

Babyologist

presents

THE JOURNEY

Printed Edition 2018 | IV/Nov

**Berapa Banyak Bayi
Minum Susu Dalam Sehari?**

by Babyologist Editor

**Seberapa Seringkah
Handuk Si Kecil Harus Dicuci?**

by Babyologist Editor

**Sex Education
Untuk Balita**

by Feimi Wijaya



Cara Alami Menambah Tinggi Badan Si Kecil by Babyologist Editor

Tinggi badan merupakan indikator pertumbuhan anak yang ditandai dengan penambahan massa tulang dan otot. Untuk mengoptimalkan pertumbuhan anak, ada tiga hal yang harus diperhatikan orangtua, yakni pemenuhan nutrisi, menjalani aktivitas fisik, dan mendapat istirahat yang cukup.

Beberapa zat gizi yang erat kaitannya dengan pertumbuhan tinggi badan adalah protein, kalsium, vitamin D, vitamin K, dan zinc/seng. Jadi berikanlah anak makanan yang memiliki nutrisi tersebut. Nutrisi tersebut juga biasanya bisa didapatkan dalam susu. Tinggi badan memang dipengaruhi hormon pertumbuhan, tetapi nutrisi dan gaya hidup juga amat berpengaruh.

Tak hanya nutrisi, pada masa pertumbuhan, seorang anak perlu mendapatkan stimulasi yang cukup sehingga ia bisa mencapai tinggi maksimalnya. Di sinilah, peran orangtua diperlukan untuk mengajarkan anak tentang pola makan yang bernutrisi, olahraga, dan istirahat tidur yang cukup. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan orang tua adalah sebagai berikut:

- Pastikan kebutuhan nutrisi Si Kecil tercukupi, terutama untuk asupan protein, kalsium, vitamin D, vitamin K, dan zinc/seng.
- Jangan biasakan anak tidur larut malam. **Pastikan anak tidur selama 10 hingga 12 jam setiap harinya.** Tanpa istirahat yang cukup, gangguan pertumbuhan dapat terjadi.
- Pastikan agar anak memakan makanan yang mengandung protein tinggi seperti telur, daging, ikan, kacang-kacangan, dan susu. Dengan asupan protein yang tinggi, tinggi badan anak dapat bertumbuh secara signifikan.
- **Hindari risiko obesitas dengan makan teratur, diimbangi dengan olahraga yang rutin sehingga pertumbuhan anak optimal.**
- Jika anak masih balita, ukur berat badan dan tinggi badannya secara rutin di posyandu. Semakin dini deteksi gangguan tumbuh kembangnya, maka semakin optimal pula penanganan yang dapat diberikan.



Tips Tidur Nyenyak Saat Hamil by Ricka Puspita Atmadja

Di kala hamil, tidak jarang Moms yang mengeluh susar tidur. Biasanya ini adalah hasil dari kecemasan, fluktuasi hormon, dan fisik yang tidak nyaman. Banyak juga Bumil yang harus bangun beberapa kali pada malam hari untuk mengosongkan kandung kemih yang semakin sempit.

Berikut beberapa tips untuk kualitas tidur yang lebih baik:

- Minum banyak cairan di siang hari, tetapi jangan terlalu banyak minum air sebelum tidur untuk meminimalkan frekuensi buang air kecil di malam hari.
- Berolahraga secara teratur untuk kesehatan yang optimal dan untuk memaksimalkan sirkulasi darah sehingga mengurangi kram kaki malam hari.
- Stres dan kecemasan adalah penyebab utama sulit tidur. Bicarakanlah masalah dan kekhawatiran Moms dengan orang terdekat yang bisa mendengarkan dan membantu.
- Ciptakan rutinitas malam yang

konsisten, menenangkan, dan nyaman seperti minum secangkir teh chamomile, membaca buku, mandi air hangat dengan calming shower gel, atau melakukan pijat bahu.

- Selama trimester ketiga, tidurlah di sisi kiri untuk memungkinkan aliran darah tersalur dengan baik ke janin, ke rahim dan ginjal. Hindari berbaring telentang untuk jangka waktu yang lama.
- Untuk mencegah mulas, jangan berbaring hingga 1-2 jam setelah makan. Jika Moms mengalami sakit maag, tidurlah dengan kepala ditinggikan di atas bantal. Selain itu, hindari makanan pedas, asam, atau makanan yang digoreng karena bisa memperburuk gejala mulas.
- Jika Moms tidak cukup istirahat di malam hari, tidur siang dapat mengurangi kelelahan.
- Gunakan bantal khusus atau bantal biasa untuk menopang tubuh. Cobalah tidur menyamping dengan satu bantal di bawah lutut dan bantal lainnya di bawah perut.



Mengatasi Efek Buruk Penggunaan Gadget pada si Kecil *by Babyologist Editor*

Menurut riset dari British Chiropractic Association, **45% anak menderita sakit di tulang punggung saat memasuki usia 11 tahun sebagai akibat dari penggunaan gadget.** Saat melihat layar smartphone, posisi duduk anak akan melengkung dan postur leher akan tunduk ke bawah. Posisi seperti inilah yang dapat melukai otot-otot pada bagian leher dan punggung.

