

My Preterm Book

NUTRICIA
By Nutriclub



• Seri: Si Kecil Prematur di Rumah •

Apa yang ada di dalam Buku ini?

Buku ini menjawab pertanyaan-pertanyaan
Mama seputar prematur:

Apa yang Perlu Disiapkan
untuk Menyambut
Si Kecil Pulang?

1

Bagaimana Kondisi si
Kecil Prematur setelah
keluar dari NICU?

3

Bagaimana cara
merawat si Kecil
Prematur di Rumah

5

Penuhi Nutrisi
Si Kecil prematur
di rumah

8

Cara Menghitung Usia
Koreksi Bayi Prematur

9

Bagaimana pertumbuhan
dan perkembangan
bayi prematur?

10

Kenali gejala
baby blues
dan support system
untuk Mama

12



Dari **Nutriclub** untuk **Mama**,

Mama, selamat atas diizinkannya Si Kecil pulang ke rumah setelah menghabiskan waktu di NICU.

Sekarang saatnya Mama dan keluarga menghabiskan waktu berkualitas dengan Si Kecil. Namun tetap perlu diingat, merawat bayi prematur memerlukan perhatian lebih dibanding bayi cukup bulan karena kualitas perawatan Si Kecil di masa awal kehidupannya akan berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya¹. Untuk itu, **Nutriclub** mempersembahkan **My Preterm Book**, Seri: Si Kecil Prematur di Rumah. **Nutriclub** berharap buku ini dapat membantu Mama memahami kondisi Si Kecil saat pulang ke rumah dan dalam memberikan perawatan yang terbaik untuknya.

Salam Hangat,

Apa yang perlu disiapkan untuk menyambut Si Kecil pulang?



Waktu yang ditunggu-tunggu akhirnya tiba! Si Kecil telah keluar dari NICU setelah melalui berbagai tes, mengalami kenaikan berat badan, sudah mampu menyusu dengan baik, dan memiliki temperatur tubuh yang stabil artinya bayi sudah layak untuk dirawat di rumah.

Berarti sekarang saatnya Mama menyiapkan segala keperluan untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil di Rumah. Hal pertama yang perlu dilakukan adalah menyiapkan kondisi dan lingkungan rumah.

Berikut adalah beberapa hal yang Mama dapat persiapkan saat menyambut Si Kecil pulang ke rumah:



Membersihkan rumah²

Bersihkan rumah secara berkala. Namun, Mama tidak perlu berlebihan seperti memakai berbagai macam produk kebersihan atau (jika ada) membuang atau memberikan hewan peliharaan kepada orang lain.



Memberi tahu sang “kakak”

Jika bayi prematur yang sebentar lagi pulang bukanlah buah hati pertama, Mama perlu menjelaskan kepada sang kakak mengenai situasi yang terjadi agar ia mengerti. Jangan lupa untuk tetap menyempatkan waktu berkualitas bersama si Kakak.



Asap rokok

Untuk orang dewasa saja, asap rokok berbahaya. Apalagi untuk bayi prematur. Si Kecil yang terpapar asap rokok dapat mengalami kesulitan bernafas dan meningkatkan risiko masalah kesehatan lainnya. Tidak boleh ada asap rokok di mana pun tempat Si Kecil menghabiskan waktu.



Mengatur suhu ruangan/kamar^{3,4}

Ruangan NICU memiliki suhu yang hangat, biasanya antara 22 dan 26 derajat celsius. Jadi, saat Si Kecil pulang dari NICU, jaga suhu ruangan tidak terlalu dingin maupun hangat (suhu ruangan 24-27 derajat Celsius).

Apa Mama sudah melakukan persiapan di atas? Jika sudah, berarti Mama akan lebih siap merawat bayi prematur di rumah. Selain memperbaiki kondisi dan situasi rumah, perlu diingat bahwa bayi prematur mungkin memiliki beberapa kondisi kesehatan yang berbeda dari bayi cukup bulan. Berikut beberapa kondisi kesehatan yang mungkin dialami Si Kecil.

