Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Cara Mengatasi Bayi Gumoh: Penyebab, Posisi Aman, dan Kapan Harus ke Dokter

JUL 22, 2026

4 MINS

Penyebab bayi gumoh umumnya berkaitan dengan sistem pencernaannya yang belum matang, seperti ukuran lambung yang masih kecil, kebiasaan menyusu berlebihan, hingga posisi bayi setelah menyusu yang kurang tepat.

Meski kondisi ini cukup umum terjadi, Mam tetap perlu memahami cara mengatasi bayi gumoh agar si Kecil tetap nyaman, misalnya dengan mengatur posisi menyusui, menyendawakan bayi setelah makan, serta menghindari langsung menimang bayi setelah minum susu.

Dengan mengetahui penyebab dan cara penanganannya, Mam bisa lebih tenang saat menghadapi kondisi 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 menjadi penyebab bayi sering gumoh, di antaranya adalah:

1. 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.

2. 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.

Baca Juga : **Bagaimana Cara Mengatasi Nafas Bayi Grok Grok dan Kapan Mam Harus Khawatir?**

3. Bayi Menyusu Sambil 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.

4. 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.

5. Gangguan Pencernaan

Seringnya gumoh pada bayi terkadang juga bisa merupakan tanda gangguan pencernaan padanya seperti gastroesophageal 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 melambat.

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 : **Cara Merawat Bayi Baru Lahir di Rumah Jika Tak Punya Babysitter**

Langkah-langkah Cara Mengatasi Bayi Gumoh

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

- Hindari menyusui bayi secara berlebihan. Berikan susu dalam jumlah yang sedikit tapi intensitas yang lebih sering.
- Upayakan menyusui bayi dalam posisi tegak. Atau, Mam bisa juga menyusui bayi dengan posisi kepala bayi lebih tinggi dari bagian perutnya.
- Jangan mengayun-ayunkan bayi sesaat setelah si Kecil menyusu. Berikan jeda setidaknya 30 menit jika Mam atau Pap ingin menimang-nimang bayi.
- Setelah menyusui, coba sendawakan si Kecil untuk mencegah penumpukan udara di lambungnya.
- Saat menidurkan bayi setelah disusui, upayakan berada dalam posisi tidur bayi yang bagus yakni telentang. Posisi tidur tengkurap untuk mencegah gumoh tidak dianjurkan karena bisa meningkatkan risiko sindrom kematian bayi mendadak.
- 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.

Cara Mencegah Bayi Tersedak saat Gumoh

Bayi dapat tersedak saat gumoh apabila ada cairan atau benda yang menutup saluran napasnya, baik sebagian maupun keseluruhan. Akibatnya, bayi dapat kesulitan bernapas atau napas bersuara melengking, sesak, menangis tanpa bersuara, kulit menjadi kebiruan, tubuh kemas, hingga kehilangan kesadaran.

Agar si Kecil tidak sampai tersedak ketika gumoh, maka perlu melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- Memposisikan tubuh bayi tegak atau posisi kepala lebih tinggi dari perut. Pastikan kepala, leher, dan punggungnya tertopang dengan aman. Ini mencegah agar gumoh tidak mengalir ke saluran napas.
- Apabila bayi gumoh saat posisi berbaring, segera miringkan tubuh bayi dengan kepala lebih rendah agar gumoh keluar dari mulut dan tidak masuk kembali atau ke hidung.
- Pastikan napas bayi lancar dan tidak ada sisa gumoh yang menutup saluran pernapasannya.
- Jangan langsung melanjutkan menyusui bayi. Coba sendawakan bayi untuk mengeluarkan sisa udara dari perut.

Memiringkan Tubuh Bayi saat Gumoh

Saat si Kecil gumoh, yang perlu Mam pastikan pertama kali adalah saluran pernapasannya tidak tertutup. Jika bayi gumoh ketika sedang berbaring dan Mam tidak sempat menegakkan tubuhnya, cukup miringkan tubuh si Kecil ke samping. Cara ini dapat mencegah cairan atau sisa gumoh mengalir ke tenggorokan dan menyebabkan aspirasi atau masuknya cairan ke dalam paru-paru.

Mam bisa memiringkan tubuh si Kecil ke kanan atau kiri. Pastikan seluruh tubuhnya dimiringkan dan bukan hanya kepala karena justru dapat menghambat saluran napasnya.