Selain itu ada beberapa risiko lainnya yang dapat terjadi ketika si Kecil terlalu sering terpaku pada layar gadget seperti sakit leher, nyeri punggung atas, bahu terasa kaku, kejang otot, tulang belakang mengalami degenerasi dini, lengkungan tulang belakang menjadi lurus, hingga risiko komplikasi penyakit lainnya yang bisa berakhir pada pembedahan.

Untuk mengurangi risiko dan menjauhkan si Kecil dari bahaya efek gadget, Moms dapat mengikuti langkah-langkah berikut:

- Pastikan layar gadget diletakkan tepat di depan posisi mata, sehingga si Kecil tidak perlu lagi menunduk.
- Sering-seringlah menyediakan waktu istirahat sejenak dari layar gadget. Setidaknya setiap sejam sekali atau 20-30 menit sekali.
- Daripada menundukkan kepala, sebaiknya pandangan mata yang diarahkan ke bawah ketika ingin melihat gadget.
- Gunakanlah bantal tidur yang tepat, yakni bantal dengan desain ergonomis dan berbahan latex. Bantal dengan desain ergonomis dapat memberikan relaksasi pada leher dan tulang punggung. Bantal ini juga berfungsi untuk meringankan tekanan/stres pada bagian leher dan tulang punggung. Sementara itu, bantal latex memiliki bentuk padat dan elastis sehingga dapat memberikan daya topang yang rata pada seluruh permukaan.



Stroller yang Tahan Sepanjang Masa

by Babyologist Editor

Stroller sangat dibutuhkan oleh bayi dan balita yang belum dapat berjalan dengan baik, **stroller juga bisa membantu ketika Anda ingin mengajak si Kecil jalan-jalan keluar rumah.** Sekarang terdapat banyak tipe stroller yang beredar di pasaran, setiap tipe dibuat untuk mengakomodasi masing-masing keperluan dan kebutuhan bayi.

Kebanyakan stroller yang tersedia tersebut juga memiliki rangka yang terbuat dari **frame besi padat**, sehingga memiliki **bobot yang berat** dan memiliki **risiko berkarat**. Alhasil, stroller dengan frame besi pada tseperti ini **tidak dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama**. Selain itu, terdapat pula stroller dengan frame pipa besi yang termasuk stroller yang **ringan**, akan tetapi karena bagian dalam pipa besi tersebut **kopong atau kosong**, maka stroller jenis ini **ringkih dan rentan bengkok**, apalagi jika dinaiki oleh bayi/ balita dengan berat yang mendekati batas maksimum menggunakan stroller.

Selain frame besi padat dan frame pipa besi, ada juga stroller dengan frame plastik. **Stroller dengan frame plastik merupakan salah satu jenis stroller yang awet dan tahan lama.** Mom sebaiknya memilih stroller yang menggunakan bahan utama plastik polypropylene (PP). Material ini memiliki **resistensi yang tinggi terhadap cairan** sehingga tidak akan menyerap air **dan mencegahnya menjadi berkarat**. Plastik PP juga termasuk bahan plastik yang **kuat sehingga tidak mudah bengkok**. Frame stroller dengan material plastik juga lebih ringan, sehingga menjadikan stroller **ringan tapi tetap kuat**.

Perlu Mom ketahui bahwa **stroller merupakan investasi jangka panjang**, oleh karena itu Mom harus teliti dalam memilihnya.



Bagaimana Atasi Cradle Cap, Milia, dan Jerawat Pada Bayi?

by Kristiani Chen

Pada bayi yang baru lahir, sering ditemukan beberapa masalah kulit seperti cradle cap, milia, dan juga jerawat. Hal ini terjadi karena adanya perubahan hormon pada bayi, yang tadinya bergantung pada hormon ibu di dalam rahim, menjadi hormon yang ia produksi sendiri.

Cradle Cap adalah bagian kulit yang menebal seperti kerak, kering, berwarna putih atau kekuningan. Biasanya cradle cap terjadi di bagian atas kepala, tapi tidak menutup kemungkinan untuk muncul di bagian tubuh lainnya. Celine sendiri mengalami cradle cap di area wajah.

Milia adalah bintik-bintik kecil yang muncul di permukaan kulit. Milia sering disalah-artikan sebagai jerawat bayi, padahal sebenarnya berbeda. **Milia memiliki warna yang sama dengan kulit, sedangkan jerawat berwarna kemerahan dan biasanya berisi nanah di dalamnya.**

Cara Perawatan Cradle Cap, Milia dan Jerawat

- Bersihkan kulit bayi dengan menggunakan sabun yang berbahan alami atau tidak mengandung bahan kimia.
- Untuk kulit kepala yang terkena cradle cap, tetap keramaskan bayi 1 kali sehari dan usap-usap pelan keraknya.
- Untuk bagian kulit lain yang terkena cradle cap, lap dengan kain basah dan usap-usap pelan. Jangan digosok-gosok apalagi dikorek ya Moms karena bisa luka dan infeksi.
- Usahakan agar area yang terkena cradle cap terjaga kelembabannya dengan cara mengusapkan kain basah atau mengoleskan pelembab bayi ke bagian yang berkerak.
- Untuk kulit yang terkena milia dan jerawat, bersihkan dengan kain basah.
- Jangan menekan apalagi memencet milia dan jerawat, nanah pada jerawat bayi umumnya akan keluar sendiri tanpa dipencet.
- Untuk kulit yang terkena milia dan jerawat, usahakan tetap dalam keadaan kering. Tidak perlu membasahi atau mengoleskan krim apa pun.