Bagaimana kondisi Si Kecil prematur setelah keluar dari NICU?

Pada umumnya bayi prematur tidak membutuhkan perawatan medis khusus setelah meninggalkan rumah sakit atau NICU. Akan tetapi ada juga bayi yang diperbolehkan pulang disertai dengan peralatan pendukung seperti selang minum dan oksigen.

Baik bayi tersebut pulang disertai alat pendukung atau tidak, setiap bayi prematur membutuhkan perawatan dan evaluasi berkala⁵.

Memahami perbedaan (dan kesamaan) antara bayi prematur dan bayi cukup bulan bisa membantu Mama menjaga dan merawat bayi prematur sesuai kebutuhannya.

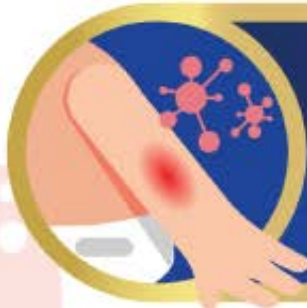


Beberapa perbedaan antara bayi prematur dan bayi cukup bulan adalah⁶:



1. Butuh pemeriksaan secara berkala ke dokter Anak

Melakukan kunjungan dokter berguna untuk memantau pertumbuhan yang dilihat dari aspek penambahan berat, tinggi badan, dan lingkaran kepala, serta perkembangan bayi. Si Kecil juga mungkin akan direkomendasikan untuk mendapat imunisasi.



2. Bayi prematur sangat rentan terkena infeksi atau penyakit akibat paparan kuman

Hal ini disebabkan karena daya tahan tubuh Si Kecil belum berkembang secara sempurna. Seperti sistem tubuh lainnya, sistem kekebalan tubuh bayi prematur belum berfungsi sebaik bayi cukup bulan.



3. Bayi prematur rentan mengalami masalah pernapasan

Bayi prematur umumnya mengalami apnea atau kondisi berhentinya proses pernapasan dalam waktu singkat. Namun apnea akan membaik dan menghilang saat bayi bertambah besar. Bayi prematur tidak akan diperbolehkan pulang jika apnea menyebabkan detak jantung lemah.



4. Bayi prematur mungkin memiliki masalah makan^{7,8}

Kemampuan menelan dan mencerna bayi prematur yang belum sempurna. Sehingga, orangtua dari anak yang terlahir prematur seringkali menemukan kesulitan dalam pemberian ASI.

Dengan mengenali kemungkinan kondisi kesehatan apa saja yang mungkin terjadi, Mama tidak akan kaget atau panik apabila mendapati Si Kecil mengalami salah satu diantaranya. Selanjutnya, Mama perlu mulai mempelajari cara merawat bayi prematur di rumah.



Bagaimana cara merawat si Kecil Prematur di Rumah⁹

Merawat bayi prematur atau bayi cukup bulan pada dasarnya sama saja. Namun terdapat beberapa detail yang menjadi faktor pembeda saat merawat bayi prematur dari bayi cukup bulan di rumah. Diantaranya:

Memperhatikan temperatur atau suhu tubuh Si Kecil

Bayi prematur lebih berisiko mengalami hipotermia karena ketika ia lahir lemak di tubuhnya belum ada atau sangat sedikit. Faktor risiko hipotermia lain pada bayi prematur adalah jaringan di bawah kulit yang masih tipis dan imatur (belum matang).

Oleh karena itu, Mama perlu menjaga suhu tubuh Si Kecil dan menjaganya agar tidak menurun.



Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan perawatan metode kanguru (**PMK**), biasanya **PMK** sudah dilakukan sejak bayi masih di NICU. Tindakan ini harus tetap dilanjutkan di rumah, untuk memberikan suasana hangat dan nyaman pada bayi. Sehingga suhu bayi terjaga dan bonding Mama dengan bayi semakin erat. Selain itu, atur suhu ruangan supaya hangat untuk mencegah terjadinya hipotermia.

