



PERAWATAN BBLR



PODTEKHES KEMENKES YOGYAKARTA

BOOKLET

PERAWATAN BAYI BERAT LAHIR RENDAH



Disusun Oleh:

**Yuliasti Eka Purnamaningrum S.ST MPH
Anton Kristijono, SKM, M.Kes
Shintha Kusumaning Pribadi**

**Prodi Sarjana Terapan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta**

Halo bunda semua.....

Pertama tama saya sebagai penulis ingin mengucapkan

“SELAMAT ATAS KELAHIRAN ANANDA”

Kelahiran ananda merupakan suatu anugrah dari tuhan yang luar biasa dalam hidup bunda semua bukan?

Dalam proses kelahiran ananda segala macam upaya telah dilakukan agar ananda dan bunda sehat hingga persalinan. Tapi dalam perjalanannya saat ini ananda dilahirkan dengan kondisi Bayi Berat lahir rendah yang membuat ananda perlu perawatan yang lebih intensif.

BBLR merupakan kondisi dimana berat bayi yang bunda lahirkan kurang dari 2500gr yang dilahirkan baik cukup bulan maupun krang bulan.

Booklet ini berisi tentang bagaimana bunda semua mempersiapkan diri dalam merawat ananda dirumah setelah dipulangkan dari Rumah Sakit. Booklet ini mengupas serba serbi tentang perawatan bayi dirumah yang bisa bunda lakukan untuk merawat ananda.

Semoga dengan adanya booklet ini dapat membantu bunda semua dan meningkatkan kesiapan bunda semua dalam merawat dan menjaga ananda.

Selamat membaca dan mengASIhi



BIODATA IBU DAN BAYI

NAMA IBU : _____

NAMA BAYI : _____

TANGGAL LAHIR BAYI: _____

UMUR KEHAMILAN SAAT BAYI LAHIR: _____

LAMA DIRAWAT DI RUANG BAYI : _____

BERAT LAHIR : _____

BERAT BADAN SAAT PULANG : _____

CARA PULANG

1. DIJINKAN DOKTER
2. ATAS PERMINTAAN SENDIRI



KEADAAN SAAT PULANG

- BISA MENETEK SENDIRI
- BERAT BADAN SUDAH KEMBALI KE BERAT LAHIR
- KONDISI BAYI BAIK



DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
Kata Pengantar	
Biodata Ibu dan Bayi	
Daftar isi	
BBLR	1
Syarat Pemulangan Bayi BBLR	2
Perawatan Bayi BBLR dirumah	3-5
Tanda WASPADA Bayi BBLR	6-8
Tanda Tangisan Bayi	9
Materi 1 : Menjaga Kehangatan Bayi BBLR	10
Metode Kangguru	11
Materi 2 : ASI dan Serba Serbinya	12
Teknik Menyusui yang benar	12-14
Cara pemerah ASI	15-17
Cara menyimpan ASI	18
Cara memberikan ASI Perah	19
Menyusui bayi dengan cup feeder	20-21
Materi 3 : Personal Hygine pada Bayi	22
Menjaga Stabilitas pada Bayi	22
Memandikan Bayi Berat Lahir Rendah	23-24
Perawatan Tali Pusat	25
Perawatan Genital	26-28
Mengganti Baju bayi dan popok	29-30
DAFTAR PUSTAKA	



TAHUKAH IBU TENTANG BBLR ?



BBLR artinya bayi berat lahir rendah yaitu bayi dengan berat lahir kurang dari 2500 gram baik sesuai masa kehamilan ataupun kurang masa kehamilan atau premature

FAKTOR RISIKO

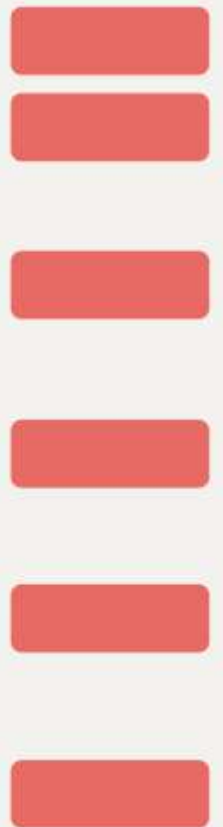
Faktor Risiko yang bisa menjadi penyebab BBLR, seperti:

- Cacat lahir.
- Konsumsi obat dan alkohol berlebihan saat hamil.
- Adanya gangguan secara emosional saat hamil.
- Bayi kembar, sebab rahim dan plasenta terbagi ke beberapa janin.
- Usia ibu kurang dari 17 tahun atau lebih dari 35 tahun.
- Ibu kekurangan gizi dan nutrisi penting, seperti Asam Folat, Karbohidrat, dan Protein.



SYARAT PEMULANGAN BAYI BERAT LAHIR RENDAH (CEKLIS)

- 1. Kondisi umum bayi baik**
- 2. Mampu menghisap dan menelan minum/ASI melalui mulut dengan baik**
- 3. Berat badan telah kembali ke berat lahir dan diatas 1500gr**
- 4. Selama 3 hari berturut-turut ada kecenderungan kenaikan berat badan**
- 5. Suhu tubuh stabil setidaknya selama 3 hari berturut-turut**
- 6. Ibu bayi menurut pengamatan tenaga medis dianggap mampu merawat bayi baik secara fisik, mental maupun secara pengetahuan**



Bagaimana perawatan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di rumah?

Meski telah dibawa pulang ke rumah, bayi premature/BBLR tetap harus mendapatkan perawatan yang tepat guna menjaga kondisinya selalu sehat. Begini perawatan khusus yang bisa Ibu berikan untuk bayi premature/BBLR di rumah:

1. Perawatan jika bayi kedinginan/ Hipotermia

Hipotermia adalah menurunnya suhu normal tubuh, sehingga bisa membuat bayi kedinginan.

Bayi dapat dikatakan Hipotermi, apabila suhu tubuh si Kecil berada di bawah 36,5 derajat Celcius.

