

Cara Meningkatkan Berat Badan Ideal Bayi Prematur 7 Bulan dengan ASI

NOV 17, 2020

Berat badan bayi merupakan salah satu hal penting yang harus diperiksa secara rutin untuk memastikan tumbuh kembang bayi sesuai usianya. Bayi yang tubuhnya terlalu kecil atau terlalu besar malah bisa mengindikasikan adanya masalah atau penyakit.

Mam juga perlu tahu cara meningkatkan berat badan bayi ideal secara dini untuk mengantisipasi masalah di kemudian hari. Berikut ulasan mengenai faktor yang memengaruhi berat badan bayi, cara menghitung berat badan bayi yang ideal, serta cara meningkatkan berat badan bayi ASI:

Faktor yang Memengaruhi Berat Badan Bayi

Beberapa hari setelah lahir, berat badan bayi akan menyusut beberapa gram dibandingkan saat baru lahir. Hal ini merupakan hal yang sangat wajar, Mam. Ada beberapa faktor yang memengaruhi berat badan bayi saat baru lahir, yaitu:

Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga menentukan berat badan bayi ideal. Itu sebabnya, WHO mengeluarkan grafik pertumbuhan dan standar yang berbeda untuk bayi laki-laki dan perempuan. Hal ini dikarenakan bayi laki-laki cenderung lebih berat.

Berat Badan dan Kesehatan Gizi Mam

Berat badan Mam juga dapat memengaruhi berat badan bayi. Ini erat kaitannya dengan kesehatan serta asupan gizi Mam saat hamil. Ibu yang gizinya tercukupi akan melahirkan bayi dengan berat badan lebih tinggi dibandingkan jika Mam mengalami kekurangan gizi.

Jika Mam memiliki riwayat diabetes, juga terdapat kemungkinan akan melahirkan bayi yang lebih besar. Di sisi lain, kondisi Mam yang memiliki Riwayat darah tinggi, sakit jantung, atau gangguan ginjal bisa berisiko lebih untuk melahirkan bayi yang lebih kecil.

Kondisi Kesehatan Bayi

Selain kondisi kesehatan Mam, kesehatan bayi juga tentu berpengaruh terhadap berat badan idealnya. Meski tidak semua, bayi dengan penyakit bawaan (atau punya kelainan kromosom) cenderung memiliki berat badan yang lebih kecil.

Bayi Kembar

Bayi kembar harus berbagi nutrisi selama di dalam kandungan. Tak heran jika berat lahirnya akan lebih rendah dibandingkan bayi tunggal. Apalagi bayi kembar tiga, berat badan salah satu bayi pasti lebih kecil dibandingkan dua bayi lainnya.

Mam patut mengingat, bayi yang lahir terlalu besar kemungkinan memiliki masalah metabolisme seperti gula darah dan kalsium rendah. Selain itu, berat badan bayi juga bisa disebabkan trauma yang terjadi saat proses kelahiran atau level hemoglobin lebih tinggi. Sepertiga dari bayi yang lahir dengan berat lebih besar dari normal umumnya punya masalah asupan makanan.

Sebaliknya, bayi yang lebih kecil harus diperiksa kadar glukosa dan hemoglobinnnya. Bayi yang lahir dengan kadar glukosa rendah umumnya akan sangat lemah. Jika Mam belum bisa memproduksi ASI dengan optimal, dokter biasanya akan menyarankan pemberian susu formula.

Baca Juga: MPASI Pertama Si Kecil

Menentukan Berat Badan Bayi Ideal

Berat badan bayi diperiksa menggunakan standar growth chart atau grafik pertumbuhan sesuai usia dan jenis kelamin bayi. Dari grafik ini akan terlihat apakah berat badan bayi ideal, terlalu besar, atau terlalu kecil.

Dari situ akan muncul angka rata-rata berat badan bayi dibandingkan bayi lain seusianya. Misalnya, jika si Kecil ada di 50th percentile, ia termasuk bayi dengan berat badan rata-rata. Jika si Kecil ada di 10th percentile, ia termasuk 10% bayi dengan berat badan lebih kecil dibandingkan bayi seusianya.

Percentile ini yang biasanya membuat Mam dan Pap khawatir. Padahal, angka percentile yang kecil atau di bawah rata-rata bukan berarti ada masalah. Berapapun percentile-nya, selama grafiknya terus naik, artinya si Kecil tetap bertumbuh.

Jangan pula mudah membandingkan dengan anak lain, bahkan dengan kakak atau adiknya sendiri. Ini karena setiap anak tumbuh dan berkembang sesuai kecepatannya masing-masing. Setiap anak punya bentuk tubuh sehat yang berbeda bahkan ada beberapa anak yang secara khusus lahir sebelum waktunya tiba atau dapat disebut dengan lahir prematur. Untuk hal ini, Moms bisa memberikan susu khusus, yaitu susu bayi prematur untuk lengkapi gizinya. Pilihan susu bayi prematur yang tepat dapat dikonsultasikan oleh dokter terkait.

