

# Menjadi Ortu: Penuntun thd Bayi menangis dan Kolik



## Memberi selimut

Bagi anda, diselimuti seakan menggunakan selimut tebal. Tetapi bagi bayi yang sedang merengsek dan menangis, diselimuti seakan mendapatkan pelukan yang hangat dan familiar.

Sekalipun pertanyaan yang sering muncul adalah “Seberapa erat?”

sebenarnya harus cukup nyaman sehingga bayi dapat menggerakkan anggota badannya secara bebas.



## Mengubah posisi tidur

Jika kamu sudah menggendong bayi dengan wajah diatas dan bayi tersebut masih tetap tidak nyaman, coba posisi lain. Pegang wajah bayimu agar mengarah kebawah – dengan tangan dibawah pipinya dan kepalanya ada pada lenganmu.

Tekanan pada perutnya dapat membantu mengeluarkan udara pada perutnya yang membuat tidak nyaman.



## Suara yang tenang

Coba buat lingkungan dengan suara yang nyaman.

Nyalakan kipas, letakkan keranjang dekat mesin cuci, nyalakan penyedot debu, atau buat suara di radio yang dapat membuat suara pelan namun konstan.



## Menenangkan bayi

Bayi mempunyai instink yang kuat, jadi seorang yang membawa damai dapat menenangkan bayi anda.

Studi juga menemukan bahwa pembawa damai dapat membantu mengurangi kejadian sindrom bayi meninggal.



### **Shhhh!**

Berbisik “Shhh...!” langsung pada telinga bayi anda dapat membuat dia menjadi lebih tenang. Anda dapat berbuat itu dengan tenang dan lembut, jangan ragu-ragu, dan sedikit keraskan suara anda sehingga bayi dapat mendengar anda saat dia menangis.



### **Ajak bayi berkendara**

Saat bayi dalam rahim, mereka biasa bergerak. Kita bisa menirunya dengan cara menjaga bayi bergerak agar membuatnya tidur. Taruh di ayunan atau di kursi goyang. Letakkan kursi mobil diatas sebuah pengering yang sedang bergetar (tapi jangan pernah meninggalkannya sendirian, karena dia mungkin jatuh). Membawa bayi anda saat mengemudi dapat dilakukan juga, tapi hati-hati mengemudi jika Anda lelah.



### **Pijat Bayi**

Jangan mengabaikan kekuatan menenangkan dari sentuhan Anda sendiri pada bayi. Banyak bayi menyukai kontak kulit-ke-kulit. Dan studi telah menemukan bahwa bayi yang dipijat tampaknya lebih sedikit menangis dan tidur lebih baik. Hanya menanggalkan pakaian bayi Anda dan gunakan pijatan yang lembut pada kakinya, lengan, punggung, dada, dan wajah. Hal itu dapat menenangkan Anda juga.



### **Pakaian Bayi Anda**

Dalam banyak kebiasaan masyarakat, bayi menghabiskan banyak hari tergantung dalam kain di punggung atau dada ibu mereka. Bila Anda meletakkan bayi Anda di selempang atau gendongan, dia bisa merapat dekat dan - dengan keberuntungan - mungkin terbuai untuk tidur dengan gerakan Anda.

Selempang juga dapat memberikan lengan anda istirahat atau kebebasan tangan untuk membuat *sandwich*.



### **Sendawa**

Seorang bayi saat menangis bisa menelan banyak udara. Dan hal tersebut dapat membuat dia masuk angin dan merasa tidak nyaman, membuat menangisnya lebih keras. Cobalah membuatnya bersendawa dengan pijatan lembut di punggungnya. Posisi klasik - dengan kepala bayi di bahu Anda – bekerja, tetapi dapat meninggalkan muntahan mengalir di belakang Anda. Metode lain: dia berbaring telungkup di pangkuan Anda, atau duduk dengan salah satu tangan Anda menahan dada dan leher.



### **Mengambil nafas**

Menghibur bayi yang *sakit perut* lewat tengah malam adalah sangat sulit. Anda pasti merasa kewalahan, merasa tidak mampu, dan frustrasi. Jika tidak ada yang bisa dikerjakan, istirahat. Serahkan bayi anda ke pasangan Anda atau anggota keluarga. Ketika tidak ada pilihan, ingatlah bahwa tidak salah membiarkan bayi menangis sebentar di keranjang bayinya untuk memberikan sedikit waktu pribadi bagi anda.



### **Pergi ke Dokter**

Jika Anda khawatir saat bayi Anda menangis, bawa dia ke dokter. Seorang dokter anak dapat memberi bimbingan dan aturan dari setiap penyebab medis. Tetapi memang beberapa diantaranya tidak ada alasan khusus. Beberapa bayi hanya lebih rentan untuk menangis dibanding yang lain. Jadi pada saat bayi Anda menangis dan anda meringis, ingat dua hal: Ini bukan kesalahan Anda dan tidak akan seperti ini selamanya.

**Sumber:** [http://www.medicinenet.com/parenting\\_pictures\\_guide\\_to\\_crying\\_and\\_colic/article.htm](http://www.medicinenet.com/parenting_pictures_guide_to_crying_and_colic/article.htm)

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.