

Cara Tepat Menggendong Bayi

Penulis : Unknown

Kolektor : Nice^Silver , channel [#ebook](#) di irc. Nice.silver@yahoo.com

Setelah 9 bulan merasakan hangatnya suasana dalam kandungan bunda, tubuh bayi baru lahir masih terus membutuhkan kehangatan tersebut. Menggendong dan memeluknya adalah cara tepat untuk menggantikan semua itu.

Menggendong bayi baru tampaknya gampang, tapi bisa juga merepotkan bagi yang tak biasa. Misalnya, tangan mana dulu yang sebaiknya menyentuh si kecil? Bagian mana dari tubuhnya yang perlu disangga? Kapan Anda dapat mengangkatnya? Jangan khawatir! Ikuti saja cara-cara berikut ini. Ditanggung Anda langsung mahir menggendong si buah hati!

- Ketika bayi Anda telentang di atas tempat tidur, sisipkan salah satu telapak tangan (tangan kiri, misalnya) di punggung dan bokongnya. Kemudian, sisipkan telapak tangan kanan Anda ke belakang leher dan kepalanya.

- Angkat si kecil secara perlahan. Seluruh tubuhnya tersangga dengan baik dan kepalanya tidak akan berputar karena sudah disangga oleh tangan kanan Anda.

- Dengan hati-hati, pindahkan kepalanya ke bagian dalam siku atau bagian dalam lengan Anda. Dalam keadaan ini, bayi merasa nyaman karena kepala, leher dan seluruh tubuhnya tersangga dengan baik.

- Untuk memeluk bayi dan menyandarkannya ke bahu Anda, sangga leher dan kepalanya dengan tangan yang lebih bebas (tidak menyangga leher dan kepala), lalu pindahkan posisi bayi menyandar ke bahu. Sangga berat badannya dengan cara meletakkan telapak tangan di bokongnya. Jaga kepala dan lehernya yang masih lemah dengan telapak tangan yang lain.

Mengatasi Dehidrasi

Ada beberapa gangguan kesehatan yang sering dialami bayi. Salah satunya, dehidrasi atau kekurangan cairan. Jadi, kenali gejala dan cara tepat mengatasinya.

Umumnya, balita mengalami dehidrasi karena kurang minum atau kurang banyak cairan yang dimasukkan ke dalam tubuh mungilnya. Bisa jadi, ini akibat si kecil terlalu asyik bermain sehingga lupa untuk minum.

Kenali penyebabnya

Disamping kurang cairan, ada juga penyebab lain terjadinya dehidrasi pada si kecil.

* Flu atau pilek. Dehidrasi bisa terjadi pada saat si kecil sedang sakit flu atau pilek. Walaupun tidak muntah dan tidak sering "pipis", dia akan tetap merasa lemas seperti orang kelaparan dan kehausan. Biasanya, hal ini terjadi karena dia menolak untuk makan atau minum.

* Kelelahan, sekalipun ia tidak terlalu banyak bermain dan cukup tidur. Ini terjadi akibat banyaknya keringat atau energi yang keluar.

* Terinfeksi virus penyebab muntah dan diare. Walaupun si kecil tidak "bolak-balik" pipis, cukup tidur, dan tidak kelelahan bermain, dia bisa saja mengalami dehidrasi akibat muntah-muntah dan diare yang dialaminya.

Berikan cairan

Tindakan utama yang harus Anda lakukan untuk mengatasi si kecil yang mengalami dehidrasi adalah sesegera mungkin mengganti cairan tubuhnya yang banyak keluar. Caranya, beri si kecil minum yang sebanyak-banyaknya.

Cairan yang Anda berikan dapat berupa air putih biasa, jus buah, es krim, atau bentuk cairan lainnya. Yang penting, berikan jenis cairan yang sesuai dengan kondisi kesehatan tubuhnya. Misalnya, kalau ia sedang pilek, jangan berikan es krim.

Kapan ia harus dibawa ke dokter? Bila si kecil diare dan muntah-muntah. Jika ia mengalami diare dan tetap memuntahkan cairan yang Anda berikan, maka tubuhnya akan tetap mengalami dehidrasi. Keadaan ini jelas tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Biasanya, dokter akan menggantikan cairan tubuh si kecil via infus.

Kiat menghindari

Mencegah memang selalu lebih baik dari mengobati. Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menghindari terjadinya dehidrasi pada balita Anda.

- * Biasakan si kecil untuk minum secara teratur setiap hari, terutama bila dia banyak beraktivitas. Cairan yang dikonsumsi sebaiknya diatur agar bervariasi.

- * Anak harus minum air paling tidak 8 gelas sehari. Anda dapat memberinya dalam bentuk kombinasi aneka jenis cairan, seperti jus buah, buah segar, sup, dan lain-lain.

- * Berilah minuman sebelum balita Anda mulai beraktivitas, seperti bermain di halaman.

- * Tetaplah beri minuman pada si kecil, sekalipun dia tidak begitu haus.

Bila Tenggorokan Meradang

Penyakit ini kerap menyerang anak-anak. Dan ternyata, virus serta bakteri sama-sama jadi penyebabnya!

Apakah si kecil Anda sudah pernah terkena radang tenggorokan? Asal tahu saja, walau virus dan bakteri menimbulkan penyakit yang sama, gejala yang muncul berbeda, lho!

Antara virus dan bakteri

Sebagai biang keladi radang tenggorokan, ternyata virus dan bakteri punya satu kesamaan. Keduanya sama-sama menyebabkan suhu badan si kecil meningkat, sampai lebih dari 38 ° C. Meski begitu, gejala-gejala yang menyertainya sangat berbeda (lihat boks "Gejala yang Berbeda").

Masalahnya, anak yang terlalu kecil biasanya belum bisa mengatakan apa yang dirasakannya. Jadi, kitalah yang harus memperhatikan apakah ia mengalami kesulitan dalam menelan makanan atau tidak. Dari sini, gejala-gejala lain umumnya akan ikut menyertai.

Menurut Ram Yogev, MD, dari Children's Memorial Hospital, Chicago, Amerika Serikat, setiap tahunnya, jutaan anak mengunjungi dokter karena radang tenggorokan. Mayoritas radang tenggorokan terjadi akibat virus, bukan bakteri.

Sebagai catatan, penanganan radang tenggorokan akibat bakteri tetap harus dilakukan sesegera mungkin untuk mencegah terjadinya komplikasi, yakni gangguan di bagian tubuh lain. Misalnya, di ginjal (nefritis), jantung (penyakit jantung rematik), dan sebagainya.

Asal tahu saja, bakteri yang jadi biang keladi radang tenggorokan, yakni Streptococcus grup A, biasanya tidak menyerang anak di bawah usia 3 tahun. Ini antara lain karena risiko mereka untuk terinfeksi bakteri lebih kecil ketimbang anak yang sudah sekolah.

Harus segera ditangani

Penanganan radang tenggorokan yang disebabkan virus dan bakteri memang agak beda. Kalau biang keladinya bakteri, biasanya si kecil dapat diobati dengan antibiotik jenis penisilin. Namun, bila ia alergi penisilin, dokter akan memberikan obat lain.

Sementara itu, bila penyebabnya adalah virus, si kecil akan sembuh dengan sendirinya. Ini karena daya tahan tubuhnya secara bertahap meningkat lagi. Makanya, anak harus cukup istirahat, minum banyak cairan, serta mengonsumsi makanan bergizi. Cuma, kalau ia terlihat agak mual karena terlalu banyak minum air putih, ganti saja dengan jus buah. Juga, kalau si kecil masih sulit menelan, berikan makanan yang agak lembut. Dalam kondisi ini, obat hanya diperlukan jika anak mengalami demam.

Satu hal lagi, bila sakit tenggorokan sudah berlangsung lebih dari 5 hari dan makin memburuk, atau muncul gejala lain (ruam di perut, dada, dan tangan, serta kaki berwarna merah dengan permukaan kasar), segera bawa anak ke dokter. Gejala tersebut menunjukkan anak menderita Scarlet's fever. Bakteri Streptococcus memang dapat pula menyebabkan Scarlet's fever pada sebagian anak. Walau begitu, gangguan ini tidak umum terjadi pada bayi.

Bisa dicegah

Radang tenggorokan dapat ditularkan oleh penderita ke orang lain. Bila Anda sedang radang tenggorokan, misalnya, cegah jangan sampai menulari anggota keluarga lain, termasuk pula si kecil. Caranya, pakailah masker.

Juga, sering-sering mencuci tangan, terutama sebelum memegang peralatan makan anak. Menjaga kebersihan memang merupakan cara ampuh memotong tali penularan penyakit ini. Selain itu, tingkatkan daya tahan tubuh sehingga baik si kecil maupun kita tidak mudah tertular.

Laila Andaryani Hadis

Konsultasi ilmiah: dr. Hindra Irawan Satari, Sp.A(K), MTrop.Paed., Divisi Infeksi dan Pediatri Tropis, Departemen Ilmu Kesehatan Anak, FKUI-RSUPN Cipto Mangunkusumo, Jakarta.

Sendawa, "Anti" Perut Kembung

Bersendawa setelah minum susu penting bagi bayi, sebab akan menghindarkannya dari perut kembung.

Ketika bayi Anda menyusui, seringkali udara ikut-ikutan masuk bersama susu. Biasanya, volume udara yang tertelan oleh bayi yang minum ASI lebih sedikit ketimbang bayi yang minum susu botol. Nah, volume udara yang masuk ini akan lebih banyak lagi jika cara menyusunya kurang tepat, si kecil tidak tenang, atau baru saja menangis berkepanjangan akibat marah atau kelaparan. Kok, bisa? Ketika susu masuk ke dalam lambung bayi, udara yang masuk 'tertahan' di bagian atas lambung. Akibatnya, perutnya kembung. Bayi pun jadi rewel.

Untuk menghindari perut bayi kembung, segera sendawakan setelah ia menyusui pada

masing-masing payudara. Sebenarnya, ada 3 posisi yang umum digunakan untuk menyendawakan bayi. Tapi, setiap bayi biasanya punya posisi favorit yang 'menurutnya' paling nyaman. Jadi, pandai-pandailah 'membaca' isi hatinya.

Posisi menghadap ke belakang

- Letakkan handuk kecil atau saputangan pada bahu Anda untuk menahan muntahan susu.
- Gendong bayi menghadap ke belakang dengan bertopang pada bahu Anda.
- Tegakkan tubuhnya dan biarkan kepalanya bersandar di bahu Anda.
- Gunakan satu tangan untuk menahan tengkuk dan bokongnya, sementara tangan lainnya mengelus-elus punggungnya sampai dia bersendawa.

Posisi tengkurap di pangkuan

- Telungkupkan si kecil di atas pangkuan.
- Topanglah dadanya dengan tangan agar kepalanya sedikit lebih tinggi dari tubuhnya.
- Elus-elus punggungnya sampai dia bersendawa.

Posisi digendong di depan

- Gendonglah bayi dengan cara menyangga tengkuk dan bokong di depan tubuh Anda.
- Usahakanlah agar kepalanya sedikit lebih tinggi dari dadanya.
- Letakkan handuk kecil atau saputangan di dadanya untuk menampung muntahan.
- Elus-elus punggungnya sampai dia bersendawa.

Agar Mata Si Kecil Tetap Berbinar

Mata bayi Anda kelihatan kotor dan "redup"? Tak usah khawatir dulu. Asal tahu caranya, mata mungilnya bisa "bersinar" lagi!

Mata adalah jendela untuk melihat dunia. Jadi sudah sepatutnya Anda tidak mengabaikan kondisi mata si kecil. Tentu saja ada beberapa hal yang perlu Anda perhatikan.

Cari penyebabnya

Penyebab "redupnya" mata bayi bisa beragam (silakan lihat boks "Ini Dia Penyebabnya!"). Untuk memastikannya, berkonsultasilah dengan dokter anak Anda. Dengan demikian, tindakan yang dilakukan benar-benar tepat.

Siap-siap dulu sebelumnya

- Tangan Anda harus bersih. Ini untuk menjaga kuman-kuman yang "nakal" ikut-ikutan masuk ke mata mungilnya.
- Gunakan kapas bulat yang lembut, sebab "serpihan" kapas tidak akan menempel di mata dan menimbulkan iritasi.
- Celup kapas bulat dalam air hangat, agar tidak terjadi iritasi.
- Saat membersihkan mata
- Rajin-rajinlah membersihkan matanya, minimal berbarengan saat Anda membersihkan tubuhnya di pagi dan sore hari.

- Ganti kapas setiap kali membersihkan mata bayi, agar kotoran mata yang sudah terambil tidak mengenai matanya lagi. Tindakan ini juga mencegah kontaminasi kuman dari satu mata ke mata lainnya.

Ini Dia Penyebabnya!

- Sebelum berusia 48 jam. Biasanya akibat kontaminasi cairan ketuban atau darah sesuai persalinan. Kotoran matanya akan berwarna kecokelatan, tapi tidak berbau.

- Setelah usianya 48 jam. Ini karena infeksi. Umumnya, kotoran mata akan berwarna kuning kehijauan dan berbau. Infeksi bisa juga ditandai radang pada mata, berupa bengkak dan berwarna kemerahan.

- Sumbatan pada saluran air mata . Terjadi karena ada sumbatan di saluran air mata, sehingga air mata menggenang dan debu yang beterbangan di udara lengket di mata.

Membersihkan Telinga

Mengingat kompleksnya organ telinga, jangan sembarangan membersihkannya.

Susunan organ telinga tidak hanya terdiri dari daun telinga, melainkan ada bagian luar dan dalam telinga. Yang harus mendapat perhatian ekstra adalah bagian dalam telinga, karena di sini terdapat organ-organ pendengaran. Jangan sekali-kali Anda membersihkan bagian dalam telinga bayi, karena pendengarannya bisa jadi korbannya.

Ini kiatnya!

Banyak orang tua takut membersihkan telinga bayinya yang baru lahir. Karena, biasanya bayi bergerak-gerak terus, sehingga Anda takut melukai telinganya atau membuat kapas bertangkai (cottonbud) malah terdorong masuk ke telinga bagian dalam.

Tak perlu takut membersihkan telinga bayi. Dengan memperhatikan hal-hal berikut, telinga bayi Anda jadi bersih dan pendengarannya pun tak terganggu.

- Bersihkan telinga bagian luar. Telinga bagian luar terdiri dari daun telinga dan lubang telinga. Kerangka daun telinga dan sepertiga bagian luar lubang telinga terdiri dari tulang rawan yang elastis, sehingga aman untuk dibersihkan.

- Jangan bersihkan lubang telinga bagian dalam. Bagian ini belum bisa dimasuki kapas bertangkai. Selain itu, kotoran telinga bayi berbeda dengan orang dewasa yang lebih rentan terhadap debu dan cepat kotor.

- Senandung lagu-lagu lembut dan ajak bayi "bercakap-cakap", agar kegiatan membersihkan telinga menyenangkan hatinya.

- Siapkan terlebih dahulu peralatan yang dibutuhkan, seperti baby oil, kapas bertangkai dan kapas bulat.

- Basahi kap as bulat dengan baby oil, angkat kepala bayi, lalu bersihkan bagian depan dan belakang daun telinga dengan hati-hati.

- Bersihkan ceruk-ceruk (lekukan) pada daun telinga dengan kapas bertangkai yang sebelumnya sudah diberi baby oil. Lakukan hal yang sama untuk telinga lainnya.

- Selesai membersihkan, keringkan telinga si kecil dengan handuk atau kain yang lembut.

Suapan Pertama Penuh makna

Makan adalah "pelajaran" baru bagi si kecil yang mulai mengenal makanan padat. Dan ternyata, banyak "keterampilan" yang harus ia kuasai.

