis. Jika Anda pikir masalahnya adalah sembelit (yang dapat terjadi pada bayi

ketika transisi dari ASI ke susu formula, atau ketika mereka mulai



makanan padat sekitar umur enam bulan), periksakan ke dokter anak. Dokter anak Anda biasanya menyarankan memberikan 2-4 ons air per hari kepada bayi Anda, atau memberi bayi Anda sedikit minuman jus plum yang teksturnya dibuat lebih halus dengan menambahkan air.



Mengepalkan Tangan

Apakah bayi Anda terlihat siap untuk berkelahi? “Kebanyakan bayi yang baru lahir memegang tangan mereka pada posisi saat beristirahat,” kata Dr. Brown. Bayi Anda belum mampu untuk melakukan lebih banyak hal lagi karena pergerakan tangan dan jari-jari membutuhkan sistem saraf yang lebih berkembang dan fungsi otak yang lebih kompleks. Bayi biasanya mulai untuk membuka telapak tangan mereka ketika berumur kira-kira delapan minggu, dan mulai meraih dan menggenggam ketika berumur tiga sampai empat bulan. Tangan yang dikepalkan kadang-kadang dapat



menjadi pertanda stres atau bahkan lapar, kata Michelle Long, perawat bayi yang bersertifikasi di New York. “Saya menemukan bahwa ketika bayi-bayi sangat lapar, mereka sangat gelisah.”

Jika kecenderungan anak Anda mengepalkan tangan masih berlangsung setelah berumur tiga bulan, periksakan ke dokter.

REFERENSI

Majalah Parents Indonesia

American Academy of Pediatrics (AAP)

Kids in Danger

Royal Society for Prevention of Accidents