Mama dapat menonton tutorial melakukan Perawatan Metode Kanguru di rumah dengan mengunjungi:
www.nutriclub.co.id

Menjaga suhu tubuh saat memandikan Si Kecil¹⁰

Memandikan bayi prematur tidak boleh sembarangan. Salah satu risiko yang dapat terjadi adalah hipotermia.

Untuk itu, Mama perlu menjaga suhu atau temperatur tubuh Si Kecil tetap berada di tingkat yang aman atau tidak kurang dari 36,5 derajat celsius. Dalam memandikan bayi prematur, jagalah suhu ruangan sekitar 24 - 27 derajat celsius, dan gunakan air hangat dengan suhu sekitar 37 derajat celsius.



- 1  Jaga suhu ruangan sekitar 24 - 27 derajat celsius
- 2  Gunakan air hangat dengan suhu sekitar 37 derajat celsius
- 3  Buka baju bayi lalu selimuti dengan bedong secara longgar
- 4  Celupkan bayi ke dalam air secara perlahan
- 5  Jika bayi tidak nyaman ia akan menguap, membuka jari-jarinya, dan menangis
- 6  Hentikan dan tunggu sampai bayi ke posisi semula
- 7  Kalau ia sudah nyaman, buka bedongnya secara perlahan
- 8  Bersihkan mukanya tanpa menggunakan sabun
- 9  Khusus untuk area mata, usap dari dalam keluar
- 10  Sabuni bayi dari bagian atas ke bagian bawah
- 11  Setelah itu bilas dengan air bersih

Untuk lebih jelasnya, Mama dapat menonton tutorial memandikan Bayi Prematur di rumah dengan mengunjungi:

www.nutriclub.co.id

Menjauhkannya dari infeksi^{11,12}

Bayi prematur rentan akan infeksi.
Untuk menurunkan risikonya, Mama bisa melakukan hal ini:



Menjauhkan Si Kecil dari orang yang sedang pilek atau memiliki infeksi



Sering mencuci tangan dan meminta tamu, keluarga, atau orang terdekat untuk melakukan hal yang sama agar infeksi tidak menyebar



Gunakan tisu untuk mengelap ingus Si Kecil, lalu langsung buang



Cuci mainan dan bersihkan ruangan sesering mungkin



Memberikan Si Kecil vaksinasi untuk bayi baru lahir sesuai dengan jadwal usianya



Ada beberapa dokter merekomendasikan bayi prematur untuk tidak berkunjung ke tempat umum, untuk menghindari kemungkinan terjadinya infeksi

Penuhi Nutrisi Si Kecil Prematur di Rumah



Air susu ibu (ASI) adalah asupan terbaik bagi bayi baru lahir. Namun, seringkali terjadi kendala menyusui pada ibu yang melahirkan prematur. Hal ini mungkin disebabkan karena ada perasaan kurang percaya diri atau tidak tahu cara memerah ASI, yang dapat menyebabkan Mama menjadi stres. Selain itu bayi prematur biasanya memiliki refleks hisap dan menelan belum ada atau kurang, energi untuk menghisap kurang, volume gester kecil, sering terjadi refluks, atau peristaltik usus lambat^{13,14}.

Selalu berkonsultasi pada dokter spesialis anak untuk mencari jalan keluar ketika mengalami kendala ketika proses menyusui.

Beberapa tips untuk menyusui Si Kecil yang Mama dapat lakukan:

Segera berikan susu saat ia lapar^{15,16}

Si Kecil dapat minum lebih banyak jika Mama menyusunya segera saat ia mulai terlihat lapar. Salah satu tanda awal si Kecil lapar adalah saat ia mulai mengisap tangannya atau menyabit selimutnya. Menangis adalah tanda rasa lapar yang terlambat.



