

# Tentunya tanpa asap dan abu yang tidak mengganggu pernafasan anak.

JUL 9, 2024

Setiap orang tua tentu menginginkan bayi mereka tumbuh secara optimal. Oleh karena itu, salah satu hal yang perlu diperhatikan tentu adalah kesehatan si Kecil. Sejak anak dilahirkan, pertumbuhan fisik adalah perubahan yang gampang terlihat.

Pertumbuhan di sini dapat diartikan sebagai pertambahan ukuran, jumlah sel, hingga jaringan pembentuk tubuh lain. Secara sederhana, pertumbuhan dapat dinilai dengan mengukur tinggi badan, berat badan dan lingkar kepala.

Lalu, apa saja ciri-ciri bayi sehat? Apa saja yang dapat dilakukan Mam untuk mendorong bayi tumbuh sehat? Simak ulasan berikut ini.

## Ciri-Ciri Bayi Sehat

Ada sejumlah hal yang dapat menunjukkan jika si Kecil memiliki ciri bayi cerdas dan sehat. Hal itu di antaranya bayi yang merespons dengan menangis usai dilahirkan. Berikut sejumlah ciri-ciri bayi sehat yang dapat Mam kenali.

### Tinggi dan berat bertambah secara adekuat

Bayi normal dan sehat biasanya mengalami beberapa kali pertambahan tinggi dan berat badan sejak lahir hingga usia satu tahun. Sejak usia dua pekan, berat badan bayi biasanya bertambah sekitar setengah sampai satu kg per bulan hingga usia 3 bulan.

Saat ulang tahun pertamanya, berat badan bayi dapat dikatakan sehat apabila kenaikannya mencapai 3 kali lipat dari berat awal saat lahir. Sementara idealnya, tinggi badannya bertambah minimal 25 sentimeter sejak lahir. Namun, perlu dipahami bahwa tumbuh kembang setiap anak mungkin saja berbeda. Meski begitu, memastikan si Kecil punya kenaikan berat badan yang adekuat sesuai anjuran WHO

(tidak kurang dan tidak berlebihan). Pastikan memplot berat badan dan panjang bayi pada kurva WHO growth chart standard atau grafik KMS setiap bulannya.

## **Rutin buang air besar dan kecil**

Lalu bagaimana mengenali ciri-ciri pencernaan bayi sehat? Ciri-ciri perut bayi sehat salah satunya adalah Si Kecil mampu buang air besar dan air kecil secara rutin. Hal itu ditunjukkan dengan seringnya popok kotor atau basah sehingga Mom harus rutin menggantinya.

Bayi baru lahir normalnya akan buang air kecil (BAK) dalam 24 jam pertama dan buang air besar (BAB) paling telat dalam 48 jam pertama. Jika ini tidak terjadi, Mam perlu memeriksakan si Kecil lebih lanjut ke dokter anak. Di hari-hari selanjutnya, bayi akan BAK 5-6 kali per hari dan BAB 3-4 kali per hari.<sup>3</sup>

Warna BAK bayi yang baik terlihat jernih tidak berwarna pekat. Sedangkan warna BAB akan berubah dari warna hitam pekat saat bayi baru lahir, menjadi hijau dan akhirnya berwarna kekuningan seiring bertambahnya usia si Kecil.

## **Bisa tidur nyenyak**

Nutrisi yang memadai menjamin sel-sel tubuh tumbuh dengan baik serta metabolisme tubuh berjalan lancar. Jika semua ini tercukupi, si Kecil akan tidur dengan nyenyak. Saat tidurlah ideal bertumbuhnya sel-sel tubuh dan otak anak.

Lalu seberapa lama dan sering bayi tidur yang ideal? Rata-rata bayi baru lahir hingga berusia satu tahun membutuhkan waktu tidur selama 13-16 jam dalam sehari. Sementara jika bayi sering rewel dan sulit tidur, atau tidur sebentar dan sering terbangun, ini dapat menandakan ada yang salah dengan kondisinya.

