

# Cara Mencegah Alergi Pada Bayi dengan Tepat

JUL 17, 2024

Mam, pernahkah melihat si Kecil tiba-tiba mengalami kulit kemerahan dan gatal atau mendadak bersin setelah terkena sesuatu? Ini merupakan tanda si Kecil mengalami reaksi alergi.

Alergi adalah reaksi tubuh terhadap alergen. Alergen ini biasanya sesuatu yang tidak berbahaya, seperti serbuk sari, debu, atau bulu binatang. Gejalanya bisa ringan, tetapi bagi sebagian orang, gejalanya bisa sangat serius.

Pada bayi, gejala alergi bisa berupa ruam atau gatal-gatal pada kulit, kesulitan bernapas, bersin, batuk, pilek atau mata gatal, atau sakit perut. Alergi tidak terjadi begitu saja, tapi ada beberapa pemicunya. Jika sudah tahu apa pemicu alergi si Kecil, kita bisa melakukan berbagai cara mencegah alergi agar tidak terjadi.

## Pemicu Alergi pada Bayi

Pada bayi, ada beberapa pemicu alergi yang umum, misalnya sebagai berikut:

- Di luar ruangan: serbuk sari pohon, serbuk sari tanaman, gigitan atau sengatan serangga
- Di dalam ruangan: bulu atau bulu hewan peliharaan atau hewan, tungau debu, jamur
- Iritasi: asap rokok, parfum, knalpot mobil
- Makanan: kacang tanah, telur, susu, dan produk susu.

Baca Juga: Cara Merawat Bayi Baru Lahir dengan Tepat

# Jenis Reaksi Alergi pada Kulit Bayi

Beberapa jenis reaksi alergi yang umum terjadi pada bayi biasanya terlihat dari reaksi kulitnya. Beberapa jenis alergi pada kulit bayi, yaitu:

## 1. Eksim

Eksim merupakan salah satu reaksi alergi paling umum yang terjadi pada bayi. Ada berbagai jenis eksim, tetapi eksim atopik adalah salah satu yang paling sering menyerang bayi dan anak kecil.

Eksim biasanya ditandai dengan ruam kemerahan di kulit. Tanda lain dari eksim seperti kulit bersisik atau kulit kering.

Kebanyakan eksim yang menyerang bayi dipicu oleh iritasi akibat gesekan dengan kain, sabun, atau suhu udara.

## 2. Papular urtikaria

Papular urtikaria adalah reaksi alergi yang terlokalisasi terhadap gigitan serangga. Gigitan berbagai serangga, termasuk nyamuk, tungau, dan kutu busuk, dapat menyebabkan reaksi ini.

Papular urtikaria biasanya terlihat dengan area kemerahan di satu area tubuh atau seperti gigitan serangga. Bentol yang terjadi mungkin juga berisi cairan. Biasanya kondisi ini berlangsung selama beberapa hari bahkan minggu.

## 3. Biduran

Ketika tubuh alergi terhadap suatu zat, tubuh akan melepaskan zat kimia yang disebut histamin yang dapat menyebabkan timbulnya gatal-gatal dan gejala alergi lainnya.

Biduran adalah bercak yang gatal pada kulit. Ukuran dan bentuknya bisa beragam, tetapi biasanya berwarna merah muda atau merah dengan batas merah tipis.

Biduran biasanya terjadi di seluruh tubuh. Jarang kasus biduran hanya terjadi di salah satu area tubuh tertentu.

# Cara Mencegah Alergi pada Anak

Setelah mengetahui pemicu dan beberapa reaksi alergi yang kerap terjadi pada bayi, lalu bagaimana cara mencegah alergi kulit pada bayi?

## **1. Hindari paparan alergen**

Cara mencegah alergi atau gatal pada bayi adalah menjaga rumah sebisa mungkin bebas dari alergen. Bersihkan secara teratur, gunakan pembersih udara, dan jauhkan hewan peliharaan dari kamar tidur anak. Hal ini dapat secara signifikan mengurangi paparan alergen. Penggunaan detergen atau pelembut pakaian yang khusus untuk anak atau hipoalergenik juga bisa Mam lakukan sebagai salah satu langkah pencegahan alergi.

