

Cara Gendong Bayi Baru Lahir: Panduan Aman dan Nyaman untuk Mam

JUN 9, 2021

Salah satu yang harus dikuasai untuk mengasuh bayi adalah teknik menggendong dengan cara yang benar. Hal ini penting karena menggendong adalah salah satu cara untuk memberi kenyamanan pada si Kecil

Supaya tidak terjadi kesalahan dalam menggendong karena kurang hati-hati, sebaiknya aturan menggendong diikuti dengan benar. Kesalahan menggendong bisa berdampak pada kesehatan anak, seperti si Kecil bisa salah sendi, pernafasanya terganggu, muntah bahkan terjatuh.

Menggendong bayi yang tepat bukan sekadar memberikan kenyamanan, tetapi juga mendukung perkembangan fisik, emosional, dan kognitif si Kecil. Panduan ini menjelaskan cara gendong bayi baru lahir hingga 12 bulan, sekaligus mengenali tanda ketidaknyamanan bayi, serta menghindari kesalahan yang lazim dilakukan saat menggendong si Kecil.

Mengapa Teknik Menggendong Bayi yang Benar Itu Penting?

Teknik gendong bayi baru lahir membutuhkan dukungan penuh pada kepala dan leher karena otot-ototnya masih lemah. Tanpa dukungan yang memadai, bayi berisiko mengalami dislokasi sendi, gangguan pernapasan, muntah, atau terjatuh. Selain itu, momen menggendong juga memperkuat ikatan emosional antara Mam dan si Kecil melalui sentuhan kulit ke kulit. Sentuhan ini merangsang pelepasan hormon oksitosin yang mendukung rasa kasih sayang, rasa aman, dan kepercayaan diri bayi sejak dini.

1. Cara Menggendong Bayi Baru Lahir (0-2 Bulan)

Pada tahap ini, bayi membutuhkan dukungan penuh pada kepala, leher, dan punggung. Teknik yang umum digunakan adalah *cradle hold* (posisi mengayun) dan *shoulder hold* (posisi di bahu).

• Keamanan Pernapasan

Pastikan jalan napas bayi tidak terhalang dengan menjaga agar dagunya tidak menekan dadanya. Posisi kepala bayi harus selalu terlihat dan tidak tertutup kain atau pakaian, sesuai prinsip T.I.C.K.S (Tight, In view, Close enough to kiss, Keep chin off chest, Supported back).

• Pentingnya Kontak Kulit ke Kulit

Skin-to-skin contact membantu mengatur detak jantung bayi, meningkatkan oksigenasi, dan mendukung pola tidur yang lebih baik. Metode ini juga memperkuat ikatan emosional antara Mam dan bayi.

Baca Juga : Penyebab Bayi Rewel dan Cara Menenangkannya

2. Cara Menggendong Bayi Usia 2-3 Bulan

Seiring bertambahnya usia, otot leher bayi mulai menguat, memungkinkan Mam mencoba variasi teknik menggendong seperti The Hold. Posisi ini menyerupai posisi bayi saat di dalam rahim.

• Keunggulan Metode “The Hold”

Posisi ini membuat bayi merasa nyaman dan lebih tenang karena mirip dengan posisi janin di dalam kandungan.

• Tanda Bayi Tidak Nyaman

Jika posisi ini tidak cocok, bayi mungkin menangis terus-menerus atau memberontak. Perhatikan isyarat ini dan sesuaikan posisi bayi.

• Menjaga Sudut 45 Derajat

Pastikan punggung bayi berada pada sudut 45 derajat untuk mendukung pernapasan dan memastikan posisi tubuh yang ergonomis.

3. Cara Menggendong Bayi Usia 4-6 Bulan

Bayi usia 4-6 bulan mulai memiliki kontrol leher yang lebih baik, sehingga posisi Hip Carry bisa diterapkan. Posisi ini memungkinkan bayi bertumpu di pinggul Mam,

memberikan kebebasan lebih bagi bayi untuk melihat sekeliling.

• Posisi Hip Carry

Bayi bertumpu pada salah satu pinggul Mam, memberikan bayi kebebasan melihat sekeliling. Pastikan kaki bayi berada dalam posisi "M" untuk mendukung perkembangan pinggul yang sehat.

• Perhatian Khusus

Di usia ini, bayi lebih aktif dan bisa melakukan gerakan spontan. Pastikan Mam terus memantau posisi bayi serta mengecek keamanan gendongan secara berkala.

4. Cara Menggendong Bayi Usia 6 Bulan ke Atas

Bayi usia 6 bulan ke atas memiliki kekuatan tubuh yang lebih baik, memungkinkan penerapan variasi posisi yang lebih beragam.

• Posisi "Halo, Dunia"

Posisi ini memungkinkan bayi mengeksplorasi lingkungannya, merangsang perkembangan sensorik, dan memperkenalkan lingkungan baru.

• Posisi Ergonomis "Astronot"

Posisi ini memberikan dukungan optimal pada punggung dan kaki, memastikan distribusi tekanan tubuh bayi yang merata. Posisi ini cocok untuk bayi yang sudah lebih aktif.

