

Penyebab dan Cara Mengatasi Alergi Susu Pada Bayi

DES 6, 2024

Alergi susu merupakan salah satu jenis alergi makanan yang paling umum terjadi pada bayi[[dj1](#)]. Kondisi ini terjadi di mana sistem kekebalan bayi[[dj2](#)] secara keliru mengidentifikasi protein dalam susu sapi sebagai zat berbahaya dan bereaksi dengan memicu respons alergi. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi Si Kecil dan kekhawatiran orang tua, namun memahami penyebab, gejala, dan strategi penanganan dapat membantu mengurangi dampak alergi susu. Untuk itu, artikel ini akan membahas penyebab umum, tanda-tanda yang perlu diperhatikan, serta langkah-langkah untuk mengatasi dan mencegah alergi susu pada bayi.

Penyebab Alergi Susu pada Bayi

Alergi susu pada bayi umumnya terjadi karena reaksi sistem kekebalan tubuh terhadap protein dalam susu sapi, yang ditemukan pada banyak susu formula dan juga bisa dicerna bayi melalui ASI yang Si Kecil konsumsi jika Mam mengonsumsi produk susu. Alergi protein susu sapi terbagi menjadi dua jenis reaksi:

- Reaksi yang Dimediasi IgE: Tubuh menghasilkan antibodi IgE sebagai respons cepat terhadap protein susu, menyebabkan gejala seperti ruam, sesak napas, atau anafilaksis dalam hitungan menit hingga dua jam.
- Reaksi Non-IgE: Reaksi ini lebih lambat dan tidak melibatkan antibodi IgE. Gejala muncul lebih lama, sering kali berupa masalah pencernaan seperti muntah dan diare, yang timbul beberapa jam hingga hari setelah paparan.

Faktor Risiko Bayi Alergi Susu

Beberapa faktor yang meningkatkan risiko alergi susu pada bayi meliputi:

- Riwayat Keluarga dengan Alergi: Bayi dengan riwayat keluarga alergi, seperti asma atau dermatitis atopik, memiliki risiko lebih tinggi karena predisposisi genetik.
- Kelahiran Prematur: Bayi prematur memiliki sistem kekebalan yang belum

matang, sehingga lebih rentan terhadap reaksi alergi.

Gejala Alergi Susu pada Bayi yang Harus Diwaspadai

Mengenali gejala alergi susu sangat penting untuk intervensi dini. Bayi mungkin menunjukkan gejala segera setelah mengonsumsi susu, dengan tanda-tanda umum termasuk:

- Reaksi kulit seperti urtikaria, eksim, atau ruam.
- Masalah pencernaan, termasuk muntah, diare, atau darah dalam tinja.
- Masalah pernapasan seperti batuk, mengi, atau kesulitan bernapas.

Dalam kasus yang jarang terjadi, bayi dapat mengalami anafilaksis, reaksi alergi yang parah dan mengancam jiwa yang memerlukan perhatian medis segera. Gejala anafilaksis termasuk pembengkakan pada wajah, kesulitan bernapas, dan penurunan tekanan darah secara tiba-tiba. Jika gejala-gejala ini muncul, segera hubungi dokter atau unit gawat darurat.

Langkah-langkah Mengatasi dan Mencegah Alergi Susu

Mengontrol Si Kecil yang alergi susu sangat penting untuk agar tumbuh kembangnya tetap optimal sambil menghindari reaksi alergi. Penyesuaian pola makan yang tepat dapat mengurangi risiko terjadinya reaksi alergi secara signifikan. Berikut adalah beberapa cara mengobati bayi alergi susu yang dapat Mam lakukan.

• Menghindari Protein Susu Sapi

Upaya mengatasi alergi susu pada Si Kecil utamanya adalah meniadakan susu sapi dan produk yang mengandung protein susu sapi dari pola makan Si Kecil. Jika Mam menyusui Si Kecil secara langsung, ada baiknya Mam menghindari konsumsi produk susu dalam pola makan Mam, karena protein susu sapi dapat masuk ke dalam ASI sehingga akan memicu reaksi alergi.

• Konsultasi dengan Tenaga Medis

Selalu konsultasikan dengan dokter anak atau spesialis alergi untuk menentukan langkah terbaik berdasarkan gejala spesifik yang dialami Si Kecil. Pemeriksaan rutin dan pemantauan sangat penting untuk memastikan Si Kecil tumbuh dengan baik dan menyesuaikan rencana pola makan sesuai kebutuhan.

