

Cara Mengatasi Alergi Makanan pada Bayi yang Perlu Mam Ketahui

JUN 28, 2024

Setelah bayi berusia enam bulan, bayi mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI). Alergi makanan pada anak atau bayi merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan karena berdampak signifikan pada kesehatan dan keselamatan anak di masa depan.

Pasalnya, alergi dapat berpotensi menunjukkan reaksi berat atau komplikasi serta mengganggu kenyamanan dan kualitas hidup.

Sebagai contoh, tubuh anak yang memiliki alergi dapat menolak kontak dengan sesuatu yang tidak berbahaya, seperti telur atau debu. Saat kontak dengan alergen, tubuh bereaksi dengan mata gatal, hidung berair, bersin, hingga sakit tenggorokan.

Jika si Kecil memiliki reaksi terhadap suatu makanan, Mam dan Pap perlu memeriksakannya demi keamanan.

Sebagai bantuan, artikel ini akan membahas gejala dan cara mengatasi alergi makanan pada bayi yang Mam dan Pap perlu diketahui.

Gejala Alergi Makanan pada Bayi

Reaksi alergi terjadi dengan cepat ketika tubuh terpapar alergen atau bahan pangan yang menyebabkan tubuh merespons secara berlebihan.

Beberapa tanda umum melibatkan perubahan pada kulit, seperti bersin, hidung meler atau tersumbat, mata merah, gatal, berair, mengi dan batuk, ruam merah dan gatal, serta memburuknya gejala asma atau eksim.

Meski sebagian besar reaksi alergi makanan pada bayi bersifat ringan, terkadang reaksi parah atau anafilaksis atau syok anafilaksis dapat terjadi. Kondisi ini membutuhkan perawatan medis darurat.

Selain makanan, alergi dapat dipicu oleh bahan iritan di dalam dan luar ruangan. Jika Mam dan Pap melihat gejala alergi pada si Kecil, segeralah ke dokter anak atau ahli alergi.

Hal itu penting untuk menghindari eksperimen pribadi, seperti menghentikan konsumsi susu kepada anak yang dapat membuatnya kehilangan manfaat susu. Dengan petunjuk dokter, Mam dan Pap akan mendapat rekomendasi diet yang tepat.

Baca Juga: [Panduan Menyusun dan Menu MPASI Anak 6 Bulan](#)

Cara Mengatasi Alergi Makanan pada Bayi

Berikut hal-hal yang perlu diperhatikan jika Mam menduga si Kecil terkena alergi.

1. Perhatikan Potensi Alergen

Penanganan alergi dimulai dengan mengenali potensi alergen atau makanan pemicu alergi pada bayi.

Sekitar 90 persen dari seluruh alergi makanan disebabkan delapan makanan berikut, yakni susu, telur, gandum, kedelai, kacang pohon, kacang-kacangan, ikan, dan kerang.

Telur, susu, dan kacang tanah adalah penyebab paling umum alergi makanan pada anak-anak, termasuk gandum, kedelai, dan kacang pohon.

Kemudian, kacang tanah, kacang pohon, ikan, dan kerang biasanya menyebabkan reaksi paling parah.

Sebagian besar alergi pada anak bisa sembuh dari alergi setelah bertambahnya usia, contohnya alergi susu sapi. Tetapi alergi terhadap kacang tanah, kacang pohon (kenari, almond, kacang mete, dan lain sebagainya), ikan, dan kerang mungkin berlangsung seumur hidup.

2. Identifikasi Pemicu Alergi

Identifikasi makanan penyebab alergi pada bayi sangat penting. Saat perlahan-lahan mengenalkan makanan baru kepada si Kecil, pastikan Mam dan Pap memperhatikan

apakah ada reaksi dari tubuh mereka.

Sebagai contoh, saat memperkenalkan menu baru, tunggulah sampai tiga atau lima hari sebelum makanan baru pada menu. Dengan begini, Mam dan Pap tahu mana makanan yang menimbulkan reaksi atau tidak.

Jika terjadi reaksi, catat apa yang muncul dan konsultasikan dengan dokter anak untuk konfirmasi.

3. Konsultasi dengan Dokter Anak

Jika Mam dan Pap mencurigai si Kecil mengalami alergi makanan, segera konsultasikan dengan dokter anak.

Sebab, reaksi alergi bisa berdampak fatal dan terjadi dengan sangat cepat. Jika si Kecil mengalami kesulitan bernapas/mengi, mengalami pembengkakan pada wajah/bibir, atau mengalami muntah-muntah atau diare parah setelah makan, segera bawa ke rumah sakit.

Jika si Kecil mengalami reaksi alergi ringan, seperti ruam atau gatal-gatal, bawa ke dokter anak untuk evaluasi lebih mendalam.

Dokter dapat melakukan tes alergi untuk mengonfirmasi diagnosis dan memberikan panduan lebih lanjut tentang penanganan kasus spesifik.

4. Tes Alergi

Tes alergi dilakukan untuk mengetahui penyebab gejala alergi dan dilakukan melalui wawancara kepada orangtua kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan fisik.

Jika terdapat hubungan jelas antara penyebab alergi dengan reaksi alergi, tes alergi tidak perlu dilakukan.

Pasien membutuhkan tes alergi untuk gejala yang dicurigai sebagai penyakit alergi berat, persisten, atau berulang tanpa jelas diketahui penyebabnya.

Tes alergi juga dilakukan untuk menentukan gejala terjadi disebabkan oleh alergi atau tidak.

Setelah melakukan 4 hal di atas, cara mengatasi alergi makanan pada bayi yang paling penting adalah menghindari makanan yang menjadi pencetus alergi. Oleh karena itu, pastikan Mam dan Pap memperhatikan reaksi bayi ketika menerima makanan baru. Tak kalah penting, jangan ragu mencari saran langsung dari profesional kesehatan!

Source :

Parents - Allergy Testing for Kids: A Parent's Guide. Dari [parents.com/health/allergies/allergy-testing-for-kids-a-parents-guide/](https://www.parents.com/health/allergies/allergy-testing-for-kids-a-parents-guide/). Diakses pada 9 Januari 2024.

NHS - Food allergies in babies and young children. Dari [nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children/](https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children/). DIakses pada 9 Januari 2024

Johns Hopkins - Food Allergies in Children. [hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/food-allergies-in-children](https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/food-allergies-in-children). Diakses pada 10 Januari 2024

WebMD - Feeding Baby: How to Avoid Food Allergies. Dari [webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods](https://www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods). Diakses pada 10 Januari 2024

Verywell Family - How and When to Get Your Child Tested for Allergies. Dari [verywellfamily.com/how-and-when-to-get-your-child-tested-for-allergies-5220403](https://www.verywellfamily.com/how-and-when-to-get-your-child-tested-for-allergies-5220403). Diakses pada 10 Januari 2024

IDAI - Perlukah Tes Alergi? Dari idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/perlukah-tes-alergi. Diakses pada 10 Januari 2024

Bagikan sekarang