Bila hal ini terjadi, berikut beberapa cara yang bisa Ibu lakukan:

- Berikan selimut atau kain guna menghangatkan tubuh bayi.
- Matikan AC, kipas angin, atau sumber aliran udara lainnya yang dapat membuat bayi kedinginan.
- Hindari memandikan bayi terlalu pagi atau terlalu sore untuk mencegah terjadinya hipotermia.
- Selalu pantau suhu tubuh si Kecil sebelum dan sesudah mandi.

2. Perawatan jika bayi kepanasan/Demam

Selain berisiko mengalami kedinginan, bayi prematur juga bisa kepanasan.

Bayi demam merupakan salah satu tanda infeksi.

Pastikan kondisinya dengan memeriksa suhu tubuh bayi, apakah berada di atas angka 37,5 derajat Celcius.

Jika ini yang terjadi, Ibu dapat melakukan beberapa cara sebagai berikut sebagai perawatan bayi prematur di rumah:

- Segera buka selimut, kain, atau bedong yang melapisi tubuh bayi.
- Berikan ASI dalam jumlah yang lebih banyak.

3. Perhatikan jadwal dan jumlah pemberian ASI

Konsultasikan pada dokter mengenai jadwal serta berapa banyak ASI yang harus diberikan. Maka itu, penting untuk memberikannya asupan ASI yang memadai agar berat badannya bisa bertambah.

Bila Ibu merasa kemampuan bayi dalam menyusui berkurang atau bahkan tampak tidak ingin menyusui, jangan ragu untuk memeriksakannya ke dokter.



sumber : freepik.com

4. Kurangi kontak langsung dengan orang sekitar



Ibu harus mengurangi kontak sang bayi dengan orang banyak. Apalagi jika berat badannya masih di bawah 2,5 kilogram. Hindari juga untuk membawa bayi prematur ke tempat umum.

Hal ini dikarenakan sistem kekebalan tubuh bayi yang lahir prematur belum cukup optimal, sehingga ditakutkan bayi mudah terserang berbagai penyakit infeksi.

5. Jaga kebersihan saat berada di dekat bayi

Salah satu hal yang harus diperhatikan dalam perawatan bayi prematur di rumah adalah menjaga kebersihan. Pastikan bahwa si Kecil terbebas dari hal-hal yang bisa membuatnya sakit. Misalnya saja, meminta anggota keluarga yang sakit untuk tidak dekat-dekat dengan sang bayi, menjaga jarak dengan orang yang merokok, serta memastikan selalu cuci tangan sebelum menyentuh bayi.



6. Berikan bayi prematur imunisasi lengkap

Sama seperti bayi yang lahir dalam usia normal, bayi prematur juga membutuhkan imunisasi lengkap. Itu sebabnya, pastikan Anda mematuhi jadwal imunisasi lengkap sesuai petunjuk dokter.





7. Pastikan waktu tidur bayi optimal

Mendapatkan jam tidur yang cukup merupakan satu dari beberapa kebutuhan utama bayi prematur untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Biasanya, bayi prematur membutuhkan waktu tidur yang sedikit lebih lama ketimbang bayi yang lahir di usia kehamilan normal.

8. Jaga Kebersihan tubuh bayi

Perhatikan suhu tubuh sebelum mandi dan waktu mandinya untuk menjaga suhu tubuhnya tetap hangat. Agar suhu tubuh bayi tetap terjaga, sebaiknya gunakan air hangat saat memandikan bayi.



Tanda-tanda yang perlu di WASPADAI pada Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) !!

Bayi baru lahir terutama bayi berta lahir rendah rentan sakit dan apabila mengalami sakit cenderung cepat menjadi berat dan serius bahkan bisa menyebabkan kematian. Gejala sakit pada bayi baru lahir sulit diketahui. Dengan mengetahui tanda bahaya, bayi akan cepat mendapat pertolongan sehingga dapat mencegah kematian.

TANDA TANDA UMUM

1. Tidak mau menyusu atau memuntahkan semua yang diminum
2. Kejang
3. Bayi lemah, bergerak hanya jika di pegang
4. Sesak nafas
5. Bayi merintih
6. Pusar kemerahan sampai dinding perut
7. Demam (suhu tubuh bayi lebih dari $37,5^{\circ}\text{C}$ atau teraba dingin (suhu tubuh kurang dari $36,5^{\circ}\text{C}$)
8. Mata bayi bernanah banyak
9. Bayi diare, mata cekung, tidak sadar, jika kulit perut dicubit akan kembali lambat
10. Kulit terlihat kuning

APA YANG HARUS DILAKUKAN?

1 Bayi tidak mau menyusu.
Anda harus merasa curiga jika bayi anda tidak mau menyusu. Biasanya bayi tidak mau menyusu ketika sudah dalam kondisi lemah, dan mungkin justru dalam kondisi dehidrasi berat atau hipoglikemia. Bawalah bayi anda ke petugas medis terdekat.

2 Bayi kejang, ciri kejang pada bayi yang sulit dikenali

1. Gerak mata berkedip
2. Gerakan mulut seperti mengunyah
3. Gerak seperti mengayuh sepeda
4. Gerakan cepat yang tidak normal yang tidak berhenti saat dipegang oleh ibu
5. Demam diatas 38°C

Segera bawa ke fasilitas kesehatan terdekat

Tanda-tanda yang perlu di WASPADAI pada Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) !!

➤ APA YANG HARUS DILAKUKAN?

