



## Penyakit yang Timbul setelah Liburan pada Balita

Liburan telah usai. Tubuh dan pikiran sudah fresh dan siap menjalani aktivitas sehari-hari. Sayangnya, bayi Anda di rumah justru rewel pascaliburan. Hampir sepanjang hari menangis. Segala cara sudah dilakukan, namun ia tetap rewel. Energi Anda pun mulai habis. Penyakit yang Timbul setelah Liburan pada Balita. Sebelum Anda panik dan langsung membawanya ke dokter, ada baiknya Anda mengenali penyakit-penyakit yang muncul pada bayi setelah diajak traveling.

## Penyakit yang Timbul setelah Liburan pada Balita

### Ruam Popok

Di tempat tujuan, terkadang Bunda menunda mengganti popok. Entah selama di perjalanan panjang, atau kondisi tempat liburan yang tidak memungkinkan ganti popok. Atau saat pulang, *nursery room* di bandara terlalu panjang antrian, Anda berpikir “nanti sajalah di rumah”. Padahal perjalanan dari bandara ke tempat tinggal Anda lumayan jauh. Popok yang menempel lama pada kulit bayi dapat membuat kulitnya memerah. Jika kondisi ini dibiarkan, bayi akan terkena ruam.

Ruam juga bisa disebabkan karena bayi alergi pada popok yang ia kenakan. Ketika di rumah ia terbiasa memakai popok merek A, dan saat liburan bayi Anda terpaksa menggunakan merek B karena merk A tidak Anda dapatkan, kemungkinan bayi Anda mengalami ruam. Beberapa bayi mengalami ruam di area bokong dan area kelaminnya karena Anda menggunakan tissue basah saat membersihkannya.

Untuk mengatasinya, bersihkan area kelamin dan bokong bayi dengan air dingin, kemudian keringkan dengan handuk lembut hingga benar-benar kering. Setelah itu oleskan *baby rash cream* pada kulit bayi yang terkena ruam. Jika ruam semakin parah dan anak semakin rewel, bawa ia ke dokter.



## Penyakit yang Timbul setelah Liburan pada Balita

### Diare



Bayi berusia di bawah 18 bulan rentan terkena diare karena sistem pencernaannya sedang berkembang. Bayi juga sensitif terhadap makanan yang masuk ke perut. Adanya perubahan pola makan saat liburan juga bisa menjadi pencetus bayi diare. Saat di rumah, bayi biasa makan dengan makanan yang dibuat sendiri. Sementara saat liburan, mungkin Anda memberinya makanan hotel yang sarat bumbu atau makan di resto.

Saat bermain, kemungkinan bayi memasukkan benda ke dalam mulut dan Anda lupa mencuci tangan bayi sehabis bermain, juga bisa menyebabkan bayi diare. Bayi yang diare dapat dideteksi dengan intensitas BAB yang lebih sering, warna tinja yang berubah, muntah-muntah hingga demam di atas 39 derajat celcius.

Atasi bayi diare dengan memberikan ASI lebih sering untuk menghindari dehidrasi, ganti popok begitu bayi BAB agar tidak terjadi ruam, dan kembalikan bayi pada makanan rumah. Untuk Bunda, kurangi makanan yang pedas dan minuman bersoda. Karena, setiap makanan atau minuman yang Anda konsumsi akan berpengaruh pada ASI. Jika diare pada bayi semakin parah, segera bawa ke dokter untuk penanganan yang lebih tepat.

#### **Baca Juga :**

[Tips Menambah Berat Badan Anak](#)

[Penyebab Perut Kembang pada Bayi](#)

### Demam

Adanya perbedaan cuaca di tempat liburan yang panas ke tempat tinggal yang udaranya lebih sejuk ikut berpengaruh pada kondisi tubuh anak. Apalagi jika kondisi anak kelelahan, ia akan lebih mudah terkena demam.

Jika bayi tampak lemas dan tidak selera makan, cek suhu tubuh bayi menggunakan termometer. Jika terkena demam ringan suhunya 37 derajat celcius).

Kompres menggunakan kompres gel atau kompres air hangat 1 derajat di atas suhu tubuh anak. Kemudian kenakan pakaian yang nyaman pada bayi serta peluk bayi Anda *skin to skin*. Pada bayi yang suhu tubuhnya di atas 38 derajat celcius, jangan memberikan sembarang obat penurun demam. Konsultasikan terlebih dahulu pada dokter Anda, untuk mengetahui penyakit yang sebenarnya.



Penyakit yang Timbul setelah Liburan pada Balita

Itulah Penyakit yang Timbul setelah Liburan pada Balita. dengan tahu resiko kita bisa meminimalisir yang akan timbul.

Maria Soraya Az Zahra