Memasuki usia enam bulan, susu bukan lagi satu-satunya makanan bagi bayi Anda. Tapi, tunggu dulu. Anda tidak bisa langsung memberikan makanan padanya. Sebab, "pelajaran" makan si kecil haruslah berlangsung secara bertahap.

Kapan ia siap makan?

Kemampuan bayi untuk makan makanan padat memang tidak sama. Sekalipun demikian, para ahli sepakat, umumnya kesiapan bayi untuk makan makanan padat pertamanya berkisar antara usia 6–8 bulan.

Meski begitu, jangan mentang-mentang usia si kecil sudah 6 bulan, lalu Anda langsung bersemangat "menjejalinya" dengan seabrek makanan padat, hanya karena khawatir ia ketinggalan dari teman-teman seusianya! Umumnya, otot mulut bayi belum dapat mengunyah dan menelan makanan padat sampai usia 4–6 bulan. Maka, jangan heran kalau lidah si 6 bulan Anda malah "mendorong" makanan ke luar mulut mungilnya. Lihat-lihat dulu kemampuannya. Bila tidak, bisa-bisa urusan makan ini malah jadi runyam! Kalau sudah begini, apa yang bisa Anda lakukan?

Yang pasti, ketika memperkenalkan makanan padat, sistem pencernaan si kecil harus benar-benar "matang". Pokoknya, sudah siap tempur untuk memproses berbagai jenis makanan baru yang masuk. Kalaupun Anda terlalu dini memperkenalkan makanan padat, bayi Anda malah lebih mudah terkena reaksi alergi. Jadi, tenang-tenang saja dulu.

Jangan coba-coba ambil jalan pintas!

Harus diakui, bukan hal yang mudah jika si kecil Anda susah banget belajar mengunyah dan menelan makanan. Sekalipun kepentok di sana-sini, jangan lantas ambil jalan pintas dengan cara memberikan makanan padat melalui botol.

Tahukah Anda, cara pemberian makanan seperti ini nggak aman-aman amat! Malahan, ini dapat meningkatkan risiko si kecil tersedak. Kok, begitu? Ketika Anda memberi makanan melalui botol (biasanya lubang dot akan diperbesar), makanan tadi akan langsung ditelannya. Jika ia belum pintar-pintar mengontrolnya, bukan tak mungkin ia langsung tersedak.

Bahkan, tak jarang, cara pemberian makanan ini justru menjadi salah satu penyebab anak "terlalu banyak" makan. Ia jadi cepat sekali menelan makanannya. Saking cepatnya, sekalipun perutnya sudah kenyang, sinyal yang bertugas memberitahu kalau dia sudah kenyang "tidak sempat" sampai ke otak. Akibatnya, dia minta tambah terus dan terus. Wah, jadi repot lagi.

Selain itu, pemberian makanan lewat botol tidak akan mengajari si kecil menggunakan rahangnya untuk mengunyah. Padahal, proses belajar mengunyah, dan juga menelan, kelak penting untuk kemampuan bicara dan pertumbuhan gigi.

Belajar tidak berhenti di mulut saja

Proses belajar makan si kecil memang tidak berhenti sebatas mulut mungilnya saja. Ia masih harus belajar disiplin melalui tatacara makan yang sudah terpola waktunya. Misalnya, ketika

didudukan di kursi makan atau dipasangkan celemek, ia sudah tahu kalau "upacara" makan sudah tiba. Atau, ketika mencium harumnya aroma makanan yang sedang Anda siapkan, ia harus sabar menunggu. Tampaknya sepele memang, namun semua itu merupakan rangkaian dalam proses belajarnya.

Juga, ia akan belajar bahwa aktivitas ini bisa mempererat hubungan dengan Anda, bunda tercintanya. Melalui kontak mata ketika Anda mengajaknya berbicara ketika mempersiapkan makanan atau duduk di hadapannya, ia tahu kalau Anda sangat menyayanginya dan memberikan perhatian penuh. Akan lebih baik lagi, bila Anda selalu tersenyum ketika menyuapinya. Ketenangan Anda dan cara Anda memperlakukannya sangat besar pengaruhnya dalam proses belajar makan si kecil.

Kesabaran untuk tidak terburu-buru ketika menyuapi, kepekaan mengetahui kondisi anak, kreativitas dalam memilihkan menu, serta menciptakan suasana makan yang menyenangkan merupakan kunci utama kesuksesan Anda dalam memberi makan pada si kecil. Siapkah Anda untuk itu?

Pemberian Makanan Padat Pertama

Cari tahu kiat-kiatnya, dan ikuti langkah-langkahnya. Maka, kegiatan memperkenalkan makanan padat pertama bisa menjadi saat-saat yang menyenangkan, baik bagi Anda maupun si kecil.

Seringkali, di antara rasa bahagia dan bangga mengikuti proses tumbuh kembang bayinya, terselip rasa cemas dalam hati sang ibu. Mungkin, Anda juga kerap bertanya-tanya, "Kapan ya, buah hatiku siap menerima makanan padat pertamanya?" Atau, "Jenis makanan seperti apa yang sebaiknya diberikan, dan sebaliknya, yang harus dihindari?" Bagaimanapun juga, setiap orang tua tentu ingin anaknya senantiasa tumbuh sehat, aktif, ceria dan cerdas.

Cari saat yang tepat

Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO, dengan manajemen laktasi yang baik, produksi ASI dinyatakan cukup sebagai makanan tunggal untuk pertumbuhan bayi yang normal sampai usia enam bulan. Selain itu, pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan ini dapat melindungi bayi dari risiko terkena infeksi saluran pencernaan.

Setelah enam bulan, pemberian ASI saja hanya memenuhi sekitar 60-70% kebutuhan bayi. Dengan kata lain, selain ASI, bayi membutuhkan makanan pendamping ASI (MP-ASI). Selain itu, bila MP-ASI tidak segera diberikan, masa kritis untuk mengenalkan makanan padat yang memerlukan keterampilan mengunyah (6-7 bulan) dikhawatirkan akan terlewat. Bila ini terjadi, di kemudian hari bayi akan mengalami kesulitan untuk menelan makanan, atau akan menolak makan bila diberi makanan padat.

Pada usia 9-12 bulan, keterampilan mengunyah bayi semakin matang. Selain itu, pada usia ini, kepala serta tubuh bayi juga semakin stabil, sehingga memudahkannya mengembangkan kemampuan makan secara mandiri.

Berikan bertahap

Pemberian makanan padat pertama bayi sebaiknya dilakukan dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- Mutu bahan makanan . Bahan makanan yang bermutu tinggi menjamin kualitas zat gizi yang baik.

- Tekstur dan konsistensi (kekentalan) . Mula-mula, beri bayi makanan yang lumat dan cair, misalnya bubur susu atau bubur/sari buah (pisang, pepaya, jeruk manis). Secara bertahap, makanan bayi dapat lebih kasar dan padat. Bayi yang telah berusia enam bulan bisa diberi nasi tim saring lengkap gizi. Memasuki usia delapan bulan sampai satu tahun, bayi mulai bisa diberi makanan yang hanya dicincang.
- Jenis makanan . Untuk permulaan, bayi sebaiknya diperkenalkan satu per satu jenis makanan sampai ia mengenalnya dengan baik. Tunggulah paling tidak empat hari sebelum Anda memperkenalkan jenis makanan yang lain. Selain bayi akan benar-benar mengenal dan dapat menerima jenis makanan yang baru, Anda pun bisa mengetahui ada tidaknya reaksi alergi pada bayi.
- Jumlah atau porsi makanan . Selama masa perkenalan, jangan pernah memaksa bayi menghabiskan makanannya. Umumnya, pada awalnya bayi mau menerima 1-2 sendok teh makanan. Bila ia telah semakin besar, Anda dapat memberikan porsi yang lebih banyak.
- Urutan pemberian makanan. Urutan pemberian makanan pendamping ASI biasanya buah-buahan, tepung-tepungan, lalu sayuran. Daging, ikan dan telur umumnya diberikan setelah bayi berumur enam bulan. Bila bayi menunjukkan gejala alergi, telur baru diberikan setelah usianya satu tahun.
- Jadwal waktu makan harus luwes atau sesuai dengan keadaan lapar atau haus yang berkaitan dengan keadaan pengosongan lambung. Dengan demikian, saluran cerna bayi lebih siap untuk menerima, mencerna, dan menyerap makanan pada waktu-waktu tertentu.

Perhatikan gizi seimbang

Selama minggu-minggu pertama, pemberian makanan padat hanya ditujukan bagi perkenalan rasa dan tekstur makanan, bukan sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Perlu diingat, makanan utamanya masih ASI atau pengganti ASI. Jadi, ia hanya perlu diberi makanan padat sekali sehari. Selanjutnya, sejak minggu ke enam sampai ke delapan, tingkatkan jumlah dan jenis makanannya, sampai akhirnya ia mendapat makanan tiga kali sehari.

Saat bayi mulai bisa makan makanan yang ditim, baik tim saring maupun tim biasa, Anda sebaiknya mulai menerapkan gizi seimbang. Gizi seimbang ini bisa didapat dengan pemilihan bahan makanan yang beraneka ragam. Penganekaragaman disesuaikan dengan bahan makanan yang biasa dikonsumsi sesuai usia bayi.

Zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi adalah karbohidrat, protein, mineral (misalnya zat besi) dan vitamin (terutama vitamin C, B1 dan niasin). Bagaimana dengan lemak? Anda sebaiknya tidak memberinya makanan yang terlalu banyak mengandung minyak, santan, mentega atau margarin. Karena, lemak yang dikandung oleh bahan-bahan makanan ini akan memperberat kerja sistem pencernaan bayi.

Namun, mengingat beberapa jenis zat gizi, misalnya vitamin A, membutuhkan lemak agar dapat diserap oleh tubuh, maka nasi tim saring yang diberikan pada bayi sebaiknya ditambahkan sumber-sumber lemak tersebut. Misalnya, pada bayi usia enam bulan, nasi timnya dapat ditambah satu sendok teh minyak/margarin, atau satu sendok makan santan.

Hal lain yang harus Anda ingat, saat makanan padat menyelingi jadwal minum susu bayi adalah, ia perlu minum untuk memuaskan rasa hausnya dan membantu melancarkan kerja pencernaannya. Kebutuhannya ini sebaiknya Anda penuhi dengan memberinya minum air putih

matang, sari buah segar atau makanan yang berkuah.

Ciptakan pengalaman yang menyenangkan

Pada dasarnya, cara pemberian makanan jangan terlalu memaksa bayi, yaitu dalam waktu yang cepat dan dalam jumlah yang banyak. Perlu diingat, bayi yang frustrasi cenderung akan bersikap lebih baik melawan daripada makan. Jadi, biarkanlah ia menikmati acara makannya. Bila pengalaman pertama ini menyenangkan, maka untuk selanjutnya segalanya akan menjadi lebih mudah.

Kala si Kecil Enggan Tidur

Sudah waktunya si kecil tidur, namun ia menolak diajak tidur. Apa yang dapat Anda lakukan? Berikut ini pengalaman dua ibu ketika menghadapi anaknya yang enggan tidur .

Iin Rala (32 tahun)

Ibu rumah tangga, ibu 3 anak

“Berbaring di Kamar dan Matikan Lampu”

Anak pertama saya, Nara Nagata (4 tahun), acapkali tepat waktu untuk urusan tidur. Anak kedua saya pun, Anindya Agatha (3 tahun), cenderung mengikuti kakaknya. Bila kakaknya beranjak tidur, Anindya pun turut tidur.

Agak berbeda dengan anak bungsu saya, Indra Adhiprama (1,5 tahun). Ia agak sulit diajak tidur. Bila kedua kakaknya masuk kamar untuk siap-siap tidur, si bungsu tidak mau. Ia inginnya ke luar kamar dan terus bermain.

Tetapi, bila waktu tidur tiba, saya biasakan mengajak ketiga anak saya masuk kamar tidur; terlepas dari mereka sudah mengantuk atau belum. Saya ajak mereka berbaring di tempat tidur dan mematikan lampu. Lalu, saya katakan kepada mereka, “Kita pura-pura tidur yuk...” Biasanya mereka pun kemudian tertidur.

Saya memang tidak pernah membacakan dongeng sebelum tidur. Tetapi saya selalu membuatkan susu untuk mereka sebelum tidur. Menurut saya, yang juga penting adalah mematikan lampu sebelum tidur. Karena, bila lampu kamar masih menyala, anak-anak akan mempersepsikan bahwa belum saatnya mereka tidur.

Selain tidur malam, saya membiasakan ketiga anak saya tidur di siang hari. Biasanya mereka tidur pukul 11.30 dan bangun pukul 14.00. Dan bila mereka tidak tidur siang, biasanya selepas waktu magrib mereka sudah tidur. Pada saat-saat tertentu, anak-anak tidak mau tidur. Misalnya, kalau sedang ada teman-temannya atau saudara sepupunya. Dalam situasi seperti itu, saya tak bisa memaksa. Tapi saya tetapkan batas waktu. Bila sudah pukul.22.00, saya ajak mereka mencuci tangan dan kaki, lalu ganti pakaian tidur, diiringi ucapan “Ini sudah waktunya tidur, besok main lagi ya...” Kalau saya mengatakan bahwa mereka harus tidur dan beristirahat, biasanya mereka akan mengerti dan menuruti perkataan saya.

Ketiga anak saya memang bukan anak yang selalu menangis atau rewel menjelang waktu tidur. Namun pada saat-saat tertentu, misalnya waktu sakit, mereka kerap juga rewel, terutama Nara . Untuk membuatnya tertidur, saya harus menggendongnya.

Vera Aryadi (31 tahun)

Ibu rumah tangga, ibu 1 anak

“ Main di Tempat Tidur dan Membacakan Dongeng”

Kalau anak saya, Haady Nugraha (2,5 tahun), tidak mau tidur, saya akan mengajaknya bermain di tempat tidur di kamarnya. Lalu, sambil bermain, saya bacakan dongeng menarik dari buku cerita. Cara ini saya rasakan efektif, karena lambat laun Haady mulai mengantuk. Setelah itu, saya beri dia botol susu. Haady pun semakin mudah tidur.

Saya memang membiasakan Haady tidur di pagi menjelang siang hari. Biasanya ia tidur pukul 10.00, lalu bangun pukul 12.00. Saat itu, saya akan menemaninya hingga ia betul-betul tidur. Dan Haady baru akan tidur lagi malam, pukul 21.00.

Kadangkala, misalnya kalau sedang sakit, Haady rewel dan menangis saat menjelang tidur. Dalam kondisi ini saya akan menemaninya dan meninabobokkannya hingga ia tertidur.

Dalam keseharian, saya memang memberikan aktivitas bermain sesuai usia Haady. Misalnya, bermain mobil-mobilan atau sepeda roda tiga. Bila ia lelah bermain di sore hari maka di malam hari Haady lebih mudah tidur. Sebaliknya, bila tidur siangnya terlalu lama, di malam hari ia akan sulit tidur. Oleh karenanya, saya membatasi tidur siangnya hanya dua jam. Waktu yang ada saya isi dengan mengajaknya bermain atau melakukan aktivitas kegemarannya. Tujuannya agar ia semakin mudah tidur di malam hari.

Selain itu, saya selalu menciptakan suasana yang hening saat mengajaknya tidur. Lampu kamar pun saya matikan. Dengan cara ini, ia mengerti bahwa saat tidur telah tiba.

Tidak jarang juga, Haady menolak ketika saya ajak tidur. Tetapi biasanya saya mencoba merayunya dengan membacakan buku cerita kegemarannya. Saya juga mengizinkannya bermain mobil-mobilan di tempat tidurnya. Cara-cara ini membuatnya mengantuk, dan tak lama kemudian tertidur.