## **2. Beri ASI Eksklusif selama 6 bulan dan MP-ASI mulai usia 6 bulan**

Memberikan nutrisi yang cukup akan membantu menjaga kondisi kesehatan dan daya tahan tubuh bayi. Mam tidak perlu melakukan pantangan makan selama kehamilan dan menyusui selama bayi tidak memperlihatkan gejala alergi. Mam juga dianjurkan tetap memberikan ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan untuk pemenuhan nutrisi si Kecil. Kemudian, lanjutkan dengan penambahan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dengan kandungan gizi seimbang, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral setelah bayi berusia 6 bulan. Tidak lupa, berikan beragam makanan termasuk protein hewani untuk si Kecil ya, Mam.

## **3. Melakukan perawatan kulit yang lembut**

Salah satu tips mencegah alergi kulit pada bayi adalah penggunaan pelembab. Mam bisa menggunakan produk pelembab yang hipoalergenik dan bebas pewangi untuk meminimalisir iritasi. Memandikan anak dengan air hangat dan mengoleskan pelembab segera setelahnya dapat membantu menjaga pelindung kulitnya tetap terhidrasi dan terlindung dari iritan.

Dalam memilih pelembab, Mam bisa menerapkan 3 hal ini: sederhana, bebas pewangi, dan dapat melindungi dari paparan sinar matahari.

Ini karena bayi tidak membutuhkan perawatan kulit yang rumit. Karena itu, produk yang sederhana adalah yang dibutuhkan si Kecil. Selain itu, kulit bayi memiliki daya serap yang tinggi sehingga sangat penting untuk menggunakan produk yang bebas pewangi dan tidak menyebabkan alergi. Mam perlu menghindari campuran parfum dan pewarna, yang dapat mengiritasi kulit bayi baru lahir. Mam, juga bisa memilih produk yang sekaligus dapat melindungi dari paparan sinar matahari. Mam bisa memilih tabir surya bebas pewangi dan hipoalergenik yang mencantumkan seng oksida dan/atau titanium dioksida sebagai bahan aktif.

## **4. Memilih bahan pakaian yang tepat**

Pilihlah bahan yang lembut dan mudah menyerap keringat seperti katun untuk pakaian dan seprai anak. Hindari bahan sintetis atau bahan kasar yang dapat mengiritasi kulit mereka dan memperparah alergi mereka. Mam juga perlu memakaikan si Kecil pakaian yang sesuai dengan cuaca. Agar si Kecil tidak

kegerahan atau kedinginan yang memungkinkan memicu alergi terjadi.

Nah, itu tadi beberapa cara mencegah alergi yang bisa Mam terapkan di rumah. Semoga informasinya membantu ya, Mam!

Source :

NHS. Allergies. Dari [nhs.uk/conditions/allergies/](https://nhs.uk/conditions/allergies/). Diakses pada 7 April 2024

Cedars-Sinai. Allergies in Children. Dari [cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/a/allergies-in-children.html](https://cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/a/allergies-in-children.html). Diakses pada 7 April 2024

Medical News Today. What to do if a baby has an allergic reaction. dari [medicalnewstoday.com/articles/322484](https://medicalnewstoday.com/articles/322484). Diakses pada 7 April 2024

National Eczema. Baby eczema: causes, symptoms, treatment and more, Dari <https://nationaleczema.org/eczema/children/>. Diakses pada 7 April 2024

Johns Hopkins Medicine. Newborn Skin 101. Dari [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/newborn-skin-101](https://hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/newborn-skin-101). Diakses pada 7 April 2024

Healthline. How to Spot and Take Care of Your Baby's Rash. Dari [healthline.com/health/how-to-spot-and-take-care-of-your-babys-rash](https://healthline.com/health/how-to-spot-and-take-care-of-your-babys-rash). Diakses pada 7 April 2024

Zhang P. (2023). The Role of Diet and Nutrition in Allergic Diseases. *Nutrients*, 15(17), 3683. <https://doi.org/10.3390/nu15173683>

Bagikan sekarang