- 3** Lemah, Jika bayi tidak terlihat seaktif biasanya, maka WASPADALAH. Jangan biarkan kondisi itu berlanjut. Kondisi lemah biasanya dipicu dari diare, muntah yang berlebihan, hipoglikemia atau infeksi berat.
- 4** Frekuensi nafas bayi, Pada umumnya lebih cepat dari manusia dewasa yaitu sekitar 40-60 kali permenit. Jika bayi bernafas kurang dari 40 kali permenit atau lebih dari 60 kali permenit maka anda wajib waspada. Lihat dinding dadanya, ada tarikan atau tidak.
- 5** Merintih, Bayi belum dapat mengungkapkan apa yang dirasakan. Ketika bayi kita merintih terus menerus kendati sudah diberi ASI atau sudah dihapuk-hapuk, maka konsultasikan ini pada dokter. Bisa jadi ada ketidaknyamanan lain yang bayi rasakan.
- 6** Pusar kemerahan, Tali pusar yang berwarna kemerahan menunjukkan adanya infeksi. Yang harus anda perhatikan saat merawat tali pusat adalah jaga tali pusat bayi agar tetap kering dan bersih. Bersihkan dengan air hangat dan biarkan kering, tutup dengan kassa steril dan jangan memberikan cairan apapun.
- 7** Demam atau tubuh merasa dingin, Suhu normal bayi berkisar antara $36,5^{\circ}\text{c} - 37,5^{\circ}\text{c}$. Jika anak anda mengalami demam berikan ASI sesering mungkin untuk mencegah kekurangan cairan, pakaian baju yang tipis agar panas cepat menguap, berikan kompres hangat di dahi dan ketiak, jika suhu lebih dari 38°c rujuk ke pelayanan kesehatan terdekat.



Tanda-tanda yang perlu di WASPADAI pada Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) !!

8 Mata bernanah banyak, Nanah yang berlebihan pada bayi menunjukkan adanya infeksi yang berasal dari proses persalinan. Bersihkan mata bayi dengan kapas dan air hangat lalu konsultasikan pada dokter atau bidan.

9 Kulit terlihat kuning, Kuning pada bayi biasanya terjadi karena bayi kurang ASI. Namun jika kuning pada bayi terjadi pada waktu kurang dari 24 jam setelah lahir atau lebih dari 14 hari setelah lahir, kuning menjalar hingga telapak tangan dan kaki bahkan tinja bayi berwarna dempul atau hitam seperti aspal maka ibu harus mengkonsultasikan hal tersebut kepada dokter.

Usahakan bayi tetap hangat selama dalam perjalanan ke tempat pemeriksaan dengan cara:

- *Membungkus atau menyelimuti bayi dengan kain kering, hangat dan tebal.*
- *Jangan meletakkan bayi ditepi jendela atau pintu kendaraan.*
- *Kalau memungkinkan dapat pula dilakukan perawatan bayi melekat (Perawatan Metode Kanguru).*
- *Bayi terus disusui selama dalam perjalanan.*



TANDA TANGISAN BAYI

Pengenalan tanda bahaya tidak terlepas dari mendeteksi keadaan awal bayi lewat tangisan bayi karena memang bayi berkomunikasi dengan menangis. Bagaimana sih perbedaan tangisan bayi itu.....

6 Arti Tangisan Bayi



Kolik

Terlihat gelisah dan kadang menarik lutut ke dada. Tangisan terdengar melengking.



Sakit

Tangisan kasar, bernada tinggi, dan tanpa jeda. Biasanya disertai mata tertutup dan dahi berkerut.



Takut

Menangis sambil mendekat pada Mom. Kadang mata tetap terbuka. Wajah takut.



Lelah

Mata terlihat berkaca-kaca. Rewel. Tangisan kadang berhenti, tapi lalu lanjut.



Gelisah

Si kecil mengeluh dan rada menangis. Kadang merengek dan berteriak keras.



Lapar

Menangis sambil berteriak berirama. Biasanya sambil menghisap jempol.

sumber: google.com



MATERI 1

MENJAGA KEHANGATAN PADA BAYI BBLR

Perawatan Metode Kangguru (PMK)

TUJUAN PMK PADA BBLR

- Mencegah hipotermi
- Mencegah Infeksi
- Mendukung ibu memberikan ASI eksklusif

MANFAAT PMK PADA BBLR

- Menghangatkan bayi
- Menstabilkan tanda vital bayi
- Meningkatkan durasi tidur
- Mengurangi tangisan dan kalori yang terbuang dari bayi
- Meningkatkan berat badan bayi dan perkembangan otak
- Meningkatkan hubungan emosional bayi dan ibu
- Mempermudah pemberian ASI

CARA METODE KANGGURU

1. Melepas pakaian bayi, bayi hanya menggunakan popok dan topi.
2. Ibu bertelanjang dada, kepala bayi diletakkan diantara kedua payudara ibu dengan posisi tegak.
3. Kepala bayi dipalingkan ke kanan/kiri sedikit ekstensi/tengadah.
4. Dada bayi menempel dada ibu sehingga kulit bayi menempel kulit ibu.
5. Tangan bayi posisi fleksi.
6. Pangkal paha bayi posisi fleksi dan melebar, kaki bayi posisi kaki kodok.
7. Gendongan dikaitkan secukupnya, ujung pengikat dibawah telinga bayi
8. Mengawasi suhu bayi dengan punggung tangan.
9. Mengawasi pernapasan bayi.
10. Mengawasi warna kulit bayi.



Gambar2.1 Memosisikan Bayi untuk KMC
Sumber : World Health Organization (2009)



Gambar 2.2 Ibu Memakai Baju
Kimono/Hem Besar
Sumber : World Health Organization (2009)

MATERI 2

ASI DAN SERBA SERBINYA

TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

Teknik menyusui dengan benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi bayi dan ibu dengan benar.

APA MANFAAT DARI TEKNIK MENYUSUI DENGAN BENAR?