Menggunakan tangan, Mam bisa menopang tubuh si Kecil agar tetap dalam posisi miring selama beberapa saat dan tidak kembali terlentang. Posisi kepala lebih rendah atau sejajar dengan tubuh untuk memudahkan cairan mengalir keluar dari mulut dan tidak masuk kerongkongan.

Teknik Menyendawakan Bayi untuk Mengurangi Gumoh

Salah satu cara yang bisa Mam lakukan untuk mengurangi risiko si Kecil gumoh saat menyusu yakni dengan membantunya bersendawa. Berikut beberapa teknik dan cara menyendawakan bayi yang efektif:

1. Posisi Bayi Menempel di Pundak

Gendong si Kecil dan posisikan tubuhnya menempel pada tubuh Mam dengan bagian dagu bertumpu pada pundak Mam. Posisikan kepala dan area bahu aman. Lalu usap dan tepuk lembut bagian punggung bayi hingga keluar sendawa. Cara ini juga bisa dilakukan sambil berjalan.

2. Posisi Bayi Duduk di Pangkuan

Cara kedua dilakukan sambil duduk, yakni dengan menempatkan si Kecil duduk di pangkuan Mam dan menghadap ke samping. Sangga bagian tubuh dengan satu tangan agar kepala dan punggung tetap tegak, lalu usah atau tepuk lembut bagian punggung si Kecil.

3. Posisi Bayi Berbaring di Pangkuan

Mirip dengan cara kedua. Bedanya yakni posisi tubuh bayi adalah berbaring dengan tubuh menghadap ke bawah. Sangga bagian tubuh hingga dagu menggunakan satu tangan, lalu tepuk lembut punggung si Kecil sampai bersendawa.

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.

Mam, untuk mendapatkan informasi seputar parenting, bisa melalui S-26 ParenTeam yang hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil.

Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Bagaimana Mam, sudah lebih tahu cara mengatasi bayi gumoh pada si Kecil? Semoga informasi yang disajikan dalam artikel ini dapat membawa manfaat bagi Mam dan juga si Kecil, ya.

Pertanyaan Seputar Bayi Gumoh

1. **Apa yang harus dilakukan saat bayi sedang gumoh?**
   Saat bayi gumoh, pertama yang perlu dilakukan orang tua adalah jangan panik karena gumoh pada bayi merupakan hal yang biasa. Lalu posisi tubuh bayi tegak atau kepala lebih tinggi dari perut. Usap punggung bayi untuk membantu menyedawakannya dan memastikan udara keluar dari perutnya. Jika bayi sudah selesai gumoh, bersihkan sisa gumoh dari mulutnya dan pastikan tidak menghalangi saluran napas.

2. **Bayi gumoh terus pertanda apa?**
   Apabila bayi gumoh terus menerus hal ini bisa menandakan adanya gangguan pencernaan seperti GERD. Selain gumoh, kondisi GERD juga bisa disertai gejala anak lebih rewel, sering menangis, dan pertambahan berat badan lebih lambat.

3. **Bayi gumoh harus dimiringkan kemana?**
   Apabila bayi gumoh saat posisi tidur, segera miringkan tubuhnya ke samping kanan atau kiri. Posisikan kepala lebih rendah atau sejajar tubuh untuk memastikan cairan gumoh keluar dari mulut dan tidak masuk ke kerongkongan. Tahan posisi tubuh bayi miring selama beberapa saat dan pastikan saluran napasnya tidak tertutup sebelum kembali membaringkannya dalam posisi terlentang.

Referensi

Medline Plus. Choking - infant under 1 year. Dari https://medlineplus.gov/ency/article/000048.htm. Diakses 16/06/2026

Mayo Clinic. Spitting up in babies: What's OK, what's not. Dari https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/…. Diakses 16/06/2026.

Baby Sense. Baby Spit Up in Sleep: Understand Infant Reflux and Nighttime Digestion. Dari https://www.babysensemonitors.com/a/nursery-resources/baby-development/…. Diakses 16/06/2026.

NHS. Burping your baby. Dari https://www.nhs.uk/best-start-in-life/baby/feeding-your-baby/breastfeed…. Diakses 16/06/2026.

Bagikan sekarang




Optimalkan Milestone &
Perkembangan Otak si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >