



# Cara Merawat Bayi Baru Lahir di Rumah Jika Tak Punya Babysitter

Listen

Cara Merawat Bayi Baru Lahir di Rumah Jika Tak Punya Babysitter

**ANAK TIPS PARENTING**

**ARTICLE**

**MAR 22, 2021**

Setelah melahirkan bayi pertama, new mom biasanya mengalami jetlag saat harus mengasuh si Kecil pertama kalinya. Padahal, sebenarnya cara merawat bayi baru lahir tidak sulit, asal tahu caranya.

*Pada dasarnya, newborn pada awal-awal kehidupannya hanya akan melakukan tiga hal; eat, sleep, pup and repeat. Kalo mengantuk si Kecil minta bobo, kalau haus minta nenen, kalau kenyang nggak lama pipis dan pup, terus berulang seperti itu*

Setelah melahirkan bayi pertama, new moms biasanya mengalami berbagai tantangan baru saat harus mengasuh si Kecil pertama kalinya. Sangat wajar apabila Mam merasa khawatir dan cemas. Khawatir tidak mampu, cemas kalau sampai ada yang salah dalam cara merawat bayi, sampai takut terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Karena itu, banyak new moms yang biasanya menggunakan jasa babysitter untuk membantu. Padahal, sebenarnya cara merawat bayi baru lahir tidak sulit, asal tahu cara yang tepat!

Lalu bagaimana perawatan bayi baru lahir di rumah tanpa babysitter? Bagaimana juga cara merawat bayi baru lahir agar sehat? Yuk simak artikel berikut ini Mam.

# Cara Merawat Bayi Baru Lahir di Rumah, Apa yang Harus Disiapkan?

Pada dasarnya, newborn pada awal kehidupannya hanya akan melakukan tiga hal; eat, sleep, poop and repeat. Kalau mengantuk si Kecil akan minta tidur, kalau lapar dan haus minta minum ASI, setelah kenyang tak lama akan pipis dan pup, dan terus berulang. Tentu saja, dengan diselingi tangisan dan sendawa si Kecil, ya Mam.

## Memandikan Bayi

Memandikan bayi itu tidak sulit, lho. Awalnya Mam mungkin merasa takut untuk memandikan bayi. Namun, Mam tidak perlu khawatir, karena ada beberapa trik yang bisa dilakukan. Prinsipnya, gunakan air bersih dengan suhu yang disukai si Kecil, yaitu suam-suam kuku, dalam ember. Ember yang digunakan sebaiknya khusus untuk bayi.

Banyak Mam yang langsung memandikan bayinya dalam ember. Namun, menggunakan baby bather bisa dijadikan salah satu pilihan yang lebih praktis dan mudah. Letakkan si Kecil di atas baby bather kemudian bersihkan dengan waslap. Bagian-bagian yang harus dibersihkan yaitu, telinga, hidung, kemaluan, dan lipatan-lipatan kulit seperti leher, siku, dan lipatan paha, serta kepala.

Gunakan sabun khusus bayi seperti head to toe wash supaya praktis. Setelah semua tersabuni, basuh dulu sedikit dengan air hangat. Setelah semua sisa sabun hilang, masukkan si Kecil ke ember. Sambil berendam, si Kecil bisa sambil bermain bersama Mam. Si Kecil pasti senang sekali berendam dalam air hangat sambil Mam basuh dan pijat ringan tubuhnya.

Mam harus ingat, memandikan harus dilakukan saat si Kecil dalam kondisi terjaga. Jangan memandikan si Kecil saat sedang tidur ya, Mam. Setelah itu, segera keringkan si Kecil dengan handuk lembut. Pastikan semua lipatan kulitnya kering agar tidak tumbuh jamur dan berbau tidak sedap.

## Menyusui

Nah, menyusui sering menjadi momok bagi new moms karena banyak faktor yang mempengaruhi suksesnya proses menyusui. Menurut anjuran WHO, sebaiknya si Kecil mendapatkan ASI eksklusif hingga ia berusia 6 bulan. Berikut beberapa tips untuk menyusui yang bisa Mam lakukan:

Saat hamil, baca sebanyak mungkin teori per-ASI-an. Jangan lupa rajin membersihkan payudara saat hamil agar areola tempat ASI nantinya keluar tidak tersumbat lemak-lemak atau kotoran yang ada. Untuk membersihkannya, cukup seka dengan kapas lembut saat Mam mandi.

