

10 Cara Efektif Mengatasi Kembung pada Bayi

SEP 25, 2024

Bayi Mam sering tiba-tiba menangis dan perutnya terasa keras saat disentuh? Bisa jadi itu beberapa tanda si Kecil mengalami kembung. Kembung pada bayi adalah hal yang sangat umum terjadi karena sistem pencernaan mereka yang masih kecil dan belum matang. Untuk tahu lebih jauh tentang tentang kembung pada bayi dan apa yang harus dilakukan ketika bayi kembung, Mam bisa simak bahasannya di bawah ini.

Penyebab Kembung pada Bayi

Ada beberapa pemicu atau penyebab kembung pada bayi, di antaranya sebagai berikut:

1. Menelan udara
Posisi menyusu saat mulut bayi tidak melekat dengan benar pada payudara bisa membuatnya menelan udara. Mereka juga bisa menelan udara hanya dari berbicara atau mengoceh. Udara yang tertelan itu kemudian masuk ke saluran pencernaan dan menyebabkan kembung.
2. Masalah pencernaan kecil
Bayi dapat mengalami kembung saat mereka mengalami sembelit. Pada beberapa kondisi yang jarang terjadi, gas bisa menjadi gejala kondisi gastrointestinal seperti refluks asam. Konsultasikan dengan dokter anak jika bayi sering mengalami masalah gas pencernaan yang parah.
3. Menangis berlebihan
Bayi yang menangis terlalu lama mengakibatkan gas masuk ke sistem pencernaan setelah selesai menangis sehingga menyebabkan kembung pada bayi. Penting bagi Mam untuk segera menenangkan bayi atau menyusui saat ia lapar untuk menghindari si Kecil menangis terlalu lama.
4. Saluran pencernaan yang belum matang
Pada beberapa bulan di awal kehidupannya, sistem pencernaan yang belum matang ini membuat makanan tidak sepenuhnya terurai dan menyebabkan pembentukan gas.
5. Makanan baru

Saat usia bayi sudah 6 bulan dan mulai mengonsumsi MPASI (makanan pendamping ASI), ada kemungkinan jenis makanan baru bisa memicu kembung pada beberapa bayi yang memiliki sensitivitas terhadap makanan tertentu.

Baca Juga: Penyebab dan Cara Mengatasi Sakit Perut pada Anak

10 Cara Mengatasi Perut Kembung pada Bayi

Berikut beberapa cara mengatasi perut kembung bayi supaya bisa membuatnya lebih nyaman dan tidak rewel.

1. Menyendawakan bayi dua kali

Mam, salah satu cara paling efektif untuk mengurangi kembung adalah dengan menyendawakan bayi setelah dan selama menyusui. Bayi cenderung menelan udara saat menyusui, jadi cobalah menyendawakannya di tengah sesi menyusui, bukan hanya di akhir.

2. Mengontrol posisi menyusui

Memberi ASI dalam posisi yang lebih tegak dapat membantu mengurangi jumlah udara yang ditelan bayi.

3. Menghindari bayi lapar terlalu lama

Bayi yang lapar akan cenderung menangis lebih keras, yang berarti lebih banyak udara yang tertelan. Mam bisa mencoba menyusui bayi sebelum ia benar-benar lapar untuk mengurangi risiko kembung.

4. Posisi colic carry

Bagaimana meletakkan bayi dengan posisi colic carry? Mam bisa meletakkan bayi dengan posisi tengkurap di atas lutut Mam dan menahan bagian bawah perutnya dengan lengan Mam. Dalam posisi tersebut, berikan tekanan lembut pada punggung si Kecil untuk membantu mengeluarkan gas yang terjebak.

5. Gerakan sepeda pada kaki bayi

Letakkan bayi dalam posisi telentang dan gerakkan kakinya seperti mengayuh sepeda. Gerakan ini bisa membantu mendorong udara keluar dari perutnya.³

6. Berikan waktu tummy time

Tummy time atau tengkurap tidak hanya baik untuk perkembangan otot bayi tetapi juga dapat membantu mengatasi perut kembung.

7. Posisikan kepala lebih tinggi

Saat membaringkan si Kecil, Mam bisa memposisikan kepalanya lebih tinggi dari perut untuk membantu mengeluarkan gas. Cara lainnya adalah dengan menggendong bayi dengan posisi tegak supaya bisa bersendawa.¹

8. Pijat lembut bayi

Pijat lembut pada perut, punggung, dan kaki bayi dapat membantu merelaksasi otot-ototnya dan membantu gas keluar. Gunakan gerakan memutar searah jarum jam pada perutnya.³

9. Mengatur pola makan ibu menyusui

Mam yang menyusui perlu mempertimbangkan untuk membatasi konsumsi makanan yang bisa menyebabkan gas, seperti produk susu, kafein, bawang, dan makanan pedas. Kandungan dari makanan tersebut bisa mempengaruhi ASI dan membuat bayi kesulitan mencernanya sehingga menyebabkan kembung.

10. Konsultasi ke dokter

Jika masalah perut kembung pada bayi tidak segera membaik atau ada gejala lain seperti susah makan, sembelit, dan berat badan tidak bertambah, segera konsultasikan dengan dokter anak untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Dengan mengetahui cara mengatasi perut kembung pada bayi, Mam bisa memberikan langkah perawatan terbaik pada si Kecil untuk membuatnya selalu sehat, nyaman dan bebas dari masalah kembung.

Bagikan sekarang