Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Kenali Ciri-ciri Bayi Kedinginan Saat Tidur dan Cara Mengatasinya

MAR 22, 2021

Pada bulan-bulan pertama setelah dilahirkan, bayi biasanya sebaiknya dijaga untuk selalu merasa hangat dan nyaman. Berbeda dengan orang dewasa, bayi lebih berisiko tinggi kehilangan panas tubuh.

Pada bulan-bulan pertama setelah dilahirkan, bayi biasanya sebaiknya dijaga untuk selalu merasa hangat dan nyaman. Berbeda dengan orang dewasa, bayi lebih berisiko tinggi kehilangan panas tubuh.

Kondisi kedinginan pada bayi ini tentu berisiko terhadap kesehatannya. Sebuah penelitian yang dimuat di International Journal of Epidemiology dan The Journals of Pediatrics mengungkapkan adanya hubungan antara bayi yang mengalami kepanasan atau kedinginan dengan Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) atau sindrom kematian bayi mendadak. Suhu tubuh yang terlalu rendah dapat menyebabkan fungsi vital tubuh melambat, dan dalam kasus yang parah, hal ini bisa berakibat fatal. Ciri bayi kedinginan karena suhu ini perlu dikenali sejak dini agar Mam dapat mengambil langkah pencegahan yang tepat.

Pentingnya Menjaga Kehangatan Saat Tidur

Tidak hanya saat Si Kecil sedang beraktivitas, risiko kedinginan juga dapat terjadi saat bayi tidur, terutama jika suhu ruangan terlalu rendah atau bayi tidak menggunakan pakaian tidur yang sesuai. Selama tidur, tubuh Si Kecil cenderung lebih pasif, sehingga proses pengaturan suhu tubuhnya semakin terbatas. Oleh karena itu, menjaga kehangatan Si Kecil saat tidur sangat penting untuk kualitas tidurnya dan keselamatan tidurnya.

Untuk memastikan Si Kecil tetap merasa nyaman dan hangat, Mam perlu memperhatikan suhu ruangan dan memastikan pakaian tidur yang digunakan sesuai dengan kondisi cuaca. Upaya ini tidak hanya memberikan rasa nyaman bagi Si Kecil tetapi juga membantu melindunginya dari risiko SIDS.

Ciri-Ciri Bayi Kedinginan

Mengenali ciri-ciri bahwa Si Kecil merasa kedinginan sangat penting bagi Mam agar dapat menjaga kenyamanannya dan menghindari risiko yang lebih serius. Ketika suhu ruangan terlalu rendah atau pakaian yang digunakan tidak cukup hangat, Si Kecil dapat menunjukkan beberapa tanda fisik maupun perilaku. Berikut adalah tanda-tanda bayi kedinginan yang perlu Mam perhatikan:

1. Kulit Pucat atau Muncul Bercak-bercak

Suhu tubuh yang menurun dapat membuat kulit Si Kecil terlihat pucat atau muncul bercak-bercak (*blotchy skin*), terutama di bagian wajah, tangan, dan kaki. Ini terjadi karena tubuh bayi berusaha mempertahankan panas dengan mengurangi aliran darah ke permukaan kulit. Jika kulit Si Kecil tampak seperti ini, Mam dapat menambah lapisan pakaian atau menggunakan sleep sack agar kehangatannya terjaga. Ini termasuk salah satu ciri-ciri bayi kedinginan saat tidur yang perlu diwaspadai, terutama saat Mam memeriksa Si Kecil di malam hari.

Baca Juga : Penyebab Biduran pada Anak yang Wajib Mam Ketahui!

2. Tangan dan Kaki Dingin

Tangan dan kaki yang dingin sering kali menjadi tanda bahwa tubuh Si Kecil kehilangan rasa hangat. Ini terjadi karena sistem sirkulasi darah bayi masih belum sempurna, sehingga tubuh memprioritaskan aliran darah ke organ vital, bukan ke ekstremitas. Meskipun tangan dan kaki dingin bisa normal, tetapi jika terlalu dingin, sebaiknya Mam cek suhu dada atau tengkuk Si Kecil untuk memastikan kondisinya. Jika suhu tubuhnya terasa dingin, kenakan kaus kaki dan sarung tangan khusus bayi.

3. Dada atau Tengkuk Dingin

Selain tangan dan kaki, Mam juga dapat memeriksa suhu tubuh Si Kecil dengan menyentuh bagian dada atau tengkuknya. Jika bagian ini terasa dingin, besar kemungkinan tubuh Si Kecil sedang berjuang untuk mempertahankan panas tubuhnya. Ini juga merupakan salah satu ciri bayi kedinginan karena AC, terutama jika boks bayi diletakkan di dekat ventilasi AC atau aliran udara dingin langsung mengarah ke tubuh Si Kecil. Jika tanda-tanda ini muncul, Mam dapat mencari tahu cara mengatasi bayi kedinginan dengan memastikan ia mengenakan piyamayang menutupi kaki (*footed pajamas*) dan kantung tidur (*sleep sack*) agar tubuhnya tetap hangat sepanjang malam tanpa risiko terjerat selimut longgar.

