

# Bayi Tidak Bisa BAB: Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya

DES 11, 2024

Banyak orang tua baru sering merasa khawatir ketika bayi tidak bisa BAB atau buang air besar dengan cukup sering. Hal ini sering menjadi perhatian terutama bagi mereka yang belum berpengalaman dalam merawat bayi. Konstipasi atau susah BAB pada bayi adalah masalah yang umum, namun penting untuk mengetahui bagaimana pola BAB yang normal dan kapan Mam harus khawatir saat si Kecil lama tidak BAB.

## Pola BAB pada Bayi

Pada bayi yang sedang mengonsumsi ASI, frekuensi BAB dapat bervariasi tergantung pada usia. Lalu berapa hari normalnya bayi tidak buang air besar? Pada usia 1 bulan, bayi yang tidak BAB sehari sekali dapat menunjukkan bahwa bayi tidak mendapatkan cukup ASI.

Namun setelah usianya menginjak beberapa bulan, bayi yang tidak BAB beberapa hari atau bahkan hingga seminggu tanpa BAB adalah hal wajar. Ini dikarenakan tubuh bayi menggunakan hampir semua nutrisi dari ASI untuk pertumbuhan, sehingga tidak banyak yang tersisa untuk dibuang.

## Gejala Bayi Tidak Bisa BAB

Masalah bayi susah BAB atau konstipasi merupakan hal yang umum. Namun Mam perlu memperhatikan beberapa gejala dimana menunjukkan bayi merasa tidak nyaman dan tahu kapan harus mencari segera berkonsultasi ke dokter untuk penganganan lebih lanjut.

Berikut beberapa gejala bayi tidak bisa BAB yang perlu Mam cermati:

1. Feses keras

Selain perubahan frekuensi BAB, bayi yang mengalami konstipasi mungkin akan mengeluarkan feses yang keras, kering, dan bentuknya kecil seperti butiran peluru.

## 2. **Bayi tampak sering mengejan**

Bayi yang susah BAB berusaha keras untuk mengeluarkan feses dengan cara mengejan, bahkan hingga menangis atau wajahnya memerah.

## 3. **Perubahan frekuensi BAB**

Frekuensi BAB bayi kurang dari tiga kali seminggu. Namun pada usia bayi hingga 5 bulan, tidak BAB seminggu kurang merupakan hal yang terbilang masih dalam batas wajar.

## 4. **Muntah dan BAB berdarah**

Pada kondisi susah BAB yang lebih serius, bayi akan mengalami muntah dan tampak ada campuran darah pada fesesnya.

**Baca Juga: Ciri Feses Bayi Alergi Susu Sapi**

# Penyebab Bayi Tidak Bisa BAB

Mam, berikut beberapa penyebab umum bayi tidak bisa BAB. Mengetahui penyebabnya akan membantu Mam untuk memberikan langkah perawatan yang tepat.

- **Perubahan pola makan**

Masalah susah BAB pada bayi banyak terjadi saat mereka mulai mengonsumsi makanan padat atau MPASI pada usia 6 bulan. Perubahan pola makan tersebut membuat sistem pencernaan masih beradaptasi dengan jenis makanan baru dimana salah satu dampaknya adalah bayi mengalami susah BAB.

- **Asupan cairan yang tidak cukup**

Kekurangan cairan dalam pola makan bayi juga bisa menyebabkan susah BAB karena salah satu fungsi cairan adalah membantu melunakkan feses untuk mempermudah BAB.

- **Kondisi medis tertentu**

Meskipun jarang, ada kondisi medis yang bisa menyebabkan konstipasi pada bayi, seperti penyakit Hirschsprung, hipotiroidisme, atau fibrosis kistik.

# Cara Mengatasi Bayi Tidak Bisa BAB

Apa yang harus dilakukan jika bayi susah BAB? Mam bisa melakukan beberapa cara berikut ini:

## 1. **Cukupi asupan cairan**

Cara mengatasi bayi tidak bisa BAB adalah Mam bisa memberikan asupan cairan yang cukup baik dari konsumsi ASI, air putih, atau buah-buahan (bagi bayi yang sudah mengonsumsi MPASI).

2. **Perhatikan asupan serat untuk bayi yang sudah konsumsi MPASI**  
Jika bayi sudah mulai makan makanan padat, coba tambahkan makanan yang kaya serat seperti sayur atau buah yang dihaluskan.
3. **Beri pijatan lembut**  
Mam bisa melakukan pijatan lembut di bagian perut bayi dengan gerakan melingkar searah jarum jam. Mam juga bisa membaringkan bayi, kemudian pegang kedua kakinya dan gerakkan seperti kayuhan sepeda.
4. **Kompres dengan lap hangat**  
Cara lain untuk mengurangi ketidaknyamanan bayi saat susah BAB adalah dengan mengompres perutnya dengan handuk atau waslap yang sudah dibilas air hangat. Cara lain adalah dengan memandikannya dengan air hangat untuk membuat si Kecil lebih rileks dan membantunya untuk bisa BAB dengan lancar kembali.
5. **Konsultasi ke dokter**  
Jika masalah sembelit pada bayi berlangsung lama atau disertai dengan gejala lain yang lebih serius seperti muntah, badan lemah, berat badan turun, BAB bercampur darah, Mam bisa segera menghubungi dokter spesialis anak untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut dan memastikan kondisi medis si Kecil.

Dengan mengetahui cara mengatasi bayi tidak bisa BAB di atas, Mam akan lebih memahami masalah kesehatan pencernaan bayi yang sangat penting untuk menjaga kenyamanan dan kesehatan si Kecil.

Source :

AAP. How Can I Tell If My Baby is Constipated? . Retrieved 7/8/2024 from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Infant-Constipation.aspx>

Mayo Clinic. Infant and toddler health. Retrieved 7/8/2024 from [https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/...](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/)

Alodokter. Tanda-Tanda Bayi Susah BAB yang Harus Diwaspadai. Retrieved 7/8/2024 from <https://www.alodokter.com/tanda-tanda-bayi-susah-bab-yang-harus-diketah...>

AAP. When to worry if a baby has constipation. Retrieved 7/8/2024 from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/baby-constipation-when-to-wor...>

Bagikan sekarang