How To Survive A 24 Hr Trip With a One Year Old Boy

by Melissa Theodora

Hi Moms, saya mau berbagi cerita pengalaman saya traveling dari Jakarta ke New York berdua saja dengan Joel yang berusia 1 tahun 3 bulan dari Jakarta ke New York sendirian. Total perjalanan memakan waktu 24 jam. How did I survive? Berikut ini tipsnya:

- **Buat check list kebutuhan** secara rinci dan pastikan jangan sampai ada yang terlewatkan. Mulai dari pakaian, obat-obatan, snacks, charger hp, dsb. Check seluruh barang-barang di list saat akan masuk ke dalam koper.
- Pastikan musim di negara tempat Moms berkunjung dan **sesuaikan pakaian yang akan dikenakan.**
- **Jangan lupa untuk membawa stroller** karena akan sangat membantu Moms untuk tidak menggondong anak terus menerus.
- **Siapkan tas kecil berisi benda-benda penting**, seperti tiket, paspor, HP, kartu kredit, uang secukupnya, KTP, dll, sehingga Anda tidak perlu membuka-buka tas.
- Usahakan agar setelah check in di bandara, Moms **jangan terlalu banyak membawa barang bawaan** karena akan

mengacaukan konsentrasi dalam mengawasi anak. Jika memungkinkan, pakailah tas gendong untuk menyimpan barang-barang anak.

- **Cek maskapai penerbangan** Moms apakah tersedia *baby bassinet* (tempat tidur bayi yang dipasang di depan tempat duduk penumpang).
- Jika bisa memilih seat di pesawat, **pilihlah tempat duduk yang ada di lorong dan jangan di dekat jendela** karena akan mengganggu penumpang lain jika anak ingin berjalan-jalan.
- **Siapkan snacks dan makanan untuk anak** dengan beberapa varian agar ia tidak bosan. Beri makan selang 3 jam antara makan berat dan cemilan.
- **Susui anak saat akan take off maupun landing** agar telinganya tidak pengang akan deru jalannya pesawat.
- **Siapkan mainan anak yang mudah dibawa** ataupun simpan lagu-lagu atau film di HP/tab sehingga anak tidak mudah bosan.
- **Bawa Si Kecil jalan-jalan di lorong-lorong.** Sedikit olah raga dapat mengubah mood menjadi lebih segar.
- **Tetap tenang jika anak rewel** dan jangan terpancing emosi.
- **Yang paling penting, jaga kesehatan Moms.**





Salah Memilih Botol Susu Menyebabkan Kolik *by Marlisa Tenggara*

Bayi menangis berjam-jam dan sulit ditenangkan, menangis dengan tangan mengempal, menarik lutut, wajah memerah dan melengkungkan punggung, semua ini adalah gejala umum kolik pada bayi. Dan kolik sangat banyak dialami oleh bayi berusia dibawah 4 bulan.

Apa yang menyebabkan kolik sendiri belum pasti, diduga karena adanya gangguan pencernaan, dimana produksi gas berlebih dalam saluran cerna, **usus yang sensitif terhadap jenis protein tertentu, lapar atau kekenyangan.**

Ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk mencegah kolik:

- **Gunakan botol susu yang memiliki cara kerja payudara, sehingga cairan yang bayi minum tidak tercampur udara.** Biasanya, botol susu ini memiliki pengatur jalur udara atau *internal vent system*. Hal ini memungkinkan botol susu untuk memisahkan jalur udara dan susu saat disedot oleh si Kecil. Dengan meminimalisasi gas yang masuk kedalam perut si Kecil, hal ini tentu akan mencegah kolik. Bayi yang lebih banyak menerima gas akan membuat perutnya menjadi kembung dan sakit sehingga akan terus rewel.
- **Pastikan untuk tidak menyusui si Kecil dengan botol dalam posisi tertidur atau melintang.** Posisikanlah botol 45° dari mulut bayi sehingga udara tidak masuk melewati lubang botol susu.
- **Oleskan minyak telon dan pijat perut bayi secara lembut dengan pijatan ILU.**
- **Mandikan bayi dengan air hangat.**
- **Tengkurapkan bayi, tummy time** membantu bayi untuk lebih mudah mengeluarkan gas pada perutnya.
- **Hindari mengonsumsi makanan pedas, kopi dan teh bagi ibu yang menyusui.**

Sex Education untuk Balita *by Feimi Wijaya*

Di usia 1 tahun, biasanya bayi sudah mulai mengeksplorasi alat kelaminnya. Tentu kita juga sudah mulai melarang agar tidak dimainkan ya Moms. Sebenarnya itu merupakan bagian dari mengajarkan pendidikan seks sejak dini.