Bila tengah bermain dan berkumpul dengan sepupu-sepupunya, Haady memang menolak diajak tidur. Kalau sudah begitu, saya akan mengatakan pada sepupunya, yang kebetulan usianya lebih tua dari Haady, untuk berhenti bermain dan siap-siap istirahat.

Dalam situasi seperti ini, saya menghindari cara-cara yang memaksa atau bersikap keras. Saya lebih memilih untuk membujuk Haady agar ia mau segera tidur.

Dra. Ike Anggraika, M.Si

Staf Pengajar Jurusan Psikologi Perkembangan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

Suasana Nyaman Mengkondisikan Si Kecil Segera Tidur

Saat anak memasuki usia dua tahun, ia cenderung menampilkan sikap menunda atau enggan melakukan sesuatu yang diminta orang tuanya. Apa yang orang tua minta, si kecil tak mau melakukan. Ia justru melakukan tindakan sebaliknya. Sikap ini tak hanya ditampilkan pada saat orang tua meminta anak untuk tidur, namun juga pada saat makan, mandi, atau pun berangkat sekolah.

Memang, pada dasarnya, ini merupakan masa negativistik si kecil. Masa ingin menentang dan menunjukkan bila ia memiliki keinginan sendiri. Hal ini didukung pula oleh kemampuannya untuk sadar akan dirinya, dan menunjukkan bahwa ia bukan 'boneka' yang dapat disuruh-suruh.

Ada berbagai penyebab si kecil enggan tidur. Mungkin saja saat disuruh tidur malam, ia tengah asyik bermain atau bercengkerama dengan ayah dan ibunya yang baru pulang kantor.

Hal itu wajar saja karena, setelah seharian anak ditinggal bersama pengasuhnya, maka saat orang tuanya tiba di rumah, ia tentu ingin bermain bersama ayah-ibunya. Ketika di saat yang menyenangkan ini anak disuruh tidur, tentu saja, ia menolak.

Selain itu, mungkin saja si kecil enggan tidur karena sedang bermain dengan sepupunya, atau tengah asyik menggambar.

Atau, bisa jadi, anak menolak tidur karena saat itu ia melihat kedua orang tuanya tengah asyik mengobrol atau menonton televisi, sementara ia disuruh segera tidur. Dalam situasi seperti ini, anak merasa tersisihkan. Padahal, dalam diri anak saat itu ingin sekali terlibat dalam perbincangan bersama orang tuanya, atau menonton televisi bersama mereka. Begitu pula ketika si kecil tengah asyik berkumpul dan bermain bersama sepupu-sepupunya, maka ia pun sulit diminta segera tidur malam.

Ketika anak enggak tidur, ada beberapa hal yang bisa dilakukan orang tua:

- Bersikap fleksibel.

Orang tua dapat mengundur waktu tidur anak di saat ia tengah asyik bermain dengan sepupu-sepupunya atau di saat hari libur, karena kesempatan ini tak terjadi setiap malam.

- Pindahkan aktivitas bersama ke kamar anak.

Bila anak enggan tidur malam karena ia masih ingin bercengkerama bersama kedua orang tuanya, orang tua sebaiknya memindahkan aktivitas bersama ini ke ruang tidur si kecil. Misalnya, sambil tidur orang tua dapat bercerita pada si kecilnya, atau bermain di tempat tidurnya.

- Lihat kembali kondisi fisik anak.

Saat si kecil enggan tidur siang, lihat kembali kondisi fisiknya. Jika ia tergolong anak yang kuat bila tidak beristirahat di siang hari, orang tua tak perlu bersikeras agar ia lekas tidur siang. Namun bila anak tergolong mudah letih dan rewel di malam hari karena tidak tidur siang, orang tua perlu mengajak buah hatinya beristirahat di siang hari. Saat tidur siang pun, orang tua perlu memperhatikan agar anak tidak tidur terlalu lama. Ini akan membuat anak sulit tidur di malam hari.

- Beri aktivitas menarik yang tak melelahkan.

Bagi anak yang enggan tidur di siang hari, orang tua dapat memberinya aktivitas menarik yang tak melelahkan anak. Misalnya, menggambar, membaca buku cerita, atau kegiatan-kegiatan santai lainnya yang dilakukan di dalam rumah.

- Lakukan hal-hal yang mendukung si kecil untuk tidur.

Misalnya, ajak si kecil cuci tangan, cuci kaki, lalu masuk ke kamar tidurnya. Kemudian matikan lampu kamarnya yang terang dan nyalakan lampu tidur yang redup. Dengan cara ini, orang tua sekaligus dapat mengajarkan perbedaan waktu siang dan malam. Orang tua dapat menjelaskan bahwa di suasana terang siang hari, anak dapat melakukan aktivitasnya. Namun, di malam hari yang gelap, anak harus beristirahat. Selain itu orang tua juga perlu mematikan

televisi. Suasana yang tenang dan nyaman ini mengkondisikan si kecil untuk segera tidur.

Apa yang Dibutuhkan Anak Laki-laki dari Ayahnya?

Anak laki-laki yang dirawat dan mendapat sentuhan fisik ayah, dapat menerima diri secara positif dan merasa aman dengan maskulinitasnya.

Suatu penelitian mengungkap bahwa para ayah perlu berinteraksi dengan anak sedikitnya dua jam sehari dan enam setengah jam di akhir minggu. Dengan bertambahnya usia anak, jumlah waktu bisa saja berkurang.

Namun kebutuhan anak laki-laki untuk berinteraksi dengan ayah, dua kali melebihi kebutuhan anak perempuan. Apa yang dibutuhkan anak laki-laki dari sosok ayah?

Butuh ayah penuh kasih

Anak laki-laki butuh melihat ayah. Kondisi minimalnya, anak laki-laki butuh sering melihat sosok ayah. Namun ayah yang baik tentu tidak puas bila hanya ditonton oleh anak. Anak laki-laki butuh ayah yang menunjukkan kasih sayang. Ayah yang selalu mengambil jarak dengan anak, tampak dingin dan kaku saat berbicara dengan anak, adalah ayah yang ketinggalan jaman.

Anak laki-laki butuh ayah yang memberi batasan pada perilakunya. Kontradiksi? Tentu tidak. Memberi batasan perilaku tidak bertentangan dengan menunjukkan kasih sayang. Malah, kemampuan ayah memberi batasan perilaku pada anak, dipertinggi bila ia punya kedekatan dengan anak. Tanpa batasan perilaku dari luar, anak laki-laki tidak akan punya kemampuan mengendalikan diri.

Suatu penelitian menyebutkan pentingnya permainan fisik, seperti bergulat, antara ayah dan anak laki-lakinya. Permainan ini membantu anak laki-laki mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku, serta mengenali dorongan emosi orang lain.

Saat mengalami perubahan fisik menjadi remaja laki-laki atau pria dewasa sekali pun, anak laki-laki masih butuh bantuan ayah. Dari ayahnya, anak laki-laki ingin belajar menjadi pria dewasa yang bertanggung jawab, dan menerima maskulinitasnya dengan gembira.

Saling belajar

Anak laki-laki belajar dari ayah, dan para ayah pun belajar dari anak laki-lakinya melalui interaksi mereka. Menjadi model bagi anak laki-laki merupakan cara ayah memberi pengaruh, baik emosi, sosial maupun fisik.

Saat Anda merasa kesal dan marah sepuluh kali bekerja, komunikasikan perasaan Anda kepada keluarga. Sebab, anak kerap salah memahami mood jelek orang tuanya. Anak biasanya menganggap dirinya penyebab kemarahan orang tuanya.

Para ayah perlu mengekspresikan perasaan-perasaannya. Tidak hanya ekspresi marah, tetapi juga sedih dan frustrasi. Laki-laki yang mencari dan mendapat dukungan emosi dari keluarga akan mengalami kehidupan keluarga yang harmonis.

Mencegah Kekerasan Domestik

- Anak laki-laki butuh ayah yang dapat dijadikan contoh baik, karena ia lebih tertarik meniru

ayah. Anak laki-laki ingin mengamati ayahnya setiap saat, juga dalam hal mengendalikan emosi.

- Anak laki-laki belajar memperlakukan perempuan dengan mengamati ayah. Seorang ayah yang menghormati dan memperlakukan istri dengan baik, akan ditiru anak laki-lakinya. Begitu pula bila ayah memperlakukan istri dengan kasar dan sering mencaci, anak laki-laki akan memperlakukan perempuan dengan cara sama.

- Pencegahan terjadinya domestic violence, kekerasan dalam rumah tangga, dapat dengan cara mendidik anak laki-laki dalam keluarga dimana ayah dan ibu saling menghormati, mencintai dan mendukung

Ayah, Ekspresikan Perasaanmu!

Bapak-bapak sadarilah. Mengekspresikan perasaan pada si anak itu sangat penting buat dia. Jangan terlalu cool atau jaga gengsi.

Mungkin Anda suka film silat atau film western yang dibintangi Clint Eastwood. Sang hero selalu kelihatan tenang dan jarang bicara, bahkan dingin. Mungkin Anda merasa seperti itulah seorang laki-laki harusnya bersikap, bahkan terhadap keluarga, termasuk pada anak.

Anggapan ini kuno, klise dan keliru. Emosi Anda bermanfaat bagi perkembangan jiwa si kecil. Dan pada akhirnya, ini juga baik bagi Anda.

Anak pasti mencontoh

Jauhkan tokoh fiktif ala Clint Eastwood. Soalnya, selain konyol, Anda harus tahu Anda pun akan ditiru oleh anak. Kalau Anda terlalu sering bersikap hening dan angker di rumah (belum lagi kalau berhilir mudik sambil merokok dan mengenakan topi koboi) hanya karena ingin kelihatan kuat atau berwibawa, anak Anda tidak akan bisa mengelola perasaannya sendiri. Tidak bisa dihindari, orang tua adalah faktor yang paling berpengaruh.

Karena itu, rilekslah. Perhatikan pada keluarga, tentunya dalam batas kewajaran, segala perasaan Anda. Biarkan si kecil tahu kalau Anda sedang gembira, sedikit kesal atau pun mungkin sedih. Sebenarnya, yang lebih penting adalah biarkan si kecil tahu bahwa Anda dapat mengelola perasaan Anda.

Dengan begitu, si kecil pun akan dapat belajar berempati. Kalau Anda katakan tadi sempat kesal di kantor, mungkin akan timbul inspirasinya untuk menghibur Anda.

Harus proporsional

Walaupun kebiasaan mengekspresikan perasaan akan sangat bermanfaat bagi si kecil, tapi Anda harus proporsional. Apakah Anda termasuk orang yang kalau sedang bad mood, seluruh rumah harus ikut merasakannya, seperti dikisahkan seorang anak laki-laki dalam buku *A Man's Guide To Raising Kids* karya Michael Grose, penulis dan pembicara kondang soal masalah keluarga di Australia. Kalau hal ini berlangsung secara intens, tak terbayangkan bagaimana pertumbuhan emosi anak-anak Anda.

Begitupun sebaliknya, kalau kehidupan keluarga Anda hanya diisi dengan canda dan tawa, apa jadinya dengan penerapan disiplin, misalnya? Sekali-sekali, Anda perlu marah juga, bukan?

Apa pun bentuk ungkapan perasaan ayah, belajar mengekspresikan perasaan adalah hal yang

sangat penting dipahami anak. Yang jelas, bagaimana cara Anda mengelola perasaan, membantu anak mengelola kesedihan, kemarahan dan kegembiraan yang dialaminya. Jadi, dari sekarang jauhilah fantasi Clint Eastwood Anda.

Bagaimana Ungkapkan Emosi?

- Membelai halus pundak si kecil membuat anak rileks, nyaman dan merasa dicintai. Hingga dewasa, anak selalu merindukan belaian ini dan sampai kapan pun sensasi juga akan Anda nikmati.

- Biasakanlah bercerita dengan bahasa yang dimengerti anak, tentang apa yang Anda alami di kantor dan bagaimana Anda mengelola perasaan Anda.

Pedoman Mengelola Uang

Tak perlu jadi pakar keuangan atau akuntan dulu untuk bisa mengelola uang. Anda pun bisa. Bahkan lebih oke!

Berpenghasilan sendiri atau tidak, sejumlah uang yang Anda terima setiap bulan harus dikelola dengan bijak. Sikap bijak seperti apa yang tepat? Tujuh kiat berikut membantu Anda mengelola keuangan keluarga lebih cermat.

Aktif dalam setiap keputusan keuangan keluarga

Sebagian besar perempuan bertanggung jawab atas keuangan rumah tangganya. Sayangnya, kebanyakan mereka justru bukan pengambil keputusan dalam memilih jenis investasi, dana hari tua, dan memilih asuransi. Para ibu sesungguhnya dapat berperan aktif dalam setiap keputusan berkaitan dengan keuangan keluarga.

Kalaupun para ibu tetap bukan pengambil keputusan, mereka dapat mengkomunikasikan jalan keluar untuk setiap masalah keuangan dengan pasangan. Ibu dapat mengajukan saran atau ide tentang rencana keuangan masa depan yang berkaitan dengan pendidikan anak, asuransi, dana hari tua, atau kebijakan baru tentang tabungan untuk berlibur. Yang penting, ibu tidak pasif. (Foto 01)

Cari tahu tentang investasi

Ketakutan perempuan melakukan investasi, dua kali lebih besar dari pria. Demikian hasil survei Charles Schwab Corporation Foundation di San Francisco, Amerika Serikat. Perempuan umumnya kurang percaya diri memilih cara investasi yang menguntungkan. Mempelajari berbagai cara investasi lebih mudah daripada hanya membayangkannya.

Sekarang ini ada berbagai workshop, seminar dan bacaan tentang cara berinvestasi yang mudah dan menguntungkan. Tersedia pula rubrik tanya-jawab tentang investasi di media massa yang dapat ibu manfaatkan. Mempelajari cara-cara investasi tidaklah menyita waktu. Asalkan Anda serius menyimak, pengetahuan soal investasi akan Anda dapatkan. (Foto 02)

Menghemat untuk menabung

Untuk mulai menabung, lakukan inventarisasi kebutuhan barang-barang untuk memudahkan pekerjaan. Misalnya, mesin cuci dan mobil sudah Anda miliki, maka mulailah memperhatikan kebutuhan lain yang lebih kecil. Contohnya, tape recorder, televisi atau microwave.

Bila semua kebutuhan peralatan penting sudah terpenuhi, Anda dapat mulai menabung. Menabung dapat dimulai dengan melakukan penghematan di beberapa pos pengeluaran.

Mendekorasi ulang rumah, misalnya, tak perlu dilakukan setiap tahun. Dengan begitu anggaran tersebut bisa Anda tabung.

Menghemat penggunaan listrik, air, telepon dan internet pun bisa Anda lakukan. Bila Anda dapat menghemat sebesar Rp. 50.000,- setiap bulan dan ditabung, dalam satu tahun Anda memperoleh Rp. 600.000,- Duapuluh tahun kemudian, jumlahnya tidaklah sedikit. Cobalah menabung mulai sekarang! (Foto 03).

Memikirkan biaya hidup hari tua

Kini tingginya harapan hidup memungkinkan manusia hidup hingga usia lanjut. Bila saat ini Anda berusia 25 tahun, Anda punya usia produktif berpenghasilan selama 25 tahun. Setelah pensiun, dari mana biaya hidup Anda peroleh? Tentu Anda tak ingin mengalami kesulitan keuangan di masa tua. Anda tidak dianjurkan menggunakan dana pendidikan yang Anda alokasikan untuk anak menjadi biaya hidup Anda di hari tua.

Bila Anda punya pekerjaan tetap yang memberi dana pensiun, mulailah menghitung besarnya dana pensiun yang akan Anda peroleh kelak. Bila yang Anda peroleh tidak mencukupi kebutuhan Anda, mulailah menyisihkan dana untuk hari tua.

