

Bayi Hanya Boleh Tidur Telentang

Putro Agus Harnowo - detikHealth

(Foto: thinkstock)



Jakarta, Meletakkan bayi agar tidur telentang di tempat tidur dalam ruangan yang sama dengan orangtua adalah salah satu pedoman tidur yang aman untuk bayi. Tidur dengan posisi miring membuat bayi tidak aman dari risiko kematian mendadak atau **sudden death infant syndrom (SIDS)**.

American Academy of Pediatrics (AAP) pada tahun 1992 awalnya mengatakan bahwa bayi harus ditempatkan dalam posisi tidur yang tidak rawan untuk mengurangi kematian mendadak (**SIDS**).

Namun AAP kali ini merekomendasikan agar bayi selalu tidur dalam posisi telentang dan menegaskan bahwa tidur dengan posisi miring tidaklah aman. Ketika tidur dalam boks, disarankan juga tidak ada benda-benda lain kecuali kasur dan alas tidur.

Pedoman yang dirilis ini AAP juga menyarankan orang tua untuk menyingkirkan semua jenis bantalan bumper boks bayi, baik yang empuk maupun yang keras karena bisa membuat bayi terperangkap.

"Hanya bayi yang boleh ada di dalam boks bayi, kecuali kasur dan alas tidur yang erat," kata Dr Rachel Moon dari **Children's National Medical Center** di Washington, DC seperti dilansir *NBCNews*, Rabu (19/10/2011).

AAP telah menyusun panduan berisi 18 rekomendasi yang dimaksudkan untuk membantu orang tua, penyedia layanan kesehatan dan pihak lain yang merawat bayi menyusul meningkatnya kematian bayi karena SIDS selama beberapa tahun terakhir.

Rekomendasi diperluas sehingga berfokus secara luas dengan cara menciptakan lingkungan tidur yang aman. Pedoman tersebut juga merekomendasikan agar benda lembut, selimut, dan bantal tidak disimpan di boks bayi.

Bayi juga **sebaiknya tidak dibiasakan teratur tidur di atas perangkat duduk seperti kursi mobil atau kereta bayi, dan tidur di tempat di mana mereka bisa tercekik.**

Rekomendasi-rekomendasi ini ditujukan untuk bayi hingga berusia satu tahun serta menekankan pentingnya perawatan kehamilan secara rutin bagi ibu hamil dan mendorong terciptanya lingkungan bebas asap rokok bagi ibu hamil dan anak-anak.

Menyusui juga sangat disarankan sebagai cara untuk mencegah SIDS. Karena ASI sudah dikenal mampu melindungi bayi terhadap beberapa **penyakit**. Tak hanya itu, vaksinasi juga dipromosikan sebagai salah satu cara menekan angka SIDS.

"Bayi yang diimunisasi memiliki setengah risiko SIDS dibandingkan bayi yang tidak diimunisasi. Kita tahu bahwa bayi yang mengalami infeksi ringan berisiko tinggi mengalami SIDS," kata Dr. Moon.

Dr. Moon adalah penulis utama pedoman baru pencegahan SIDS yang dikeluarkan oleh AAP tersebut. Menurutnya, masih belum jelas mengapa vaksin memiliki efek perlindungan tersebut, namun bukti yang mendukung hal itu cukup kuat.

(ir/ir)

<http://www.detikhealth.com/read/2011/10/19/120610/1747527/764/bayi-hanya-boleh-tidur-telentang?Id991103763>