

# Mengganti Popok Bayi

JUN 10, 2021

Penggantian popok dapat dilakukan Mam ketika seperti si Kecil akan menangis. Dalam hal ini, Mam perlu mempelajari bagaimana penggantian popok yang tepat agar kesehatan si Kecil tetap terjaga.

*Ingat untuk selalu mencuci tangan Mam setelah mengganti popok dan sebelum melakukan apapun untuk menghindari terjadinya infeksi.*

## Seberapa sering mengganti popok si Kecil?

- Beberapa bayi akan menangis dan ingin diganti popoknya saat mereka merasa sudah terlalu basah dan tidak nyaman, tapi kebanyakan bayi juga terlihat tidak begitu rewel.
- Di awal awal kelahiran, bayi mungkin akan lebih sering buang air besar, sehingga Mam perlu sering mengganti popoknya. Mam mungkin bisa juga menggantik popok bayi setiap kali selesai menyusui.
- Setelah itu, ganti popok setiap kali popok mulai kelihatan kotor/ penuh, untuk menghindari ruam popok.

Baca Juga: Cara Merawat Bayi Baru Lahir

## Perlengkapan

Untuk memudahkan, siapakan semua yang dibutuhkan sebelum mulai mengganti popok:

- Perlak dan handuk bersih
- Popok baru
- Kantong pembungkus popok bekas
- Air hangat

- Kapas pembersih / tisu basah / kain lembut

Hindari menggunakan bedak tabur karena bisa menyebabkan bayi iritasi.

## Mengganti Popok

- Tempatkan handuk diatas perlak
- Letakkan bayi diatas handuk
- Lepaskan popok kotor
- Bersihkan pantat bayi secara menyeluruh dengan kapas dicelup dalam air hangat. Usap dari depan ke belakang untuk bayi perempuan dan dari belakang ke depan untuk anak laki-laki.
- Keringkan pantat bayi
- Tempatkan popok bersih dibawah pantatnya, dan bagian berperekat dibawah.
- Tarik popok ke atas menuju pinggang dan kencangkan perekat yang tersedia.

**Ingat untuk selalu mencuci tangan Mam setelah mengganti popok dan sebelum melakukan apapun untuk menghindari terjadinya infeksi.**

## Popok Kain

Dengan popok jenis ini, cara mengganti popok sebenarnya sama dengan cara mengganti popok sekali pakai. Perbedaannya adalah sebelum Mam mengganti popok di :

- Cuci terlebih dahulu popok untuk membuatnya lebih lembut dan lebih menyerap
- Insert a nappy liner

## Seberapa mudah menggunakan popok sekali pakai/ Popok kain?

Ada beberapa jenis popok kain yang tersedia, semuanya mempunyai komponen yang hampir sama. Beberapa mempunyai perekat yang kuat, yang lainnya biasa saja. Beberapa ada yang mempunya bagian luar yang tahan air, tergantung pilihan Mam.

## Apa yang harus dilakukan dengan popok yang kotor?

Kumpulkan sebanyak mungkin BAB yang bisa Mam buang di toilet. Jangan membuang popok ke dalam toilet, karena bisa menyumbat.

## Popok Sekali Pakai

- Gulung dan rekatkan lagi dengan perekatnya
- Letakkan ke dalam kantong, ikat dan buang di tempat sampah.

## Popok Kain

- Popok ini mudah untuk di cuci

Mungkin ada layanan pencucian popok dekatnya. Mereka akan memberikan popok yang baru dicuci ke rumah Mam dan mengambil yang kotor setiap minggu. Mereka memasok semua yang Mam butuhkan. Kelemahan adalah itu bisa menjadi sangat mahal

## Ruam Popok

Sebagian besar bayi mengalami ruam popok pada bagian tertentu, hal ini terjadi karena kulit bayi yang masih sangat sensitif.

## Apa tanda tanda ruam popok ?

Bercah merah, bisa sekumpulan bercah merah atau bintil bintil kecil  
Jika parah, mungkin terjadi luka yang terbuka atau lecet.

Baca Juga: Tips Menghindarkan si Kecil dari Keterlambatan Berbicara

## Penyebab

Kulit kontak dengan kotoran (BAB/ urin) dalam waktu yang lama  
Sabun yang kuat, deterjen, tisu basah yang mengandung alkohol.  
Diarea

## Mencegah ruam popok

- Ganti popok sesegera mungkin setelah bayi buang air besar /buang air kecil
- Pada beberapa minggu pertama setelah dilahirkan, mungkin sehari bisa mengganti popok sebanyak 10-12 kali
- Sesiring dengan bertambahnya usia, bayi butuh 6-8 kali sehari di ganti popoknya.
- Bersihkan secara menyeluruh dengan air biasa
- Keringkan
- Baringkan bayi di atas handuk halus tanpa popok beberapa saat untuk membiarkan udara segar masuk ke kulit mereka.

# **Menghindari Ruam Kulit Bayi dari popok**

Baringkan bayi di atas handuk halus tanpa popok beberapa saat untuk membiarkan udara segar masuk ke kulit mereka.

Vaseline merupakan cream pencegah ruam popok yang baik untuk bayi yang sensitif kulitnya.

## **Tanda tanda infeksi jamur**

Minta saran dari dokter Mam :

- Jika ruam tidak hilang setelah di obati
- Jika ada ruammerah yang berwarna terang yang menetap dengan bintil putih atau merah.

Bagikan sekarang