Pendidikan Seks Dini

- **Pakaikan baju yang sesuai jenis kelaminnya.** Jangan berikan baju bayi laki-laki pada bayi perempuan yang bisa membuatnya menjadi tomboi atau sebaliknya juga.
- **Ajak anak untuk mengenali bagian tubuhnya.** Bisa dengan sambil bernyanyi, head shoulders knees and toes, lalu dengan kalimat sederhana kita jelaskan fungsi setiap bagian tubuhnya, dan bahwa masing-masing harus dijaga dengan baik.
- **Ajarkan bagian tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain.** Bagian pantat, kelamin, dan dada sangat pantang untuk disentuh oleh orang lain. Apalagi buat anak yang mulai masuk preschool, ini penting sekali untuk diajarkan.
- **Bangun kebiasaan positif.** Misalnya tidak pipis sembarangan, tidak buka baju di tempat umum. Jadi semua harus sesuai pada tempatnya supaya mereka mengerti dan terbiasa. Misalnya anak laki-laki ikut ayahnya ke toilet, begitu juga dengan anak perempuan. Jadi mereka lama-lama mengerti kebiasaan ini.

Menurut saya penting sekali mengajarkan perbedaan jenis kelamin ini sejak dini, supaya ketika tumbuh besar **tidak ada kekhawatiran dan anak juga bisa lebih menjaga dirinya dengan baik dari ancaman bahaya.**



Kapan Harus Menyusui dan Kapan Harus Memompa? by Babyologist Editor

“Feed the baby, not the freezer,” seperti itulah yang dikatakan oleh Dr. Kathleen McCue, seorang International Board-Certified Lactation Consultant (IBCLC). Oleh karena itu, **Mom harus lebih prioritaskan menyusui bayi secara langsung**, terutama ketika suplai ASI sedang banyak, karena hal ini akan membantu produksi ASI meningkat ke depannya. Umumnya, suplai ASI akan banyak di pagi hari, jadi Mom bisa mencoba untuk menyusui si Kecil saat pagi dan segera melakukan *pumping* setelahnya.

Sesuaikan Waktu Pumping dengan Kebutuhan

Seberapa sering *pumping* akan bergantung pada seberapa banyak ASI yang dibutuhkan. Rata-rata bayi membutuhkan ASI sebanyak 570-900 ml/hari. Berikut adalah jumlah ASI yang diperlukan oleh bayi saat menyusui berdasarkan usianya:

- **1 hari:** 5-7 ml sekali minum, dengan rentang waktu 2 jam
- **3 hari:** 22-27 ml sekali minum, diberikan 8-12 kali sehari
- **1 minggu:** 45-60 ml sekali minum, dan ia dapat menghabiskan 400-600 ml sehari
- **1 bulan:** 80-150 ml sekali minum, diberikan 8-12 kali sehari
- **6 bulan:** membutuhkan 720 ml per hari dan didukung oleh MPASI.

Jangan Stres

Mom sebaiknya tidak merasa khawatir terhadap berapa jumlah ASI yang dihasilkan. **ASI di saat pertama kali menyusui memang tidak akan banyak, namun akan bertambah seiring berjalannya waktu.** Jadi, Anda sebaiknya tetap rutin memberikan ASI pada bayi dan tetap melakukan *pumping*. Dengan begitu, lama-kelamaan produksi ASI dapat terus meningkat.



Apakah yang Menyebabkan Bayi Bingung Puting? by Babyologist Editor

Moms pasti sudah tidak asing dengan istilah "bingung puting". **Bingung puting biasanya terjadi pada anak di bawah usia 5 bulan.** Bingung puting tidak cuma membuat bayi hanya mau minum melalui satu media saja (payudara saja atau botol susu saja), bahkan beberapa bayi menjadi mogok minum susu untuk beberapa hari. Lalu, **mengapa bayi menjadi bingung puting? Berikut alasannya:**

Perbedaan Bentuk Payudara dan Dot Botol Susu

Bayi yang terbiasa *latch* dengan payudara ibu maupun dot botol, akan merasakan **kejanggalan ketika diberikan media lain** dengan bentuk yang berbeda.

Perbedaan Aliran Payudara dan Botol Susu

Botol susu pada umumnya memberikan aliran yang lebih deras dibandingkan dengan payudara. Perbedaan aliran ini membuat bayi harus beradaptasi kembali ketika menggunakan media lain. Selain itu, **cara kerja aliran antara payudara dan botol susu pun berbeda.** Pada botol susu, bayi harus menghisap agar ASI dapat mengalir, sedangkan pada payudara, ASI dapat mengalir dengan sendirinya ketika mulut bayi menyentuh payudara ibu.