## **Mengenali suara Mam**

Salah satu ciri bayi sehat adalah mengenali suara dan sentuhan Mam. Penelitian menunjukkan, selama 9 bulan dalam kandungan, si Kecil memproses suara mam sebagai pembelajaran pendengaran dan keterampilan memori.<sup>6</sup> Maka tak perlu heran jika ketika mendengar suara Mam, si Kecil yang sehat akan dengan mudah memperhatikan.

Bukan cuma suara, si Kecil juga akan mengenali detak jantung Mam. Tidak heran si Kecil paling senang berada di dekapan Mam, ya!

Baca Juga: [Tanda-tanda Bayi Sehat](#)

## **Cara Menjaga Kesehatan Bayi**

Untuk mendukung kesehatan dan tumbuh kembang si Kecil, Mam dapat menerapkan

sejumlah tips berikut ini.

Beri ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan. Pemberian ASI dapat diteruskan hingga bayi berusia 2 tahun untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Beri makanan pendamping ASI (MPASI) setelah si Kecil berusia 6 bulan.

Pastikan bayi mendapat imunisasi dasar lengkap sesuai jadwal anjuran IDAI maupun Kemenkes.

Hindari paparan asap rokok pada bayi.

Pastikan bayi punya waktu tidur yang cukup sesuai usianya untuk mengoptimalkan perkembangan mental dan fisik.

Itu dia ciri-ciri bayi sehat dan tips untuk menjaga kesehatan si Kecil. Sudahkah bayi di rumah memiliki ciri-ciri yang disebutkan Mam? Untuk memastikan perkembangan si Kecil sesuai dengan pertambahan usia, tak ada salahnya Mam berkonsultasi rutin ke dokter atau tenaga kesehatan.

Source :

IDAI. Pentingnya Memantau Pertumbuhan dan Perkembangan Anak (Bagian 1). Dari [idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pentingnya-memantau-pertumbuhan-dan-perkembangan-anak-bagian-1](https://idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pentingnya-memantau-pertumbuhan-dan-perkembangan-anak-bagian-1). Diakses 4/1/2024

Verywell Family. What Is a Normal Growth Rate for Young Children? Dari [verywellfamily.com/normal-growth-of-young-children-2632414](https://www.verywellfamily.com/normal-growth-of-young-children-2632414). Diakses 4/1/2024

IDAI. Perawatan Bayi Baru Lahir. Dari [idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/perawatan-bayi-baru-lahir](https://idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/perawatan-bayi-baru-lahir). Diakses 4/1/2024

PAUDPEDIA - Ciri-ciri Anak Usia Dini yang Sehat. Dari [paudpedia.kemdikbud.go.id/komunitas-pembelajar/orang-tua-berbagi/ciri-ciri-anak-usia-dini-yang-sehat?ref=MjAyMTA1MjgxNTQxMjEtNGM3MWVlZmQ=&ix=My1jMzJlNmI1OQ==](https://paudpedia.kemdikbud.go.id/komunitas-pembelajar/orang-tua-berbagi/ciri-ciri-anak-usia-dini-yang-sehat?ref=MjAyMTA1MjgxNTQxMjEtNGM3MWVlZmQ=&ix=My1jMzJlNmI1OQ==). Diakses 4/1/2024

Stanford Medicine Children's Health. Infant Sleep. Dari [stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=infant-sleep-90-P02237](https://stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=infant-sleep-90-P02237). Diakses 4/1/2024

PNAS. Mother's voice and heartbeat sounds elicit auditory plasticity in the human brain before full gestation. Dari [pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1414924112](https://pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1414924112). Diakses 4/1/2024

WHO. Infant and young child feeding. Dari [who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding). Diakses 4/1/2024

CDC. Your Healthy Baby: Giving Infants the Best Start in Life. Dari [cdc.gov/chronicdisease/center/news-media/archives/features/your-healthy-baby.html](https://www.cdc.gov/chronicdisease/center/news-media/archives/features/your-healthy-baby.html). Diakses 4/1/2024

Sleep Foundation. How Much Sleep Do Babies and Kids Need? Dari [sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need](https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need). Diakses 4/1/2024

Bagikan sekarang