

# Menjaga bayi baru lahir di rumah

## Caring for your new baby at home

Naskah berikut ini disusun oleh Departemen Kesehatan NSW.

Membawa pulang bayi baru lahir dapat mengasyikkan tapi repot lagipula meminta perhatian, jadi biasa jika kadang-kadang kewalahan.

### Nasihat ini bisa membantu:

- Orangtua perlu akan dukungan terutama orangtua yang tunggal atau tanpa saudara. Jangan takut minta bantuan. Bisa Anda hubungi Child and Family Health Centre atau layanan lain yang tertera pada akhir naskah ini.
- Ikutserta perkumpulan para ibu dan datang ke Child and Family Health Centre setempat adalah cara baik untuk bertemu dengan ibu-ibu lain dan bertukar saran dan pikiran.
- Ajjarlah suami cara memandikan dan mengganti pakaian bayi karena baik bagi semua pihak - membantu suami mengenali bayi, memberi Anda istirahat dan membantu bayi merasa dekat kepada kedua orangtuanya. Tidak apa-apa jika cara suami lain daripada cara Anda.
- Jangan sampai bekerja terlalu banyak di rumah - sesedikit mungkin saja sebab diri dan bayi Anda lebih penting. Teman dan anggota keluarga sering ingin membantu dalam pekerjaan di rumah atau memasak sebagai 'hadiah'.
- Simpan tenaga secara duduk bila mengerjakan sesuatu, misalnya mengganti popok atau melipat pakaian.
- Jangan kuatir bila menyusui itu tidak semudah yang diduga – makin lama pasti makin mudah. Child and Family Health nurse bisa membantu. Kebanyakan ibu bisa berhasil menyusui. ASI adalah air susu terbaik untuk bayi.

### Tali pusat bayi

Tali pusat bayi akan copot dari pusatnya dalam 1 hingga 2 minggu. Sampai saat itu tiba, bersihkan tali pusatnya setiap hari setelah dimandikan dengan lidi kapas bersih di seputar pangkal dan sepanjang puntungnya. Jangan memakai krim atau bedak. Lipatkan popoknya ke bawah sehingga tidak menutupi, jadi pusatnya tetap kering.

### Gelegata

Gelegata popok menjadikan pantat bayi merah dan sakit. Elakkan dengan cara:

- Mengganti popok
- Mencuci dan membilas popok kain dengan cermat
- Mencopot popoknya sejenak tiap-tiap hari
- Membersihkan pantat bayi dengan air saja, atau penyeka tanpa minyak wangi atau alkohol.

Obat gelegata popok yang paling baik adalah krim kastrol dan seng. Kalau tidak membaik, laporkan kepada Child and Family Health nurse atau dokter.

### **Gelegata di wajah**

Ini biasa pada bayi di sekitar umur 4 minggu dan bisa juga mengenai tubuhnya, tapi biasanya hilang sendiri setelah 2 minggu. Jika Anda kuatir, tanyakan kepada Child and Family Health nurse.

### **Kotoran bayi**

Kotoran bayi yang diberi ASI biasanya kuning hijau, sedangkan yang diberi susu bubuk lebih kuning dan kempal. Laporkan kepada dokter jika kotorannya:

- Encer
- Berbau sangat busuk
- Mengandung darah

### **Kapan perlu ke dokter**

Jika gelisah akan keadaan bayinya, biasanya Child and Family Health nurse dapat membantu tapi pergilah ke dokter bila bayi Anda:

- Demam. Bayi mungkin demam bila suhunya lebih dari 37.5°C diukur dengan termometer di bawah ketiak. Ada bayi demam yang menjadi panas merah dan rewel, ada pula yang lunglai dan pucat.
- Merah di seputar pusatnya
- Kelihatan sakit
- Amat menurun nafsu minumannya

### **Gumoh atau muntah susu**

Disebut muntah susu bila si bayi mengembalikan susunya setelah masuk. Hal ini biasa pada bayi dan tidak menjadikan masalah. Paling lambat 6 bulan sampai 1 tahun – lalu biasanya mereda, tapi jika muntahnya keterlaluhan sehingga bayi tidak tumbuh dengan baik, laporkan kepada dokter.

Untuk keterangan lebih lanjut, hubungilah Child and Family Health Centre, atau

- **Tresillian Telephone HelpLine** (siang malam)
- **Karitane Care Line** (siang malam)
- **Kidsnet Helpline** (guna nasihat bila bayi atau anak sakit)

Bila perlu menelepon dalam bahasa Inggris, hubungilah Layanan Penterjemah Lisan dan Tulisan TIS lewat 131 450.

Nomor telepon ini betul saat sebaran dicetak tetapi tidak terus diperbaharui bila ada perubahan. Mungkin masih harus Anda tengok di buku telepon.

Pada jaringan Multicultural Communication di <http://mhcs.health.nsw.gov.au> bisa ditemukan lebih banyak lagi keterangan kesehatan berbahasa Indonesia, yaitu:

- Early Childhood Centres - How can they help?
- Settling baby to sleep
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) – How to lower the risk
- Exercises before and after birth
- Sad feelings after childbirth - A hidden problem
- List of publications related to infant and child feeding