Mencegah Reaksi Alergi di Masa Depan

Pencegahan alergi makanan, termasuk alergi susu, dimulai dengan pemilihan pola makan yang tepat sejak dini dan kewaspadaan. Menyusui dan memperkenalkan makanan alergen secara bertahap berperan penting dalam mengurangi risiko terjadinya reaksi alergi pada bayi. Berikut adalah rekomendasi yang didukung oleh bukti ilmiah untuk mencegah reaksi alergi di masa depan.

- **Menyusui Eksklusif Selama Enam Bulan Pertama**

Menyusui eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan telah terbukti mengurangi risiko pengembangan alergi makanan, termasuk alergi susu. Menyusui eksklusif dapat membantu melindungi Si Kecil dari kondisi seperti eksim dan mengurangi kemungkinan terjadinya respons alergi.

- **Memperkenalkan Makanan Alergen di Bawah Pengawasan Medis**

Memperkenalkan makanan alergen, termasuk susu sapi, setelah usia enam bulan dapat membantu mencegah alergi makanan. Hal ini harus dilakukan di bawah pengawasan tenaga medis, terutama untuk bayi berisiko tinggi. Memperkenalkan alergen secara dini dengan cara yang terkontrol dapat mengurangi risiko alergi makanan.

- **Pantau Reaksi Alergi Saat Memperkenalkan Makanan Padat**

Ketika memperkenalkan makanan padat, penting bagi Mam untuk memantau Si Kecil terhadap kemungkinan reaksi alergi. Alergen umum, seperti susu sapi, harus diperkenalkan secara bertahap, dan setiap gejala reaksi alergi harus dilaporkan kepada dokter.

- **Membaca Label dan Menghindari Sumber Susu yang Tersembunyi**

Jika Si Kecil didiagnosis memiliki alergi susu, Mam harus lebih cermat lagi dalam membaca label makanan menghindari sumber susu yang tersembunyi, seperti whey, kasein, dan laktosa. Banyak makanan olahan mengandung turunan ini, sehingga penting untuk tetap waspada .

- **Konsultasi dengan Ahli Gizi untuk Panduan Nutrisi**

Untuk memastikan bayi Anda mendapatkan nutrisi yang cukup, seperti kalsium

dan vitamin D, dari sumber selain susu, konsultasikan dengan ahli gizi. Sayuran berdaun hijau dan susu nabati yang diperkaya merupakan alternatif yang baik, dan tenaga kesehatan dapat memberikan saran diet yang disesuaikan .

Alergi susu pada Si Kecil menghadirkan tantangan untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Namun, hal itu bisa dikontrol dengan pemahaman dan penanganan yang tepat. Dengan mengenali penyebab dan gejalanya sejak dini, serta mengambil langkah-langkah untuk menghilangkan produk susu serta olahannya dari pola makan Si Kecil, Mam dapat membantu mengurangi reaksi alergi dan membantu Si Kecil berkembang dengan baik. Selalu konsultasikan dengan dokter untuk diagnosis dan saran yang tepat mengenai penanganan dan pencegahan alergi susu pada bayi.

Source :

American Academy of Pediatrics. (2024). Food allergies and intolerances in newborns and infants. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://www.aap.org/en/patient-care/newborn-and-infant-nutrition/food-a...>;
Mayo Clinic. (2023). Milk allergy - Symptoms & causes. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/milk-allergy/symptoms-ca...>;
American Academy of Pediatrics. (2023). Infant allergies and food sensitivities. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/...>;
Cleveland Clinic. (2023). Milk allergy: Causes, symptoms, diagnosis & treatment. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/11315-milk-allergy >;
Canadian Digestive Health Foundation. (n.d.). Managing cow's milk allergy in breast-fed and formula-fed babies. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://cdhf.ca/en/managing-cows-milk-allergy-in-breast-fed-and-formula...>;
Canadian Paediatric Society. (2021). Dietary exposures and allergy prevention in high-risk infants. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://cps.ca/en/documents/position/dietary-exposures-and-allergy-prev...>;
Contemporary Pediatrics. (2023). Which formulas are best for infants with cow's milk allergy?. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://www.contemporarypediatrics.com/view/which-formulas-are-best-for...>

Bagikan sekarang