Bangunkan ia ketika mengantuk saat menyusui



Saat Si Kecil mulai mengantuk saat menyusui, cobalah untuk tetap membangunkannya dengan memainkan tangan atau kakinya. Sehingga asupan ASI bisa diterima secara optimal.



Pijat laktasi¹⁷

Agar Si Kecil dapat menerima ASI secara optimal, Mama bisa melakukan pijat laktasi. Pijatan ini dilakukan dengan cara meletakkan ibu jari pada bagian atas payudara dan empat jari lainnya pada bawah payudara. Kemudian pijat secara lembut agar si Kecil mendapatkan lebih banyak ASI.

Mencukupi kebutuhan Nutrisi Mama¹⁸

Makan dengan baik saat Mama menyusui sama pentingnya dengan mendapatkan nutrisi yang tepat selama kehamilan Mama. Saat memberikan Si Kecil ASI, penting bagi Mama untuk memastikan Mama mengonsumsi nutrisi yang seimbang. Mama bisa melengkapi nutrisi dengan konsumsi susu formula khusus untuk ibu menyusui.

Mama dapat menonton tutorial Pijat Laktasi dengan mengunjungi: www.nutriclub.co.id

Cara menghitung usia koreksi bayi prematur

Ketika bayi terlahir prematur, perhitungan usianya menjadi berbeda dengan bayi yang lahir cukup bulan. Sehingga ketika bayi lahir prematur ia akan memiliki dua usia: usia koreksi dan usia kronologis¹⁹. Berikut penjelasannya:



Usia kronologi²⁰

usia yang dihitung sejak bayi dilahirkan di dunia. Usia kronologi digunakan untuk menentukan hari ulang tahun Si Kecil

Usia koreksi²¹

usia yang dihitung dari hasil usia kronologis yang dikurangi jumlah minggu saat bayi dilahirkan. Usia koreksi umumnya dijadikan sebagai tolak ukur perkembangan bayi prematur

Berikut adalah cara untuk menghitung usia koreksi Si Kecil²².

Hitung usianya sejak ia lahir (dalam hitungan minggu), lalu kurangi usianya dengan jumlah minggu yang kurang bila bayi lahir normal atau cukup usia. Misalnya, ia lahir pada usia kehamilan 33 minggu, maka bayi Mama lahir kurang 7 minggu (dari total usia kelahiran normal 40 minggu). Maka, bila bayi prematur sekarang berusia 6 bulan (24 minggu), usia koreksi Si Kecil adalah:

$$24 \text{ minggu} - 7 \text{ minggu} = 17 \text{ minggu atau } 4,25 \text{ bulan}$$

$$\text{Usia bayi dalam hitungan minggu} - \text{Usia kurangnya bayi lahir normal} = \text{Koreksi usia dalam hitungan minggu}$$

Tidak ada usia yang ditentukan ketika Mama harus berhenti mengoreksi usia anak untuk prematur. Tetapi sebagian besar profesional kesehatan merekomendasikan untuk mengoreksi setidaknya sampai anak Mama berusia dua tahun²³. Untuk meyakinkan, Mama bisa langsung berkonsultasi ke dokter anak. Setelah menghitung usia koreksi, Mama bisa memantau perkembangan Si Kecil melalui tahapan milestone berikut ini.

¹⁹. Corrected and Chronological Age. <https://www.miraclebabies.org.au>. Mar 6, 2020
²⁰. Corrected and Chronological Age. <https://www.miraclebabies.org.au>. Mar 6, 2020
²¹. Corrected and Chronological Age. <https://www.miraclebabies.org.au>. Mar 6, 2020
²². Corrected Age of Premies. <https://www.healthychildren.org>. Mar 6, 2020
²³. Corrected Age: How Did is your Premature Baby. <https://raisingchildren.net.au>. Mar 6, 2020

