

NORMALNYA, tinja bayi berubah-ubah sesuai umurnya. Dimulai dengan tinja encer kehijauan (mekonium) pada hari-hari awal pascalahir. Selanjutnya biasanya setelah minggu pertama, tinja bayi berubah sifatnya sesuai dengan susu yang diminumnya. Tinja bayi yang diberi ASI berbeda dengan tinja bayi yang bukan diberi ASI. Sembelit berkaitan dengan sifat tinja. Apabila konsistensi tinja keras, volume relatif kurang besar dan liat, umumnya lebih sukar dikeluarkan dibanding apabila tinja bayi bersifat normal, yakni lunak, lembab (moist) layaknya pasta gigi atau pisang yang sangat masak.

Kapan bayi disebut sembelit? Bila dalam dua hari tidak buang air besar. Normalnya bayi buang air besar satu sampai dua kali setiap hari. Selama konsistensi dan volume tinja normal, baru buang air besar dalam 48 jam tidak bermasalah. Tinja bayi dikategorikan normal jika lunak, lembab (moist), bervolume (berisi) tidak liat, dan tidak pula encer. Bayi dinyatakan sembelit bila dalam dua hari tidak buang air besar, dan tinjanya bersifat keras, dan liat.

Bayi yang cukup mengkonsumsi ASI umumnya tidak bermasalah dengan buang air besarnya dan jarang dijumpai kasus sembelit. Demikian juga pada bayi yang sudah mendapat makanan tambahan (makanan padat pendamping ASI), lebih jarang lagi mengalami sembelit, selama makanannya cukup mengandung serat (dietary fiber). Makanan padat pertama berupa bubur susu. Usus bekerja lebih giat apabila makanan harian sudah mulai ada isinya (berbunghak, bulk). Kita tahu makanan pokok bayi awalnya hanya cair (ASI), dan bukan makanan (yang bersifat padat, berisi).

Penyebab Sembelit

Karena ada berbagai hal menjadi penyebab sembelit, maka perlu mencari apa dasar penyebab sembelit bayi; antara lain masalah organ setempat, misal adanya: kelainan metabolisme, fisura (retak/rekahan), pembengkakan, tumor, kelainan saraf setempat dll. Bila dokter telah menentukan tidak ada masalah dan/atau kelainan seperti tersebut diatas, kemungkinan lain sembelit bisa jadi karena:

-

Kekurangan cairan, kata lain kurang minum. Metabolisme pada bayi yang tinggi memungkinkan mengeluarkan cairan (kencing, keringat) lebih banyak, bila tidak segera diganti dengan cukup minum sering menyebabkan kurang cairan, hingga menyebabkan tinja keras, tidak lunak dan

kurang lembab (less moist). Tabel di bawah, dapat digunakan sebagai patokan perhitungan berapa banyak bayi membutuhkan cairan setiap harinya. Maksud cairan adalah ASI (atau minuman lain misal juice, kuah yang sesuai usia bayi dan petunjuk dokter).

-

Pengeluaran cairan berlebihan juga bisa lingkungan misal karena cuaca panas, membuat bayi banyak berkeringat. Atau ruang ber pengatur udara (AC) meski berhawa sejuk tetapi menyebabkan udara kering, jadi bayi yang berada didalamnya perlu diberi banyak ASI (minum).

-

Residu (sisa pembuangan) yang berlebihan, antara lain pembuangan protein yang umumnya bersumber dari lauk-pauk hewani dan nabati (kacang-kacangan). Dalam hal ini tips yang dapat membantu mengatasi, berilah bayi cairan lebih banyak. Bagi bayi yang sudah mendapat makanan padat, pemberian lebih banyak tepung-tepungan dan buah tertentu (pisang, pepaya) sering dapat menolong.

-

Selain residu protein, residu mineral juga sering membuat sembelit. Protein dan mineral berlebih menjadikan tinja menyerupai kotoran kambing, berbungkil-bungkil. Coba tengok bila ibu memberi bayi suplemen (sering disebut) vitamin, apakah juga mengandung mineral misal zat besi (ferum/iron), bila demikian sampaikan keluhan ini pada dokter sambil bertanya apakah suplemen perlu dihentikan dahulu, atau dikurangi dosisnya.

-

Pemberian obat-obatan tertentu misal antibiotik, obat flu juga memberi efek samping sembelit.

Kalau bayi sudah mulai diberi makanan tambahan, dan buah, namun masih sembelit juga, amati jenis sayur mayur dan buahnya. Kalau ternyata sayur mayurnya sudah lengkap (lebih dari satu macam), dan buahnya selain cukup porsi, berasal dari jenis buah yang tidak bikin sembelit (salak dan buah lain yang banyak getah), kemungkinan penyebabnya bukan itu. Bisa jadi memang kurang mendapat minum air putih.

Apabila sudah diberi air putih masih sembelit juga, tentu ada yang tidak beres dengan pencernaannya. Ada beberapa kelainan usus pada bayi baru lahir yang bikin sembelit. Usus yang melipat, terlilit, atau ada bagian usus besar yang mengalami kelainan pada pangkal anus, kesemua itu juga bisa muncul dengan gejala sembelit. Untuk itu perlu pemeriksaan lanjutan lebih dalam guna memastikannya.

Kasus bayi sembelit dapat diatasi dengan pemberian pencahar, namun harus atas pengawasan dokter. Jangan memberi sembarang pencahar karena pencahar sendiri bukanlah obat sembelit, melainkan hanya untuk mengatasi sesaat. Penyebab sembelitnya sendiri yang perlu dilacak, agar sembelitnya bisa tuntas ditanggulangi.

Oleh : **dr. Handrawan Nadesul**

(Sumber: www.sahabatnestle.co.id)