Saat baru lahir hingga 6 bulan, bayi harus dicek berat badannya setiap bulan, Dari 6 bulan hingga usia 1 tahun, bayi harus dicek minimal 2 bulan sekali. Di atas 1 tahun, berat badan harus ditimbang setiap 3 bulan.

Pada 6 bulan pertama, berat badan bayi akan naik secara signifikan. Berat badan bayi ideal perempuan di usia 1-3 bulan akan berkisar di angka 5,4-6,5 kg. Bayi laki-laki beratnya akan ada di angka 5,8-7 kg.

Pertumbuhan berat ini akan berkurang seiring usia. Saat usia 4-6 bulan, bayi masih akan bertumbuh dengan cepat. Berat badan bayi akan bertambah menjadi dua kali lipat dari berat saat lahir. Idealnya, berat badan bayi perempuan di usia 4-6 bulan adalah 6,8-8 kg, dan berat bayi laki-laki akan berada di angka 7,8-8,5 kg.

Dari 6 bulan hingga usia 1 tahun, berat badan bayi akan mencapai tiga kali beratnya saat lahir. Idealnya, di usia ini bayi perempuan akan mencapai berat 8,2-9,7 kg, sementara berat bayi laki-laki akan mencapai 9-10,3 kg.

Setelah si Kecil bisa berjalan dan memasuki usia toddler atau balita, ia akan sudah lebih punya banyak aktivitas sehingga kenaikan berat badannya tidak secepat saat bayi. Berat badan bayi juga bisa turun drastis saat ia sakit, namun akan kembali normal setelah 2-3 minggu.

Tak punya timbangan bayi di rumah untuk selalu mengecek berat badan bayi? Mam bisa menggunakan timbangan biasa. Pertama, gendong bayi kemudian timbang. Kedua, timbang berat badan Mam dan hitung selisihnya.

Nutrisi untuk Memenuhi Kebutuhan Gizi Bayi

Agar berat badan bayi ideal dan sesuai dengan grafik pertumbuhan, salah satu faktor pendukungnya adalah nutrisi. Pada 6 bulan pertama, bayi hanya butuh ASI. Mam bisa menyusui bayi sesering mungkin hingga bayi merasa kenyang.

Perhatikan juga frekuensi buang air kecil bayi, karena bayi yang baru lahir dan kurang minum ASI biasanya memiliki kadar bilirubin yang rendah sehingga mengakibatkan penyakit bayi kuning. Frekuensi buang air besar juga punya efek pada kenaikan berat badan bayi.

Pada 3 bulan pertama, bayi bisa saja buang air besar sehari 3 kali dan itu hal yang normal. Pada usia 6 bulan, frekuensi buang air besar bayi bisa menurun sampai dengan sekali dalam 20 hari dan tidak mengalami sakit apa pun, selama bentuk tinja masih wajar dan bayi tidak mengalami sembelit.

Memasuki usia 6 bulan, nutrisi dalam ASI sudah tidak mencukupi lagi untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. Pada usia ini si Kecil sudah boleh diberi makanan pendamping ASI (MPASI). Di awal MPASI, perkenalkan berbagai jenis makanan dalam porsi kecil serta dalam bentuk yang sudah dihaluskan. Jangan lupa perkenalkan berbagai rasa agar bayi terbiasa dengan ragam jenis makanan.

Pastikan makanan mengandung karbohidrat, protein, serat, dan lemak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Perhatikan pula makanan yang membuat bayi sembelit. Pada bayi, makanan berserat bisa membuat sembelit, dan menambahkan lemak tambahan seperti minyak zaitun atau unsalted butter bisa membuat pencernaan bayi lebih lancar dan membantu kenaikan berat badan bayi.

Jangan lupa tetap berikan ASI ya, Mam! Hingga usia 1 tahun, bayi masih tetap membutuhkan ASI karena makanan masih sebagai pendamping tambahan untuk ASI. Memasuki usia 1 tahun, makanan yang diberikan sudah harus lebih kasar. Si Kecil juga sudah bisa diberi snack sehat 3 kali dalam sehari. Jangan lupa tetap perhatikan komposisi karbohidrat, serat, lemak, dan protein serta buah-buahan.

Cara Menaikkan Berat Badan Bayi dengan ASI

Berikut ini adalah beberapa cara menaikkan berat badan bayi ideal dengan ASI yang bisa Mam lakukan:

1. Memperbaiki Pelekatan

Mam perlu memastikan si Kecil dapat melekat di payudara dengan benar. Mam dapat berkonsultasi dengan konselor laktasi, dokter atau komunitas ibu menyusui jika masih ragu dengan pelekatan si Kecil.