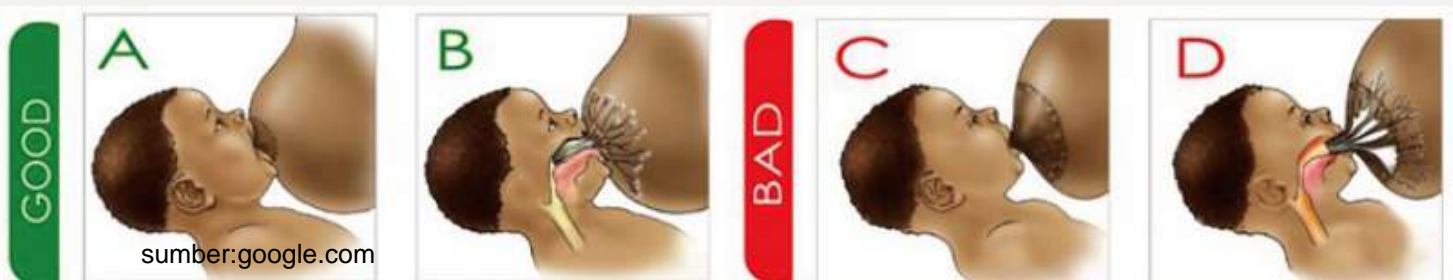
- Puting susu tidak lecet
- Perlekatan menyusu pada bayi kuat
- Bayi menjadi tenang
- Tidak terjadi gumoh

MACAM- MACAM POSISI MENYUSUI



sumber: google.com

PERLEKATAN BAYI YANG BENAR SAAT MENYUSU



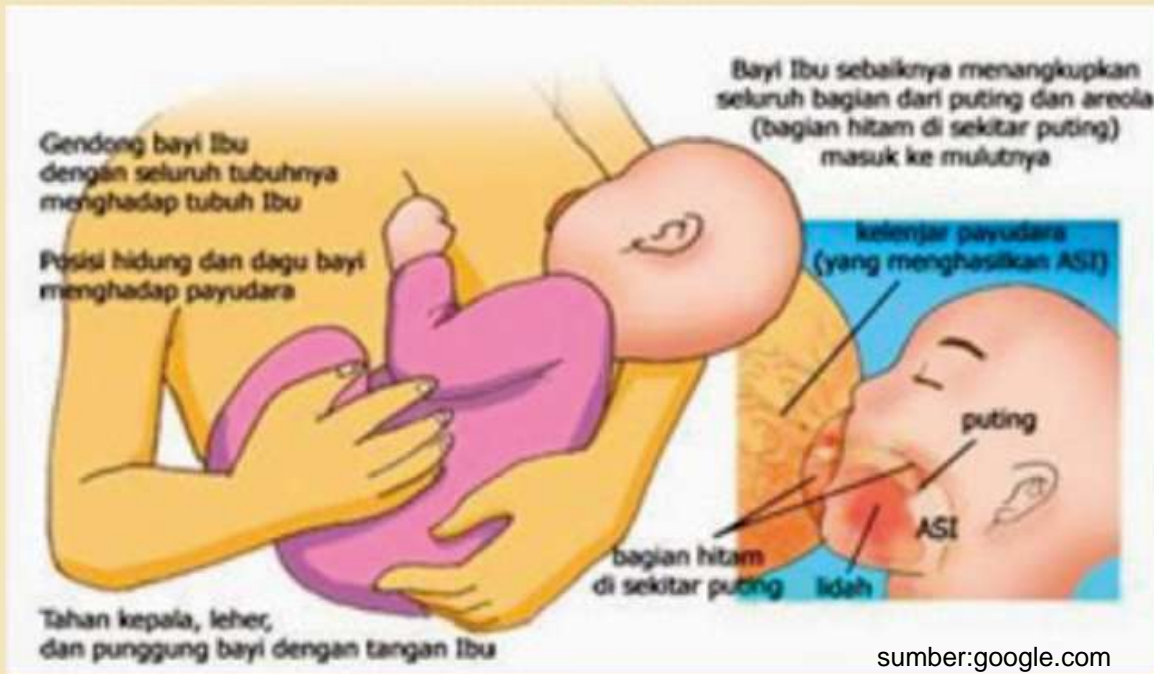
sumber:google.com

MATERI 2

ASI DAN SERBA SERBINYA

TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

POSISI MENYUSUI YANG BENAR



Cara melepaskan Hisapan Bayi saat menyusui:

- Masukkan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi
- Menekan dagu bayi ke bawah
- Menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka
- Jangan menarik putting

Cara menyendawakan Bayi

Setelah bayi melepaskan hisapan, sendawakan bayi sebelum menyusukan dengan payudara yang lainnya.

Dengan cara :

- Sandarkan bayi dipundak, tepuk punggungnya dengan pelan sampai bayi bersendawa.
- Bayi ditelungkupkan dipangkuan, sambil digosok punggungnya

7 TANDA ANAK CUKUP ASI

Dalam 1 bulan, berat badan anak naik sekitar 400 gr - 1 kg.

Payudara terasa kosong dan kempes setelah menyusui.

Dagu bayi terlihat bergerak naik turun saat menghisap ASI

Bayi BAB minimal 1 kali sehari. Warna pupunya kuning cerah.

Kadang ada ASI pada sudut bibir bayi saat menyusui.

Setelah menyusui, bayi terlihat nyaman, tenang & kadang tertidur pulas.

Bayi buang air kecil minimal 6 kali sehari.

sumbe: ibupedia.com

MATERI 2

ASI DAN SERBA SERBINYA

Cara Memerah dan Menyimpan ASI

Memerah ASI

Memerah ASI dapat dilakukan dengan 2 cara :

1. Dengan Tangan
2. Dengan pompa (Manual, elektrik)

Pemerahan ASI dengan tangan, merupakan metode paling direkomendasikan karena lebih mudah dan murah, dan tidak menyebabkan cedera pada pembuluh kapiler payudara. Gerakan alat pompa ASI elektrik dianggap lebih efektif mengeluarkan ASI lebih banyak dan gerakan pompa lebih nyaman.

Cara Memerah ASI dengan Tangan

1. Sebaiknya lakukan pada pagi hari.
2. Sebelum mulai memerah ASI, cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir serta bersihkan payudara mama dengan handuk kecil basah dan sabun.
3. Siapkan wadah yang terbuat dari alumunium atau plastik, atau kaca. Si kecil sangat membutuhkan lemak ASI untuk pertumbuhannya.
4. Condongkan badan mama kearah depan.
5. Kompres payudara dengan handuk hangat untuk merangsang pengeluaran ASI.
6. Letakkan jari kelingking dibawah payudara dan menempel dengan tulang rusuk, sementara jempol berada diatas payudara, menjadikan jempol dan telunjuk membentuk huruf C di sekitar payudara. Jari-jari lain biarkan meregang untuk menyokong payudara.
7. Jari telunjuk dan jempol harus jauh dari putting karena susu mengalir dari dalam payudara (areola), bukan dari putting. Tempatkan jari-jari menuju tepi areola atau area disekitar putting.

