

# Mengapa Berat Badan si Kecil Turun dan Berapa Berat Badan Ideal?

NOV 17, 2020

Salah satu tolok ukur dari tumbuh kembang bayi yang baik dilihat dari berat badannya. Lazimnya, setelah dilahirkan si Kecil akan mengalami penurunan berat badan, meski tidak terlalu banyak.

*Untuk bisa mengawasi bagaimana penurunan berat badan si Kecil, Mam harus rutin menimbang si Kecil. Sehingga Mam bisa melihat langsung bagaimana perkembangan kesehatan anak melalui data berat badan*

## Kenapa Berat Badan Si Kecil Turun Terus?

Salah satu tolok ukur dari tumbuh kembang bayi yang baik dilihat dari berat badannya. Lazimnya, setelah dilahirkan si Kecil akan mengalami penurunan berat badan, meski tidak terlalu banyak. Namun saat berat badannya terus menurun, Mam perlu lebih teliti dan waspada, karena hal ini seharusnya tidak terjadi dan bisa memengaruhi kesehatan anak.

## Kenapa Bayi Berat Badannya Turun dan Apa Penyebabnya?

Penyebab turunnya berat badan pada bayi antara lain:

- Si Kecil adalah anak yang aktif. Tidak bisa disalahkan bila ternyata si Kecil Mam adalah anak yang senang bergerak, apalagi saat ia makin bersemangat untuk merangkak maupun mulai bisa berjalan. Selama di Kecil terlihat sehat, berarti penurunan berat badan ini bukanlah sebuah masalah.
- Jeda waktu makan yang terlalu jauh. Untuk bayi, biasanya jeda di antara waktu

makan adalah 3-4 jam, bervariasi antara makanan berat dan camilan. Kalau Mam memberi jeda yang terlalu jauh, si Kecil berat badannya bisa menurun. Berikan si Kecil camilan sehat di antara waktu makannya, sehingga saat tiba waktu makan berat, perutnya tidak terlalu kosong.

- Terjadi gangguan penyerapan makanan. Bagi si Kecil yang banyak makan tetapi berat badannya cenderung stabil malah menurun, ada kemungkinan dia mengalami gangguan penyerapan makanan. Nutrisi yang seharusnya diserap tubuh malah dikeluarkan sehingga berat badannya tak kunjung meningkat. Segera konsultasikan ke dokter atau pakar nutrisi untuk mendapatkan saran yang tepat.
- Faktor genetika. Bila di dalam keluarga memang bertubuh cenderung kurus, si Kecil biasanya akan menunjukkan kondisi yang sama. Selama si Kecil terlihat tetap sehat, berarti kondisi ini tidak perlu dikhawatirkan.
- Masalah fungsi organ. Bila ada kelainan dalam sistem organ dalam tubuh bayi, seperti sistem pencernaan, sistem hormonal, sistem imunologi, kondisi ini juga bisa terlihat dari berat badan yang sulit meningkat atau cenderung turun. Konsultasikan ke dokter anak untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Baca Juga: Pertumbuhan Berat Badan Ideal di Tahun Pertama

### **Cara Menangani :**

Selama kondisi ini bukan akibat gangguan penyakit atau kondisi khusus, Mam bisa membantu meningkatkan berat badannya dengan cara-cara berikut:

- Untuk si Kecil yang masih bayi, berikan ASI setidaknya 2 jam sekali.
- Pererat kedekatan Mam dengan si Kecil, karena menurut penelitian, hormon prolaktin dan oksitosin dalam tubuh Mam dipengaruhi oleh bonding dengan si Kecil. Kedua hormon ini adalah yang berperan dalam produksi ASI.
- Bantu dengan pijat bayi. Teknik ini sudah terbukti membantu meningkatkan kinerja organ pencernaan, yang mendukung peningkatan berat badan bayi.

Untuk bisa mengawasi bagaimana penurunan berat badan si Kecil, Mam harus rutin menimbang si Kecil. Sehingga Mam bisa melihat langsung bagaimana perkembangan kesehatan anak melalui data berat badan

### **Sumber:**

1. <http://www.bumpsnbaby.com/10-reasons-weight-loss-babies/>
2. [http://kellymom.com/health/growth/weight-gain\\_increase/](http://kellymom.com/health/growth/weight-gain_increase/)
3. <http://www.ayahbunda.co.id/bayi-gizi-kesehatan/berat-badan-bayi-turun>

Bagikan sekarang