Dari penjelasan di atas, kunci utama agar bayi dapat **terhindar dari bingung puting** terletak pada **botol susu yang Anda pilih.** Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan saat membeli botol susu untuk **mengurangi risiko bingung puting:**

- Carilah dot dengan **bentuk yang lebar**, dan rasakan apakah dot tersebut sudah cukup lembut.
- Gunakan botol susu yang dapat **memberikan aliran yang alami** (dapat mengalir dengan sendirinya).
- Cari botol dengan **aliran yang tidak terlalu deras.** Selain untuk menyamai ritme minum ketika *breastfeeding*, aliran yang deras atau cepat dapat membuat bayi tersedak ketika minum melalui botol.



Pentingnya Pumping Selama Travelling by Jennifer Octavia

Sebagai seorang mama eping (*exclusive pumping*), terkadang ada saatnya di mana saya harus pergi *travelling* selama beberapa hari tanpa membawa anak. Saat seperti itu, saya menggunakan stok ASIP beku yang sudah dikumpulkan terlebih dahulu sehingga selama pergi kebutuhan ASI anak tetap tercukupi.

Tips Mempermudah Proses Pumping Selama Travelling:

- **Pilihlah pompa ASI yang model portable**, serta memiliki kapasitas baterai yang cukup besar.
- **Gunakan kantong ASI**, jangan menggunakan botol kaca, karena kantong ASI lebih ringan dan tidak gampang tumpah. Pastikan gunakan kantong ASI yang memiliki daya tampung besar (minimal 180 ml), steril dan tidak mudah bocor.
- **Membawa ice packs yang cukup** dan ukurannya besar (500 gr) sehingga lebih lama dingin dan tidak mudah cair selama perjalanan. Segera bekukan kembali setelah balik ke penginapan, sehingga siap digunakan untuk keesokan harinya.
- Selalu sedia alat tulis dan langsung **catat tanggal dan waktu perah di tiap kantong setiap selesai pumping**. Hal ini bertujuan untuk memisahkan ASIP dari segi waktu penyimpanan.
- **Segera bekukan ASIP pada hari tersebut setelah kembali ke tempat penginapan**, sehingga ASIP dalam keadaan benar-benar beku saat akan dibawa pulang.
- **Menggunakan cooler bag** yang nyaman dan memiliki kapasitas cukup besar pada bagian *insulated*-nya untuk dapat menyimpan beberapa kali hasil perah, botol dan corong pompa, serta beberapa *ice packs*.
- **Gunakan nursing cape yang nyaman dan cukup besar** untuk menutupi tubuh kita, mengingat proses pumping dapat dilakukan di mana saja selama *travelling* (restoran, pesawat, kereta, bahkan di area publik seperti pantai).



Anak Enggan Mandi saat Travelling? Berikut Cara Mengatasinya! by Jesselyn Johan

Sejak lahir sampai usia 14 bulan sekarang ini, Jennifer sudah *travelling* 4 kali, yaitu ke Batu, Malang, Bali, dan *Singapore*.

Menurut saya, salah satu hal yang paling sulit saat *travelling* itu adalah saat memandikan dia. Karena Jennifer itu tipe bayi yang tidak mudah menerima hal baru. *Normally*, kami di rumah mandi pakai bak mandi. *No shower at all*. Sedangkan saat *travelling* ke Bali dan *Singapore*, kebetulan kita menginap di hotel tanpa bath tub. Mau tidak mau harus pakai *shower* karena tidak mungkin bawa bak/ember.

Tips Memandikan Anak Saat Travelling

Tips dari saya adalah:

- Sebisa mungkin **pinjam ember/bak di hotel**, lucky me waktu di Bali bisa pinjam ember kecil. Jadi tidak perlu siram pakai shower yang Jennifer takuti.
- **Lapisi lantai menggunakan handuk atau rubber mat** kalau punya yang besar. Menurut saya lebih aman pakai handuk besar. Ini penting ya Mom agar permukaan lantai tidak licin.
- **Pelan-pelan perkenalkan anak kita ke toilet yang baru**. Jangan paksa ya. Ke mana pun saya selalu perkenalkan dia, menjelaskan ini toilet yang baru ya nak. Jangan takut, shower ini tidak sakit dan kalau bisa contohkan saat kita pakai shower, “nih mama pakai juga tidak apa-apa kan”.

Intinya kembali lagi kita harus sabar, jelaskan pelan-pelan ke anak. Pasti dia mengerti, mau 1 hari, 2 hari, bahkan 3 hari juga tidak masalah, yang penting anak tidak trauma. Karena sekali dia trauma, *next time will be so much harder Moms*.

So, good luck Moms yang lagi mau travel with babies and happy holiday!



Menjaga Bayi Tetap Tidur dengan Nyaman di Stroller

by Babyologist Editor

Ketika bepergian dengan si Kecil, stroller menjadi salah satu kebutuhan paling penting yang harus dibawa. Dengan adanya stroller, para orang tua dapat membawa si Kecil ke mana saja dengan lebih mudah, terlebih ketika si Kecil belum dapat berjalan sendiri. Selain itu, stroller juga menjadi tempat beristirahat yang terbaik ketika si Kecil mulai lelah dan mengantuk.

