



## Tips Mengobati Pilek Pada Balita

Mengobati pilek pertama bayi bisa membuat stres. Bagaimana sobat tahu kalau bayi pilek? Julie Reid, apoteker rumah sakit di Lakeridge Health di Oshawa, Ontario., Mengatakan jika bayi berusia kurang dari tiga bulan dan demam, berkonsultasilah dengan dokter. Tips Mengobati Pilek Pada Balita

Tanda dan gejala pilek mungkin termasuk demam 39 ° C (102 ° F) selama beberapa hari, hidung tersumbat atau berair dengan lendir berubah dari berair menjadi kuning atau hijau, dan batuk. Gejala-gejala ini dapat berlangsung lima hingga 10 hari. Julie berkata, ikuti instingmu dan berikan perawatan penuh kasih sayang, kenyamanan, dan banyak istirahat. Setelah diketahui bahwa bayi sobat menderita pilek, inilah cara alat dan teknik ini dapat membantu.

## Tips Mengobati Pilek Pada Balita



Baby Box Co

### 1. ASPIRATOR NASAL

Bayi tidak tahu bagaimana cara membuang ingus, dan karenanya tidak pernah merasa lega. Julie merekomendasikan untuk menggunakan tetes saline yang dijual bebas di hidung diikuti dengan aspirator hidung untuk menyedot lendir. Ini akan membersihkan saluran hidung dan melonggarkan drainase di belakang tenggorokan.

### 2. OBAT

Untuk menurunkan demam, acetaminophen (Tylenol) anak-anak untuk bayi empat bulan



atau lebih atau ibuprofen anak-anak (Advil) untuk bayi enam bulan atau lebih tua aman digunakan untuk memberikan kenyamanan. Julie mengatakan untuk berkonsultasi dengan apoteker tentang produk dan dosis yang tepat. "Produk batuk dan pilek yang mengandung dekongestan, antihistamin, penekan batuk, dan ekspektoran tidak dianjurkan untuk anak di bawah enam tahun." penyakit yang mempengaruhi otak dan hati.

### 3. HUMIDIFIER

Gunakan pelembab udara atau vaporizer kabut dingin untuk menambah kelembapan di kamar tidur dan ruang tamu untuk menjaga kelembapan hidung, terutama selama bulan-bulan musim dingin yang kering. Ini akan membantu mengurangi batuk di malam hari dan tersumbat.

### 4. STEAM

Julie menyarankan duduk dengan bayi di kamar mandi beruap dengan kabut dari mandi air hangat untuk membantu meredakan batuk kejang. Terkadang sangat membantu untuk mengatasi hal ini dengan jendela yang sedikit terbuka memungkinkan udara dingin masuk. Uap membantu melonggarkan dan menipiskan lendir di dalam saluran hidung dan bagian belakang tenggorokan, memungkinkan untuk membersihkan dengan mudah saat sobat menggendong Bayi dalam posisi tegak.

### 5. ELEVASI

Batuk sering tampak lebih buruk di malam hari ketika berbaring. Letakkan handuk terlipat di bawah salah satu ujung kasur untuk sedikit mengangkat kepala bayi sobat. (Tidak terlalu tinggi sehingga Bayi meluncur turun dari tempat tidur!) Ini dapat membantu mengalirkan lendir ke arah yang benar kata Julie. Menempatkan bayi untuk tidur di kursi mobil sementara (tidak untuk waktu yang lama) juga dapat memudahkan bernapas karena sedikit kemiringan.

---

#### Baca Juga

- [Penyakit yang Timbul setelah Liburan pada Balita](#)
- [Cara mengetahui Bayi Lapar atau Kenyang](#)
- [Buah Peningkat Kualitas Air Susu Ibu / ASI](#)



## 6. SOOTHE

Oleskan sedikit petroleum jelly di sekitar lubang hidung bayi untuk mengurangi iritasi akibat menyeka ingus.

## 7. ISTIRAHAT DAN HYDRATION

“Seperti orang dewasa, bayi perlu terhidrasi dengan baik ketika berjuang melawan flu untuk mencegah dehidrasi,” kata Julie. “Mereka ingin perawat lebih sering ketika sakit karena mereka kelelahan karena gangguan tidur akibat gejala pilek mereka. Pola makan mereka sering tidak aktif.” Julie mengatakan pada usia empat bulan, bayi dapat memiliki sedikit air dan pada enam bulan, mereka dapat menangani jus encer. Untuk bayi di bawah enam bulan, ASI dan susu formula adalah pilihan terbaik. “ASI mengandung antibodi yang meningkatkan kekebalan bayi terhadap pilek dan penyakit lainnya. Penting bagi ibu untuk beristirahat ketika bayi beristirahat dan sama pentingnya bagi ibu untuk makan dengan baik ketika bayi sakit untuk memberikan nutrisi penting kepada bayi. Sup ayam buatan rumah mudah dibuat dan dikemas penuh nutrisi untuk ibu,” kata Julie.

## KAPAN MENGUNJUNGI DOKTER

Apoteker Julie Reid mengatakan bahwa jika bayi sobat aktif, main-main dan makan / makan dengan baik, perjalanan ke dokter mungkin tidak diperlukan.

Namun, jika bayi sobat menunjukkan gejala-gejala berikut, perjalanan singkat ke dokter akan dilakukan.

diare

muntah

dehidrasi (jangan mencari air mata, mulut kering atau popok kering)

demam lebih dari 38,5 ° C (101 ° F) pada bayi di bawah usia tiga bulan

kesulitan bernapas, mengi atau terengah-engah

warna kulit abu-abu atau biru

sulit bangun atau lesu, dikombinasikan dengan demam

memperburuk batuk atau batuk yang berlangsung selama lebih dari seminggu

menangis ketika mengisap selama menyusui atau menarik dan menggosok dari telinga. Ini bisa menjadi tanda infeksi telinga.