Bagaimana pertumbuhan dan perkembangan bayi prematur

Setiap bayi (prematur atau tidak) memiliki tahapan tumbuh kembang yang berbeda-beda, dalam hal ini, Si Kecil, tentu membutuhkan asupan nutrisi yang sesuai untuk mengejar tumbuh kembangnya. Oleh karena itu, berikut adalah tabel yang berisikan beberapa kunci perkembangan pada motorik, bahasa, dan cara bersosial/ emosi si Kecil serta rekomendasi nutrisi yang dapat menjadi panduan Mama, berdasarkan usia si Kecil.^{24, 25}



Gunakan usia koreksi yang telah Mama hitung untuk menggunakan tabel ini

Usia	motorik/Aktifitas	Bahasa	Sosial/Emosional	Nutrisi
2 bulan (8 minggu)	<ul style="list-style-type: none"> Mulai aktif menggerakkan kepala dan tangan Mata terfokus pada suatu pergerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Merespon suara Membuat suara seperti "aaah" dan "oooh" 	<ul style="list-style-type: none"> Membuat kontak mata dan tersenyum Mengenali dan senang berinteraksi dengan Mama atau perawat 	<ul style="list-style-type: none"> Air Susu Ibu
4 bulan (14 minggu)	<ul style="list-style-type: none"> Menggenggam tangan sendiri atau menggerakkan tangan ke mulut Merangkak dalam posisi di atas perut 	<ul style="list-style-type: none"> Tertawa Mengombinasikan kata seperti "aaah-oooh." 	<ul style="list-style-type: none"> Lebih interaktif dengan orang tua atau perawat Mampu menghibur dirinya sendiri 	
6 bulan	<ul style="list-style-type: none"> Dapat duduk sendiri Fokus pada mainan yang mengeluarkan suara atau cahaya 	<ul style="list-style-type: none"> Merespon saat dipanggil nama Mengoceh dengan suara seperti "ma", "pa", "ba" 	<ul style="list-style-type: none"> Sadar akan kehadiran orang tua (atau tidak) Mengekspresikan kegembiraan, rasa senang atau sedih 	<ul style="list-style-type: none"> ASI + MPASI (Makanan Pendamping ASI)
9 bulan	<ul style="list-style-type: none"> Memungut benda kecil menggunakan jari Lebih gampang bergerak (merangkak, memanjat furnitur, berjalan sambil gendengan tangan) 	<ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan kata-kata sederhana ("mama", "papa", "dadah") Menirukan suara dan pergerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Bermain "cilukba" dan bertepuk tangan Mungkin cemas saat ada orang yang tak dikenal 	<ul style="list-style-type: none"> ASI + MPASI dan makanan yang dihaluskan (telur, bubur, buah-buah, dan sayuran)

24. Premie Milestones. <https://www.healthychildren.org>. Mar 6, 2020

25. Nutrition Practice Care Guidelines for Preterm Infants in the Community. <https://www.oregon.gov>. Mar 6, 2020

Usia	motorik/Aktifitas	Bahasa	Sosial/Emosional	Nutrisi
12 bulan (1 tahun)	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri sendiri Mencoba minum sendiri dari gelas 	<ul style="list-style-type: none"> Mengombinasikan gerakan dan suara (mengambil benda sambil mengeluarkan suara) Mengerti perintah atau larangan 	<ul style="list-style-type: none"> Lebih senang saat bersama orang tua atau perawat Bermain dengan anak-anak lain 	<ul style="list-style-type: none"> ASI dan makanan yang bertekstur lebih keras seperti telur, bubur, buah-buahan dan sayuran
15 bulan	<ul style="list-style-type: none"> Berjalan tanpa bantuan Makan sendiri dengan menggunakan sendok, sering kali ingin makan sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> Berkata selain "mama" dan "papa" Menunjukkan keinginan dengan menunjuk, menarik atau menggeram 	<ul style="list-style-type: none"> Memberi ciuman Mendengarkan cerita 	
18 bulan	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri tanpa bantuan dan kadang berlari Bermain dengan boneka atau robot-robotan 	<ul style="list-style-type: none"> Mematuhi perintah sederhana, seperti "Mama pinjam." Berbicara 5-10 kata 	<ul style="list-style-type: none"> Terkadang berkata tidak saat diganggu Lebih mudah jauh dari orang tua, tapi senang ketika melihat mereka 	<ul style="list-style-type: none"> ASI dan makanan yang bertekstur lebih keras, seperti telur, buah dan sayur tanpa perlu dihaluskan
24-30 bulan (2-2,5 tahun)	<ul style="list-style-type: none"> Naik dan turun tangga sendiri Membaca buku dengan cara membalikan halaman sendiri dan melihat gambar di dalamnya 	<ul style="list-style-type: none"> Berbicara 2-3 kalimat Mengerti perintah yang lebih sulit 	<ul style="list-style-type: none"> Membantu mama mengerjakan tugas rumah 	