Tips agar si Kecil Dapat Tidur dengan Nyaman di Stroller

- Pastikan stroller yang digunakan memiliki tempat duduk yang luas dan tidak sempit.
- Berikan bantal dan selimut tipis untuk menjaga suhu tubuh si Kecil.
- Stroller dengan hood yang lebar dan menutup akan mengurangi cahaya luar yang masuk dan kebisingan.
- Bahan pelapis stroller yang nyaman dan tidak membuat panas.
- Jangan lupa memasang sabuk pengaman untuk menjaga posisi tubuh si Kecil.

Kenyamanan si Kecil ketika berada di dalam stroller tergantung pada kualitas dan fitur yang terdapat pada sebuah stroller. Maka dari itu, para orang tua harus lebih cermat dalam memilih sebuah stroller mengingat stroller merupakan kebutuhan si Kecil yang dapat digunakan dalam jangka panjang.



Seberapa Seringkah Handuk Si Kecil Harus Dicuci?

by Babyologist Editor

Tahukah Moms, meskipun terlihat bersih, handuk ternyata dapat menyimpan ribuan mikroorganisme yang berbahaya bagi kesehatan kulit si Kecil? Menurut para ahli, handuk adalah salah satu media yang disukai bakteri, jamur, dan mikroba lainnya untuk berkembang biak. Pemakaian handuk kotor dapat menyebabkan infeksi kulit dan bahkan menyebabkan timbulnya penyakit.

Handuk yang jarang dicuci akan memudahkan kuman untuk berkembang dan dapat membentuk unsur penyakit kulit lainnya yakni scabies atau kudis. Menurut data Departemen Kesehatan RI, scabies menduduki urutan ke-3 dari 12 penyakit kulit yang sering terjadi. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya pola hidup bersih pada setiap individu termasuk dalam penggunaan handuk sehari-hari.

Lalu kapan sebaiknya Moms mencuci atau mengganti handuk si Kecil?

Menurut pakar kesehatan dan kebersihan Maeve Richmond, handuk perlu dicuci atau diganti setelah 3-4 kali pemakaian. Jika Anda terbiasa dengan memandikan si Kecil dua kali sehari, maka

Moms harus mencuci handuk sebanyak dua hari sekali. Selain itu, indikasi lainnya yang dapat menjadi tolak ukur Moms untuk segera mencuci handuk si Kecil ialah jika handuk sudah mengeluarkan aroma yang tidak sedap. Handuk yang bau menandakan bakteri dan kuman telah banyak berkembang biak.

Apa saja yang perlu diperhatikan saat mencuci handuk bayi?

- Rendam dengan air yang bersuhu sekitar 60°C
- Pisahkan handuk bayi dengan cucian pakaian orang dewasa
- Gunakan deterjen khusus untuk perlengkapan bayi secukupnya
- Hindari penggunaan pelembut pakaian
- Jemur handuk dan pastikan terkena cahaya matahari



Cara Merawat Jahitan Pasca Persalinan Normal by Marlisa Tenggara

Bagi setiap Moms yang akan menjalani proses persalinan normal, perlu untuk diketahui bahwa pasca **melahirkan normal dapat menyebabkan area Miss-V kita mudah terinfeksi** akibat adanya bekas jahitan dan darah nifas yang keluar setiap hari. Sementara rasa perih dan nyeri yang menghalangi kita untuk dapat membersihkannya seperti biasanya membuat kita susah untuk menjaga kebersihan Miss-V kita.

Nah ada beberapa langkah yang dapat kita lakukan ya moms untuk menghindari infeksi pada area kewanitaannya kita pasca persalinan normal, yaitu:

- **Ganti pembalut setiap 3-4 jam sekali.** Sama halnya ketika siklus haid, maka penggunaan pembalut saat nifas pun perlu diganti secara rutin ya moms.
- Rendam Miss-V dalam air berisi feminime wash 2 kali sehari saat mandi selama seminggu pasca persalinan. Caranya, gunakan baskom yang pas ditempatkan di toilet duduk kita lalu tuangkan feminime wash dan isi hingga berbusa dan penuh, lalu duduklah di atasnya selama 5 menit.
- **Jangan menahan BAK atau BAB** agar terhindar dari infeksi saluran kemih.
- **Perbanyak konsumsi air putih dan buah** agar tidak sembelit yang membuat proses BAB terasa nyeri atau sakit.
- Biasanya 1 minggu **pasca persalinan**, akan ada jadwal kontrol dari obgyn untuk melihat apakah jahitannya sudah mengering atau belum.
- **Konsumsi obat yang disarankan obgyn.** Biasa obgyn akan meresepkan obat yang dapat membantu luka jahitan dan luka dalam agar lebih cepat mengering. Obat ini biasanya aman dikonsumsi selama menyusui.



