

7 Teknik dan Cara Menggendong Bayi Baru Lahir, Anti Ribet!

APR 14, 2023

Mam yang baru pertama kali mengandung dan sebentar lagi akan melahirkan mungkin punya kekhawatiran soal cara menggendong bayi baru lahir.

Mengingat struktur tulang bayi baru lahir belum kuat, banyak Mam khawatir menggendong bayi dengan posisi yang salah.

Hal yang paling penting untuk diperhatikan saat menggendong bayi baru lahir adalah menyangga bagian kepala dan leher, serta posisi gendongannya .

Panduan Cara Menggendong Bayi Baru Lahir

Berikut panduan mengenai teknik dan cara menggendong bayi dengan benar, termasuk berbagai variasi gendongan yang telah direkomendasikan oleh ahlinya.

1. Cuci Tangan

Sebelum menggendong si Kecil, selalu pastikan tangan Mam bersih. Sebab, sistem kekebalan tubuh bayi masih berkembang sehingga si Kecil bisa sewaktu-waktu terpapar kuman yang menyebabkannya sakit.

2. Rasa Nyaman

Rasa nyaman adalah hal terpenting dalam menggendong bayi. Saat Mam sudah merasa nyaman, Mam akan lebih percaya diri untuk menggendong. Bila Mam khawatir atau takut saat akan mengangkat bayi, cobalah untuk menarik napas agar lebih relaks.

3. Topang Bagian Kepala dan Leher

Cara gendong bayi baru lahir yang benar adalah memastikan leher dan kepala bayi ditopang dengan baik. Kepala bayi adalah bagian terberat dari tubuh si Kecil saat mereka lahir.

Sedangkan, bayi baru lahir tidak memiliki kontrol otot leher untuk menopang kepala mereka sendiri hingga berusia sekitar empat bulan.

Selain itu, pastikan Mam memperhatikan bagian ubun-ubun si Kecil yang merupakan titik lunak di bagian atas kepala .

4. Cara Mengangkat Bayi

Saat Mam akan mengangkat bayi, letakkan satu tangan di bawah kepala dan tangan lainnya di bawah pantatnya. Dari sana, angkat tubuh si Kecil setinggi dada Mam.

Ingat, pastikan tangan Mam menopang bagian kepala dan leher .

Baca Juga: Begini Cara Memilih Pompa ASI yang Baik

5. Cara Menggendong Bayi Baru Lahir Sambil Menyusui

Cara menggendong bayi baru lahir saat menyusui yang paling mudah dilakukan adalah sambil duduk, di mana bayi digendong dekat perut.

Caranya, baringkan si Kecil di pangkuan dan menghadap Mam. Tempatkan kepala bayi di salah satu lengan, dengan posisi hidung bayi mengarah ke puting. Sementara itu, lengan Mam yang lain menopang tubuhnya. Pastikan telinga, bahu, dan pinggul bayi berada dalam satu garis lurus .

6. Cara Menggendong Bayi dengan Gendongan

Ahli menyebut, cara menggendong bayi baru lahir dengan gendongan yang paling aman adalah dalam posisi tegak atau M shape. Mam harus memastikan untuk menjauhkan dagu bayi dengan dada Mam agar si Kecil tetap bebas bernapas.

Ada beberapa jenis gendongan yang berisiko membuat si Kecil mati lemas, salah satunya bayi digendong dalam posisi melengkung atau C shape. Gendongan jenis ini membuat bayi meringkuk di bawah dada penggendong atau di dekat perut.

Karena bayi baru lahir tidak memiliki kontrol leher yang kuat, dalam posisi ini kepala mereka cenderung jatuh ke depan, karena dagu bayi dekat dengan dada penggendong dan membatasi kemampuan bayi bernapas .

Saat Mam menggendong bayi baru lahir, jangan lupa lima hal ini:

- Gendongan pas dengan tubuh Mam dan bayi
- Mam dapat melihat bayi setiap saat
- Jarak Mam dan bayi cukup dekat, sehingga bisa dicium
- Jauhkan dagu bayi dari dada Mam

- Topang bagian leher dan kepala si Kecil.

7. Shoulder Hold

Variasi lain untuk menggendong bayi baru lahir adalah dengan posisi bahu atau shoulder hold. Ini adalah gendongan paling alami untuk bayi baru lahir. Caranya:

- Angkat tubuh bayi sejajar dengan tubuh Mam setinggi bahu
- Letakkan kepala si Kecil di bahu Mam sehingga dia bisa melihat ke arah belakang
- Salah satu lengan Mam digunakan untuk menopang leher dan kepala, sementara lengan satunya untuk menopang pantat.

Posisi ini juga memungkinkan bayi untuk mendengar detak jantung Mam .

Manfaat Menggendong dan Memberikan Nutrisi bagi Si Kecil

Sentuhan seperti gendongan penting untuk perkembangan bayi dan otak. Penelitian menunjukkan, sentuhan membantu mengembangkan komunikasi bayi, meningkatkan ikatan, dan perkembangan saraf.

Selain menggendong, ikatan batin antara Mam dan si Kecil juga bisa ditumbuhkan saat menyusui. Dengan menyusui, Mam tidak hanya membangun ikatan yang kuat dengan anak tapi juga memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan ASI.

Berbagai penelitian menemukan bahwa menyusui dikaitkan dengan peningkatan imun dan juga kesehatan psikis si Kecil. Nutrisi yang terjaga dan juga ikatan yang terjalin antara Mam dan si Kecil berkaitan erat dengan kemampuan kognitif, emosional, dan perilaku yang lebih baik.

Ini artinya, selain cara menggendong bayi baru lahir, belajar mengenai cara menyusui juga tidak boleh ketinggalan ya Mam.

Source :

UT Southwestern Medical Center. (2021, June 8). Newborn Holding Tips. utswmed.org/medblog/newborn-holding-tips/

Smith, E. (2020, April 9). How to Hold a Newborn: Tips for Parents. Healthline. healthline.com/health/parenting/how-to-hold-a-newborn#Step-4:-Choose-your-position

Raising Children Network. (2021). How to Hold Your Newborn. raisingchildren.net.au/newborns/health-daily-care/holding-newborns/how-to-hold-your-newborn

NHS. (2019, October 14). Breastfeeding positions. nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/how-to-breastfeed/breastfeeding-positions/

Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA). (n.d.). Baby slings.

rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings Gupta, S. (2021, July 27). 9 Ways To Hold A Newborn Baby: Step-by-Step Guide. Mom Junction.
momjunction.com/articles/ways-hold-new-born-child_0085453/
Davies, R. (2013). Science Proves You Can't Hold Your Baby Too Much. Parents.
parents.com/baby/all-about-babies/science-proves-you-cant-hold-your-baby-too-much/
Erickson, S. J., Guthrie, B. E., & Coffman, J. K. (2021). Postpartum Mental Health: A Review for Nurses. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 50(4), 428-439. doi: 10.1177/08842175212823861
Gonzalez-Guerra, E., & Paredes-Solís, S. (2022). Evaluation of a Parenting Intervention for Adolescent Mothers of Preterm Infants in the NICU: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Family Nursing*, 28(1), 5-31. doi: 10.1177/10748407211089475

Bagikan sekarang