Anak Tips Parenting
Article

Usia Berapa Si Kecil Boleh Dibawa Jalan-Jalan

MAR 22, 2021

Banyak orangtua merasa khawatir mengajak si Kecil yang baru lahir untuk ke luar rumah. Namun sesungguhnya, tidak ada alasan medis untuk ‘mengkarantina’ si Kecil di dalam rumah selama itu.

Nikmatilah kebersamaan Mam dengan si Kecil saat berjalan-jalan ini. Jika si Kecil mmenjadi rewel dan menjerit-jerit, sebaiknya jangan diteruskan. Mungkin ia merasa lelah atau tidak nyaman dengan suhu udara di luar.

Banyak orangtua merasa khawatir mengajak si Kecil yang baru lahir untuk ke luar rumah. Bahkan di beberapa budaya, ibu dan bayi biasanya diharuskan berada di dalam rumah selama satu bulan atau lebih. Namun sesungguhnya, tidak ada alasan medis untuk ‘mengkarantina’ si Kecil di dalam rumah selama itu.

Tidak ada batasan yang kaku mengenai kapan si Kecil boleh dibawa berjalan-jalan. Selama bayi Mam sehat, berjalan-jalan di halaman rumah atau keliling kompleks perumahan di pagi hari misalnya, selain bermanfaat bagi kesehatan anak, karena anak terpapar sinar matahari (sebelum jam 8 pagi), juga membuat Mam lebih tenang karena bisa menghirup udara segar.

Hal yang perlu menjadi perhatian Mam adalah, bayi di usia 0-1 tahun sebaiknya tidak terlalu sering mengalami kontak dengan orang lain (terutama yang sedang sakit). Sistem imunitas tubuhnya belum sesempurna orang dewasa. Apalagi ketika mengajaknya ke area publik, pastikan untuk menjauhi kerumunan orang untuk menghindari ia terinfeksi penyakit.

Supaya Si Kecil Nyaman Jalan-Jalan

Apa saja yang perlu diperhatikan saat mengajak si kecil berjalan-jalan?

- **Pastikan si Kecil dalam kondisi tenang dan puas**. Hindari mengajak bayi ke luar rumah ketika ia sedang mengantuk atau rewel. Cobalah mengajaknya berjalan-jalan ketika ia baru diberi makan atau popoknya baru diganti.
- **Lakukan secara bertahap**. Memperkenalkan anak pada ‘dunia luar’ memang baik untuk kesehatan anak. Namun perhatikan juga bahwa imunitas tubuh si

Kecil masih belum sempurna sehingga ia lebih mudah terserang penyakit. Lakukan proses pengenalan ini secara bertahap. Misalnya diawali dengan duduk-duduk berjemur di halaman rumah, berlanjut dengan berjalan-jalan di daerah sekitar rumah, hingga akhirnya keliling kompleks dan ke area publik seperti mal, restoran atau taman bermain.

- **Lindungi selalu tubuhnya.** Pastikan bayi berpakaian dengan benar ketika hendak ke luar rumah. Jika udara sedang dingin, tutupi tangan, kaki dan kepalanya. Sebaliknya, gunakan pakaian yang ringan ketika udara panas tapi selalu lindungi kulitnya dari sinar matahari langsung, misalnya dengan memakaikan ia topi, menggunakan kereta dorong yang berkanopi, atau memakai payung. Mam juga bisa mengoleskan lotion bertabir surya di tangan dan kakinya. Minta rekomendasi dokter untuk lotion yang tepat serta amati jika ternyata kulit bayi sensitif mengenakan lotion tersebut, segera hentikan pemakaian jika hal itu terjadi.
- **Siapkan perlengkapannya.** Jika Mam akan mengajaknya jalan-jalan lebih dari beberapa menit, bahkan satu jam lebih, sebaiknya siapkan semua kebutuhan dan perlengkapannya. Hal ini untuk persiapan jika bayi nanti perlu berganti popok, merasa lapa atau ingin tidur. Isilah tas bayi Mam dengan lengkap.
- **Bersihkan tangan.** Sebelum mengurus bayi, sebaiknya Mam atau pengasuh membersihkan tangan terlebih dahulu. Bisa dengan mencuci tangan menggunakan sabun atau memakai gel/ tisu yang berantiseptik.

Nikmatilah kebersamaan Mam dengan si Kecil saat berjalan-jalan ini. Jika si Kecil mmenjadi rewel dan menjerit-jerit, sebaiknya jangan diteruskan. Mungkin ia merasa lelah atau tidak nyaman dengan suhu udara di luar. Tidak perlu juga setiap hari Mam mengajaknya, terutama kala ia sedang sakit. Pastikan bahwa kesehatan anak selalu menjadi prioritas Mam

Bagikan sekarang