Produk yang Tidak Boleh Dipakai Saat Hamil

by Melissa Theodora

Saat seorang wanita hamil, biasanya ada beberapa hal yang harus mulai dihindari, baik dari segi asupan maupun produk perawatan, karena beberapa zat kimia yang berbahaya dapat membahayakan janin. Beberapa zat berbahaya ini sering kali dapat kita temukan dalam produk sehari-hari Moms, contohnya seperti:

- **Aluminium Chloride Hexahydrate:** Umumnya terdapat pada pewangi ketiak, roll on maupun spray (antiperspirant).
- **Beta Hydroxy Acid:** Bisa terdapat pada tabir surya, cleanser, toner, atau pelembap wajah. Zat kimia ini dapat berisiko menyebabkan pendarahan dan cacat janin.
- **Butylated Hydroxytoluene (BHT):** Biasanya terdapat pada krim malam wajah atau produk-produk yang mengandung vitamin E.
- **Chemical Sunscreen**
- **Diazolidinyl Urea:** Waspada akan penggunaan maskara yang mengandung Diazolidinyl Urea karena dapat membahayakan janin.
- **Dihydroxyacetone (DHA):** Banyak ditemukan pada produk tanning kulit.
- **Diethanolamine (DEA):** Ditemukan pada produk yang menghasilkan busa dan bertekstur halus.

- **Formaldehyde:** Zat ini biasa digunakan untuk pengawet produk-produk kecantikan, sabun, lotion dan cat kuku. *Formaldehyde* bersifat karsinogenik termasuk zat yang digunakan dalam mencatok rambut.
- **Petroleum Jelly/mineral oil atau parafin oil**
- **Paraben:** Zat ini pencetus kanker dan dapat mengganggu sistem reproduksi selama hamil.
- **Retinoids:** Pemakaian pada Ibu hamil dapat menyebabkan cacat janin.
- **Sulphates:** Beberapa produsen menggunakan zat ini sebagai salah satu bahan untuk pasta gigi, sabun dan sampo. Zat ini dapat mengiritasi kulit dan menyebabkan cacat lahir.
- **Thioglycolic Acid:** Biasanya terdapat pada produk penghilang cat rambut.

Ada baiknya berkonsultasi segalanya dengan dokter masing-masing ya, Moms. Karena bisa saja ada batas yang diperbolehkan ketika kita menggunakan produk-produk di atas.

Menjaga ASIP Tetap Beku saat Travelling by Felicia Denisa

Di liburan kemarin, kami sekeluarga bepergian ke kampung halaman suami di mana waktu perjalanan memakan waktu kurang lebih 8 jam. Saya sempat bingung memikirkan ASI untuk Calvin karena biasanya *stock* ASIP saya dibekukan.

Jika ASIP yang beku saya letakkan di *cooler box*, biasanya akan mencair dalam waktu 2 jam. Itu pun sudah dengan menambahkan *ice gel*. Jadi di perjalanan kali ini saya khawatir ASIP tidak akan bertahan lama.

Setelah saya cari tau, akhirnya saya menemukan satu cara yang aman untuk membawa ASIP beku saat *traveling*. Berikut tips-nya:

- **Bungkus semua ASIP beku di dalam satu plastik lalu lappisi dengan koran.** Kenapa plastik dulu? Supaya tidak kotor karena biasanya koran akan menimbulkan bercak-bercak hitam.
- **Letakkan di dalam cooler box dan di sekelilingnya letakkan ice gel dan ice pack secara menempel.** Sebetulnya tidak menggunakan *ice pack* dan *ice gel* tidak apa-apa karena ASIP beku bisa mendinginkan satu sama lain. Tetapi saya tetap membawanya karena saat berlibur, saya akan berpindah-pindah tempat, sehingga saya perlu membawa ASIP cair.

Cara di atas ternyata betul-betul efektif. **Selama perjalanan kurang lebih 8 jam, ASIP tetap beku 100%** dan begitu juga ketika pulang ke Jakarta. ASIP tetap terjaga beku dan aman sampai tujuan.



Cara Sederhana Mengembalikan Posisi Bayi yang Sungsang

by Lidwina Michele

Tepat sebelum waktu kelahiran, sebagian besar kepala bayi berada dalam posisi paling depan di rahim ibu. Namun, kadang-kadang, posisi kaki bayi berada di bawah, ini disebut juga dengan posisi sungsang. Bayi bisa **sungsang** pada masa awal kehamilan.

Ada beberapa cara untuk mengubah posisi bayi Anda. Dokter mungkin menyarankan metode untuk membantu mengubah posisi bayi secara alami. Pilihan lain adalah melakukan prosedur persalinan C-section.

Beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk mengembalikan posisi bayi yang sungsang:

- **Berjalan merupakan olahraga yang paling mudah Anda lakukan selama kehamilan.** Berjalan juga dapat membantu bayi Anda untuk bergerak menemukan posisi yang tepat. Cobalah untuk berjalan selama 30 menit setiap hari selama kehamilan.
- **Posisi bersujud dengan dahi menempel di lantai atau kasur, dan menaikkan pinggul Anda konon dapat mengubah posisi bayi sungsang.** Mungkin Anda bisa menempatkan bantal pada bagian lutut dan kepala Anda agar lebih nyaman. Pertahankan posisi ini selama 15 menit dan lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali sehari.
- **Suara tertentu mungkin menarik bagi bayi Anda.** Tempatkan headphone atau speaker di bagian bawah rahim Anda untuk mendorong mereka memutar posisi.
- Sama seperti musik, bayi Anda juga dapat **merespon pada perubahan suhu.** Cobalah menempatkan sesuatu yang dingin di bagian atas perut Anda di mana kepala bayi Anda berada. Kemudian, letakkan sesuatu yang hangat (tidak panas) di bagian bawah perut Anda.