Menurut World Health Organization, bayi siap mendapatkan MPASI saat usia di atas 6 bulan. Mama bisa coba memberikan MPASI ketika Si Kecil mencapai usia koreksi 6 bulan. Nutrisi yang diperoleh si Kecil berperan penting dalam mendukung tumbuh kembangnya^{26,27}



Penting untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi prematur, konsultasikan ke Dokter Anak untuk pertumbuhan dan perkembangannya, rutin tiap bulannya.

26. Infant Nutrition. <https://www.who.int>. Mar 6, 2020

27. Patient education: Starting solid foods during infancy (Beyond the Basics). <https://www.uptodate.com>. Mar 6, 2020

Kenali gejala baby blues dan support system untuk Mama²⁸

Mungkin sebagian Mama mengalami beragam emosi pada beberapa bulan pertama. Gejolak emosi yang terjadi biasanya disebabkan oleh perubahan hormon, memicu otak mengeluarkan senyawa kimia, dan dapat berdampak pada gejala depresi. "Baby blues" merupakan tingkatan pertama dari depresi pasca melahirkan.



Baby blues merupakan perasaan sedih dan cemas yang timbul pada hari-hari pertama kelahiran. Gejolak emosi ini dirasakan oleh sebagian Mama setelah melahirkan bayi prematur. Umumnya, baby blues berlangsung beberapa hari atau satu hingga dua minggu.

Gejala baby blues yang bisa Mama rasakan, antara lain:



Mama dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, jika Mama merasa memiliki gejala-gejala di atas



Wajar jika Mama merasakan gejala di atas saat kelahiran bayi prematur. Namun, kumpulkan energi Mama dan jangan menyerah. Mama bisa mengatasi baby blues ini secara perlahan. Ingatlah bahwa Mama tidak sendiri. Mama perlu jujur untuk menerima kondisi diri dan bercerita mengenai apa yang Mama rasakan. Papa dan keluarga akan selalu berada di samping Mama untuk memberikan dukungan ekstra.

Untuk pihak keluarga, dalam menghibur Mama yang mengalami baby blues, ajak ia untuk melakukan hal-hal berikut ini.²⁹



Dengarkan ketika ia berbicara



Ajak Mama berjalan-jalan



Menyediakan makanan bergizi



Tetap sabar dan lembut



Percaya kepada Mama bahwa ia bisa melewati semua ini

Melalui dukungan hangat dari keluarga, Mama pun dikuatkan untuk merawat Si Kecil hingga ia mampu melakukan banyak hal secara mandiri. Jangan lupa untuk merawat dan mencintai diri sendiri, sehingga Mama bisa sehat secara mental dan fisik.



Mama, setiap Si Kecil yang terlahir prematur adalah bayi yang kuat. Ia berjuang lebih awal untuk bertahan hidup dengan kondisinya. Bayi prematur dapat mengejar pertumbuhan dan perkembangan sama seperti bayi lainnya yang cukup bulan.

Pemenuhan asupan nutrisi berperan penting dalam mengejar tumbuh kembangnya. Mama juga perlu berkonsultasi ke Dokter Spesialis Anak secara berkala untuk memantau tumbuh kembangnya.