

Mengatasi Perut Anak yang Kembung dan Diare

JUN 12, 2023

Perut kembung dan diare adalah dua masalah pencernaan yang sering dialami si Kecil. Perut anak kembung dan diare bisa terjadi bersamaan atau terpisah, tetapi keduanya sama-sama membuat si Kecil merasa tidak nyaman. Kembung terjadi ketika ada gas berlebih di perut, membuat si Kecil merasa penuh. Sementara itu, diare menyebabkan tinja cair dan si Kecil BAB lebih sering dari biasanya. Keduanya bisa membuat si Kecil rewel, terutama saat malam hari, ketika seharusnya ia bisa tidur nyenyak.

Penyebab Perut Kembung pada Anak

Makanan yang Memicu Gas

Beberapa jenis makanan secara alami menghasilkan lebih banyak gas di saluran cerna si Kecil. Ini termasuk:

- Sayuran seperti brokoli, kembang kol, dan kacang-kacangan.
- Makanan berserat tinggi seperti sereal tinggi serat dan beberapa buah tertentu.
- Minuman tertentu seperti minuman bersoda dan jus tinggi gula.

Jika si Kecil kerap mengeluhkan perutnya terasa “penuh” setelah makan, mungkin ada baiknya Mam mulai mencatat jenis makanannya. Dari sini, Mam bisa lebih mudah menemukan pola dan menghindari makanan yang sering memicu kembung.

Intoleransi Susu atau Makanan

Anak dengan intoleransi terhadap laktosa (gula alami dalam susu) atau protein tertentu, seperti gluten, sering kali mengalami kembung. Ini terjadi karena tubuh mereka kesulitan memecah zat-zat tersebut, sehingga menyebabkan gas menumpuk di perut. Jika si Kecil merasa kembung setelah minum susu sapi, mungkin ini saatnya

mempertimbangkan alternatif susu nabati.

Kebiasaan Makan yang Buruk

Ternyata, cara si Kecil makan juga bisa jadi penyebab kembung. Misalnya, makan terburu-buru, mengunyah sambil berbicara, atau makan sambil bermain bisa membuat mereka menelan udara berlebih. Udara ini akhirnya terperangkap di perut, menyebabkan kembung.

Konstipasi (Sembelit)

Jika si Kecil sulit buang air besar, maka gas di ususnya bisa terperangkap lebih lama dari seharusnya. Inilah sebabnya perut si Kecil terasa penuh dan keras saat disentuh. Biasanya, sembelit disebabkan oleh kurang serat, kurang air putih, atau kebiasaan menahan buang air besar.

Baca Juga : Tanda Anak Dehidrasi yang Wajib Mam Ketahui

Penyebab Diare pada Anak

Infeksi Virus atau Bakteri

Diare bisa terjadi karena infeksi virus (seperti rotavirus) atau bakteri (seperti Salmonella dan E. coli). Infeksi ini sering terjadi di tempat-tempat penitipan anak atau sekolah, di mana anak-anak sering berbagi mainan atau makanan.

Efek Samping Antibiotik

Beberapa anak mengalami diare setelah mengonsumsi antibiotik. Ini terjadi karena antibiotik tidak hanya membunuh bakteri penyebab infeksi, tetapi juga bakteri baik yang menjaga kesehatan usus.

Intoleransi atau Alergi Makanan

Seperti halnya kembung, intoleransi makanan tertentu, seperti intoleransi laktosa atau gluten, juga bisa menyebabkan diare. Tinja si Kecil cenderung cair dan lebih sering dari biasanya, terutama setelah makan makanan yang mengandung zat tersebut.

Sembelit Berkepanjangan

Kondisi ini mungkin terdengar membingungkan, tapi sembelit parah juga bisa memicu diare. Ini terjadi ketika tinja keras terjebak di usus besar, dan tinja cair keluar di sekelilingnya. Fenomena ini disebut "overflow diarrhea" atau diare

limpahan.

Kapan Harus Membawa Anak ke Dokter?

Biasanya, kembung dan diare pada anak dapat diatasi di rumah. Tapi, ada beberapa tanda yang tidak boleh diabaikan, seperti:

- Diare lebih dari 2 hari berturut-turut.
- Tanda dehidrasi, seperti mulut kering, jarang buang air kecil, atau mata cekung.
- Muntah hijau atau kuning, yang bisa jadi tanda obstruksi saluran cerna.
- Darah di tinja atau tinja berwarna hitam seperti aspal.
- Si Kecil tidak bisa menerima cairan (setiap kali minum, ia muntah).

