

## 7 Tips Mengatasi Pilek pada Bayi di Rumah



Sumber Foto : unsplash.com

***Sangat normal bagi anak sering mengalami pilek, namun bagaimana cara mengatasinya? Yuk simak pada artikel berikut!***

Tentu bunda sering merasa khawatir saat anak menderita pilek. Pilek pada anak tentu sering terjadi karena sistem kekebalan tubuh mereka yang belum terbentuk secara sempurna.

Seiring bertambahnya usia sistem kekebalan tubuh anak akan terbentuk sempurna sehingga anak akan jarang mengalami pilek.

Pilek pada anak biasanya disebabkan oleh infeksi virus dan kebanyakan anak pilek akan membaik pada 5-7 hari tetapi dapat mencapai hingga 2 minggu pada anak yang lebih kecil.

Untuk mengatasi dan mengurangi gejalanya ibu dapat melakukan beberapa hal berikut

### **1. Hindari pemberian obat**

Sangat wajar bayi sering mengalami pilek, namun pemberian obat secara bebas pada anak usia di bawah 2 tahun sangat tidak disarankan. Gunakan bahan alami untuk meringankan gejalanya.

### **2. Berikan banyak minum**

Anda dapat memberikan banyak minum ASI atau susu formula. Dengan memberikan banyak minum dapat membantu mengencerkan lendir pada hidung sehingga mengurangi hidung yang tersumbat. Selain itu dengan banyak minum juga dapat mencegah terjadinya dehidrasi.

### **3. Menghisap lendir pada hidung bayi**

Karena bayi tidak dapat mengeluarkan lendir pada hidungnya, Anda dapat membantunya dengan menghisap lendir pada hidung dengan bantuan alat. Terdapat beberapa macam alat yang dapat Anda gunakan yang banyak terdapat di pasaran.

#### **4. Menggunakan cairan salin**

Mencuci hidung dengan cairan salin dapat menjadi salah satu cara yang dapat Anda lakukan untuk menghilangkan lendir yang kental pada hidung bayi, sehingga dapat mencegah hidung yang tersumbat. Umumnya terdapat 2 cairan salin yang dijual dipasaran yaitu salin tetes atau semprotan, baca aturan pakai pada kemasan cairan salin yang Anda gunakan.

#### **5. Gunakan humidifier**

Menggunakan Humidifier dapat menjaga kelembaban di udara dapat mengurangi batuk dan sesak. Namun pastikan untuk selalu mengganti airnya setiap hari, dan membersihkannya sesuai dengan instruksi alat. Hal ini untuk mencegah jamur dan bakteri tumbuh di dalamnya.

#### **6. Jauhkan anak dari asap rokok**

Asap rokok tidak baik untuk kesehatan anak terutama saat anak sedang mengalami pilek, asap rokok dapat memperburuk pilek pada anak dan dapat mengiritasi tenggorokan dan hidung mereka. Selain itu asap rokok juga dapat menyebabkan penyakit bronkitis atau pneumonia pada anak.

#### **7. Bantu anak untuk istirahat**

Tidur adalah kunci untuk sistem kekebalan tubuh yang sehat. Dengan tidur dapat membantu bayi Anda melawan virus flu. Untuk membantu mereka Anda dapat membersihkan lendir dengan salin dan spuit sebelum tidur.

Terkadang flu dapat mengarah ke penyakit serius apabila demam dan pilek terjadi pada anak dengan usia kurang dari 3 bulan dan suhu tubuh mencapai 38° C atau lebih dan anak tidak mau minum.

Sementara apabila anak berusia lebih tua hubungi dokter jika anak mengalami nyeri pada telinga atau mengalami sesak napas, batuk lebih dari satu minggu dan masih terdapat lendir pada saluran napas setelah 10- 14 hari.

Referensi :

- Mayo Clinic (2021). Common Cold In Babies
- NHS (2021). Colds, Coughs and Ear Infection in Children
- WebMd ( 2021). Natural Ways to Treat Your Baby's Cold