Wajib Tahu! Ini 7 Cara Mengatasi Sembelit Pada Anak!

ANAK TIPS PARENTING

ARTICLE

SEP 26, 2024

Mam khawatir saat si Kecil susah BAB atau sembelit? Sembelit adalah masalah gangguan pencernaan yang umum dan sering dialami anak. Kondisi sembelit bisa mengakibatkan rasa sakit ketika si Kecil BAB karena tekstur feses menjadi sangat keras. Itu sebabnya penting bagi Mam untuk mengetahui jenis sembelit, penyebab anak sembelit, dan cara mengatasi sembelit pada anak untuk bisa menjaga kesehatan pencernaannya.

Jenis Sembelit pada Anak

Ada dua jenis sembelit pada anak yang dapat ditinjau dari penyebabnya, berikut yang perlu Mam ketahui:

1. Sembelit organik

Sembelit organik adalah istilah medis untuk menggambarkan kondisi sembelit yang disebabkan oleh penyakit tertentu. Jenis sembelit ini sangat jarang terjadi dan biasanya disebabkan oleh penyakit celiac, masalah tiroid, atau gangguan lainnya.

2. Sembelit fungsional

Sebagian besar anak mengalami sembelit fungsional. Sembelit ini dapat terjadi ketika anak menahan buang air besar. Sembelit fungsional juga bisa terjadi setelah anak mengalami infeksi saluran pencernaan.

3. Penyebab Sembelit pada Anak

Sembelit pada anak biasanya terjadi ketika limbah atau tinja bergerak terlalu lambat melalui saluran pencernaan, sehingga tinja menjadi keras dan kering. Faktor yang menjadi pemicunya bisa karena anak sering menahan buang air besar, memasuki

tahap toilet training, kurang serat, dan cairan, perubahan rutinitas seperti perjalanan, cuaca panas, atau stres, serta konsumsi obat tertentu.

Cara Mengatasi Sembelit pada Anak

Berikut beberapa cara mengatasi sembelit pada anak yang bisa coba Mam terapkan di rumah.

1. Perbanyak asupan serat

Serat sangat penting untuk membantu melunakkan tinja dan mempermudah buang air besar. Mam bisa menambahkan lebih banyak serat dalam makanan si Kecil dengan memberikan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Buah-buahan seperti apel, pir, dan kiwi sangat baik untuk mengatasi sembelit karena mengandung serat yang tinggi.1

2. Pastikan anak minum cukup air

Dehidrasi bisa menjadi salah satu penyebab sembelit. Sebagai pertolongan pertama sembelit pada anak, pastikan anak Mam meminum cukup air setiap harinya. Air dapat membantu melunakkan tinja dan mempermudah buang air besar. Selain air putih, Mam juga bisa memberikan jus buah yang tidak mengandung gula tambahan.

3. Ajarkan kebiasaan buang air besar yang baik

Mengajarkan anak kebiasaan buang air besar yang baik bisa membantu mengatasi sembelit. Ajak anak untuk duduk di toilet pada waktu yang sama setiap hari, misalnya setelah sarapan. Pastikan anak duduk dengan posisi yang nyaman dan tidak terburu-buru.3

4. Gunakan potty stool

Mam bisa coba menggunakan potty stool atau bangku kecil yang dapat membantu anak duduk dengan posisi yang benar saat buang air besar. Dengan menggunakan potty stool, si Kecil bisa duduk dengan lutut sedikit lebih tinggi dari pinggul, sehingga mempermudah proses buang air besar.2

Baca Juga: Pentingnya Mengetahui Penyebab Sakit Perut pada Anak

5. Hindari makanan yang memperparah sembelit

Beberapa makanan bisa memperparah sembelit, seperti makanan yang mengandung banyak lemak, makanan cepat saji, dan produk susu dalam jumlah besar. Cobalah untuk mengurangi atau menghindari makanan-makanan tersebut dan fokus pada makanan sehat yang kaya serat.2

6. Lakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik atau olahraga ringan bisa membantu melancarkan pencernaan dan buang air besar. Ajak si Kecil untuk bermain di luar, bersepeda, atau melakukan aktivitas fisik lainnya. Aktivitas fisik membantu meningkatkan gerakan usus sehingga bisa mengurangi sembelit.3

Tidak hanya dengan tips di atas, Mam juga perlu memastikan agar asupan nutrisi si Kecil tercukupi untuk menjaga kesehatan pencernaannya. Selain makanan bernutrisi lengkap dan seimbang, Mam juga dapat memberikan S-26 Procal ULTIMA yang merupakan susu pertumbuhan pertama di Indonesia yang menggunakan susu skim bubuk dari sapi A2. Kandungan protein Beta-Casein A2 ini lebih nyaman dan mudah dicerna pada sistem pencernaan si Kecil, sehingga dapat mengurangi gejala pencernaan seperti sakit perut dan kembung.

S-26 Procal ULTIMA juga dilengkapi dengan Sphingomyelin, Phospholipid, Omega 3, Omega 6, Tinggi Vitamin D, Tinggi Kalsium, Tinggi Protein, Tinggi Zat Besi, Tinggi Selenium, serta mengandung Serat Pangan dapat membantu lengkapi kebutuhan nutrisi si Kecil.

Dengan pemberian nutrisi yang seimbang serta penerapan metode parenting yang tepat, Mam dan Pap dapat mengoptimalkan potensi natural si Kecil untuk mendukung ia menjadi versi terbaiknya di masa depan.

Itu tadi cara mengatasi sembelit pada anak yang perlu Mam ketahui. Dengan memperhatikan asupan makanan, memastikan anak cukup minum, mengajarkan kebiasaan buang air besar yang baik, Mam bisa membantu si Kecil terhindar dari masalah sembelit. Jika anak sembelit berkepanjangan dan disertai masalah kesehatan lainnya, Mam bisa segera berkonsultasi dengan dokter anak untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Bagikan sekarang