



Penyebab Perut Anak Kembung di Malam Hari dan Cara Mengatasinya

Listen

Penyebab Perut Anak Kembung di Malam Hari dan Cara Mengatasinya

ANAK TIPS PARENTING

ARTICLE

JUN 12, 2023

Perut kembung adalah masalah yang seringkali dihadapi oleh siapa saja, baik orangtua maupun anak dan biasanya tidak perlu dikhawatirkan.

Kembung adalah sensasi yang membuat perut terasa lebih besar dari biasanya meskipun perut tidak tampak buncit. Perasaan kembung disebabkan oleh adanya gas dalam jumlah berlebihan di dalam perut.

Mam dan Pap, dalam kondisi perut kembung, Si Kecil umumnya mengeluarkan gas dengan cara kentut. Namun, jika si kecil terus-terusan mengeluarkan gas dan membuat perutnya terasa tidak nyaman, apalagi di malam hari, Mam perlu waspada dan mencari tahu penyebab perut anak kembung.

Penyebab Perut Anak Kembung

Ada banyak hal yang menjadi penyebab kenapa si Kecil sering kembung. Untuk itu, Mam dan Pap perlu mencari tahu apa penyebab perut anak kembung, terutama jika

terjadi di malam hari.

Makanan yang dikonsumsi Si Kecil cenderung menjadi pemicu atau penyebab pada sebagian besar masalah perut kembung pada anak. Beberapa anak sensitif terhadap makanan seperti kacang, brokoli, atau kembang kol.

Sementara, beberapa anak juga sensitif terhadap makanan berserat tinggi seperti sereal dan makanan berlemak seperti kentang goreng.

Minuman karbonasi dan kafein, bahkan yang terkandung dalam cokelat, bisa mengeluarkan gas dan menyebabkan diare. Jus yang tinggi gula juga membawa gas dan menyebabkan diare.

Selain itu, ketidakcocokan pada tipe susu hewani maupun nabati tertentu dan kurang minum air putih juga kerap menjadi penyebab perut kembung pada anak usia 1 tahun dan balita.

Faktor Risiko yang Bisa Memicu Perut Kembung Anak

Mam dan Pap, selain makanan, terdapat beberapa faktor lain yang bisa menjadi pemicu atau penyebab perut anak kembung, lho, seperti contoh:

- Sistem pencernaan yang masih berkembang
- Terlalu sering mengunyah permen karet
- Bergerak selama makan
- Screen time selama makan, seperti menonton video
- Kondisi kesehatan tertentu

Baca Juga: Penyebab Diare pada Anak dan Cara Mengatasinya

Kapan Perlu Membawa Anak ke Dokter saat Perut Kembung?

Biasanya masalah perut kembung pada anak bisa mereda dengan sendirinya. Namun mungkin Mam jadi merasa khawatir ketika si kecil mengalami kembung di malam hari dan menjadi rewel.

Untuk itu, yuk ketahui apa saja tanda Si Kecil harus segera mendapat bantuan medis ketika tengah mengalami perut kembung di bawah ini :

- Memiliki sedikit energi atau lemas

- Bergerak tidak sebanyak biasanya
- Tidak dapat dihibur
- Memuntahkan darah atau cairan berwarna hijau atau kuning
- Terdapat darah dalam tinja
- Perut anak buncit dan terdapat rasa nyeri

Cara Mengatasi Perut Anak Kembung

Sering kali perut si kecil kembung pada malam hari. Meski sering kali bukan suatu penyakit yang serius, tapi kondisi ini bisa membuat rasa tidak nyaman hingga si Kecil rewel.

Setelah mengetahui apa penyebab perut kembung pada anak, Mam bisa menyesuaikan cara mengatasinya. Nah, beberapa cara di bawah ini bisa Mam lakukan untuk mengurangi kembung pada anak, terutama jika terjadi di malam hari:

1. **Observasi Makanan**

Hindari memberikan si Kecil makanan yang mengandung banyak gas, makanan berlemak, kafein, minuman karbonasi dan batasi frekuensi si Kecil minum jus. Selain itu, pastikan si Kecil tidak memiliki alergi atau intoleransi terhadap makanan tertentu. Alergi dan intoleransi makanan juga dapat menyebabkan kembung lho, Mam.

2. **Minta Anak Makan Perlahan dan dalam Postur Tubuh yang Baik**

Jika si Kecil cukup sering mengalami perut kembung, bisa jadi masalahnya adalah kebiasaan makan yang buruk. Misalnya saja, makan sambil lari-lari atau makan terlalu cepat. Perut kembung adalah tanda kelebihan gas dalam saluran pencernaan mereka. Untuk itu, Mam bisa membantu mengingatkan si Kecil agar makan dengan perlahan, dan dengan postur tubuh yang baik.

3. **Banyak Mengonsumsi Cairan**

Minum cukup air putih mungkin tidak serta merta membuat perut kembung si Kecil menghilang. Namun, cara ini dapat membantu mengatasi konstipasi yang sering menyebabkan perut kembung dan tidak nyaman.

4. **Ajak Anak Aktif Bergerak**

Bergerak dapat membantu mengeluarkan gas dalam perut. Mam bisa menemani si Kecil perlahan atau menggerakkan kakinya seperti gerakan mengayuh sepeda.

5. **Hangatkan Perut Si Kecil**

Mam juga bisa mengompres perut si kecil dengan kompres hangat untuk bantu meredakan perut kembungnya. Jika perlu, Mam juga bisa memandikan si Kecil dengan air hangat sebelum tidur.

6. **Pijat Lembut Perut Si Kecil**

Cara terakhir yang bisa Mam lakukan adalah memberikan pijatan lembut di area perut si Kecil. Selain membantu mengeluarkan gas, pijatan juga bisa memberi kenyamanan.

Selain cara-cara di atas, tentunya untuk menjaga kesehatan pencernaan Si Kecil, Mam dan Pap bisa memberikan asupan nutrisi yang bergizi. Salah satu yang bisa Mam dan Pap berikan untuk Si Kecil S-26 Procal ULTIMA yang merupakan susu pertumbuhan A2 pertama di Indonesia.

S-26 Procal ULTIMA mengandung Protein Beta Casein A2 yang lebih mudah ditoleransi dalam sistem pencernaan si Kecil dan juga nutrisi pelengkap lainnya seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, Omega 3 & 6, DHA, Vitamin A, C & D, tinggi kalsium, protein dan serat pangan. Dengan demikian proses belajar Si Kecil akan berlangsung tanpa henti dan membuat pencernaan Si Kecil jadi lebih nyaman. Demikian bahasan terkait penyebab perut anak kembung dan semoga bisa menambah wawasan Mam dan Pap dalam membantu dan menenangkan Si Kecil yang mengatasi permasalahan tersebut.



Customer reviews

5

5

Rate

3 global ratings

Ratings

- 5 ★
- 3
- 4 ★
- 0

- 3 ★
0
- 2 ★
0
- 1 ★
0

Add Your Rating