MATERI 2

ASI DAN SERBA SERBINYA

Cara Memerah dan Menyimpan ASI

Cara Memerah ASI dengan Tangan



8. Rasakan area payudara mama, terutama disekitar areola, apabila ada perubahan tekstur lembut menyerupai gundukan kecil maka mulailah tekan dengan kuat dan perlahan. Lakukan berulang dan berirama senyaman mungkin.
9. Ketika aliran ASI mulai melambat, coba pindahkan jari-jari mama ke area areola lainnya dan mulai memijat kembali. Hindari memerah dengan kencang karena akan melukai pembuluh darah payudara.

POMPA MANUAL

Pemerahan ASI dengan pompa manual ini kurang direkomendasikan oleh beberapa ahli karena tekanan pengeluaran ASI yang kurang konsisten tapi bisa dipilih oleh mama yang melakukan pompa sesekali saja.



POMPA ELEKTRIK

Berikut cara untuk pemerahan ASI dengan menggunakan pompa elektrik.

1. Bersihkan tangan dan payudara sama seperti langkah pemerahan dengan menggunakan tangan.
2. Kompres dengan handuk basah hangat untuk memperlancar aliran ASI.
3. Hubungkan kedua payudara dengan alat pompa.
4. Taruh ASI di wadah penyimpanan yang baik dan steril.

Mama harus perhatikan saat pemerahan ASI dengan menggunakan pompa, baik pompa manual maupun elektrik adalah kebersihan dari pompa yang digunakan. Bersihkan alat pompa dengan sabun yang lembut khusus peralatan bayi serta bilas dengan air hangat. Selain itu, jangan lupa perhatikan cara menyimpan ASI.



CARA MENYIMPAN ASI

1. Simpan ASI sejumlah yang diminum si kecil dan mulai dengan takaran sedikit.
2. Jika mama memompa saat kerja, dinginkan dengan ice box.
3. Gunakan penampung ASI yang bersih (botol kaca steril atau plastik ASI steril) dan beri label tanggal. Minum terlebih dahulu ASI yang disimpan lebih lama.
4. ASI yang ditempatkan disuhu ruang (25 C) dapat bertahan 6 jam. Sedangkan pada box pendingin dan ice pack dapat bertahan 24 jam. Di kulkas, dengan suhu 4 C dapat bertahan selama 5 hari dan di dalam freezer (ASI dalam keadaan beku) dapat bertahan hingga 6 bulan.
5. Untuk mencairkan ASI, tempatkan di dalam wadah berisi air hangat untuk beberapa menit, Jangan menggunakan microwave atau memasak ASI diatas kompor.
6. Kocoklah ASI secara perlahan untuk mencampur lemak ASI yang mengambang.



CARA MEMBERIKAN ASI PERAH

CUP FEEDING

Tujuan dari penggunaan cup feeder adalah alternatif dot, yakni untuk mencegah bingung puting pada bayi yang sudah terbiasa menggunakan dot botol susu untuk menyusui.

Bayi seperti apa yang membutuhkannya?

Meski menyusui dengan cup feeder cocok untuk semua bayi, namun disarankan hanya digunakan pada kondisi-kondisi tertentu saja. Itu karena menyusui langsung dari payudara memberikan banyak manfaat untuk ibu dan bayinya. Dikutip dari Parenting Parenting Firstcry dan HealthLine, Bunda bisa menggunakan cup feeder untuk menyusui bayi jika dalam kondisi sebagai berikut:

1. Bayi prematur, lemah atau sakit yang belum memiliki kekuatan untuk menghisap ASI dari payudara maupun dot pada botol susu.
2. Bayi yang mengalami kesulitan menyusui dari payudara karena berbagai alasan seperti mengantuk, kelelahan, puting susu terbalik, tongue tie, masalah perlekatan, dan lainnya.
3. Bayi tak dapat disusui karena ibunya harus bepergian, atau mengalami nyeri karena puting pecah-pecah saat mengeluarkan ASI.
4. Bayi menolak payudara.
5. Ibu harus istirahat menyusui karena alasan tertentu.
6. Ibu memberikan makanan tambahan dan ingin menghindari penggunaan botol.



Bagaimana cara menyusui bayi dengan cup feeder?

»»» Jika dalam salah satu kondisi, Bunda harus menggunakan cup feeder untuk pertama kalinya, maka bisa memulai dengan meminta bantuan ahli atau konsultan laktasi. Bunda juga bisa menonton video untuk mengetahui caranya. Nah, berikut ini, beberapa tahap menggunakan cup feeder untuk menyusui buah hati:

1 SIAPKAN PERLENGKAPAN

Siapkan cangkir yang akan digunakan. Bunda bisa menggunakan cangkir biasa atau cangkir khusus yang memiliki saluran yang berfungsi mirip sedotan atau wadah yang memiliki ujung kerucut untuk memudahkan bayi.

2 GENDONG BAYI

Sebelum menyusui, pastikan bayi bangun dan tenang. Bunda sebaiknya menggendong si kecil dalam posisi tegak agar mereka tidak tersedak susu saat minum.

Bagaimana cara menyusui bayi dengan cup feeder?