Hindari berhutang

Tidak sedikit keluarga membayar pengeluaran yang cukup besar menggunakan kartu kredit. Sayangnya, kebanyakan orang senang mengandalkan kartu kredit untuk membeli apa saja, termasuk hal-hal kecil yang tak pernah Anda rencanakan. Misalnya, membeli kado ulang tahun teman. Akibatnya, keinginan membeli sesuatu menggunakan kartu kredit seringkali lepas kendali. 'Kejutan' tak menyenangkan Anda dapati saat membayar tagihan yang, bisa saja, besarnya melebihi saldo rekening Anda.

Sebisa mungkin hindari berhutang. Pastikan penggunaan kartu kredit hanya untuk hal-hal yang sudah ada dana yang Anda alokasikan. Misalnya, membayar perawatan rumah sakit atau membayar biaya menginap di hotel saat berlibur. Rencanakan dengan teliti setiap keputusan untuk membeli sesuatu, dan kendalikan penggunaan kartu kredit Anda. Mengendalikan penggunaan kartu kredit dapat dilakukan dengan cara tidak mengubah keinginan menjadi kebutuhan. Dengan begitu Anda tak perlu tiba-tiba merasa perlu belanja. (FOTO 04).

Jangan lupa asuransi

Berpikir soal asuransi jiwa memang bukan perkara mudah. Saat memikirkan asuransi ini, bisa jadi Anda merasa membicarakan kematian Anda dan pasangan. Selain itu, Anda mungkin juga berpikir soal untung-rugi punya asuransi, karena ada kemungkinan hilangnya sejumlah uang yang Anda setor bila hingga jatuh tempo, Anda atau pasangan belum meninggal.

Terlepas dari soal itu, tak ada salahnya Anda memikirkan asuransi jiwa, terutama bila Anda punya keturunan. Bicarakan dengan pasangan, asuransi apa yang ingin Anda dan pasangan miliki. Berapa besarnya pertanggunganan tentu sangat tergantung pada besarnya penghasilan setelah dikurangi berbagai kebutuhan.

Melibatkan anak bicara soal uang

Membicarakan masalah keuangan dengan anak bukan hal tabu. Anak-anak usia 5 atau 6 hingga 8 tahun sudah bisa diajak bicara soal uang. Di usia ini mereka sangat berminat terhadap uang karena merasa sudah besar. Mengajak anak bicara soal uang bertujuan agar ia paham bahwa uang tidak datang secara tiba-tiba atau tumbuh dari pohon, sehingga anak tak

memperlakukan Anda seperti ATM. Dengan demikian ia tidak sewaktu-waktu minta sesuatu pada Anda, atau mengambil sisa uang belanja sesuka hati. Anda pun dapat menekan pengeluaran yang tidak perlu.

Anda dapat mengkomunikasikan berapa besar uang sekolah, berapa besarnya biaya antar-jemput dan uang sakunya selama satu bulan kepada anak. Anda tak perlu pura-pura punya uang yang takkan pernah habis. Malah Anda perlu jujur pada anak bahwa penghasilan Anda dan suami setelah digabung dipergunakan untuk membayar berbagai keperluan.

Mulai usia 6 tahun anak dapat diberi tanggung jawab untuk mengatur pengeluarannya sendiri. Misalnya, beri anak uang saku untuk tiga hari, kemudian minta anak mengelola sendiri uangnya. Kegiatan ini membuat si kecil paham bahwa seberapa pun besarnya uang, harus ia atur penggunaannya.

5 Kiat Menyusui di Tempat Umum

Awalnya, mungkin sulit. Namun, semakin sering berlatih, semakin piawai Anda melakukannya sampai orang lain tidak tahu bahwa Anda sedang menyusui.

Bila Anda sudah memantapkan diri untuk memberi ASI pada si kecil, terutama ASI eksklusif selama 6 bulan, sebaiknya Anda juga mempersiapkan diri bila sewaktu-waktu harus menyusunya di tempat umum. Kalau Anda ke tempat umum yang memiliki ruang menyusui (nursery room), tentu tidak terlalu merisaukan. Yang menjadi masalah adalah apabila Anda ke tempat umum yang tidak mempunyai ruang menyusui. Anda mungkin perlu mempersiapkan diri.

Menyusui di tempat umum memang tidak mudah untuk dilakukan. Baik Anda maupun si kecil sama-sama harus belajar. Perlu diketahui, ada bayi yang cepat menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi tertentu, dan ada bayi yang membutuhkan latihan yang banyak.

Rajin berlatih

Berlatihlah sampai Anda dan si kecil merasa nyaman dan percaya diri dengan kemampuan Anda menyusui di tempat umum. Tempat yang paling baik untuk mulai melatih kemampuan tersebut adalah di rumah Anda.

Bila perlu, berlatihlah menyusui bayi sambil berjalan berkeliling. Hal ini dapat Anda lakukan dengan menggunakan alat menggendong bayi yang memungkinkan bayi menempel di dada Anda. Selain bayi merasa aman, tangan Anda pun bebas bergerak sehingga orang lain tidak tahu Anda sedang menyusui.

Menyusui dengan "rapi"

Yang dimaksud di sini adalah, sedapat mungkin Anda tidak menarik perhatian orang saat menyusui bayi. Berlatihlah di depan cermin agar Anda dapat melihat apa yang orang lain lihat saat Anda menyusui. Bila Anda mengenakan baju dengan bukaan kancing depan, misalnya, bukalah beberapa kancing bagian atas sehingga Anda tetap "tertutup".

Anda juga dapat menggunakan selimut. Namun perlu diingat, kontak mata dengan bayi saat berlangsungnya kegiatan menyusui adalah penting. Jadi, cobalah untuk tidak "menutup" bayi Anda seluruhnya.

Kenakan busana yang tepat

Sejak Anda memutuskan menyusui bayi, sejak itu pula Anda sebaiknya melakukan

penyesuaian dengan jenis busana yang Anda kenakan. Jalan keluar yang mudah adalah mengenakan busana yang terdiri dari dua potong, yaitu atasan dan bawahan. Lebih baik lagi bila baju atasan yang Anda kenakan adalah baju menyusui. Berlatihlah menyusui dengan aneka model baju, sehingga Anda akan menemukan model baju yang Anda rasa paling nyaman dan tepat untuk menyusui di tempat umum.

Segera menyusui bayi saat ia lapar

Saat berada di tempat umum, waspadalah dengan tanda-tanda yang ditunjukkan oleh bayi saat ia merasa lapar. Anda sebaiknya segera menyusunya bila ia tampak gelisah seakan-akan ada yang ia cari, rewel, atau mengisap jari tangannya.

Jangan ditunda menyusunya sampai ia menangis dengan suara yang semakin lama semakin keras. Karena, hal ini tentu akan menarik perhatian negatif dari orang-orang di sekitar Anda. Bila segera disusui, bayi akan tenang dan biasanya tidak menarik banyak perhatian.

Temukan tempat yang baik

Ini merupakan langkah yang penting untuk meraih sukses menyusui di tempat umum. Bila Anda berada di restoran atau area lain yang ramai dan tidak punya ruang laktasi, cobalah untuk duduk. Bila mungkin, pilihlah tempat yang dapat memberi sedikit privasi, misalnya di sudut ruangan yang cukup luas atau di samping suatu dinding.

Bila Anda tidak berhasil mendapatkan tempat seperti itu, rundukkan badan Anda untuk menghindari pandangan orang lain saat membuka baju dan menempelkan mulut si kecil ke dada Anda. Setelah si kecil mulai menyusu, rapikan baju Anda, lalu tegakkan kembali badan Anda. Orang umumnya tidak akan memperhatikan bila Anda tidak bertindak berlebihan atau dibuat-buat. Dengan kata lain, bersikaplah wajar.

Toilet atau kamar kecil diakui banyak ibu sebagai tempat yang tidak nyaman untuk menyusui. Seperti juga kita yang enggan makan di toilet, bayi pun mungkin menginginkan hal yang sama.

Pada dasarnya, menyusui bayi di tempat umum tidak perlu membuat Anda gugup atau tidak nyaman. Menyusui bayi adalah hal yang benar dan alami. Bila seseorang memperhatikan Anda, balaslah pandangannya sambil tersenyum. Hal ini akan membuat mereka mengalihkan pandangan dari Anda. Yang penting, tetapkan teguh dengan prinsip Anda, bahwa Anda sedang melakukan sesuatu yang terbaik untuk bayi Anda.

Langsing, Sehat, dan Sukses Menyusui? Mudah, kok !

Banyak cara atau program yang ditawarkan agar Anda langsing kembali setelah melahirkan. Hati-hati, jangan sampai salah langkah!

Walau belum ada penelitian tentang berapa banyak ibu yang ingin langsing kembali setelah melahirkan, namun kebanyakan ibu –mungkin juga Anda– menginginkan hal ini. Sebenarnya, apa sih , yang disebut langsing itu?

Menurut dr. Tanya Rotikan, Sp.KO , dari Bagian Kedokteran Olahraga , Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, “Langsing atau bentuk tubuh ideal adalah kondisi dimana perbandingan antara tinggi dan berat badan sesuai. Selain itu, jumlah lemak di tubuh juga dalam batas-batas normal. Jadi, secara keseluruhan orang tersebut memang tampak proporsional dan menarik dipandang.”

Kriteria langsing bukan hanya itu. Dr. Sri Sukmaniah, MSc. , dari Bagian Ilmu Gizi , Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menambahkan, "Bila menggunakan indeks massa tubuh, langsing itu berada dalam rentang 19-23 (simak boks: Sudah Idealkah Berat Anda? -red)."

Program pelangsingan adalah segala-galanya?

Bak gayung bersambut, kini di pasaran banyak beredar tawaran program melangsingkan tubuh setelah melahirkan. Iming-imingnya beragam, misalnya tanpa obat, tanpa suntik, tanpa diet ketat, tanpa olahraga berat, dan berhasil dalam waktu singkat. Sejauh mana kebenarannya?

Menurut dr. Sri, " Program pelangsingan yang marak sekali itu seharusnya ada yang menertibkan. Apalagi, ada yang mengklaim berat badan bisa turun 5 kilo dalam seminggu. Asal tahu saja, fungsi jantung, ginjal, hati, atau usus akan terganggu akibat melangsingkan dengan cara itu, karena ada kemungkinan protein jaringan ikut digunakan sebagai sumber energi. Padahal, di dalam tubuh, prioritas penggunaan energi berasal dari karbohidrat dan lemak."

Ia melanjutkan, "Bila cara melangsingkan tubuh seperti itu dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, maka otot-otot Anda akan habis. Hal ini akan berbahaya kalau yang digunakan adalah protein dari jaringan otot yang penting, misalnya otot jantung. Begitu juga dengan fungsi ginjal dan hati, akan terganggu karena hasil metabolisme protein banyak zat racunnya. Makanya, tujuan utama dari semua program pengaturan berat badan sebaiknya adalah untuk kesehatan. Setelah itu, baru untuk penampilan."

Pendapat serupa dilontarkan dr. Tanya , " Apakah cara-cara yang digunakan dalam program tersebut sudah ada penelitiannya? Saya perhatikan, ada pasien yang diberi beberapa macam suplemen, tapi tidak boleh makan. Bila pasien berhenti mengonsumsinya, maka biasanya berat badannya akan kembali lagi ke berat badannya semula, atau yang dikenal dengan istilah sindrom yoyo. Berat badan yang turun naik seperti itu bisa berbahaya, karena tekanan darah akan cepat naik yang tentu berdampak negatif buat jantung".

Jadi jelas sudah. Jangan cepat tergiur untuk program pelangsingan tubuh tertentu. Timbang-timbang dulu untung ruginya, dan pelajari betul bagaimana program tersebut. Bila perlu konsultasikan dengan dokter. Karena, masalah kelebihan berat badan setelah melahirkan tidak hanya selesai dengan menjadi langsing saja. Idealnya, Anda juga menjadi sehat dan sukses menyusui.

Jangan korbankan bayi Anda

Selama hamil, seorang ibu memang harus naik berat badannya, antara lain karena ada pertumbuhan janin, pertumbuhan rahim, dan peningkatan volume darah. Selain itu, ada cadangan gizi ibu untuk persiapan masa menyusui, yaitu paling tidak untuk memenuhi kebutuhan bayi selama ASI eksklusif, atau sekitar 4-6 bulan pertama kehidupan bayi. "Cadangan itu tentu tidak akan habis begitu saja sesudah melahirkan, malah harus dipertahankan agar produksi ASI sebanyak 800-1200 ml sehari itu bisa tercapai," kata dr. Sri , yang mengambil gelas S2-nya di University of London, Inggris .

Setelah melahirkan, normalnya berat badan ibu akan kembali ke berat badan sebelum hamil. Tapi, proses tersebut perlu waktu. Dr. Sri mengingatkan, "Untuk 6 bulan pertama, tidak usah terburu-buru menurunkan berat badan. Karena, pada saat itu, tugas seorang ibu adalah memberikan ASI yang cukup kepada bayinya. Justru di sini ibu harus makan dalam kuantitas dan kualitas yang betul-betul cukup. Kalau tidak, bayi yang jadi taruhannya! Bisa-bisa dia kekurangan zat gizi yang dibutuhkannya untuk tumbuh kembang secara optimal."

Jadi, kapan Anda boleh mulai melangsingkan tubuh? " Setelah 6 bulan, Anda baru boleh mulai berdiet. Pada saat ini, bayi 'kan sudah mendapat makanan tambahan. Tapi tetap harus diingat, diet pun ada aturan mainnya, lho! Yang paling baik dan tidak akan mengganggu kesehatan Anda adalah, turunkan berat badan sebanyak ½ -1 kilo dalam seminggu."

Buat catatan harian

Selain diet, cepat tidaknya bentuk tubuh langsing kembali, juga tergantung gaya hidup Anda setelah melahirkan. Apakah Anda kembali ke aktivitas sebelumnya? Apakah melakukan olahraga secara teratur? "Bila Anda melakukan diet yang seimbang, yakni asupan kalori sesuai kebutuhan, plus berolahraga, maka penurunan berat badan akan lebih cepat ketimbang berdiet saja atau berolahraga saja," saran dr. Tanya.

Jadi, setelah nifas atau saat tubuhnya sudah kembali seperti sebelum hamil, ibu bisa mulai melakukan latihan yang betul-betul ditujukan untuk menurunkan berat badan. Dr. Tanya yang juga berkantor di KONI DKI Jakarta ini mengingatkan, "Yang penting, semua aktivitas, baik olahraga maupun kerja di kantor, tidak dilakukan berlebihan. Karena, kalau berlebihan, akan mengurangi produksi ASI."

"Selain motivasi yang kuat akan bentuk tubuh yang ideal , pemahaman kesehatan juga penting. Maksudnya, apa pun yang Anda lakukan untuk badan Anda, tujuannya harus sehat," kata dr. Sri.

Dr. Sri punya kiat. Bila Anda ingin menurunkan berat badan, buat saja catatan harian. Catatan tersebut berisi semua makanan dan aktivitas yang dilakukan selama 24 jam . Lalu, timbanglah berat badan seminggu sekali. Cara ini akan membuat Anda selalu waspada, dan juga bisa mengevaluasi sejauh mana keberhasilan Anda.

"Bila catatan menggambarkan berat badan kok nggak turun-turun, itu berarti usahanya kurang tepat. Kalau latihan aerobik dan diet dilakukan dengan benar, pasti berhasil. Atau, yang bersangkutan sedang masuk fase plateau (masa tidak ada kemajuan -red), yang biasanya berlangsung 2-4 minggu. Bila Anda tetap menjalankan latihan dan dietnya, maka berat badan akan turun lagi. Kalau tidak turun-turun lagi, artinya masih overweight , mungkin perlu obat, dan ini harus di bawah pengawasan dokter," saran dr. Sri.

