Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Begini Cara Menurunkan Panas pada Bayi dengan Aman dan Efektif

JUL 1, 2025

Demam pada bayi sering kali membuat Mam khawatir, tetapi hal ini biasanya merupakan tanda tubuh Si Kecil sedang melawan infeksi.

Artikel ini akan membahas penyebab umum demam, tanda-tanda demam, serta cara menurunkan panas pada bayi. Yuk, simak bersama-sama!

Apa Penyebab Bayi Demam?

Demam pada bayi bukanlah penyakit, melainkan respons alami tubuh untuk melawan infeksi atau kondisi tertentu. Beberapa penyebab umum demam pada bayi antara lain:

Infeksi virus atau bakteri

Infeksi seperti flu atau radang tenggorokan sering memicu naiknya suhu tubuh Si Kecil. Sistem imun sedang bekerja keras melawan penyebab infeksi dalam tubuh.

Pertumbuhan gigi

Pertumbuhan gigi kadang-kadang bisa menyebabkan suhu tubuh Si Kecil sedikit meningkat. Meski suhu badan sedikit naik, hal ini umumnya bukan tanda dari kondisi serius.

Efek samping imunisasi

Demam ringan setelah imunisasi adalah hal yang normal dan menunjukkan bahwa tubuh Si Kecil sedang membangun perlindungan terhadap penyakit tertentu.

Mam perlu memahami bahwa demam bisa jadi mekanisme tubuh Si Kecil untuk melawan infeksi. Namun, sangat penting untuk memantau suhu tubuhnya agar tidak mencapai level

berbahaya.

Tanda-Tanda Demam pada Bayi

Mam perlu mengenali tanda-tanda demam agar bisa segera melakukan penanganan yang tepat. Cara mengidentifikasi demam pada bayi antara lain[1]:

- Suhu tubuh lebih dari 37,5°C untuk pengukuran aksila atau lebih dari 38°C dari pengukuran rektal.
- Si Kecil terlihat lesu atau rewel.
- Pola tidur berubah menjadi lebih lama atau sulit tidur.
- Kehilangan nafsu makan, baik pada ASI maupun makanan pendamping.
- Kulit terasa hangat saat disentuh di area dahi atau tubuh.
- Menggunakan termometer digital untuk memantau suhu tubuh adalah langkah yang disarankan

Menggunakan termometer digital untuk memantau suhu tubuh adalah langkah yang disarankan.

Baca Juga : **Mam, Ketahui Penyebab Bayi Rewel dan Cara Menanganinya**

Cara Menurunkan Panas Pada Bayi

Mam bisa memilih cara menurunkan panas pada bayi secara alami sebelum mempertimbangkan penggunaan obat-obatan. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diikuti:

Kompres hangat

Tempelkan kain yang sudah dicelupkan ke air hangat di dahi, lipatan ketiak, atau pangkal leher Si Kecil. Hindari menggunakan air dingin karena dapat memicu menggigil.

Pastikan cukup cairan

Berikan cairan seperti ASI, susu formula, atau air putih agar Si Kecil tetap terhidrasi. Cairan membantu menstabilkan suhu tubuh.

Mandikan dengan air hangat

Mandikan Si Kecil dengan air hangat, bukan dingin, untuk membantu tubuhnya mengurangi suhu secara perlahan.

Penggunaan Obat Penurun Panas yang Aman

Untuk demam yang terasa cukup tinggi atau jika metode alami belum menunjukkan hasil yang optimal, Mam bisa mempertimbangkan cara menurunkan panas pada bayi menggunakan obat dengan konsultasi dokter terlebih dahulu. Beberapa poin yang perlu diperhatikan:

Gunakan paracetamol

Obat yang mengandung paracetamol merupakan pilihan pertama yang sering direkomendasikan untuk bayi usia di atas 3 bulan. Sedangkan ibuprofen umumnya digunakan untuk bayi usia di atas 6 bulan.

Ikuti dosis yang tepat

Selalu baca aturan pemakaian pada kemasan obat atau konsultasikan dosis yang sesuai dengan berat badan Si Kecil kepada dokter.

Kapan Harus Segera Membawa Bayi ke Dokter

Mam perlu mengetahui kapan saat yang tepat untuk mencari pertolongan medis. Simak beberapa kondisi berikut:

- Demam tinggi di atas 39°C: Demam yang berlangsung lebih dari 24 jam, khususnya pada bayi di bawah usia 3 bulan, memerlukan penilaian medis segera.
- Muncul gejala tambahan: Jika Si Kecil menunjukkan gejala lain seperti ruam, muntah, kejang, atau kesulitan bernapas, Mam disarankan segera membawa bayi ke dokter.
- Bayi tampak sangat lesu: Kondisi ini bisa menjadi tanda dehidrasi atau masalah kesehatan serius.

Menurut rekomendasi World Health Organization (WHO), kecepatan dalam mencari pertolongan medis untuk bayi dengan gejala demam tinggi adalah salah satu cara efektif mengurangi risiko komplikasi lebih lanjut (WHO, 2023).

Dengan memahami cara menurunkan panas pada bayi menggunakan metode yang aman dan efektif, Mam bisa meredakan kekhawatiran saat Si Kecil mengalami demam.

Kombinasi antara metode alami, penggunaan obat yang sesuai, serta pengawasan medis memastikan keselamatan dan kesehatan Si Kecil tetap terjaga.

Bagikan sekarang


Optimalkan Milestone &
Perkembangan Otak si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Optimalkan Milestone &
Perkembangan Otak si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >