Bayi (0-6 Bulan)
Article

Merawat Bayi Baru Lahir

NOV 17, 2020

Merawat bayi yang baru lahir tentu saja memerlukan persiapan yang matang. Apalagi bagi first time Mam yang akan menjalani ini sebagai pengalaman pertama yang mendebarkan, sekaligus menyenangkan

Salah satu hal yang saya pelajari saat merawat bayi baru lahir, terlebih sebagai Mam baru, adalah agar mempercayai insting dan memiliki rasa percaya diri. Beberapa minggu pertama mungkin akan melelahkan, tapi begitu Mam melihat senyum pertama si Kecil dan melihatnya selalu menjadi anak sehat, maka semua rasa lelah itu akan hilang

Merawat bayi yang baru lahir tentu saja memerlukan persiapan yang matang ya, Mam. Apalagi bagi first time Mam yang akan menjalani ini sebagai pengalaman pertama yang mendebarkan, sekaligus menyenangkan. Apa saja yang perlu dipersiapkan? Pada dasarnya, newborn atau bayi yang baru lahir biasanya hanya akan melakukan tiga hal ini: eat, sleep and repeat. Tentu saja, dengan diselingi pipis, pup, menangis, atau sendawa. Nah, saya hendak berbagi sedikit pengalaman saat merawat bayi dulu, ya.

Memandikan

Idealnya, bayi yang baru lahir dimandikan dengan air suam-suam kuku. Karena kita tinggal di negara tropis yang cenderung lembap, bayi sebaiknya dimandikan minimal sehari sekali. Beberapa hal yang sebaiknya diperhatikan, adalah:

- Gunakan bak mandi yang bersih dan nyaman. Saya dulu menggunakan bak jenis tafel, sehingga tidak harus repot berjongkok atau membungkuk.
- Mandikan bayi dengan santai dan tidak tergesa-gesa. Gunakan momen memandikan bayi sebagai ajang komunikasi, misalnya dengan mengajaknya mengobrol atau bersenandung.
- Pilih jenis produk perawatan bayi dengan formula yang aman dan lembut untuk kulit bayi, dan sebaiknya tidak mengandung bahan berbahaya seperti paraben.
- Selalu ganti popok bayi setiap kali ia pipis maupun pup. Sediakan kapas bulat dan air hangat untuk bersih-bersih dan amati juga apakah bayi mengalami ruam popok.
- Cek selalu kebersihan genital, tali pusar (jika belum puput), telinga, dan kuku jari si kecil ya, Mam. Jangan ragu untuk berkonsultasi atau meminta nasihat atau bantuan mereka yang lebih ahli (dokter, bidan) jika Mam memiliki pertanyaan.

Menyusui

Seperti yang sudah Mam ketahui, WHO menganjurkan pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan. Memberi ASI pada bayi baru lahir memang memerlukan adaptasi ya, Mam. Berikut beberapa tips yang mungkin berguna:

- Pelajari berbagai kiat sukses menyusui, bahkan sebelum melahirkan. Mam dapat mengikuti kelas laktasi, membaca kisah-kisah sukses menyusui, serta mengonsumsi berbagai makanan bernutrisi yang dipercaya membantu mengoptimalkan volume dan kandungan ASI.
- Saat bayi baru lahir, beri ia ASI setiap dua jam sekali, atau kapanpun dia menghendakinya.
- Buat bayi bersendawa setelah ia minum ASI, untuk mencegah perut kembung. Cara yang paling sederhana adalah dengan menopang bayi pada posisi berdiri sehingga dagunya berada pada pundak Mam. Sangga badan bayi, dan tepuk-tepuk ringan punggungnya hingga bersendawa.

Baca Juga: Penyebab Bayi Susah Tidur Nyenyak

Istirahat

Bayi yang baru lahir biasanya tidur hingga 16 jam sehari. Beruntung, bayi saya tipe yang cukup mudah ditidurkan, yakni setelah kenyang menyusui. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah:

- Pastikan bayi telah kenyang sebelum tertidur. Ciri bayi yang kenyang, adalah badan dan ekspresi wajahnya terlihat tenang dan rileks, serta kedua tangannya terbuka atau tidak dalam posisi mengepal.
- Jika bayi rewel, coba tenangkan dengan meniru kondisi bayi di dalam rahim, misalnya dengan membuatnya merasa hangat seperti dibedong, atau mengayunkannya sejenak. Keduanya dapat memberinya reflek yang menenangkan.
- Sediakan tempat tidur/boks bayi yang nyaman, dilengkapi dengan kelambu. Hindari meletakkan terlalu banyak aksesori seperti boneka yang besar karena berbahaya untuk bayi yang baru lahir ya, Mam.
- Apabila Mam terbiasa memperdengarkan musik pada bayi sejak di dalam kandungan, Mam bisa menjadikannya musik pengiring tidur, lho. Dulu saat hamil, saya sering memperdengarkan Jazz for Babies untuk si kecil, dan sampai sekarang pun ia tidur nyenyak sambil mendengarkan album tersebut.

Salah satu hal yang saya pelajari saat merawat bayi baru lahir, terlebih sebagai Mam baru, adalah agar mempercayai insting dan memiliki rasa percaya diri. Beberapa minggu pertama mungkin akan melelahkan, tapi begitu Mam melihat senyum pertama si Kecil dan melihatnya selalu menjadi **anak sehat**, maka semua rasa lelah itu akan hilang. Selamat merawat bayi Anda, ya! Jangan lupa, baca juga informasi menarik lainnya seputar pengasuhan si Kecil di sini.

Sumber:

1. http://www.parents.com/baby/care/newborn/newborn-tips-first-30-days/

Bagikan sekarang