Yang pasti, bila upaya untuk menjadi langsing kembali ini dilakukan dengan sehat dan tepat, ada begitu banyak manfaat yang akan Anda dan si kecil peroleh. Selain produksi ASI lancar, tubuh Anda akan bugar, nyaman, serta energi bertambah untuk mengasuh bayi.

Sembilan Kesalahan Ibu Baru

Menjalani peran baru tidaklah mudah. Ada saja hal-hal yang semestinya tak dilakukan tapi terjadi.

Menjadi orang tua amat membahagiakan sekaligus membuat Anda gugup. Dibalik rasa bahagia, berputaran pertanyaan-pertanyaan seperti, "Bagaimana saya menjalani peran baru ini? Apa yang harus saya lakukan dalam merawat si kecil?".

Sebagai ibu baru, Anda tentu ingin melakukan yang terbaik buat si buah hati. Namun, secara tak sadar, Anda kerap melakukan hal-hal yang mestinya bisa Anda hindari. Berikut inisembilan hal yang biasa dilakukan ibu baru. Jangan tiru, hindarilah!

1. Terlalu mendengar nasihat orang lain

Dalam minggu-minggu pertama sebagai ibu baru, Anda merasa gugup. Anda memerlukan betul masukan dari orang-orang di sekitar yang Anda kenal baik. Orang-orang di sekitar Anda pun cenderung memberi nasihat kepada orang tua baru seperti Anda. Ibu mertua, wah ini dia, mungkin menasihati agar Anda sebaiknya tidur dengan bayi Anda. Sebaliknya, kakak kandung Anda melarangnya. Anda pun bingung dibuatnya.

Alvin Rosenfels , M.D ., psikiater anak dan penulis buku Hyper-Parenting mengatakan, "Jika mengikuti setiap nasihat orang lain, Anda menghilangkan semua daya kreativitas Anda." Ingatlah, intuisi sebagai orang tua adalah petunjuk terbaik bagi langkah yang akan Anda ambil.

2. Mengharap pasangan mengerti kelelahan Anda

Setelah hari yang panjang dalam merawat anak (menyusui, menggendong, mengganti popok dan sebagainya), Anda merasa semestinya pasangan mengerti kelelahan Anda. Anda tampaknya perlu sepakat dengan pasangan untuk berbagi tugas dalam mengurus si kecil. Jangan pula lupa menyempatkan pergi berdua untuk lebih mendekatkan hubungan Anda dan pasangan.

3. Berkorban tiada batas

Menyediakan waktu untuk diri sendiri perlu bagi ketenangan jiwa. Memang, Anda wajib merawat si kecil yang masih amat tergantung pada Anda. Tapi bukan berarti Anda tak boleh melakukan hal lain yang menyenangkan. Misalnya, menelepon teman lama atau keluar rumah untuk berbelanja atau berolahraga.

Elizabeth Silk , psikoterapis asal New York, Amerika Serikat, berkata "Jika jiwa gembira, Anda akan menjadi orang tua yang lebih baik." Walaupun Anda merasa nyaris tak ada waktu untuk diri sendiri, curilah waktu barang satu-dua jam untuk melakukan hobi yang Anda senangi. Mendengarkan musik, misalnya.

4. Tidak percaya pasangan dapat merawat anak

Melihat suami memandikan si kecil, mungkin terbersit rasa khawatir, "Bisa enggak sih dia mandiin Dino?" Anda merasa lebih punya hak dan lebih terampil dalam mengasuh anak. Daripada memberi kritik, memberi perintah atau mendekat setiap kali suami merawat anak, lebih baik biarkan pasangan melakukannya sendiri. Mengasuh si kecil berdua tentu lebih menguntungkan daripada sendiri.

5. Cepat cemas

Wajar saja jika si kecil kadangkala tertular penyakit ringan seperti batuk, diare, dan demam. Hal ini tak perlu membuat Anda cemas berlebihan, seakan ia terserang penyakit yang tak dapat disembuhkan. Sebaiknya, sadari bahwa orang tua tidak dapat mengontrol semua kehidupan anak. Ia sakit bukan berarti Anda lalai mengurusnya. Yang penting dilakukan, belajarlah dari setiap kondisi yang Anda hadapi, jangan panik, santai saja.

6. Membandingkan anak Anda dengan anak lain

Ingatlah bahwa setiap anak berbeda. Sebaiknya jangan pernah membanding-bandingkan kecerdasan atau pertumbuhan anak Anda dengan anak orang lain. Masing-masing bayi berkembang sesuai kematangannya. Sepanjang pertumbuhannya masih berada di skala normal (yang bisa dilihat di Kartu Menuju Sehat), Anda tak perlu cemas.

7. Tidak tidur siang

Mungkin Anda sering mendengar nasihat ini: tidur siang saat si kecil juga tidur. Ini benar! James Maas, Ph.D , penulis *Power Sleep* , menyebutkan bahwa orang tua baru kehilangan waktu tidurnya sebanyak 400 - 750 jam dalam 1 tahun pertama usia anaknya. Istirahat yang cukup membuat jiwa dan pikiran lebih tenang. Ini pun dapat membuat Anda lebih santai mengasuh si kecil.

8. Membuang uang untuk keperluan anak

Melihat lucunya si kecil, rasanya Anda ingin mendandani setiap waktu. Tak sadar, Anda menghabiskan uang untuk membeli keperluan anak seperti baju, sepatu, dan topi. Jika ingin belanja keperluan bayi, lebih baik Anda bertanya pada orang tua lain yang lebih berpengalaman. Mereka bisa memberitahu, misalnya, jangan terlalu banyak membeli baju karena badan si kecil toh bertumbuh terus.

9. Kehilangan waktu berharga

Di tahap awal kelahiran anak, Anda mungkin berpikir, "Saya tak mungkin melupakan saat-saat membahagiakan ini." Ternyata, begitu disibukkan oleh segala urusan perawatan si kecil, Anda seperti lupa waktu. Hari-hari berlalu begitu cepatnya. Tiba-tiba anak sudah mau masuk sekolah. Anda menyesal, mengapa tak menyimpan memorabilia? Karena itulah, Anda harus membuat jurnal perkembangan si kecil. Atau juga menyimpan foto-fotonya dalam album, menyimpan potongan rambutnya, dan sebagainya. Dengan begitu, kenangan mengenai perkembangan dan pertumbuhan si kecil dapat Anda buka kembali suatu hari kelak dengan penuh kebahagiaan.

Pola Makan Bayi 6 Bulan

Bayi saya saat ini berusia 6 bulan lebih. Dia sudah saya beri makanan padat seperti sereal dan bubur instan encer sejak berusia 4 bulan. Memasuki umur 5 bulan, saya beri bubur yang lebih padat. Tetapi pada saat diberikan, ia menjadi rewel dan susah menelannya. Bahkan jika saya paksa ia akan muntah.

Bagaimana sebenarnya pola makan yang baik bagi anak usia 6 bulan ke atas?

Nunik Kristiani
Jakarta

Sejak usia 4 bulan anak Anda sudah diberi bubur susu, sayangnya Anda tidak menjelaskan apakah si kecil diberi ASI atau susu formula? Padahal jika ASI Anda jumlahnya cukup, sebaiknya Anda memberikan ASI eksklusif (hanya ASI saja) selama 6 bulan. Dengan demikian, sebelum 6 bulan ia tidak perlu diberi bubur susu.

Sekarang ini si kecil sudah Anda beri bubur dengan cara pemberian yang benar, yaitu berupa bubur encer dahulu yang teksturnya semakin lama semakin kental. Selain bubur susu, bayi Anda harus tetap diberi ASI atau susu formula (meski jumlahnya lebih sedikit dari sebelum mendapat makanan tambahan), dan sebaiknya diberi tambahan buah-buahan.

Adapun pola pemberian makanannya adalah sebagai berikut. Bubur diberikan sehari sekali, buah sehari sekali, dan ditambah lagi dengan makanan baru berupa nasi tim yang diblender lebih dahulu.

Adaptasi dari makanan encer ke makanan padat dilakukan secara bertahap, ditambah dengan kesabaran Anda pada waktu memberikannya. Perlu Anda ingat, saat ini si kecil sedang belajar menelan makanan yang lebih padat dan harus terus-menerus berlatih. Bagi dia, pelajaran baru ini tidak begitu mudah dilakukan, sehingga timbul kesan seolah-olah ia menolak makan. Jika saja ia benar menolak, tidak berarti ia akan menolak untuk seterusnya. Bujuklah ia, tetapi jangan dipaksa. Dengan kesabaran, tentu usaha Anda akan berhasil.

Pemberian makan untuk bayi usia 6 bulan per hari

1. ASI tetap diberikan sesukanya. Kalau tidak ada ASI , berikan susu formula 5 kali (185 - 220 ml)
2. Buah sehari 1 kali
3. Bubur susu 1 kali
4. Nasi tim saring 1kali
5. Kuning telur 1 kali

Jika bayi sudah mencapai usia 7 bulan, pemberian nasi tim saring ditambah frekuensinya menjadi 2 kali. Untuk itu, pemberian susu formula berubah menjadi 4 x 220 ml (kalau tidak diberi ASI). Jika pemberi ASI dicampur dengan susu formula, maka jumlah susu formulanya harus dikurangi.

Buah Saring Pisang & Melon

Bahan:

75 g pisang raja (dagingnya), potong kecil
50 g melon (dagingnya), potong kecil

Cara membuat:

- Masukkan potongan pisang dan melon ke dalam blender. Haluskan, tuang ke dalam mangkuk bayi.
- Suapkan segera dengan sendok kecil.

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 108 kalori

Bubur Susu Crackers Sari Avokad

Bahan:

200 ml air
10 g gula pasir
20 g crackers , hancurkan
3 sendok takar susu formula bubuk
50 g daging avokad tua, potong kecil
5 g gula pasir

Cara membuat:

- Tuang air dan 5 gram gula pasir dalam panci. Masukkan crackers yang sudah hancur, aduk rata. Jerang di atas api kecil, aduk-aduk sampai menjadi bubur. Angkat, sisihkan dan tunggu sampai dingin.

- Bubuhi susu formula bubuk dan aduk hingga tercampur rata.
- Masukkan potongan avokad dan sisa gula ke dalam blender. Haluskan, tuang di atas bubur crackers.
- Suapkan segera pada bayi dengan sendok kecil.

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 235 kalori
Nasi Tim Daging Giling

Bahan:

20 g beras cuci bersih, tiriskan
625 ml air
30 g daging sapi giling
50 g tahu, potong kecil
25 g tomat, potong kecil
50 g labu kuning, potong kecil
1/4 sdt garam halus
1 sdm santan

Cara membuat:

- Rebus beras dengan air bersama daging giling, dan tahu. Aduk-aduk hingga menjadi bubur kental.
- Masukkan tomat dan labu kuning, masak sambil diaduk hingga sayuran matang.
- Beri garam serta santan, aduk-aduk sampai matang. Angkat dari api.
- Tunggu sampai agak dingin. Masukkan ke dalam blender dan haluskan, atau saring dengan saringan kawat.
- Tuang di piring bayi, dan suapkan dengan sendok kecil.

Menu untuk Bayi Susah Makan

Saat ini, bayi saya berusia 7 bulan, beratnya 7,5 kg. Pada saat lahir, berat badannya 4,5 kg dan panjangnya 53 cm. Setiap kali minum, anak saya hanya mampu menghabiskan 90 ml susu. Begitu juga makannya, dia tidak pernah mau menghabiskan porsi makanannya. Saya khawatir akan pertumbuhan anak saya, Bagaimana menyiapkan menu sehari-hari yang tepat untuk bayi saya?

Riani
Bandung

Berat badan bayi Anda sudah cukup bagus. Idealnya berat bayi pada usia 6 bulan adalah 2x berat lahir, dan pada usia satu tahun adalah 3x berat lahir. Tetapi, hal ini tentu saja tergantung pula dari tinggi badannya.

Pada usia 6-9 bulan, konsumsi susu diperlukan 2 sampai 3 kali @ 220 ml. Susu yang Anda berikan sudah cukup, meskipun hanya 90 ml sekali minum. Jika sebelumnya Anda memberikan lebih dari itu, sebaiknya Anda kurangi, karena berat badannya sudah cukup baik.

Untuk menu makanan, Anda cukup membuat bubur/tim dasar (beras, daging, dan tempe dicampur jadi satu) sekali saja, kemudian dibagi 2 untuk siang dan malam. Tambahkan sayur, juga dibagi 2. Untuk menu makan malam sebaiknya disimpan dalam lemari pendingin.

Sesaat sebelum memberikannya pada bayi, olah bubur dasar bersama sayur. Masukkan sayur pada saat bubur dihangatkan diatas api. Perlu Anda ketahui, jangan terlalu lama memasak sayur, karena akan hilang zat gizinya.

Jadwal Makan Anak Usia 7-9 bulan

Waktu Pemberian Makan

06:00 30 ml susu formula
08:00 Bubur/ tim ikan campur sayuran (bervariasi isinya)
10:00 90 ml susu formula
12:00 Buah (bervariasi)
14:00 Bubur susu
16:00 90 ml susu formula
18:00 Bubur/tim
20:00 90 ml susu formula
22:00 90 ml susu formula
24:00 90 ml susu formula
02:00 90 ml susu formula
04:00 90 ml susu formula

Bubur Kentang Brokoli

Bahan:

500 ml air
200 g kentang kupas, potong kecil
60 g daging kakap, potong kecil
100 g tahu, potong kecil
75 g brokoli, potong kecil, bagi jadi 2 bagian
20 g keju parut, bagi jadi 2 bagian

Cara membuat:

- Campur air, kentang, daging kakap dan tahu. Rebus sampai kentang lunak, angkat.
- Ambil setengah bagian rebusan kentang, simpan di lemari pendingin untuk makan sore/malam.
- Tambahkan setengah bagian kentang dengan setengah bagian brokoli, masak sebentar di atas api sedang .
- Bubuhi setengah bagian keju parut. Angkat, dinginkan.
- Masukkan ke dalam blender dan haluskan. Atau, gunakan saringan kawat untuk manghaluskan makanan. Tuang ke dalam mangkuk saji dan sajikan hangat.

Untuk 2 porsi

1 porsi: 188 kalori
Bubur Makaroni Ayam & Keju

Bahan:

50 g makaroni, rebus, tiriskan
60 g daging ayam, rebus, cincang
200 ml air kaldu
50 g wortel, parut halus, bagi jadi 2 bagian

2 butir kuning telur
20 g keju parut, bagi jadi 2 bagian

Cara membuat:

- Campur makaroni, daging ayam, dan air kaldu. Rebus sampai makaroni lunak, angkat.
- Ambil setengah bagian makaroni, simpan di lemari pendingin untuk makan sore/malam.
- Tambahkan setengah bagian makaroni dengan setengah bagian wortel. Masak sebentar di atas api sedang .
- Tambahkan kuning telur dan setengah bagian keju parut. Angkat, dan dinginkan.
- Masukkan ke dalam blender dan haluskan. Atau, haluskan dengan saringan kawat. Tuang ke dalam mangkuk saji dan sajikan hangat.

Untuk 2 porsi

1 porsi: 271 kalori
Bubur Beras Campur

Bahan:

50 g beras, cuci, tiriskan
60 g daging sapi giling
1300 ml air
50 g tempe, potong kecil, bagi jadi 2 bagian
50 g tomat, potong kecil, bagi jadi 2 bagian
50 g daun bayam, potong kecil, bagi jadi 2 bagian
2 sdm santan, bagi jadi 2 bagian

Cara membuat:

- Rebus beras bersama daging dan air. Tambahkan tempe, masak sampai menjadi bubur kental. Angkat.
- Ambil setengah bagian bubur, simpan di lemari pendingin untuk makan sore/malam.
- Masukkan setengah bagian tomat pada setengah bagian bubur, lalu tambahkan setengah bagian bayam dan santan. Masak sebentar di atas api sedang . Angkat.
- Masukkan ke dalam blender dan haluskan. Atau, haluskan dengan saringan kawat. Tuang ke dalam mangkuk saji dan sajikan hangat.

