



10 Cara Mengatasi Perut Anak Kembung dan Diare

NUTRISI ANAK

ARTICLE

JUL 18, 2024

Pernahkah Mam cemas saat melihat si Kecil mengalami perut kembung? Perasaan gelisah dan segera ingin memberikan bantuan mungkin berkecamuk dan tentu saja itu wajar.

Sebab, perut kembung pada anak dapat menjadi momok menakutkan bagi orang tua, apalagi jika diiringi diare.

Namun, Mam tidak perlu panik. Artikel ini akan membahas penyebab perut anak kembung dan diare dan cara mengatasi perut kembung dan diare pada anak.

Penyebab Perut Kembung dan Diare pada Anak

Perut kembung dan diare biasanya terjadi karena faktor intoleransi pada makanan tertentu atau sakit ringan, seperti flu atau keracunan.

Penyebab lainnya adalah intoleransi laktosa, sindrom iritasi usus besar, giardiasis, dan rotavirus. Selain itu, reaksi terhadap antibiotik dapat menyebabkan kembung dan

diare pada beberapa orang.

Cara Mengatasi Perut Kembung dan Diare pada Anak

Berikut 10 cara mengatasi diare dan perut kembung pada anak.

1. Buat Anak Bersendawa

Salah satu penyebab umum kembung pada anak adalah adanya banyak gas di dalam perut si Kecil. Untuk itu, Mam bisa membuatnya bersendawa dengan beberapa gerakan.

2. Berikan Minum yang Cukup

Kembung dan diare juga bisa disebabkan gastroenteritis atau flu perut. Gejala biasanya berupa rasa tidak nyaman di perut, mual, muntah, diare, dan kembung.

Untuk sakit yang diakibatkan gastroenteritis, perawatan akan berfokus pada menjaga anak terhidrasi atau minum air yang cukup dan oralit untuk mengganti mineral dan garam yang hilang.

3. Pijatan pada Perut

Pijatan lembut pada perut si Kecil bisa keluhan sakit perut atau kembung. Mam juga bisa membaringkan si Kecil di pangkuan dan menepuk pelan punggungnya. Selain pijatan lembut, mengompres perut si Kecil dengan lap hangat juga bisa membantu mengurangi keluhan sakit perut saat si Kecil kembung .

Baca Juga: [Penyebab dan Cara Mengatasi Anak Sakit Perut](#)

4. Kurangi Produk Olahan Susu

Kembung dan diare pada anak juga bisa diakibatkan intoleransi pada laktosa. Untuk itu, mengurangi produk susu dari diet dapat mengurangi gejalanya. Selain itu, bisa juga dengan mencoba produk susu bebas laktosa atau mengonsumsi produk susu yang dilengkapi dengan laktase untuk membantu pencernaan.

5. Hindari Makanan Pemicu

Makanan berpengaruh besar terhadap diare dan perut kembung pada anak. Mam bisa mencari tahu faktor intoleransi atau alergi yang bisa membuat perut si Kecil kembung, seperti makanan pedas, berlemak, atau bersoda. Sebagai contoh, jika si Kecil memiliki penyakit celiac, Mam bisa menghindari pemberian makanan yang mengandung gluten.

6. Konsumsi Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang

Perhatikan dan lakukan eksperimen terkait apa yang dikonsumsi si Kecil. Berikan makanan seimbang yang kaya serat, seperti buah-buahan segar, sayuran, dan biji-bijian. Ini penting mengingat makanan tinggi serat dapat menyebabkan kembung, seperti brokoli, bawang merah, hingga kol.

7. Kurangi Makanan Berlemak

Mengurangi makanan yang digoreng atau berlemak dapat mengurangi gejala kembung dan diare karena lemak pada makanan dapat menunda pembersihan gas di usus.

8. Istirahat yang Cukup

Istirahat yang cukup dan memperbanyak minum serta mengonsumsi obat dapat mengurangi gejala akibat keracunan makanan. Tubuh kemungkinan sedang melawan infeksi yang menjadi penyebab perut anak kembung dan diare. Selain itu, kurang tidur dapat memengaruhi sistem pencernaan dan memperburuk gejala perut kembung.