Tanda-Tanda Bayi Tidak Nyaman Saat Digendong

Bayi yang merasa tidak nyaman biasanya menunjukkan tanda-tanda berikut:

- Menangis tanpa sebab yang jelas
- Melengkungkan punggung
- Menoleh menjauh dari posisi Mam

Jika tanda-tanda ini muncul, sesuaikan posisi bayi atau periksa kembali posisi gendongan.

Baca Juga : Penyebab Bayi Susah Tidur yang Perlu Mam Ketahui

Kesalahan Umum Saat Menggendong Bayi

Beberapa kesalahan yang perlu dihindari saat menggendong bayi meliputi:

- Tidak menopang kepala bayi baru lahir
- Posisi tubuh bayi tidak lurus
- Penggunaan gendongan yang tidak sesuai usia atau berat bayi

Untuk menghindari kesalahan ini, pastikan selalu memeriksa posisi bayi dan gunakan gendongan sesuai usia dan berat badan bayi.

Tips Aman Menggunakan Gendongan Bayi

Menggunakan gendongan memungkinkan Mam tetap produktif sambil menjaga kedekatan dengan si Kecil. Namun, ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan.

Jenis-jenis Gendongan

- Wrap: Kain panjang yang dililitkan di tubuh, ideal untuk bayi baru lahir.
- Sling: Gendongan berbentuk kantong yang nyaman digunakan.
- Soft-structured Carrier: Gendongan dengan struktur lebih kokoh, cocok untuk bayi yang lebih besar.

Kriteria Gendongan yang Aman

- Gunakan bahan lembut dan aman untuk kulit bayi.
- Pastikan posisi bayi sesuai rekomendasi International Hip Dysplasia Institute, yaitu posisi "M" untuk mendukung perkembangan pinggul yang sehat.

Penerapan Prinsip T.I.C.K.S

- *Tight* (Kencang): Pastikan gendongan cukup kencang agar bayi tidak tergelincir.
- *In view* (Terlihat): Wajah bayi harus selalu terlihat.
- *Close enough to kiss* (Dekat untuk dicium): Kepala bayi dekat dengan dagu Mam.
- *Keep chin off chest* (Jaga dagu dari dada): Pastikan dagu bayi tidak menempel

ke dada.

- *Supported back* (Dukungan punggung): Punggung bayi harus didukung agar tidak membungkuk.

Mengikuti prinsip ini merupakan bagian dari teknik gendong bayi dengan tepat, yang tidak hanya memastikan keamanan, tetapi juga mendukung kenyamanan bayi.

Menggendong bayi bukan hanya soal kenyamanan, tetapi juga soal keselamatan dan tumbuh kembangnya. Dengan memahami teknik yang benar, memperhatikan isyarat kenyamanan dari bayi, dan menerapkan prinsip T.I.C.K.S, Mam dapat menggendong si Kecil dengan lebih percaya diri. Pilih gendongan yang sesuai dengan usia dan berat bayi, pastikan posisi tubuh bayi ergonomis, dan selalu pantau keamanannya. Dengan memahami tips gendong bayi baru lahir dan pengetahuan tentang teknik yang benar, menggendong dapat menjadi momen berharga yang mempererat ikatan antara Mam dan si Kecil.

Source

How to Use a Baby Sling. Dari <https://www.webmd.com/parenting/baby/how-to-use-a-baby-sling>. Diakses pada 9 Desember 2024.

What You Should Know About Baby Wearing.

Dari <https://www.webmd.com/baby/what-is-baby-wearing>. Diakses pada 9 Desember 2024.

Know When to Hold 'Em.

Dari <https://www.webmd.com/parenting/baby/features/infants-attention>. Diakses pada 9 Desember 2024.

<https://raisingchildren.net.au/newborns/safety/equipment-furniture/baby-carrier-sling-safety>.
Dari <https://raisingchildren.net.au/newborns/safety/equipment-furniture/baby-carrier-sling-safety>. Diakses pada 9 Desember 2024.

The Age-by-Age Guide to Bonding with Your Baby.

Dari <https://www.parents.com/baby/care/american-baby-how-tos/bond-with-baby-age-guide/>. Diakses pada 9 Desember 2024.

How to hold a baby: in pictures | Raising Children Network.

Dari <https://raisingchildren.net.au/newborns/health-daily-care/holding-newborns/how-to-hold-your-newborn>. Diakses pada 9 Desember 2024.

<https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/infants.html>.

Dari <https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/infants.html>. Diakses pada

9 Desember 2024.

What to Know About Back Arching in Babies.

Dari <https://www.webmd.com/parenting/baby/what-to-know-about-back-arching-in-babies>.

Diakses pada 9 Desember 2024.

Baby Wearing - International Hip Dysplasia Institute.

Dari <https://hipdysplasia.org/baby-wearing>. Diakses pada 9 Desember 2024.

Bagikan sekarang