

Anak  
Article

# Gejala Alergi Susu Sapi yang Wajib Mam Waspadai

MEI 12, 2026

2 MINS

Kesehatan si Kecil tentu merupakan prioritas utama bagi setiap orang tua, namun alergi susu sapi yang sering dialami oleh bayi bisa menimbulkan masalah tersendiri.

Reaksi alergi ini tidak hanya menyebabkan rasa tidak nyaman yang dialami Si Kecil, tetapi juga dapat berdampak serius pada kesehatan anak jika tidak ditangani sejak dini.

Dengan mengenali gejala alergi susu sapi dan memahami cara-cara tepat untuk mengatasinya, Mam dapat mengambil langkah cepat untuk melindungi si Kecil dan memastikan mereka mendapat perawatan terbaik.

## Keunggulan ASI dan Risiko Alergi Susu Sapi

ASI adalah sumber nutrisi terbaik bagi bayi di mana ia menyediakan nutrisi penting dan antibodi yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh Si Kecil.

Namun, ketika menyusui justru menghadirkan masalah karena alasan medis tertentu, dokter biasanya merekomendasikan Si Kecil beralih ke formula, yang umumnya mengandung protein susu sapi. Protein ini dapat memicu reaksi alergi pada bayi yang mengidap alergi susu.

Paparan awal terhadap susu sapi, terutama dalam beberapa hari pertama kehidupan, dapat meningkatkan risiko mengembangkan alergi susu sapi di kemudian hari. Hal ini menekankan pentingnya pemahaman tentang bagaimana pilihan pemberian makan bayi dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang dan perkembangan alergi.

**Baca Juga: Cara Memilih Susu untuk Bayi Alergi**

# Mengapa Alergi Susu Sapi Perlu Perhatian Khusus?

Alergi susu sapi terjadi ketika sistem imun anak bereaksi berlebihan terhadap protein dalam susu sapi. Reaksi ini dapat muncul pada berbagai sistem tubuh, seperti kulit, pencernaan, hingga pernapasan. Jika tidak dikenali dan ditangani dengan baik, alergi susu sapi dapat mengganggu asupan nutrisi dan kualitas hidup anak.

## Gejala Alergi Susu Sapi pada Bayi

Alergi susu sapi dapat terlihat melalui berbagai gejala pada bayi, mulai dari sekadar membuat Si Kecil merasa tidak nyaman hingga menimbulkan reaksi yang lebih serius. Mendeteksi tanda-tanda awal sangat penting agar Mam dapat segera mengambil langkah penanganan. Berikut adalah beberapa gejala alergi susu sapi yang perlu diwaspadai:

### 1. Gejala Gastrointestinal

Salah satu tanda-tanda alergi susu sapi pada bayi dapat timbul ketika Si Kecil mengalami muntah, diare, atau nyeri perut langsung setelah mengonsumsi susu sapi atau susu formula yang mengandung protein tersebut.

Gejala seperti lendir dalam tinja atau darah juga dapat menunjukkan reaksi alergi. Gejala bayi alergi yang umum terjadi termasuk tinja yang encer, mudah rewel, dan penurunan nafsu makan.

### 2. Reaksi Kulit

Tanda mengenali alergi susu sapi yang umum lainnya termasuk munculnya biduran, ruam, atau eksim, yang dapat terjadi sesaat setelah terpapar susu sapi. Sekitar 60% bayi dengan alergi susu sapi mengalami gejala terkait kulit.

### 3. Gangguan Pernapasan

Tanda lainnya adalah munculnya mengi, batuk, atau hidung tersumbat. Gejala-gejala tersebut merupakan indikasi dari reaksi alergi. Mengenali tanda-tanda ini lebih awal dapat menjadi kunci untuk intervensi yang efektif.

### 4. Perubahan Perilaku

Pada anak yang mengalami reaksi alergi susu sapi, biasanya anak lebih rewel, merasa sering terganggu, atau nampak tidak sehat secara umum. Ciri-ciri alergi susu sapi ini tentu mengkhawatirkan dan sebaiknya tidak diabaikan.

Penting bagi Mam untuk membedakan gejala ini dari perilaku normal bayi atau penyakit lain pada umumnya. Jika beberapa gejala muncul setelah pengenalan susu sapi, sangat penting untuk berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan.

## Mengatasi Gejala Alergi Susu Sapi

Jika Mam mendapati tanda-tanda kemungkinan Si Kecil mengalami alergi susu sapi, mengambil langkah cepat sangat penting untuk mencegah kondisi semakin parah. Berikut beberapa langkah yang bisa dilakukan:

### 1. Hindari Susu Sapi dan Produk Susu

Langkah pertama adalah menghentikan seluruh asupan susu sapi dan produk olahannya dari pola makan Si Kecil. Untuk bayi yang mengonsumsi formula, konsultasikan dengan dokter untuk mengurangi risiko reaksi alergi.