9. Berikan Makanan yang Mengandung Probiotik

Probiotik dapat berguna mengurangi keparahan gejala dengan adanya ketidakseimbangan bakteri baik dan jahat di usus. Sebagai contoh, Mam bisa memberikan yogurt tanpa pemanis buatan yang mengandung probiotik alami.

10. Konsultasikan ke Dokter

Jika perut kembung dan diare pada anak terus berlanjut atau memburuk, segera konsultasikan dengan dokter untuk diagnosis dan penanganan yang tepat .

Saat si Kecil sudah pulih, Mam bisa memberikan S-26 Procal ULTIMA sebagai tambahan asupan nutrisinya. S-26 Procal ULTIMA adalah susu pertumbuhan yang diformulasikan untuk bantu tumbuh kembang si Kecil usia 1-3 tahun.

Keunggulan S-26 Procal ULTIMA adalah terbuat dari susu sapi A2 yang beda dari susu sapi biasa. Susu sapi A2 mengandung protein beta-kasein A2 yang lebih mudah ditoleransi untuk dicerna si Kecil. Jenis protein ini dapat menurunkan risiko gangguan pencernaan seperti kembung, diare, maupun sembelit.

Mam, perut anak kembung dan diare memang bisa menimbulkan kekhawatiran. Namun, dengan langkah-langkah yang tepat, si Kecil bisa merasa lebih nyaman dan pulih dengan cepat. Ingatlah untuk selalu memperhatikan pola makan dan kesehatan si Kecil, dan jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter jika diperlukan.

Source :

Medicinenet. Diarrhea, Foul Smelling Stools And Increased Passing Gas. Dari [medicinenet.com/diarrhea_foul_smelling_stools_and_excessive_gas/multisymptoms.htm](https://www.medicinenet.com/diarrhea_foul_smelling_stools_and_excessive_gas/multisymptoms.htm). Diakses pada (06/04/2024).

Raising Children. Passing wind or flatulence. Dari <https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/wind#treatme...> Diakses pada (06/04/2024).

UNICEF Parenting. Baby basics: How to burp your baby. Dari [unicef.org/parenting/child-care/how-to-burp-baby](https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-to-burp-baby). Diakses pada (06/04/2024)

Verywell Health. Causes of Abdominal Bloating. Dari [verywellhealth.com/abdominal-swelling-and-bloating-514429](https://www.verywellhealth.com/abdominal-swelling-and-bloating-514429). Diakses pada (06/04/2024).

Health Direct. Diarrhoea in children. Dari [healthdirect.gov.au/diarrhoea-in-children](https://www.healthdirect.gov.au/diarrhoea-in-children). Diakses pada (06/04/2024).

Johns Hopkins Medicine. Ginger Benefits. Dari [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/ginger-benefits](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/ginger-benefits). Diakses pada (06/04/2024).

Mayo Clinics. Gas and gas pains. Dari [mayoclinic.org/diseases-conditions/gas-and-gas-pains/diagnosis-treatment/drc-20372714#treatment](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gas-and-gas-pains/diagnosis-treatment/drc-20372714#treatment). Diakses pada (06/04/2024).

Healthline. What Can Cause Concurrent Bloating and Diarrhea?. Dari [healthline.com/health/diarrhea/diarrhea-and-bloating#causes](https://www.healthline.com/health/diarrhea/diarrhea-and-bloating#causes). Diakses pada (07/04/2024).

Healthline. 7 Reasons to Avoid Greasy Food. Dari [healthline.com/nutrition/greasy-food](https://www.healthline.com/nutrition/greasy-food). Diakses pada (06/04/2024).

Nemours KidsHealth. Food Poisoning (for Parents). Dari <https://kidshealth.org/en/parents/food-poisoning.html>. Diakses pada (07/04/2024).

American College of Gastroenterology. Diarrhea in Children. Dari <https://gi.org/topics/diarrhea-in-children/>. Diakses pada (07/04/2024).

Children's Health. How to Treat Diarrhea in Kids. Dari [childrens.com/health-wellness/how-to-treat-diarrhea-in-kids](https://www.childrens.com/health-wellness/how-to-treat-diarrhea-in-kids). Diakses pada (07/04/2024).



Customer reviews

5

5

Rate

3 global ratings

Ratings

- 5 ★
3
- 4 ★
0
- 3 ★
0
- 2 ★
0
- 1 ★
0

Add Your Rating