Jika gejala-gejala ini muncul, sebaiknya segera periksakan si Kecil ke dokter.

Cara Mengatasi Perut Kembung pada Anak

Ubah Pola Makan

Beberapa makanan dapat memicu gas lebih banyak, seperti brokoli, kembang kol, dan kacang-kacangan. Untuk mencegah kembung, cobalah:

- Hindari makanan penghasil gas seperti brokoli, kacang-kacangan, dan minuman bersoda.
- Perhatikan intoleransi susu. Jika si Kecil kembung setelah minum susu, Mam bisa mencoba alternatif susu nabati yang sesuai.

Perbaiki Cara Makan

Biasakan agar si Kecil makan dengan tenang, duduk di meja makan, dan mengunyah makanannya dengan baik. Hindari makan sambil bermain atau berlari-lari, karena ini membuat si Kecil menelan lebih banyak udara.

Kompres Hangat dan Pijat Lembut

Hangatkan perut si Kecil dengan kompres hangat atau handuk hangat. Selain itu, Mam bisa memijat perut si Kecil dengan gerakan memutar searah jarum jam untuk membantu mendorong gas keluar.

Biasakan Agar Anak Aktif Bergerak

Gerakan ringan, seperti berjalan atau menggerakkan kaki seolah-olah mengayuh sepeda, dapat membantu mendorong gas keluar dari perut. Ini juga cara yang menyenangkan untuk si Kecil!

Baca Juga : Cara Mengatasi Sakit Perut pada Anak Secara Alami

Cara Mengatasi Diare pada Anak

Cegah Dehidrasi

Ketika diare, tubuh si Kecil kehilangan banyak cairan. Cara terbaik untuk mencegah dehidrasi adalah memberikan larutan oralit secara bertahap. Jika tidak ada oralit, air putih juga bisa diberikan sedikit demi sedikit.

Hindari Makanan Pemicu Diare

Selama diare, hindari makanan berminyak, makanan pedas, dan jus manis. Minuman ini dapat memperparah diare.

Jaga Kebersihan

Ajarkan si Kecil mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah ke toilet. Bersihkan mainan dan peralatan makan mereka secara rutin agar tidak terkontaminasi kuman.

Jika Mam ingin tahu cara mengatasi anak kembung disertai diare, langkah-langkah seperti memperhatikan pola makan, menjaga hidrasi, dan menghindari makanan pemicu bisa jadi kuncinya. Dengan perawatan yang tepat, si Kecil bisa pulih lebih cepat.

Makanan yang Aman Selama Pemulihan

Untuk Kembung:

- Buah rendah serat seperti pisang dan semangka.
- Sayuran lunak seperti wortel rebus dan labu.
- Karbohidrat sederhana seperti nasi putih dan roti tawar

Untuk Diare:

- Diet BRAT: Pisang, nasi, saus apel, dan roti panggang.
- Makanan lembut: Bubur, sup kaldu, dan oatmeal.

- Minuman rehidrasi: Larutan oralit, air putih, atau kaldu bening.

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.

Source

When your child has diarrhea: MedlinePlus Medical Encyclopedia.
Dari <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000693.htm>.

When your child has diarrhea Information | Mount Sinai - New York.
Dari <https://www.mountsinai.org/health-library/selfcare-instructions/when-your-child-has-diarrhea>.

Dietary advice for children and young people with common gastro-intestinal symptoms | CUH.
Dari <https://www.cuh.nhs.uk/patient-information/dietary-advice-for-children-and-young-people-with-common-gastro-intestinal-symptoms/>.

Gas and Bloating in Children: Care Instructions. Dari . Diakses pada 12 Desember 2024.

Treating Gas Pain in Children. Dari <https://www.webmd.com/first-aid/gas-pain-children>.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/diarrhea-in-children>.
Dari [https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/diarrhea....](https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/diarrhea...)

Diarrhea and Bloating at the Same Time? Causes and Treatments.
Dari <https://www.healthline.com/health/diarrhea/diarrhea-and-bloating>.

<https://www.parents.com/recipes/scoop-on-food/reasons-your-kid-is-bloated-and-how-to-help/>.
Dari <https://www.parents.com/recipes/scoop-on-food/reasons-your-kid-is-bloat...>

Diarrhoea in children - causes, care and treatments | healthdirect. Dari
<https://www.healthdirect.gov.au/diarrhoea-in-children>.

Bagikan sekarang