3

BERI ASI PADA BAYI

1. Isi setengah cangkir dengan susu formula atau ASI yang agak hangat.
2. Dekatkan bagian tepi cangkir ke bibir bawah bayi atau bagian bawah gusi supaya bayi bisa menyedapnya.
3. Jangan menuangkan susu ke dalam mulutnya karena berpotensi membuat bayi tersedak.
4. Bunda juga bisa merangsang refleks rooting-nya sebelum memberikan makan. Ini adalah refleks yang sama saat bayi menyusui pada payudara dan botol, Bunda. Caranya, cukup tepuk kecil bibir bawahnya dengan tepi cangkir sebagai sinyal waktu membuka mulut dan makan
5. Setelah itu, angkat cangkir dengan lembut agar susu mencapai tepi cangkir. Untuk beberapa saat, tetapkan dengan posisi ini meski bayi sedang tak menyusui. Cara ini akan membuatnya mudah untuk kembali menyeruput susu setelah istirahat sesaat.
6. Bayi akan segera belajar cara mengisap susu dari tepi cangkir dengan lidahnya, Bunda. Untuk itu, jaga kecepatan menyusunya agar tetap lambat dan hentikan sesekali untuk membuatnya bersendawa.
7. Hindari menekan bibir bawah atau menuangkan susu ke dalam mulut. Lanjutkan menyusui bayi dengan kecepatan sesuai kemampuannya dan biarkan ia menyusui sesuai kebutuhan dan kemampuannya.

MATERI 3

PERSONAL HYGIENE PADA BAYI

MENJAGA STABILITAS TUBUH

Bayi prematur lebih berisiko mengalami **hipotermia** karena lemak coklat ditubuhnya belum ada / sangat sedikit. Lemak coklat ini terbentuk pada akhir kehamilan trimester ketiga dan berfungsi dalam menghasilkan energi pada saat bayi kedinginan. **Bayi BBLR** belum mempunyai kemampuan untuk menghangatkan tubuhnya dengan jalan menggigil, posisi frog position (katak) menyebabkan bayi tidak bisa merangkul atau midline position saat kedinginan dan cadangan gula yang tidak memadai di tubuhnya.

Hipotermia dapat terjadi melalui proses-proses sebagai berikut:

- Konveksi (hembusan aliran angin dingin ke tubuh bayi)
- Radiasi (temperatur udara sekitar yang dingin)
- Konduksi (alas tempat tidur yang dingin) dan
- Evaporasi (tubuh bayi yang lembab karena diliputi air seperti habis mandi).

Dengan mengetahui keadaan tersebut, kita sadari bahwa **memandikan bayi BBLR dapat menyebabkan hipotermia.**

Bayi prematur yang baru lahir biasanya tidak dimandikan segera, tetapi dapat ditunda hingga beberapa hari kemudian saat keadaan umumnya telah stabil. Selama tali pusat belum lepas, sebaiknya bayi diseka dan tidak dicelupkan ke dalam bak mandi. Memandikan bayi selain proses membersihkan tubuh bayi adalah tindakan yang dapat meningkatkan ikatan antara bayi dan orang tuanya, sehingga haruslah aman dan menenangkan kedua pihak dalam suasana tenang dan terkendali. Saat bayi di rumah sakit biasanya akan dimandikan oleh petugas kesehatan dan setelah dipulangkan baru orang tua biasanya akan merasa kurang percaya diri untuk melakukannya.





MEMANDIKAN BAYI BBLR

Berikut ini adalah langkah-langkah memandikan bayi BBLR:

- **Siapkan perlengkapan mandi** di dekat bak mandi dan ajak ayah atau anggota keluarga lain untuk menolong.
- **Jaga suhu ruangan tidak terlalu dingin** maupun hangat (suhu ruangan 24-27°C), tutup jendela dan sebaiknya tidak ramai/berisik dan ajak bicara bayi dengan suara lemah lembut mengenai langkah-langkah yang akan dilalui seperti membuka baju, menyelupkan badan dan lain-lain.
- **Siapkan air hangat, periksa dengan siku ibu** sebaiknya air tidak terasa panas ataupun dingin. Beberapa kepustakaan menganjurkan temperatur air mandi menyerupai suhu tubuh bayi (98,6°F) yaitu berkisar antara 99-100°F (37,2-37,7°C), bila menggunakan termometer untuk air.
- **Buka baju bayi** secara perlahan dengan memantau keadaan bayi, bila bayi merasa tidak nyaman mereka akan menguap, mengangkat tangan disertai membuka jari-jarinya, dan menangis. Sebaiknya kita menghentikan tindakan tersebut dan menunggu hingga bayi kembali ke posisi semula. Setelah semua baju terlepas hangatkan bayi dengan menyelimutinya/membedong secara longgar.
- **Celupkan / ceburkan bayi secara perlahan** ke dalam bak mandi dengan memegang kepala-bahu dan ke dua kaki bersama selimut atau bedongnya. Jaga kepala berada di atas air dengan memegang dasar kepala dan bahu sedangkan badan serta kaki terendam di air. Gunakan tempat duduk khusus untuk bak mandi ataupun alas anti licin. Perhatikan apakah bayi menunjukkan tanda tidak nyaman seperti di atas.





MEMANDIKAN BAYI BBLR

Lanjutt....

- **Buka dan angkat selimut atau bedong dari dalam air.** Bersihkan wajah tanpa sabun, bersihkan masing-masing mata dengan kapas yang berbeda dan telah dicelup di air bersih dengan gerakan arah dalam ke luar.
- **Sabuni bayi dari bagian atas tubuh ke arah bawah,** perhatikan daerah lipatan seperti leher, siku, lutut, dan lain-lain.
- **Bilas dengan air bersih,** angkat bayi dalam perlekatan kulit dan segera keringkan menggunakan handuk yang telah dihangatkan, kembali perhatikan daerah lipatan. Jangan lupa mengeringkan telinga dengan menggunakan handuk yang sama atau handuk kering lainnya.
- **Bila bayi teraba dingin dapat dihangatkan dengan meletakkannya di dada ibu dan dilakukan perlekatan antara kulit ibu dan bayi dengan Perawatan Metode Kanguru (PMK).** Bayi diselimuti dan menggunakan topi.
- Bayi dipakaikan baju kembali dan sebaiknya tidak menggunakan lotion, minyak, ataupun bedak.
- **Mandikan bayi prematur anda tiap 2-4 hari sekali,** dapat lebih sering bila bayi kerap gumoh, muntah atau terkena kotorannya. Kulit bayi prematur mudah kering bila dimandikan terlalu sering. Seka wajah bayi dan lipatan leher setiap hari.