Untuk 2 porsi

1 porsi: 192 kalori

Menu Bayi Alergi

Anda tak perlu merasa khawatir jika kebetulan anak Anda menderita alergi terhadap makanan tertentu. Masih banyak bahan makanan pengganti yang dapat Anda berikan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Sehingga tumbuh-kembang anak tidak terganggu.

Bayi perempuan saya berusia 8 bulan, berat badan saat ini 7,2 kg dan panjangnya 70 cm (Berat lahir 2,8 kg dan panjang 50 cm). Sejak pulang dari rumah sakit sudah saya berikan susu formula dan pada saat berusia 3 minggu saya tidak dapat lagi memberikan ASI eksklusif, karena keluarnya hanya sedikit. Dua bulan yang lalu, pipi bayi saya mulai merah-merah dan menurut dokter anak, si kecil alergi susu sapi. Namun saya baru benar-benar mengganti dengan susu kedelai saat anak saya berusia 7 bulan. Sementara itu pada saat usia 4 bulan

saya sudah mencoba mengganti dengan susu non-alergic, tapi belum ada perubahan yang berarti. Saat ini pipi anak saya memang mulai membaik/sembuh, tetapi dokter menyarankan jangan mengonsumsi telur, ikan dan jenis makanan laut lainnya.

Selama ini, dalam sehari, saya memberikan susu 4 kali, havermut pada pagi hari, nasi tim saring pada siang hari dan jus buah pada sore hari. Apakah menu ini sudah memenuhi kebutuhan gizi dalam sehari? Bagaimana pola makan si kecil agar memenuhi kebutuhan gizi seimbang?

Ny. Henly Muhawati
Jakarta Utara

Berat badan bayi Anda saat ini: 7,2 kg, termasuk normal. Karena menurut Daftar Berat Ideal, berat setelah 6 bulan idealnya: 2 x berat lahir yaitu 2 x 2,8 kg = 5,6 kg. Sayangnya sekali bayi Anda tidak bisa mendapat ASI eksklusif dan alergi terhadap susu sapi. Dalam keadaan ini anjuran dokter untuk menghindari makanan penyebab alergi yang lain seperti telur dan ikan adalah tepat. Tetapi Anda tidak perlu khawatir, alergi ini biasanya hanya sementara, karena biasanya dengan bertambahnya umur, alergi ini bisa hilang. Nanti setelah ia berusia 2-3 tahun bahan makanan ini bisa dicoba diberikan lagi, sambil mendeteksi, karena ada kemungkinan anak sudah bebas alergi

Selain itu Anda juga tak perlu waswas, karena masih banyak jenis makanan lain yang bisa Anda berikan untuk menunjang pertumbuhan fisik si kecil. Telur dan ikan bisa diganti dengan daging, hati ayam, tahu, tempe, dan lainnya. Sumber karbohidrat tetap diberikan, seperti: nasi, kentang, roti, pasta, singkong, jagung, dan lain-lain. Sayuran bisa diberikan sesuai usia, seperti: oyong, kangkung, brokoli, kembang kol, zucchini, dan seterusnya.

Pilihlah makanan selingan yang dibuat tanpa susu. Atau jika Anda membeli makanan jadi, Anda perlu mengetahui makanan tersebut dibuat dari bahan makanan apa saja. Buah-buahan juga sebaiknya diberikan bervariasi, seperti: pepaya, pisang, jeruk, advokad, apel, dan lain-lain. Jika si kecil belum bergigi sebaiknya makanan dihaluskan lebih dahulu.

Kebutuhan makan sehari :

- * Berikan ASI sekehendak atau PASI 4 x (200-220 ml)
- * 1 x bubur susu
- * 1 x buah
- * 2 x nasi tim (kalau belum ada gigi perlu dihaluskan)
- * Pemberian kuning telur ditunda dulu karena alergi dan bisa dicoba diberikan kembali setelah usia 1 tahun.

Seandainya susu tidak habis sebanyak 200-220 ml, porsi bisa diperkecil. Tapi diberikan 5-6 kali, sehingga jumlah susu sehari tetap sesuai aturan.

Si Kecil Keracunan Makanan?

Tak Perlu Panik

Keracunan makanan yang tidak segera ditangani, bisa berakibat fatal. Apa yang perlu diperhatikan?

Ketika anak keracunan makanan, jangan panik. Kalau Anda panik, kondisi anak malah bisa memburuk. Agar tidak salah bertindak, teliti dulu kondisi si kecil. Simak beberapa hal berikut

yang sering jadi pertanyaan orang tua:

Apa saja gejalanya?

- * Kram perut
- * Demam
- * Muntah-muntah
- * Sering buang air besar yang bercampur darah, nanah, atau lendir.
- * Merasa lemas dan menggigil.
- * Kehilangan nafsu makan.

Catatan: Muntah-muntah dan buang air besar bisa jadi masalah serius pada bayi atau balita, karena bisa menyebabkan dehidrasi.

Berapa lama gejala akan timbul?

Gejala keracunan makanan dapat terlihat sekitar 4-24 jam setelah si kecil terkontaminasi makanan yang beracun. Gejala ini bisa berlangsung sekitar 3-4 hari. Tapi bisa jadi lebih lama lagi, jika anak yang keracunan tak sengaja masih mengonsumsi makanan yang terkontaminasi.

Catatan: Gejala akan lebih cepat terlihat pada anak kecil, karena tubuhnya lebih rentan. Misalnya, hanya 2 jam setelah ia mengonsumsi makanan yang terkontaminasi!

Tindakan pertama yang harus dilakukan

- * Jika ia muntah-muntah dan sering buang air besar, periksa suhu tubuhnya. Siapa tahu ia juga demam.
- * Periksa juga tinjanya. Apakah ada lendir atau darah?
- * Baringkan si kecil dan jangan beri makanan yang harus dikunyah dulu. Sebagai gantinya, berikan oralit sedikit demi sedikit. Jika Anda tidak punya oralit, beri saja air yang dicampur dengan garam dan gula.
- * Coba telusuri lagi apa yang menyebabkan anak keracunan.

Yang perlu jadi catatan penting

- * Jika si kecil menolak minum cairan apa pun, coba berikan melon untuk dihisap-hisap. Atau, berikan saja buah tersebut dalam bentuk es mambo. Dengan begitu, tubuhnya tidak akan kekurangan cairan.
- * Pada waktu pemulihan, berikan makanan yang mudah dicerna; seperti sup, yogurt atau jelly .

Catatan: Efek diare akibat keracunan ini biasanya berlangsung sekitar seminggu.

Kapan ke dokter?

- * Jika ia muntah dan diare terus, sementara asupan cairan tidak bisa maksimal.
- * Jika ia masih bisa dan mau minum, tetapi kondisinya tidak membaik dalam jangka waktu 12 jam. Ia masih saja diare dan demam.

Catatan: Jika dokter Anda tidak bisa segera menanganinya, cepat bawa si kecil ke UGD (Unit Gawat Darurat) rumah sakit terdekat. Bisa jadi, ia perlu diinfus.

Mungkinkah dicegah?

- * Biasakan anak memperhatikan kebersihan tangan , sebab keracunan makanan sangat menular. Ia juga harus selalu mencuci bersih tangannya sehabis buang air besar.
- * Jika Anda yang mengurus 'kotoran' si kecil , Anda juga harus selalu mencuci tangan sampai bersih sehabis membersihkan tinjanya atau mengganti popoknya.
- * Simpan makanan matang ke dalam kulkas . Kalaupun mau dihangatkan, pastikan panasnya merata. Karena, Salmonella (yang jadi 'biang keladi' keracunan makanan) biasanya 'senang' dan tumbuh subur di makanan yang hangat. Tapi, bakteri ini akan mati pada temperatur yang tinggi.
- * Masaklah makanan sampai benar-benar matang. Artinya, matangnya harus merata ke dalam bahan makanan.

Adakah kiatnya seputar memilih makanan?

- * Ketika membeli makanan dalam kemasan , perhatikan kaleng atau tutupnya. Apakah masih mulus atautkah sudah terbuka? Apakah kalengnya agak menggelembung atau tidak? Jangan sekali-kali memilih makanan yang kemasannya cacat atau kalengnya menggelembung. Bisa jadi, makanan tersebut sudah terkontaminasi bakteri.
- * Belilah daging dan makanan hasil laut di tempat yang dapat dipertanggungjawabkan kebersihannya.
- * Jangan biarkan si kecil makan daging mentah. Daging yang sama sekali tidak diolah merupakan sasaran empuk bakteri penyebab keracunan makanan.
- * Jangan berikan madu pada bayi di bawah usia 1 tahun. Dikhawatirkan, madu mengandung bakteri Clostridium botulinum yang dapat menyebabkan si kecil keracunan.

Ini juga Perlu Diperhatikan!

Ketika anak mengalami keracunan makanan:

- * Letakkan baskom atau ember di dekat si kecil untuk wadah muntahannya.
- * Jika anak demam, kompres dahi atau ketiaknya dengan handuk basah.
- * Berikan air matang untuk kumur-kumur, serta air minum hangat untuk membersihkan bekas muntah dari mulutnya.
- * Periksa kembali apa yang dimakan oleh si kecil selama 24 jam sebelum gejala keracunan ini muncul. Buang saja makanan, seperti daging, ikan, hasil olahan susu maupun makanan matang lainnya, yang diperkirakan jadi 'biang keladi' keracunan.

Langsing Kembali dan Sukses Menyusui

Banyak cara atau program yang ditawarkan agar Anda langsing kembali setelah melahirkan. Hati-hati, jangan sampai salah langkah!

Walau belum ada penelitian tentang berapa banyak ibu yang ingin langsing kembali setelah melahirkan, namun kebanyakan ibu –mungkin juga Anda– menginginkan hal ini. Sebenarnya, apa sih , yang disebut langsing itu?

Menurut dr. Tanya Rotikan, Sp.KO , dari Bagian Kedokteran Olahraga , Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, “Langsing atau bentuk tubuh ideal adalah kondisi dimana perbandingan antara tinggi dan berat badan sesuai. Selain itu, jumlah lemak di tubuh juga dalam batas-batas normal. Jadi, secara keseluruhan orang tersebut memang tampak proporsional dan menarik dipandang.”

Seorang ahli lain, Dr. Sri Sukmaniah, MSc. , dari Bagian Ilmu Gizi , Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menambahkan, “Bila menggunakan indeks massa tubuh, langsing itu berada dalam rentang 19-23 .”

Program pelangsingan adalah segala-galanya?

Bak gayung bersambut, kini di pasaran banyak beredar tawaran program melangsingkan tubuh setelah melahirkan. Iming-imingnya beragam, misalnya tanpa obat, tanpa suntik, tanpa diet ketat, tanpa olahraga berat, dan berhasil dalam waktu singkat. Sejauh mana kebenarannya?

Menurut dr. Sri, “Program pelangsingan yang marak itu seharusnya ada yang menertibkan. Apalagi, ada yang mengklaim berat badan bisa turun 5 kilo dalam seminggu. Asal tahu saja, fungsi jantung, ginjal, hati, atau usus akan terganggu akibat melangsingkan dengan cara itu, karena ada kemungkinan protein jaringan ikut digunakan sebagai sumber energi. Padahal, di dalam tubuh, prioritas penggunaan energi berasal dari karbohidrat dan lemak.”

Ia melanjutkan, “Bila cara melangsingkan tubuh seperti itu dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, maka otot-otot Anda akan habis. Hal ini akan berbahaya kalau yang digunakan adalah protein dari jaringan otot yang penting, misalnya otot jantung. Begitu juga dengan fungsi ginjal dan hati, akan terganggu karena hasil metabolisme protein banyak zat racunnya. Makanya, tujuan utama dari semua program pengaturan berat badan sebaiknya adalah untuk kesehatan. Setelah itu, baru untuk penampilan.”

Pendapat serupa dilontarkan dr. Tanya , “ Apakah cara-cara yang digunakan dalam program tersebut sudah ada penelitiannya? Saya perhatikan, ada pasien yang diberi beberapa macam suplemen, tapi tidak boleh makan. Bila pasien berhenti mengkonsumsinya, maka biasanya berat badannya akan kembali lagi ke berat badannya semula, atau yang dikenal dengan istilah sindrom yoyo. Berat badan yang turun naik seperti itu bisa berbahaya, karena tekanan darah akan cepat naik yang tentu berdampak negatif buat jantung”.

Jadi jelas sudah. Jangan cepat tergiur untuk program pelangsingan tubuh tertentu. Timbang-timbang dulu untung ruginya, dan pelajari betul bagaimana program tersebut. Bila perlu konsultasikan dengan dokter. Karena, masalah kelebihan berat badan setelah melahirkan tidak hanya selesai dengan menjadi langsing saja. Idealnya, Anda juga menjadi sehat dan sukses menyusui.

Jangan korbakan bayi Anda

Selama hamil, seorang ibu memang harus naik berat badannya, antara lain karena ada pertumbuhan janin, pertumbuhan rahim, dan peningkatan volume darah. Selain itu, ada cadangan gizi ibu untuk persiapan masa menyusui, yaitu paling tidak untuk memenuhi kebutuhan bayi selama ASI eksklusif, atau sekitar 4-6 bulan pertama kehidupan bayi. “Cadangan itu tentu tidak akan habis begitu saja sesudah melahirkan, malah harus

dipertahankan agar produksi ASI sebanyak 800-1200 ml sehari itu bisa tercapai," ungkap dr. Sri. Setelah melahirkan, normalnya berat badan ibu akan kembali ke berat badan sebelum hamil. Tapi, proses tersebut perlu waktu. Dr. Sri mengingatkan, "Untuk 6 bulan pertama, tidak usah terburu-buru menurunkan berat badan. Utamakan dulu kelancaran pemberian ASI eksklusif, setelah itu baru urusan langsing dan penampilan. Justru di sini ibu harus makan dalam kuantitas dan kualitas yang betul-betul cukup. Kalau tidak, bayi yang jadi taruhannya! Bisa-bisa dia kekurangan zat gizi yang dibutuhkannya untuk tumbuh kembang optimal."

Jadi, kapan Anda boleh mulai melangsingkan tubuh? "Setelah 6 bulan, Anda baru boleh mulai berdiet. Pada saat ini, bayi `kan sudah mendapat makanan tambahan. Tapi ingat, diet pun ada aturan mainnya! Yang paling baik dan tidak akan mengganggu kesehatan Anda adalah, turunkan berat badan sebanyak ½ -1 kilo dalam seminggu."

Buat catatan harian

Selain diet, cepat tidaknya bentuk tubuh langsing kembali, juga tergantung gaya hidup Anda setelah melahirkan. Apakah Anda kembali ke aktivitas sebelumnya? Apakah melakukan olahraga secara teratur? "Bila Anda melakukan diet yang seimbang, yakni asupan kalori sesuai kebutuhan, plus berolahraga, maka penurunan berat badan akan lebih cepat ketimbang berdiet saja atau berolahraga saja," saran dr. Tanya.

Jadi, setelah nifas atau saat tubuhnya sudah kembali seperti sebelum hamil, ibu bisa mulai melakukan latihan yang betul-betul ditujukan untuk menurunkan berat badan. Dr. Tanya yang juga berkantor di KONI DKI Jakarta ini mengingatkan, "Yang penting, semua aktivitas, baik olahraga maupun kerja di kantor, tidak dilakukan berlebihan. Karena, kalau berlebihan, akan mengurangi produksi ASI."

