Kenali Penyebab dan Cara Mengatasi Bayi Gumoh

ANAK TIPS PARENTING

ARTICLE

APR 13, 2023

Mam yang mendapati si Kecil gumoh ketika menyusui atau setelahnya seringkali diliputi rasa khawatir dan ketar-ketir. Namun, tetap tenang ya Mam, karena kondisi bayi gumoh umumnya normal untuk terjadi.

Menurut IDAI, 25 persen bayi di Indonesia mengalami gumoh lebih dari 4 kali selama bulan pertama kehidupan. Data yang sama juga menunjukkan, 50 persen bayi gumoh sebanyak 1 sampai 4 kali per hari hingga si Kecil berusia 3 bulan.

Nah, sebagai bekal anti panik, yuk Mam simak penjelasan penyebab dan cara mengatasi gumoh pada bayi berikut ini.

Penyebab Gumoh pada Bayi

Gumoh pada bayi ini bisa berbeda-beda, Mam. Ada beberapa bayi yang hanya sesekali mengeluarkan sedikit cairan gumoh. Tapi ada juga yang mengalami gumoh cukup banyak dan sering. Selain itu, dapat terjadi juga kondisi dimana bayi sering gumoh dan cegukan.

Untuk menghadapinya, tentu Mam juga perlu tahu beberapa faktor yang menyebabkan bayi gumoh, di antaranya adalah:

Terlalu Banyak Susu

Gumoh pada bayi umumnya karena sistem pencernaannya belum matang atau belum terbentuk sempurna. Ukuran lambung bayi yang masih relatif kecil sehingga tidak mampu terlalu banyak menampung susu. Jadi, saat bayi terlalu banyak diberi susu, praktis si Kecil akan mengalami gumoh.

Bayi Ditimang-timang Setelah Disusui

Saat lambung bayi penuh susu kemudian ditimang-timang, perubahan posisi secara tiba-tiba ini dapat membuat klep penutup antara esofagus atau pipa makanan dan lambung terbuka.

Saat klep yang dikenal dengan sfingter esofagus ini terbuka, susu yang baru diminum dari lambung bisa naik ke tenggorokan dan si Kecil pun dapat mengalami gumoh.

Sebagai informasi, sfingter esofagus si Kecil belum bisa berfungsi optimal selama beberapa bulan sejak kelahirannya. Jadi, bayi secara alami gumoh sampai usianya sekitar 1 tahun.

Bayi Menyusu Sembari Cegukan atau Sendawa

Terkadang bayi yang baru saja minum banyak susu, akan mengalami cegukan, sendawa, atau mulutnya menganga. Kondisi ini membuat banyak udara keluar atau masuk dari mulut bayi.

Campuran susu dan udara yang tertelan bisa memenuhi lambung bayi dengan cepat, dan menyebabkan si Kecil berisiko untuk gumoh.

Alergi Susu

Pada beberapa kasus, salah satu penyebab bayi gumoh lainnya berasal dari alergi susu. Jika si Kecil alergi dengan ASI, kemungkinan pencetus alergi adalah dari asupan makanan yang dikonsumsi Mam.

Selain itu, sebagian bayi juga tidak dapat mencerna protein yang terkandung dalam susu formula maupun susu kedelai.

Gangguan Pencernaan

Seringnya gumoh pada bayi terkadang juga bisa merupakan tanda gangguan pencernaan padanya seperti gastro-esophageal reflux disease (GERD).

Selain gumoh, gejala GERD pada bayi yang dapat muncul di antaranya adalah sering tersedak, rewel karena perutnya tidak nyaman, sering menangis, dan laju kenaikan berat badannya memelan.

Gangguan pencernaan ini perlu segera diatasi agar tidak menimbulkan gangguan tumbuh kembang atau komplikasi serius di kemudian hari, Mam. Segera periksakan si Kecil ke dokter apabila mengalami gejala-gejala GERD di atas.

Baca Juga: Bagaimana Cara Memilih Pompa ASI yang Tepat? Simak di Sini!

Cara Mengatasi Bayi Gumoh

Cara mengatasi gumoh pada bayi sebenarnya perlu disesuaikan dengan akar penyebabnya. Namun, secara umum Mam bisa melakukan beberapa langkah-langkah berikut untuk mengatasinya:

1. Hindari menyusui bayi secara berlebihan. Berikan susu dalam jumlah yang sedikit tapi intensitas yang lebih sering.
2. Upayakan menyusui bayi dalam posisi tegak. Atau, Mam bisa juga menyusui bayi dengan posisi kepala bayi lebih tinggi dari bagian perutnya.
3. Jangan mengayun-ayunkan bayi sesaat setelah si Kecil menyusu. Berikan jeda setidaknya 30 menit jika Mam atau Pap ingin menimang-nimang bayi.
4. Setelah menyusui, coba sendawakan si Kecil untuk mencegah penumpukan udara di lambungnya.
5. Saat menidurkan bayi setelah disusui, upayakan bayi berada dalam posisi tidur telentang. Posisi tidur tengkurap untuk mencegah gumoh tidak dianjurkan karena bisa meningkatkan risiko sindrom kematian bayi mendadak.
6. Jika Mam masih memberikan ASI, coba cermati asupan yang dikonsumsi. Kemungkinan, bayi gumoh setelah Mam mengonsumsi alergen tertentu. Bila demikian, coba hentikan sementara asupan tersebut selama masih menyusui bayi untuk meminimalisir risiko alergi pada bayi.

Gumoh pada Bayi, Kapan Mam Perlu Waspada?
Dari penjelasan di atas, Mam bisa melihat bahwa sebagian besar penyebab bayi gumoh berasal dari faktor alami atau kebiasaan tertentu yang dapat Mam antisipasi.

Namun, ada baiknya Mam tetap waspada jika gumoh pada bayi disertai juga dengan:

- Kenaikan berat badan bayi tidak adekuat
- Bayi perlu banyak usaha saat gumoh
- Warna gumoh bayi kekuningan atau kehijauan atau disertai keluarnya darah
- Buang air besar (BAB) berdarah atau warnanya gelap
- Menolak menyusu berulang kali
- Sesak napas atau tanda penyakit lain
- Menangis lebih dari tiga jam sehari atau rewel secara terus-menerus
- Pipis lebih banyak atau lebih sedikit ketimbang biasanya

Apabila bayi gumoh disertai beberapa tanda-tanda di atas, jangan menunda-nunda untuk memeriksakan si Kecil ke tenaga kesehatan ya, Mam.