NOTE

Waktu yang tepat untuk memandikan bayi prematur
Mandikan bayi 30 menit sebelum minum berikutnya untuk mencegah kembung atau gangguan perut atau stomach upset. Setelah mandi bayi akan minum lahap dan tidur lelap.

PERAWATAN TALI PUSAT



- Bila bayi telah dipulangkan sebelum terlepasnya tali pusat maka harus dilakukan perawatan dengan cara bersih dan kering.
- Perawatan tali pusat bersih dan kering artinya tidak mengoleskan zat apapun atau membungkusnya tetapi harus terjaga kebersihannya.
- Bila tali pusat kotor karena terkena kotoran/feses, kencing/urin, ataupun lainnya maka harus dibersihkan dengan sabun dan air bersih terutama bagian dasar tali pusat.
- Popok ataupun diapers/popok sekali pakai dipakaikan di bawah tali pusat untuk mencegah kontaminasi dengan feses ataupun urin.



PERAWATAN GENITAL

- Kulit di sekitar organ intim bayi masih sangat lembut dan sensitif, sehingga rentan mengalami iritasi. Inilah alasannya Bunda perlu berhati-hati saat membersihkan dan merawat organ intim bayi, baik laki-laki maupun perempuan
- Sebenarnya, kunci merawat organ intim bayi itu mudah, yaitu membersihkannya sesegera mungkin setiap kali ia buang air kecil atau buang air besar. Tujuannya adalah agar urine dan tinja tidak mengiritasi kulit dan menyebabkan ruam popok atau infeksi.

MEMBERSIHKAN ORGAN INTIM SECARA UMUM

Secara umum, membersihkan dan merawat organ intim bayi dapat Bunda lakukan dengan cara-cara berikut ini:

- Bersihkan area intim bayi menggunakan air saja atau dengan sabun khusus bayi yang mengandung pelembab. Pastikan sabun bayi tidak mengandung pewangi dan alkohol, begitu juga halnya jika menggunakan tisu basah.
- Jangan lupa keringkan organ intim bayi dengan handuk atau kain lembut yang bersih.
- Oleskan krim untuk mencegah ruam popok.
- Ketika sedang berada di rumah saja, sesekali Bunda tidak pakaikan popok bayi selama seharian.
- Hindari menaburkan bedak bayi atau baluran jamu pada organ intim bayi.

Namun, karena organ intim kedua jenis kelamin tidak sama, ada perbedaan antara cara membersihkan dan merawat organ intim bayi laki-laki dengan bayi perempuan.



MERAWAT ORGAN INTIM BAYI LAKI-LAKI

Cara membersihkan dan merawat organ intim bayi laki-laki yang sudah disunat berbeda dengan yang tidak disunat. Berikut adalah penjelasannya :

Penis bayi yang belum disunat

- Saat memandikan atau menggantikan popok, seka penis dan kantong zakar (skrotum) bayi secara perlahan untuk membersihkan kotoran yang menempel. Gunakan kain atau kapas bersih yang sudah dibasahi dengan air saja atau air yang dicampur sabun khusus bayi.
- Kulup penis bayi yang belum disunat secara alami menempel pada kepala penis, dan baru akan terpisah saat bayi berusia 2—3 tahun. Saat menyeka atau membersihkan penis bayi, Bunda tidak perlu menarik kulit kulupnya agar penis tidak terluka akibat robeknya kulit kulup.

Penis bayi yang sudah disunat

Jika bayi sudah disunat sejak lahir, ini berarti kulit kulupnya sudah diangkat dan dibersihkan. Apabila penis bayi terlihat merah, bengkak, dan keluar sedikit lendir berwarna kekuningan setelah disunat, Bunda tidak perlu khawatir. Soalnya, ini adalah kondisi yang normal dan merupakan tanda proses pemulihan luka.

- Untuk membersihkannya, cukup basuh penis dengan air secara perlahan, terutama beberapa hari setelah sunat. Bunda tidak perlu terburu-buru memakaikan popok setelah membersihkan penisnya. Biarkan area organ intimnya mendapatkan udara untuk mempercepat proses penyembuhan.
- Bunda juga bisa mengoleskan petroleum jelly di penisnya untuk mencegah gesekan saat mengenakan popok. Setelah luka bekas sunat sembuh, barulah penis bayi bisa dibersihkan dengan air yang sudah dicampur sabun bayi. Saat ingin memakaikan popok, arahkan penisnya kebawah agar terlindung dari gesekan.



MERAWAT ORGAN INTIM BAYI PEREMPUAN

Setiap kali mengganti popok atau memandikan bayi perempuan, bersihkan organ intimnya dari depan ke belakang (dari arah vagina ke anus). Hal ini untuk mencegah bakteri atau kotoran dari anus berpindah ke vagina.

Pada dasarnya, vagina bayi memiliki kemampuan untuk membersihkan dirinya sendiri. Namun, jika ada kotoran atau tinja yang masuk ke bibir vagina bayi, Bunda bisa membersihkannya dengan cara berikut:

- Cuci tangan sebelum mulai membersihkan organ intimnya.
- Buka bibir vagina bayi dengan hati-hati.
- Bersihkan secara perlahan dengan mengusapkan kain lembut yang bersih dan sudah dibasahi air ke sepanjang lipatan organ intim bayi. Usap dari depan ke belakang.
- Bersihkan masing-masing sisi bibir vagina hingga benar-benar bersih dan tidak ada kotoran yang tersisa.

Saat baru lahir hingga beberapa minggu pertama, area vagina bayi mungkin terlihat membengkak, merah, dan terkadang mengeluarkan cairan putih, bening atau disertai sedikit darah.

Kalau Si Kecil mengalaminya, Bunda tidak perlu khawatir karena hal ini normal terjadi akibat pengaruh hormon. Kondisi ini biasanya akan hilang dengan sendirinya dalam waktu beberapa minggu



MENGGANTI BAJU BAYI DAN POPOK



Setiap orangtua perlu tahu bagaimana caranya mengganti popok bayi. Namun meski kelihatannya mudah, keahlian yang satu ini butuh ketelitian tinggi lho! Sebab jika caranya salah, si kecil malah akan rentan rewel karena terkena ruam popok. Nah simak panduan untuk mengganti popok bayi dibawah ini.