Mengatasi Anak yang sering Rewel di Mall by Valent Cindy

Ketika menghadapi anak di usia toddler seperti Gavin, tantangan bisa muncul di mana saja, salah satunya bisa saat bepergian ke Mall. Sering kita lihat atau bahkan hadapi sendiri, terkadang anak akan merengek minta dibelikan mainan atau ingin main di playground. Tak jarang, hal ini membuat mereka menangis. Berikut adalah hal yang biasa saya lakukan untuk menenangkan Gavin:

- **Tundukkan tubuh hingga posisi kepala kita sejajar dengan kepala anak.** Dengan merendahkan tubuh seperti ini, kita menyejajarkan posisi kita dengan si anak sehingga mereka akan merasa lebih dihargai.
- **Tatap wajah anak dan pastikan anak juga menatap wajah kita saat berbicara.** Biasanya saya akan memegang kedua pundaknya supaya Gavin melihat ke arah saya.
- **Berbicara dengan lembut dan pelan.** Saya akan jelaskan bahwa kita belum bisa main, sebagai gantinya kita akan main hal yang lain.
- **Alihkan perhatiannya.** Saya biasanya alihkan perhatian Gavin dengan menunjuk benda-benda yang ada di sekitar ruangan dan memintanya untuk menyebutkan namanya atau mengenali bendanya.
- **Peluk anak dan berikan apresiasi kepadanya saat ia sudah berhenti merengek atau menangis**
- **Jangan berbohong, penuhi janji!** Jika sudah berjanji misalnya main yang lain, atau dibelikan sesuatu, atau pergi makan sebagai ganti dari keinginannya yang tidak terpenuhi tadi, maka janji tersebut wajib ditepati agar anak tidak kehilangan kepercayaan kepada orang tuanya.



Berbagi Cerita di Babyologist,
dan Dapatkan **HADIAH.**

Share, earn & Enjoy

Busa Yang Dihasilkan Sampo

Ternyata Bisa Membuat Rambut Rontok! by NAIIF Care Indonesia

Tahukah Moms bahwa kulit merupakan organ terbesar pada tubuh makhluk hidup? Namun, kulit bisa juga menjadi sangat rentan, **kandungan bahan kimia berbahaya dalam produk skin care dapat menembus kulit dengan mudah.** SLS (*Sodium Lauryl Sulfate*) yang umum digunakan pada skin care dapat memberikan efek busa yang dipercaya dapat "membersihkan" kulit. Namun faktanya, selain membersihkan kulit, **SLS juga dapat menyebabkan kulit menjadi kering hingga kerontokan rambut.**

Mengapa SLS digunakan pada produk kecantikan?

Sekarang ini masih banyak produk skin care yang menggunakan bahan-bahan kimia, alasannya karena penggunaan bahan-bahan tersebut **memerlukan biaya yang lebih rendah dibandingkan dengan pemakaian bahan-bahan alami.** Namun, **nyatanya rambut dan tubuh kita pun masih memerlukan bahan-bahan alami,** seperti bahan yang digunakan pada Naif Nourishing Shampoo.

Terbuat dari *flaxseed oil, avocado oil, macadamia nuts oil, sweet almond oil, dan lycosol (tomato extract),* Naif Nourishing Shampoo akan **menjaga dan membersihkan kulit kepala** dan membuat **rambut menjadi lebih mengkilap.** *The shampoo will not foam extremely, but it will clean your hair. Suitable for every hair type.*

Naif percaya bahwa dengan nutrisi yang tepat, kulit manusia memiliki kemampuan untuk mengembalikan kondisi dan kelembapan kulit yang optimal secara alami. Untuk itu, **Naif menciptakan rangkaian produk dengan bahan natural untuk memberikan nutrisi, membersihkan dan mengembalikan kelembapan kulit** secara alami.

Naif juga diciptakan untuk semua jenis kulit, tak hanya untuk perawatan kulit si Kecil, namun produk Naif **juga tersedia untuk Moms.**

"from baby to babes, from little ones to grown-ups"

NAIF®

NOURISHING SHAMPOO

FOR YOUR TYPE OF SKIN WITH LINSEED EXTRACT



Babyologist

Komplek Ruko Toho Blok
G No.1 Jalan Kamal Muara
Pantai Indah Kapuk, Jakarta

info@babyologist.com

[@thebabyologist](https://www.instagram.com/thebabyologist)

[@babyologist](https://www.facebook.com/babyologist)

www.babyologist.com

Lets Join Us In Making Pregnancy And Maternity Journey More Enjoyable
business.babyologist.com