2. Memperpanjang Durasi Menyusui

Bayi, terutama yang baru lahir, biasanya lebih banyak tidur. Oleh karena itu, Mam perlu menjaga agar bayi tetap terjaga selagi menyusui sehingga durasi menyusui bisa lebih panjang. Mam bisa berganti posisi menyusui, menggelitik kaki atau mengganti

popok untuk memperpanjang durasi pemberian ASI eksklusif.

3. Meningkatkan Produksi ASI

Mam bisa mencari cara untuk meningkatkan produksi ASI jika berat badan anak susah meningkat karena produksi ASI yang kurang memadai. Beberapa solusinya seperti mengonsumsi ASI booster, melakukan pumping di sela waktu menyusui, hingga memijat payudara saat sedang tidak menyusui.

4. Meningkatkan Intensitas Menyusui

Berat badan bayi dapat lebih meningkat dengan menambah intensitas menyusui. Mam bisa segera menyusui si Kecil apabila melihat tanda bayi lapar. Biasanya bayi akan memasukkan jari ke dalam mulut, terbangun dari tidur, rewel, atau menggerakkan mulut apabila lapar. Menyusui lebih sering juga akan membuat air susu akan terus terdorong untuk diproduksi.

5. Jangan Memberi Dot Terlalu Dini

Pemberian empeng atau dot terlalu dini pada bayi bisa membuat mereka mengalami bingung puting. Hal ini bisa berakibat si Kecil jadi enggan menyusui.

6. Terapkan Perawatan Metode Kanguru

Kangaroo Mother Care (KMC) atau Perawatan Metode Kanguru (PMK) adalah perawatan untuk bayi dengan melakukan kontak langsung antara kulit bayi dengan kulit ibu atau skin-to-skin contact. Artinya, Mam menggunakan suhu tubuh untuk menghangatkan bayi. Metode perawatan ini terbukti mempermudah pemberian ASI sehingga meningkatkan lama dan pemberian ASI.

Penelitian yang diterbitkan Nature Public Health Emergency Collection juga mengungkap adanya kontak antara kulit ke kulit pada bayi dapat menstabilkan dan meningkatkan fisiologi pernapasan si Kecil.

7. Feeding Tube

Pemberian makan melalui hidung atau mulut dilakukan dengan pemberian ASI menggunakan selang kecil atau yang disebut feeding tube. Hal ini disarankan untuk bayi yang masih terlalu lemah dan/atau masalah koordinasi untuk menyusu langsung atau dengan botol.

Alasan lain Si Kecil membutuhkan feeding tube misalnya berat badan kurang atau pola kenaikan berat badan tidak adekuat, terlalu lemah atau tidak punya reflek mengisap dan menelan, masalah sistem pencernaan, gangguan pernapasan, dan masalah dengan ketidakseimbangan elektrolit.

8. Periksa Kesehatan Rutin

Terlepas dari upaya Mam memberikan yang terbaik untuk si Kecil, kadangkala hal itu kurang berdampak optimal. Oleh karena itu, Mam tak perlu ragu mengkonsultasikan perawatan bayi kepada dokter maupun ahli kesehatan.

Jangan lewatkan kunjungan ke dokter sekali pun saat merawat bayi. Hal ini penting agar dokter dapat memantau kenaikan berat badan si Kecil. Sehingga, dokter dapat menyarankan nutrisi atau tips tertentu sebagai solusinya.

Itu dia bahasan terkait cara menaikkan berat badan bayi ideal dengan ASI berikut cara menghitungnya. Dengan panduan tersebut, semoga Mam dapat memberikan yang terbaik untuk tumbuh kembang Si Kecil.

Source :

Kemenkes RI - Pola Berat Badan Bayi Prematur. Dari yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1716/pola-berat-badan-bayi-prematur. Diakses 8 Januari 2024

Kemenkes RI - Kenali Tumbuh Kembang BBLR. Dari yankes.kemkes.go.id/view_artikel/756/kenali-tumbuh-kembang-bblr. Diakses 8 Januari 2024

Kemenkes RI - Perawatan Metode Kanguru: Perawatan Bayi Prematur dengan Hangatnya Cinta Orangtua. Dari ayosehat.kemkes.go.id/perawatan-metode-kanguru-perawatan-bayi-prematur-dengan-hangatnya-cinta-orangtua. Diakses 8 Januari 2024

PMC - Parent-infant skin-to-skin contact reduces the electrical activity of the diaphragm and stabilizes respiratory function in preterm infants. Dari ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8176875/. Diakses 8 Januari 2024

Healthline - Feeding Tube for Infants: Conditions, Procedure, and Risks. Dari healthline.com/health/feeding-tube-infants. Diakses 8 Januari 2024

familydoctor.org - Caring for Your Premature Baby. Dari familydoctor.org/caring-for-your-premature-baby/. Diakses 8 Januari 2024

Bagikan sekarang