Perlengkapan yang harus disiapkan sebelum ganti popok bayi

- Popok bersih
- Kain lap lembab atau tissue basah serta handuk yang kering
- Krim atau losion pelembap
- Kantong plastik untuk popok bekas
- Baju ganti bayi

Yang perlu diperhatikan saat mengganti popok bayi

Tidak ada aturan pasti yang memerintahkan Anda harus mengganti popok berapa kali sehari. Namun, sebaiknya Anda harus segera mengganti popok si kecil jika sudah tampak penuh atau terlihat kotor.

Selain untuk menjaga si kecil tetap nyaman beraktivitas, mengganti popok sering-sering juga menghindarinya dari risiko terkena ruam popok.

Beberapa hal lain yang perlu Anda ingat jika ingin mengganti popok adalah:

- Jangan pernah meninggalkan bayi Anda sendirian di atas meja ganti popok atau permukaan mana pun, bahkan hanya untuk sekejap.
- Sebelum dan sesudah mengganti popok, pastikan cuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir. Anda bisa pakai hand sanitizer untuk membersihkan tangan.

Mengganti popok bayi mungkin tampak seperti tugas yang menakutkan, terutama jika ini pengalaman pertama Anda. Namun, jangan khawatir. Tugas ini akan semakin terasa ketika Anda sudah tahu caranya dan terbiasa melakukannya.



CARA MENGGANTI POPOK BAYI YANG BENAR



Mengganti popok sebenarnya bisa dilakukan di mana saja. Di mana pun tempatnya, pastikan permukaan tempat bayi akan ganti popok sudah dialasi dengan kain, plastik, atau matras karet yang empuk. Jika tempat dan semua perlengkapannya sudah siap, ikuti langkah-langkah di bawah ini untuk mengganti popok bayi:

1. Cuci tangan hingga bersih menggunakan sabun dan air yang mengalir. Kemudian keringkan tangan hingga benar-benar kering.
2. Untuk memudahkan memasang popok, sebaiknya lepaskan baju bayi terlebih dulu.
3. Baringkan bayi Anda di atas permukaan yang rata, lembut, dan aman.
4. Lepaskan popok dengan membuka perekat, kemudian lipat kembali perekat tersebut agar tidak menempel di kulit si kecil.
5. Pegang kedua pergelangan kaki si kecil dan angkat pantatnya secara perlahan agar Anda bisa menarik popok yang kotor.
6. Ambil bagian depan popok, lipat hingga menutupi bagian yang kotor dan selipkan di bawah pantatnya.
7. Dengan tisu basah atau kain lap lembap, bersihkan daerah kelamin dan sekitarnya dengan mengusap perlahan dari depan ke belakang. Menyeka dari depan ke belakang mencegah penyebaran bakteri yang dapat menyebabkan infeksi saluran kencing.
8. Jangan lupa bersihkan juga sela-sela lipatan kulit selangkangan bayi dan pastikan area kelamin bayi benar-benar bersih dari kotoran.
9. Tepuk-tepuk kulit bayi Anda hingga kering dengan selembar kain bersih.
10. Bila perlu, Anda bisa mengoleskan sedikit krim atau losion pelembap untuk melindungi pantatnya dari ruam popok.
11. Angkat pantat si kecil dengan memegang kedua pergelangan kakinya, lalu singkirkan popok kotor dari bawahnya.
12. Selipkan popok bersih di bawah pantat bayi dan geser ke arah pinggang.
13. Kencangkan perekat dari bagian belakang popok ke bagian depan. Popok harus terpasang dengan nyaman, tetapi tidak terlalu ketat. Pastikan Anda dapat memasukkan dua jari di antara popok dan pinggang bayi.
14. Lipat dan rekatkan popok yang kotor agar isinya tidak tumpah. Masukkan ke dalam kantong plastik dan buang ke tempat sampah.
15. Tempatkan bayi di tempat yang aman lebih dulu agar Anda dapat membuang popok bekas dan cuci tangan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gomella, T.L., Cunningham, M.D., Eyal, F.G., et al. Neonatology: Management, Procedures, On-Call, Problems, Diseases, and Drugs. 7th Edition. Lange. 2013; 62:427-437
2. Child Accident Prevention Trust. Bathtime Safety: Guidance From CAPT. 2014. Diunduh dari <http://www.capt.org.uk> pada tanggal 11 september 2022
3. Meriter Hospital. At Home Preemie Care. 2014. Diunduh dari <http://www.meriter.com> pada tanggal 11 september 2022.
4. The Maternal and Child Health Integrated Program (MCHIP). Kangaroo Mother Care. 2012.
5. Kaneshiro, N.K., Zieve, D., Umbilical cord care in newborns. 2011. Diunduh dari http://www.pennmedicine.org/encyclopedia/em_PrintArticle.aspx?gcid=001926 pada tanggal 18 September 2022
6. Changing a Diaper - American Pregnancy Association. (2012). American Pregnancy Association. Retrieved 18 September 2022, from <https://americanpregnancy.org/first-year-of-life/changing-a-diaper/>
7. Diapering Your Baby (for Parents) - KidsHealth. (2019). Kidshealth.org. Retrieved 18 September 2022 from <https://kidshealth.org/en/parents/diapering.html>
8. How to change a diaper | Video | BabyCenter. (2019). BabyCenter. Retrieved 18 September 2022, from https://www.babycenter.com/2_how-to-change-a-diaper_10347121.bc
9. <https://www.parents.com>. (2019). Parents. Retrieved 18 September 2022, from <https://www.parents.com/baby/diapers/how-often-should-i-change-my-babys-diaper/>
10. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/memandikan-bayi-prematur-di-rumah>
11. <https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/8/6/22-1?inline=1> retrieved 19 september 2022
12. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149020/WHO_NMH_NHD_14.5_eng.pdf?ua=1 retrieved 18 september 2022
13. WHO; buku saku manajemen masalah bayi baru lahir