Setidaknya ada dua hormon yang sangat berperan dalam pemberian ASI, yaitu

prolaktin untuk memproduksi ASI dan oksitosin untuk mengeluarkan ASI dari payudara. Agar produksi ASI bagus, asupan makan Mam juga harus bergizi dan jumlahnya terpenuhi. Jadi usahakan tidak menahan makan supaya cepat langsing ya, Mam. Makanlah sewajarnya. Tenang saja, nanti makanannya terkonversi ke ASI kok, jadi tidak perlu takut gemuk.

Supaya keluarnya ASI juga baik, Mam harus rileks dan tenang. Ingat ya Mam, saat si Kecil baru lahir masih membawa cadangan makanan dari rahim. Jadi, kalau ASI Mam tidak langsung keluar, jangan panik dan jangan buru-buru memberi makanan lain selain ASI. Tetap lekatkan si Kecil ke payudara minimal dua jam sekali atau kapan pun ia menghendaki.

Setelah si Kecil kenyang, sendawakan dengan cara menopang pada posisi berdiri sehingga dagunya berada pada pundak Mam. Sanggah badan si Kecil dan tepuk-tepuk ringan punggungnya sampai udara keluar dari mulutnya, ditandai dengan suara sendawa. Hal ini dilakukan untuk mencegah si Kecil kembung.

Baca Juga: Cara Memilih Pompa ASI yang Tepat

## **Menidurkan Bayi**

Bayi dapat tidur sampai 20 jam sehari. Tidur si Kecil biasanya terpecah dalam periode tidur 20 menit hingga 4 jam.

Mam perlu mengupayakan kamar si Kecil bersuhu sejuk, tidak terlalu dingin dan tidak terlalu panas, serta mendapat cahaya dan ventilasi cukup.

Terlentang menjadi posisi tidur yang disarankan karena dapat mencegah sindrom kematian mendadak bayi atau sudden infant death syndrome (SIDS).

Tempat tidur bayi juga sebaiknya menggunakan alas yang rata dan tidak terlalu empuk. Hindari memakai benda yang dapat menutupi kepala bayi.

## **Merawat Tali Pusar**

Tali pusar si Kecil dapat diolesi cairan antiseptik setelah dipotong. Biarkan tali pusar terbuka dan kering setelah itu.

Ingat, Mam perlu cuci tangan terlebih dulu saat merawat tali pusar. Mam juga perlu memastikan tali pusar tidak basah terkena air seni maupun tinja si Kecil.

Jika tali pusar bayi kotor, cuci bersih segera dengan air bersih lalu keringkan dengan kain bersih. Biarkan tali pusat terlepas sendiri.

Apabila ada tanda infeksi seperti kemerahan dan atau bengkak pada pusar atau kulit di sekitarnya, berbau busuk dan terlihat nanah, segera konsultasikan ke tenaga kesehatan terdekat.

## Memilih Pakaian Bayi

Tips merawat bayi baru lahir di rumah selanjutnya adalah memahami pemilihan pakaian si Kecil. Mam dapat memilih pakaian dari bahan lembut dan menyerap air. Bayi cukup memakai atasan dan popok atau celana. Mam dapat menambahkan selimut dan topi jika si Kecil kedinginan.

Membedong terlalu ketat tidak disarankan ya Mam, karena bisa membatasi gerak bayi. Di samping itu, tidak dianjurkan terus menerus menggunakan sarung tangan maupun kaos kaki karena terdapat indera peraba yang merupakan alat belajar pada bayi.

## Mengenali Isyarat Lapar

Bagaimana cara merawat bayi baru lahir agar tidak mudah sakit? Salah satu yang bisa dilakukan yakni mengenali isyarat lapar si Kecil. Hal ini bisa dilakukan untuk memudahkan Mam mengidentifikasi ketika si Kecil lapar atau haus, supaya si Kecil tidak mengalami gangguan kesehatan. Bayi lapar biasanya akan menunjukkan tanda-tanda seperti memasukkan tangan ke dalam mulut, menggenggam tangan, hingga mengeluarkan suara mengecap. Mam tidak disarankan untuk menunggu si Kecil menangis baru kemudian menyusui. Akan lebih dianjurkan untuk memberikan ASI sesuai kemauan bayi.