4. Bayi Lebih Diam dan Tidak Aktif

Berbeda dengan orang dewasa yang dapat menggigil saat kedinginan, bayi belum memiliki refleks tersebut. Sebagai gantinya, tubuh bayi akan menghemat energi dengan mengurangi aktivitasnya. Jika biasanya Si Kecil aktif dan sering bergerak saat tidur, tetapi kali ini lebih diam dari biasanya, bisa jadi ia sedang kedinginan. Dalam kondisi ini, Mam dapat mengecek suhu tubuhnya dan memberinya kehangatan tambahan, misalnya dengan pelukan *skin-to-skin*

atau menambah lapisan pakaian tidur.

5. Nafsu Makan Menurun atau Menolak Menyusu

Kedinginan dapat membuat Si Kecil kehilangan nafsu makan. Bayi yang kedinginan akan mengalihkan energi tubuhnya untuk mempertahankan suhu tubuh, sehingga ia mungkin lebih sulit menyusu atau menolak ASI. Jika ini terjadi, pastikan tubuhnya tetap hangat dan coba lakukan kontak *skin-to-skin* di mana kulit Mam dan si Kecil bersentuhan selama beberapa menit hingga suhu tubuhnya kembali normal.

6. Kulit Membengkak dan Berwarna Merah Muda (Gejala Neonatal Cold Syndrome)

Pada kasus kedinginan yang lebih parah, tubuh bayi dapat menunjukkan gejala serius seperti pembengkakan pada tangan, kaki, atau wajah, dengan warna kulit yang berubah menjadi merah muda. Kondisi ini disebut *neonatal cold syndrome*, yang dapat mengganggu fungsi organ tubuh bayi dan memerlukan penanganan medis segera. Jika Mam melihat tanda-tanda ini, segera konsultasikan dengan dokter atau bawa Si Kecil ke unit gawat darurat.

7. Pola Tidur Terganggu

Bayi yang kedinginan saat tidur cenderung lebih sering terbangun karena merasa tidak nyaman. Ketika tubuhnya merasa dingin, ia mungkin menjadi rewel, menangis, atau sulit tidur kembali. Hal ini sering terjadi jika suhu ruangan terlalu rendah atau pakaian tidurnya tidak cukup hangat. Suhu ruangan yang ideal untuk tidur bayi sendiri berkisar antara 20-22°C. Pastikan Si Kecil mengenakan pakaian yang hangat agar tubuhnya tetap hangat sepanjang malam tanpa risiko terjerat selimut longgar.

Baca Juga : Penyebab Anak Susah Tidur dan Cara Mengetasainya

Dengan mengenali tanda-tanda kedinginan pada Si Kecil dan mengambil langkah pencegahan, Mam dapat membantu menjaga kenyamanan dan kesehatannya, terutama saat tidur. Pastikan untuk selalu mengecek suhu tengkuk atau dada bayi sebagai indikator utama suhu tubuhnya.

Menjaga kehangatan Si Kecil, terutama saat tidur, adalah kunci untuk memastikan tidurnya lebih nyenyak dan aman. Perhatikan tanda-tanda seperti kulit pucat, tangan dan kaki dingin, atau lesu, yang dapat mengindikasikan bahwa tubuh Si Kecil kehilangan panas. Untuk menghindarinya, pastikan suhu ruangan tetap ideal dan pakaian tidur Si Kecil memberikan kehangatan yang cukup tanpa membuatnya terlalu panas.

Jika Mam merasa khawatir atau menemukan tanda-tanda kedinginan yang tidak biasa, konsultasikan dengan dokter anak untuk memastikan Si Kecil mendapatkan perawatan yang tepat.

Source

https://www.babycenter.com/baby/sleep/how-can-i-keep-my-baby-warm-at-night-without-blankets_7648.

What's the Right Temperature for Baby?.
Dari https://www.whattoexpect.com/first-year/baby-care/what-is-right-temperature-for-baby.

Ideal Room Temperature for a Newborn.
Dari https://www.parents.com/room-temperature-for-newborn-8630954.

Kangaroo Care: The Benefits of Skin-to-Skin Contact.
Dari https://www.parents.com/baby/care/newborn/kangaroo-care-the-importance-of-a-parents-touch/.

Babies In Winter: How to Protect Your Little One From the Cold. Dari https://www.healthline.com/health/baby/babies-in-winter.

Bagikan sekarang




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