"Selain keinginan yang kuat akan bentuk tubuh yang ideal, pemahaman kesehatan juga penting. Apa pun yang Anda lakukan untuk badan Anda, tujuannya harus sehat," kata dr. Sri.

Dr. Sri punya kiat. Bila Anda ingin menurunkan berat badan, buat saja catatan harian. Catatan tersebut berisi semua makanan dan aktivitas yang dilakukan selama 24 jam . Lalu, t imbanglah berat badan seminggu sekali. Cara ini akan membuat Anda selalu waspada, dan juga bisa mengevaluasi sejauh mana keberhasilan Anda.

"Bila catatan berat badan nggak turun-turun, itu berarti usahanya kurang tepat. Kalau latihan aerobik dan diet dilakukan dengan benar, pasti berhasil. Atau, yang bersangkutan sedang masuk fase plateau (masa tidak ada kemajuan -red), yang biasanya berlangsung 2-4 minggu. Bila Anda tetap menjalankan latihan dan dietnya, maka berat badan akan turun lagi. Kalau tidak turun-turun lagi, artinya masih overweight , mungkin perlu obat, dan ini harus di bawah pengawasan dokter," saran dr. Sri.

Yang pasti, bila upaya untuk menjadi langsing kembali ini dilakukan dengan sehat dan tepat, banyak manfaat yang akan Anda dan si kecil peroleh. Selain produksi ASI lancar, tubuh Anda akan bugar, nyaman, serta energi bertambah untuk mengasuh bayi.

Jangan Biarkan Si Kecil Selesma

Balita sering jadi sasaran selesma. Jangan abaikan penyakit ini karena bisa "mengundang" penyakit lain.

Anggapan bahwa demam dan pilek adalah penyakit tersendiri memang benar-benar keliru. Sebab, keduanya jadi bagian dari gejala selesma (common cold/coryza). Yang pasti, balita sering jadi sasaran empuk penyakit ini. Maklumlah, daya tahan tubuhnya terhitung rentan,

sehingga ia gampang tertular penderita selesma di sekitarnya. Bahkan, dalam setahun ia bisa kena selesma sampai 6-9 kali!

Virus, si biang keladi

Biang keladi dari selesma adalah berbagai virus. Salah satu di antaranya, virus influenza.

Walau sering dianggap ringan, WHO atau Badan Kesehatan Dunia melaporkan, penyakit ini sudah beberapa kali menimbulkan epidemi. Misalnya, flu Hongkong, flu Spanish, dan yang paling terakhir adalah flu burung. Bukan apa-apa. Beberapa penderita dari epidemi flu ini bisa berujung dengan kematian.

Ini dia gejalanya

Sebenarnya, selesma ditandai dengan berbagai gejala, yakni:

- Pilek.
- Batuk.
- Demam.
- Letih-lesu.

Kenapa sih, si kecil bisa sampai pilek? Saat virus masuk ke dalam tubuhnya, timbul respons dari sistem kekebalan tubuh berupa pembengkakan dan peradangan pada membran hidung. Nah, virus tersebut akan merusak sel-sel lendir dan fungsi normal dari hidung. Produksi lendir pun meningkat. Tak heran kalau si kecil jadi pilek dan bersin-bersin.

Sementara itu, batuk terjadi akibat virus yang menyerang tenggorokan menyebabkan sel-sel lendir memperbanyak diri dan dindingnya menebal. Tenggorokan pun gatal, dan merangsang batuk. Jika si kecil bersin atau batuk, virus ini akan "meloncat" keluar dan menulari orang di dekatnya.

Bagaimana dengan demam? Demam itu sendiri adalah reaksi tubuh si kecil saat melawan infeksi. Sementara itu, letih-lesu terjadi karena anak yang sedang sakit merasa badannya tidak enak.

Perlu Anda tahu, masa inkubasi selesma, yakni mulai dari masuknya virus sampai timbulnya gejala penyakit, rata-rata 2 hari dengan rentang jarak waktu antara 1-4 hari. Setelah itu, barulah timbul berbagai gejala selesma, yang akan bertahan selama 3-7 hari.

Jangan pernah sepelekan!

Meski dianggap sebagai penyakit ringan, jangan sekali-kali sepelekan selesma. Apalagi, Anda sampai membiarkan si kecil terus menerus didera berbagai gejala selesma. Bukan apa-apa. Virus yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan infeksi sekunder. Ini memang perkembangan dari selesma itu sendiri.

Selain itu, virus dapat merembet ke organ lain, seperti paru-paru. Akibatnya, si kecil terkena radang paru (pneumonia). Gejalanya, demam tinggi ($\pm 38^{\circ}\text{C}$) dan sukar bernapas (terdengar bunyi seperti mengorok). Asal tahu saja, data Dinas Kesehatan RI menyebutkan, tiap tahunnya, dari 1000 balita yang lahir hidup, terdapat 5 kematian akibat radang paru-paru.

Penting diingat, bila menyerang otak, virus dapat menyebabkan radang selaput otak alias meningitis. Gejala-gejalanya adalah demam, muntah-muntah, lelah, dan kaku pada anggota gerak (kaki dan tangan). Bahayanya, radang selaput otak berisiko pada kematian si kecil.

"Istirahat , ya nak!"

Umumnya, penyakit yang disebabkan oleh virus akan sembuh dengan sendirinya. Meski begitu, Anda tetap tidak boleh menganggap remeh selesma yang diderita balita. Nah, agar virus enyah dari tubuh si kecil, lakukan cara di bawah ini.

- Biarkan si kecil banyak beristirahat dan benar-benar mengurangi aktivitasnya.
- Beri banyak cairan, seperti jus buah dan air hangat. Minum air hangat akan membuat lendir mudah dikeluarkan.
- Terus memberinya makanan bergizi. Dengan begitu, tubuh si kecil membentuk antibodi sendiri.

Obat mengurangi gejala

Selesma memang tidak dapat disembuhkan dengan obat-obatan apapun yang beredar di pasaran. Meski begitu, mengurangi gejalanya bisa saja dilakukan asal Anda memberinya obat yang tepat. Tentu saja, pemberian aneka obat-obatan ini tidak bisa sembarang dan harus sesuai petunjuk dokter.

- Kalau masih bayi, si kecil cukup diberi parasetamol saja. Dengan begitu, panasnya bisa turun.
- Jika anak sudah agak besar, Anda bisa berikan parasetamol untuk menurunkan panas dan efedrin, misalnya, untuk mengurangi pilek. Bagaimana dengan batuknya? Bisa dikurangi dengan obat batuk.

TB Masih Mengancam Balita

Meski sudah ada obatnya, jumlah penderita TB anak di Indonesia ternyata tak kunjung turun. Tak ada salahnya berhati-hati.

Siapa sih yang tak kenal penyakit Tuberkulosis atau TB? Apalagi, penyakit infeksi ini tidak pilih-pilih mangsa. Kaya atau miskin sama saja. Bukan tak mungkin, si kecil juga bisa jadi sasaran empuknya.

Gara-gara orang dewasa

Sebenarnya, balita akan tertular TB, jika ada penderita TB dewasa di sekitarnya. Ini bisa berarti ayah, ibu, kakek, nenek, pengasuh, supir, saudara, atau orang dewasa lain. Ya, penularan TB memang melalui udara. Ketika batuk, maka penderita TB akan menebarkan kuman. Nah, kuman ini terhirup oleh si kecil, lalu melewati saluran napas dan paru-parunya

Menurut dr. Bambang Supriyatno, Sp.AK , Ketua UKK Pulmonologi Ikatan Dokter Anak Indonesia, "Berdasarkan teori, kalau ada orang dewasa terbukti TB positif, maka kira-kira 65% orang di sekitarnya akan tertular. Dari 65% orang ini, sekitar 16% di antaranya akan TB aktif. Jadi, bila ada 1 orang dewasa TB positif, maka kira-kira 10% orang di lingkungannya akan TB aktif. Masalahnya, jika 10% dari orang-orang ini adalah orang dewasa, dia berpotensi menularkannya lagi ke anak-anak."

Sebaliknya, kalau ada anak yang positif TB, pastilah ia tertular orang dewasa di lingkungannya. Jadi, orang itu mesti dicari biar lingkungan benar-benar bebas TB," ungkap

Kepala Divisi Respirologi IKA FKUI/RSUPN Cipto Mangunkusumo. Ini berarti, semua orang dewasa dalam rumah si kecil perlu diperiksa, tanpa kecuali.

Gampang dideteksi

Sebenarnya, cara paling ampuh untuk mendiagnosis TB adalah, dengan melakukan pemeriksaan dahak. Sayangnya, pemeriksaan ini susah dilakukan pada anak-anak. Tak mudah kan menyuruh anak kecil berdahak? Apalagi, seringkali dahak malah ditelannya, sehingga masuk pencernaan.

Jadi, pendeteksian TB pada anak biasanya dilakukan dengan cara memeriksa cairan lambungnya. Hanya saja, akurasi pemeriksaan ini jauh lebih rendah ketimbang pemeriksaan dahak.

Lalu, bila anak dicurigai menderita TB, dokter akan melakukan serangkaian tes. Setelah pemeriksaan fisik, juga akan dilakukan pemeriksaan rontgen dan uji tuberkulin (uji Mantoux). Apa itu uji Mantoux? Menyuntikkan ekstrak protein dari kuman TB ke dalam kulit. Jika reaksi kulit si kecil adalah menonjol dengan garis tengah sama atau lebih dari 10 mm, ini dapat berarti ia pernah berkontak dengan orang dewasa penderita TB.

Kuman super bandel

Bila anak berkontak dengan penderita TB, sebenarnya belum tentu ia langsung sakit. Kalau sel darah putih yang notabene berfungsi sebagai pasukan pertahanan tubuhnya kuat, maka kuman-kuman TB akan langsung mati.

Namun, bisa juga kuman yang super bandel itu berhasil masuk ke tubuh. Nah, kuman yang lolos sensor ini dibagi jadi 2. Pertama, kuman yang tenang-tenang saja berada dalam tubuh dan jumlahnya hanya sedikit. Kedua, kuman yang masuknya "serombongan" serta biasanya aktif. Sebagai catatan, masa inkubasi (masa antara masuknya kuman ke dalam tubuh hingga timbul gejala penyakit) penyakit ini sekitar 2-10 minggu.

Kalau sudah begini, bagaimana cara menangani si kecil? Ia perlu minum obat-obatan. Umumnya, masa pengobatan berlangsung selama 6 bulan. Sayangnya, selesai pengobatan, kuman TB dalam tubuh si kecil tidak akan lenyap 100%. Selalu saja ada kuman yang tertinggal dan terus menghuni tubuhnya. Di mana sih tempat favorit kuman super bandel itu? Di paru-paru kanan atas.

Meski kuman kelihatannya tenang, ini bukan berarti kondisi anak pasti aman. Sekalipun sudah pernah terkena TB dan telah menjalani pengobatan secara tuntas, tetap saja ia jadi incaran kuman yang hobinya ngendon itu. Belum lagi, kalau kondisi si kecil memburuk, seperti menderita campak, mau tidak mau kuman TB jadi aktif. Nah, kondisi seperti ini disebut reaktifasi. "Makanya, tubuh anak harus terus dijaga hingga dewasa kelak. Dengan begitu, kuman itu tidak sempat jadi aktif. Sayangnya, kasus yang paling banyak terjadi di Indonesia adalah jenis yang reaktifasi ini," kata dr. Bambang.

Untung bisa dicegah

Hingga kini, cara terbaik mengurangi risiko terinfeksi TB adalah melakukan imunisasi BCG pada bayi usia 2 bulan. Meski tidak bisa melindungi 100%, imunisasi ini bisa menghindari anak dari risiko akibat memberatnya infeksi TB yang dideritanya. Misalnya, kuman menyebar ke otak dan menyebabkan radang selaput otak.

Apa lagi? Oke, si kecil telah diimunisasi BCG. Namun, kalau selama masa pertumbuhan, ia tidak

memperoleh gizi yang baik, tubuhnya tidak pernah sehat dan bugar, bahkan masih ditambah lagi dengan kondisi lingkungannya tidak sehat (kotor dan lembap), ya TB akan terus mengintainya.

Jadi, kalau mau balita Anda terhindar dari TB, segeralah benahi pola hidupnya. Caranya? Selalu mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rajin berolahraga, cukup istirahat, serta menjaga kebersihan lingkungan.

Lima Cara Merangsang Anak Belajar

Anda ingin si kecil memiliki antusiasme yang tinggi untuk belajar dan berprestasi kelak? Beberapa cara berikut dapat Anda coba.

Lihatlah di halaman sebuah Taman Kanak-kanak. Sebagian anak tampak senang sekali dengan situasi sekolahnya. Anak-anak ini seakan memiliki otak seperti sebuah spons, menyerap apa saja yang terjadi di lingkungannya dengan antusias. Anak-anak seperti ini biasanya menunjukkan prestasi belajar yang baik nantinya.

Namun sebagian lain dari anak-anak tersebut tampak menunjukkan sikap negatif terhadap sekolah. Mereka tampak enggan melakukan berbagai kegiatan. Jika demikian, bagaimana mengharapkan anak-anak ini berprestasi kelak? Mengapa hal ini terjadi mengingat kedua kelompok anak-anak ini memiliki kemampuan yang kurang lebih sama?

Yang sering terjadi kemudian, orang tua lalu menyalahkan guru dan sekolah karena rendahnya motivasi anak-anak mereka untuk belajar. Padahal, menurut Dr. Sylvia Rimm dalam bukunya *Smart Parenting, How to Raise a Happy Achieving Child*, orang tua memiliki pengaruh positif yang sangat besar terhadap pendidikan anak-anaknya. Tidak hanya ketika anak masih kecil, namun juga sepanjang hidupnya.

Berikut ini Dr. Rimm menawarkan beberapa kiat yang dapat diterapkan sejak dini untuk membantu meningkatkan keinginan si kecil belajar dan berprestasi di sekolahnya kelak. Tentu saja tidak dengan cara memaksa maupun menuntut, namun lebih pada berbagai arahan dan dukungan yang membuat anak merasa nyaman berkegiatan.

1. Menciptakan rutinitas

Rutinitas membantu anak mandiri menjalani hari-harinya. Bayangkan jika sejak si kecil bangun pagi hingga malam hari ketika hendak tidur tergantung pada orang-orang dewasa di sekitarnya untuk mengarahkannya dari satu aktivitas ke aktivitas yang lain. Anak-anak ini akan memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, dan belajar bahwa orang lain akan selalu mengambil tanggung jawab dirinya. Dengan begitu, jangan heran, jika suatu saat Anda terganggu oleh ketergantungan anak pada Anda dalam menjalani berbagai aktivitas sehari-hari.

Karenanya, ciptakan rutinitas sejak dini dengan membiarkan si kecil melakukan sendiri kegiatan rutinnnya. Buatlah jadwal rutinitas yang harus dilakukan anak. Misalnya, bangun tidur, diikuti dengan membersihkan tempat tidur, menggosok gigi lalu sarapan bersama-sama Anda. Jika si kecil belum bisa membaca jadwalnya, buatlah gambar aktivitasnya secara berurutan sehingga mudah dipahami dan diikutinya. Tentu saja penjadwalan rutinitas ini dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan dan usia anak.

2. Pembiasaan belajar

Anak usia prasekolah memang belum memiliki beban akademis yang mengharuskannya belajar pada waktu-waktu tertentu di rumah. Namun tidak ada salahnya Anda membiasakan anak

duduk di meja belajar yang disediakan baginya pada saat yang sama setiap harinya, dan untuk jangka waktu yang sama pula.