### 2. Pantau Gejala Secara Konsisten

Catat secara rinci mengenai gejala yang muncul, asupan makanan, dan perubahan lainnya pada Si Kecil. Hal ini akan sangat membantu dokter dalam menentukan diagnosis yang lebih akurat. Pemantauan ini juga bermanfaat untuk memahami reaksi anak terhadap berbagai makanan.

### 3. Siapkan Kontak Profesional

Simpan informasi kontak dokter anak atau spesialis alergi Si Kecil. Dengan memiliki rencana serta panduan dari ahlinya yang dapat langsung digunakan akan sangat membantu jika gejala memburuk atau reaksi baru muncul.

## Kapan Sebaiknya Berkonsultasi dengan Dokter

Orang tua disarankan mencari bantuan medis dalam situasi berikut:

### • Gejala Berkelanjutanjalah Berkelanjutan

Jika Si Kecil menunjukkan gejala yang tak kunjung reda atau justru semakin parah, seperti muntah berulang atau diare berat, segera konsultasikan dengan dokter. Penanganan yang cepat dapat membantu mencegah komplikasi lebih serius.

## • **Reaksi Berat**

Tanda-tanda anafilaksis, seperti kesulitan bernapas, pembengkakan pada wajah atau bibir, dan detak jantung yang cepat, membutuhkan penanganan medis darurat. Mengenali gejala kritis ini sedini bisa menyelamatkan nyawa.

## • **Diagnosis dan Penanganan Lanjutan**

Dokter dapat memberikan diagnosis yang tepat melalui pemeriksaan klinis dan dapat merekomendasikan pemeriksaan tambahan atau perubahan pola makan. Tes yang biasa dilakukan meliputi tes kulit, tes darah, dan uji makanan dalam kondisi terkontrol.

Mengenali tanda-tanda awal alergi susu sapi sangat penting untuk memastikan kesehatan Si Kecil. Meskipun pada akhirnya sebagian besar bayi dapat melalui masa-masa alergi susu sapi, namun tindakan cepat dan mengikuti panduan dokter dapat meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup Si Kecil.

Untuk itu, Mam harus tetap waspada dan proaktif dalam memantau pola makan dan gejala alergi susu sapi yang mungkin timbul pada bayi. mencari bantuan ketika diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan sehat bagi tumbuh kembang Si Kecil.

# **Pertanyaan Seputar Gejala Alergi Susu Sapi**

### **1. Kapan gejala alergi susu sapi biasanya muncul?**

Gejala alergi susu sapi biasanya muncul dalam beberapa menit hingga beberapa jam setelah anak mengonsumsi susu sapi atau produk olahannya, dan pada sebagian anak bisa muncul hingga 1-3 hari kemudian.

### **2. Apa yang harus dilakukan jika anak menunjukkan gejala alergi susu sapi?**

Jika anak menunjukkan gejala alergi susu sapi, hentikan pemberian susu sapi dan produk turunannya, lalu segera konsultasikan ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

### **3. Bagaimana cara memastikan gejala tersebut benar alergi susu sapi?**

Gejala alergi susu sapi dipastikan melalui pemeriksaan dokter, yang dapat mencakup riwayat gejala, eliminasi susu sapi, serta tes pendukung seperti tes alergi atau uji eliminasi-provokasi sesuai rekomendasi tenaga medis.

## Referensi

Cleveland Clinic. (2023). Milk Allergy: Causes, Symptoms, Diagnosis & Treatment. Cleveland Clinic. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/11315-milk-allergy>

American Academy of Pediatrics. (2023). Cow's Milk Protein Allergy. First 1,000 Days Knowledge Center. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://publications.aap.org/first1000days/module/28106/Cow-s-Milk-Protein-Allergy>

American College of Allergy, Asthma & Immunology. (2023). Milk Allergy: Causes, Symptoms & Treatment. ACAAI. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://acaai.org/allergies/allergic-conditions/food/milk-dairy/>

Children's Hospital of Philadelphia. (2023). Milk Allergies. Children's Hospital of Philadelphia. Diakses pada 21 Oktober 2024, dari <https://www.chop.edu/conditions-diseases/milk-allergies>

American Academy of Pediatrics. (2013). Formula Selection for Management of Children With Cow Milk Allergy Influences the Rate of Acquisition of Tolerance: A Prospective Multicenter Study. *Pediatrics*, 132(Supplement\_1), S22. Diakses pada 21 Oktober 2024,

Bagikan sekarang