## Pup dan Pipis

Saat si Kecil baru lahir, hal yang paling banyak dilakukan hanyalah buang air besar dan kecil. Hal ini juga menjadi indikator kecukupan ASI. Pada hari-hari pertama, si Kecil akan pup dan pipis sekali sehari. Frekuensinya akan meningkat seiring jumlah ASI yang diminum si Kecil.

Ketika si Kecil buang air besar untuk pertama kalinya, warna fesesnya adalah hitam. Hal ini lumrah terjadi dan seringkali dikenal dengan istilah medis mekonium, jadi jangan takut, Mam. Untuk selanjutnya, tipe feses si Kecil akan bertekstur lembek atau berupa butiran-butiran menyerupai biji-bijian.

Cara praktis membersihkan kotoran bayi:

Sediakan kapas bulat di kamar. Sediakan juga air bersih dalam wadah yang tidak mudah tumpah. Ini agar Mam tidak perlu bolak-balik ke kamar mandi.

Saat bayi pup, basahi kapas bulat dengan air bersih, seka kotoran dari kemaluan menuju dubur (jangan sebaliknya). Kapas yang telah kotor jangan dicelup kembali ke air, tapi buang dan ganti kapas 2-3 kali sehingga kotoran bayi bersih dan air yang disediakan juga tetap bersih. Gunakan popok yang lembut dan ganti sesering mungkin.

# Istirahat

Saat baru lahir, si Kecil biasanya dapat tidur hingga 16 jam sehari. Terkait waktu istirahatnya, 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, kedua tangannya terbuka atau tidak dalam posisi mengempal.

Jika si Kecil rewel, coba tenangkan dengan meniru kondisi bayi di dalam rahim, misalnya dengan membuatnya merasa hangat seperti dibedong, atau mengayunkannya sejenak. Keduanya dapat memberikan efek menenangkan.

Sediakan tempat tidur/boks yang nyaman dilengkapi kelambu. Hindari meletakkan terlalu banyak aksesoris seperti boneka besar, karena berbahaya untuk si Kecil yang baru lahir, Mam.

Jika Mam terbiasa memperdengarkan musik kepada si Kecil sejak dalam kandungan, Mam bisa menjadikannya musik pengiring tidur juga, lho. Musik dengan genre lullaby menjadi salah satu jenis musik yang bisa Mam putarkan untuk si Kecil.

Beberapa minggu pertama mungkin akan melelahkan bagi Mam. Namun sebagai orang tua baru, Mam bisa belajar untuk mempercayai insting keibuan dan melatih rasa percaya diri sendiri. Terlebih, setelah Mam melihat senyum pertama si Kecil dan melihatnya tumbuh menjadi anak sehat, semua rasa lelah itu akan hilang.

Itu dia cara merawat bayi baru lahir di rumah bagi yang tak punya babysitter. Selamat merawat si Kecil, Mam!

Source:

Source KidsHealth. (n.d.). Sleeping Through the Night. [kidshealth.org/en/parents/sleep13m.html](https://kidshealth.org/en/parents/sleep13m.html)

RSUD Banjarnegara Kabupaten. (n.d.). Menstimulasi Bayi untuk Bicara. <https://rsud.banjarnegarakab.go.id/?p=2537>

KidsHealth. (n.d.). A Guide for First-Time Parents. [kidshealth.org/en/parents/guide-parents.html](https://kidshealth.org/en/parents/guide-parents.html)

What to Expect. (n.d.). Breastfeeding Basics. [whattoexpect.com/first-year/breastfeeding/basics/](https://whattoexpect.com/first-year/breastfeeding/basics/)

Mayo Clinic. (n.d.). Healthy Baby. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20044438](https://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20044438)





## Customer reviews

4

4

Rate

1 global ratings

### Ratings

- 5 ★  
0
- 4 ★  
0
- 3 ★  
0
- 2 ★  
0
- 1 ★  
0

Add Your Rating