Pada saat itu ajaklah si kecil melihat-lihat buku ceritanya, atau menggambar kurang lebih selama beberapa menit. Misalnya, setiap sore jam 16.00, selama beberapa menit (lebih kurang 5 menit). Cara ini membuat anak terbiasa mengerjakan pekerjaannya di atas meja yang disediakan untuknya.

Ide untuk membiasakan si kecil duduk di meja belajarnya pada saat yang sama dan jangka waktu yang sama setiap harinya didapat dari seorang ahli ilmu faal bernama Ivan Pavlov . Pavlov menemukan hukum classical conditioning, di mana jika ada dua stimuli dihubungkan, maka stimuli kedua akan menghasilkan respons yang sama dengan stimuli pertama.

3. Meningkatkan komunikasi

Komunikasi yang baik merupakan prioritas utama dari semua kebiasaan yang dapat meningkatkan keinginan anak berprestasi. Sementara, gaya hidup di perkotaan yang sibuk membuat waktu untuk berkomunikasi dengan anak sangat terbatas. Orang tua perlu menjadwalkan waktu khusus untuk bercakap-cakap dengan anak setiap hari. Misalnya saat minum teh di sore hari, atau makan malam bersama keluarga. Yang terpenting, matikan TV atau singkirkan hal-hal yang mungkin mengganggu komunikasi Anda dengan si kecil.

Mendengar adalah salah satu bagian penting dalam komunikasi. Jika orang tua terbiasa mendengar anaknya berbicara, maka anak juga akan mendengar jika Anda berbicara. Menurut Dr. Rimm, jika orang tua memiliki kebiasaan bercakap-cakap secara teratur setiap harinya, anak akan lebih terbuka kelak ketika memasuki usia remaja. Keadaan ini diharapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan belajar pada anak kelak, karena keengganan anak untuk berprestasi (underachievement), biasanya, merupakan efek lanjutan dari komunikasi yang buruk antara orang tua dan anak.

4. Bermain dan permainan

Bermain merupakan sarana utama bagi anak untuk belajar berbagai hal. Sedangkan permainan atau games biasanya merupakan latihan yang baik untuk menghadapi kompetisi yang sesungguhnya di dunia luar. Manfaat mainan dan permainan, antara lain, meningkatkan imajinasi dan pelampiasan emosi. Misalnya, dengan permainan boneka dan bermain peran. Selain itu, sambil bermain anak bisa belajar keterampilan spesial atau konsep angka. Misalnya, dengan bermain balok kartu atau puzzle .

Cobalah bersenang-senang bersama dengan menciptakan berbagai permainan dengan anak. Seimbangkan antara permainan di dalam rumah dan di luar rumah yang menghasilkan manfaat berbeda.

5. Menjadi model bagi anak

Anak akan meniru perilaku orang dewasa di sekitarnya. Mereka menjadikan Anda, orang tuanya, sebagai model yang patut diikuti. Namun, tentu saja si kecil hanya akan meniru perilaku yang terlihat olehnya. Ia tidak mungkin meniru perilaku gila kerja yang mungkin Anda miliki, misalnya, sebab ia tidak melihatnya langsung.

Karenanya, mengapa tidak menerangkan kepadanya apa yang Anda kerjakan di tempat bekerja? Daripada hanya mengeluhkan pekerjaan setiap Anda pulang bekerja, lebih baik Anda mulai menunjukkan pada si kecil bahwa Anda sangat menyukai apa pun yang Anda kerjakan. Karena, jika tidak, si kecil akan meniru perilaku Anda yang gemar mengeluhkan pekerjaan.

Bukan tidak mungkin jika nantinya si kecil akan sering mengeluhkan pelajaran maupun guru-guru di sekolahnya jika Anda tidak segera mengubah sikap.

Biar Lambung Tidak Nyeri Lagi

Keluhan yang satu ini bisa dialami bayi sampai orang tua. Cari tahu penyebab pastinya, agar bisa segera diatasi.

Pernahkah Anda sakit seperti ditusuk-tusuk jarum atau perih di ulu hati (persis di bawah tulang dada)? Bila ya, ini berarti Anda pernah mengalami nyeri lambung. Sebenarnya, nyeri lambung adalah salah satu gejala dari sakit mag.

Sakit mag terdiri dari kumpulan gejala, berupa nyeri di ulu hati yang berasal dari saluran cerna bagian atas dan organ sekitar saluran cerna atas. Kadang-kadang, timbul juga rasa mual, kembung, dan bersendawa.

Gangguan fungsi atau organ?

Nyeri lambung dapat bersifat akut (bila keluhannya berlangsung kurang dari tiga bulan) atau kronik (kalau sampai lebih dari tiga bulan). Selain itu, nyeri lambung dapat dibagi menjadi:

- Gangguan fungsi lambung

Penyebabnya, antara lain, gerakan lambung tidak bagus, kelebihan pengeluaran asam lambung, infeksi kuman, faktor psikologis (misalnya stres), dan kebiasaan makan yang salah (lihat Boks: Cegah, Selagi Bisa).

- Gangguan organ lambung

Misalnya, ada luka, tumor, kanker, atau radang (kerusakan jaringan tubuh yang ditandai oleh demam dan pembengkakan) lambung yang berat sekali.

Sayangnya, kebanyakan pasien tidak punya bukti yang dapat menjelaskan gejala penyakitnya. Jadi, dokter perlu memeriksanya dengan cara melakukan peneropongan. Biasanya digunakan semacam kamera yang dimasukkan melalui mulut (pemeriksaan endoskopi). Sekurangnya 30-60% pasien yang diperiksa dengan cara ini memiliki lambung yang hampir normal. Dengan kata lain, gangguan fungsi lambung lebih sering ditemukan daripada gangguan organ lambung.

Diobati sesuai penyebab

Dalam menentukan penyebab penyakit, dokter akan melakukan langkah-langkah berikut:

- Wawancara (anamnesis). Dengan begitu, bisa diketahui riwayat penyakit, keluhan, lamanya gangguan, kaitannya dengan makanan (salah makan atau tidak), dan adanya stres atau tidak.

- Pemeriksaan fisik. Misalnya, pucat atau tidak (bila ya, berarti ada perdarahan), atau ada benjolan di perut atau tidak (bila ya, kemungkinan besar ada kanker).

- Pemeriksaan penunjang, bila perlu . Misalnya, pemeriksaan laboratorium (darah dan tinja), radiologi (foto dada dan foto polos perut), endoskopi saluran cerna atas, dan ultrasonografi (USG) perut.

Setelah itu, dokter akan melakukan pengobatan sesuai penyebab. Bila ada luka, Anda diberi obat penyembuh luka. Jika stres jadi "biang keladi", Anda perlu minum obat pereda stres. Kalau terjadi perdarahan, obat pengendali perdarahan yang diberikan. Bila terjadi perdarahan hebat, ada tumor, atau kanker, barulah dokter melakukan operasi.

Sebagai catatan, kalau Anda mengalami nyeri lambung, jangan minum sembarang obat. Memang, adakalanya Anda boleh minum obat mag yang dijual bebas di pasaran. Namun, bila dalam 5-7 hari tidak ada perbaikan, atau malah timbul tanda-tanda bahaya (lihat boks "Waspada terhadap Tanda Bahaya Ini"), segera ke dokter. Bisa jadi, organ lambung adalah yang terganggu, dan dikhawatirkan Anda menderita penyakit yang berat. Misalnya, tumor, kanker, dan sebagainya.

Cara Bijak Mencintai Anak

Bagaimana cara Anda ungkapkan cinta pada anak? Sudah tepatkah cara itu?

Cinta adalah masalah yang kompleks. Bila tidak, kita tidak akan punya sedemikian banyak pujangga atau pengarang lagu.

Dalam konteks keluarga, orang tua pastilah ingin mengekspresikan cintanya kepada anak dengan selalu berupaya membahagiakan buah hatinya. Mereka ingin selalu dapat memberi pujian dan pelukan hangat, melayani kebutuhan anak, dan, mungkin saja, membelikan apa pun yang diminta anak. Semua dilakukan atas nama cinta.

Tapi, sejauh mana ekspresi cinta itu? Di manakah batasnya? Kapan kita tahu bahwa kita telah berlebihan mencintai anak? Ini persoalan gampang-gampang susah. Banyak orang sulit mengatakan "tidak" pada buah hati. Apalagi bila kita tahu betapa cinta itu sangat diperlukan bagi perkembangan si kecil, termasuk dalam soal kesehatan fisik.

Money Can't Buy Love

Yudiana Ratnasari, Psi. , dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia menyatakan, ekspresi cinta orang tua pada anak akan mempengaruhi proses tumbuh kembangnya.

"Di lima tahun pertama usianya, anak tengah mencari rasa aman. Ini didapat ketika ia merasakan anggota-anggota keluarga mencintainya. Rasa aman lebih lanjut akan mengembangkan rasa percaya diri dan konsep diri anak kelak. Ekspresi cinta yang terus dirasakannya juga akan mengajarkan anak untuk berempati pada orang lain, dan mendukung proses trust building anak pada individu lain," katanya.

Tapi sekali lagi, sangat mungkin bagi orang tua untuk mencintai dengan cara yang kurang bijaksana. Ini misalnya terjadi bila kita terlalu mengutamakan cara yang bersifat materialistis. Membelikan mainan atau barang bagi si kecil secara nonstop atau selalu mengabdikan regekannya bukanlah cara yang tepat. " Money can't buy love ," kita ingat saja lirik lagu Beatles itu.

Masalah terbesar dengan tabiat ini ialah ia dapat menghambat tumbuhnya rasa empati pada anak. Si kecil lama-kelamaan akan menjadi kurang sensitif pada lingkungannya jika ia terlalu mengasosiasikan cinta dengan mainan atau cinderamata, meskipun terlalu banyak sanjungan juga berpotensi untuk berdampak serupa.

"Justru bila orang tua terlalu berlebihan mengekspresikan rasa cintanya pada anak, membuat anak terbiasa memusatkan cinta ini pada diri sendiri. Ia akan terus menuntut dan mengharap orang lain terus memberinya cinta. Akibatnya, anak tak mampu membina

empathic complex, yaitu pertalian emosional dengan orang lain," demikian kata Yudiana lagi.

Yang Wajar, Yang Hangat

Jadi bagaimana menemukan batasan yang tepat? Memang tidak ada ilmu eksaktanya. Cara terbaik ialah dengan sedikit berintrospeksi. Tanyailah diri Anda sendiri, bagaimana cara mengekspresikan keistimewaan si kecil dengan cara yang wajar, hangat dan istimewa. (Rasanya, setiap minggu menggosok kartu kredit di toko mainan bukanlah cara yang hangat dan istimewa. Coba bandingkan dengan meluangkan waktu untuk bermain " make-belief " bersama.)

Maya Soraya (33 tahun) ibu rumah tangga dan ibu dua anak di Jakarta mengungkapkan, "Saya selalu mengatakan ' I love you ' pada kedua anak saya, Naura (8 tahun) dan Nibroos (4 tahun) sambil memberi pelukan dan ciuman ketika mereka akan berangkat sekolah, pulang sekolah, dan menjelang tidur."

Rina Paramita (33 tahun), manajer marketing radio swasta di Semarang dan ibu dari Kirana (4,5 tahun) dan Zenna (5 bulan) mengekspresikan rasa cintanya dengan cara yang lain.

"Dalam kehidupan sehari-hari, saya berusaha menyatakan cinta pada dua anak saya dengan selalu berusaha mengurus mereka di pagi hari sebelum saya berangkat kerja. Saya mandikan. Saya pakaikan baju, dan saya urus perlengkapan mereka. Baru di akhir minggu, saya curahkan perhatian sepenuhnya kepada Kirana dan Zenna dengan menangani sendiri semua kebutuhan mereka, walau terkadang tak luput juga ada bantuan dari pengasuhnya," ungkap Rina terus terang.

Musisi Gilang Ramadhan (41 tahun) punya cara tersendiri untuk menyatakan cintanya kepada Pruiatine (2,5 tahun), dan Charlotte (1 tahun)." Kadang-kadang saya juga mandi bersama mereka. Saya pikir mumpung mereka masih kecil, jadi masih bisa kami lakukan bersama," cerita drummer, suami Shahnaz Haque, ini dengan gembira.

Terbukalah!

Melihat contoh-contoh ini, mungkin Anda berpikir, dari mana kita bisa mendapat ide untuk mengekspresikan cinta bagi si kecil? Bagaimana caranya yang cerdas, asyik dan orisinal? (Ehm, ternyata tidak jauh rumitnya dengan mengekspresikan cinta ketika masih pacaran).

Ternyata baik Gilang, Maya dan Rina bersikap relatif terbuka. Mereka selalu mencari informasi, melihat hidup dan juga melihat masa kecil mereka sendiri untuk mendapat ide.

"Orang tua saya dulu tidak seeksprusif saya menyatakan cintanya pada anak. Mereka tidak memberikan pelukan, ciuman, seperti yang saya lakukan sekarang. Saya banyak belajar dari pengalaman hidup, membaca buku, dan mengadopsi nilai-nilai yang baik dari lingkungan sekitar untuk saya terapkan pada keluarga saya," papar Maya.

Pengalaman serupa dialami Gilang. "Dulu ketika kecil, ibu saya sekolah lagi ke luar negeri. Saya dan kakak tinggal di rumah nenek. Mungkin dari sini saya melihat dan mencoba mengoreksi kesalahan orang tua saya agar saya dapat lebih maksimal dan komplet memberikan cinta pada anak-anak saya," ungkap Gilang.

Semakin terbukanya kesempatan individu melihat dunia dan kemudahan mengakses sumber informasi, membantu orang tua memperoleh referensi mengenai pengasuhan anak ..

Mencintai itu memang itu keperluan hidup. Lain kali kita tergoda untuk lagi-lagi belanja mainan

bagi si kecil, ingat saja apa yang pernah ditulis penulis masyhur Ralph Waldo Emerson, " The only gift is a portion of thyself. "

Cermat Merawat Pusar

Tak perlu takut merawat tali pusar bayi baru lahir. Ikuti saja kiatnya berikut ini.

Apa, sih, istimewanya organ ini sehingga jadi momok ibu baru? Di masa janin, pusar si kecil berupa tali dan fungsinya sebagai saluran suplai bahan makanan dari plasenta, sekaligus menyalurkan sisa metabolisme dan ekskresi janin.

Setelah lahir, pemotongan tali pusar bayi yang dilakukan oleh dokter biasanya menyisakan 'bagian' sepanjang beberapa sentimeter, yang nantinya akan lepas dengan sendirinya. Biasanya, tali pusar lepas sekitar 10-21 hari setelah bayi lahir.

Selama tali pusar belum lepas, perlu dilakukan perawatan secara cermat agar tidak terjadi infeksi.

- Jaga kebersihan area pusar dan sekitarnya, serta upayakan selalu dalam keadaan kering.
- Gunakan kapas baru pada setiap basuhan.
- Agar tali pusar lebih cepat lepas, gunakan kain kasa pada bagian pusar yang terus dibalut sehingga mendapat udara cukup.
- Saat membersihkan, pastikan suhu kamar tidak terlalu dingin.
- Agar praktis, kenakan popok dan atasan dari bahan kaos yang longgar.
- Lakukan acara bersih-bersih ini 1-2 kali sehari.

Persiapkan Perlengkapan

Sebelum merawat pusar si kecil, siapkan dulu berbagai peralatan yang diperlukan.

- Bola-bola kapas yang lembut dan steril.
- Kain kasa yang bersih dan kering.
- Air matang yang dingin.
- Handuk lembut.
- Popok bersih.

Segera ke dokter!

Kunjungi dokter jika kulit di area sekitar pusar si kecil memerah dan panas seperti terbakar. Bisa jadi ada infeksi yang disebabkan jamur atau hal lain. Kalau penyebabnya memang benar-benar infeksi, biasanya akan diberikan sedikit betadine.