

My Preterm Book

NUTRICIA
By Nutriclub



⋮ **Seri: Si Kecil Prematur di NICU** ⋮

Apa yang ada di dalam Buku ini?

Buku ini menjawab pertanyaan-pertanyaan
Mama seputar prematur:

**Seperti Apa
Kondisi si Kecil
yang Terlahir
Prematur? ...1**

**Bagaimana
Penerapan
Perawatan si Kecil
Saat Berada
di NICU? ...3**

**Kenali Beberapa
Tenaga Profesional
yang Betugas di
NICU ...4**

**Apa yang Mama
Bisa Lakukan
Saat Menemani
Si Kecil di
NICU? ...5**

**Tips & Cara
Melakukan
Perawatan Metode
Kanguru ...6**

**Kebutuhan
Nutrisi Bayi
Prematur yang
Perlu Mama
Ketahui ...7**

**Mengenal Fenton
Growth Chart
untuk Memantau
Berat Bayi
Prematur ...9**

**Apakah Wajar
Jika Mama
Mengalami Stres
saat Menunggu si
Kecil di NICU? ...10**

**Kapan Bayi
Prematur Akan
Diperbolehkan
untuk Pulang ke
Rumah? ...12**



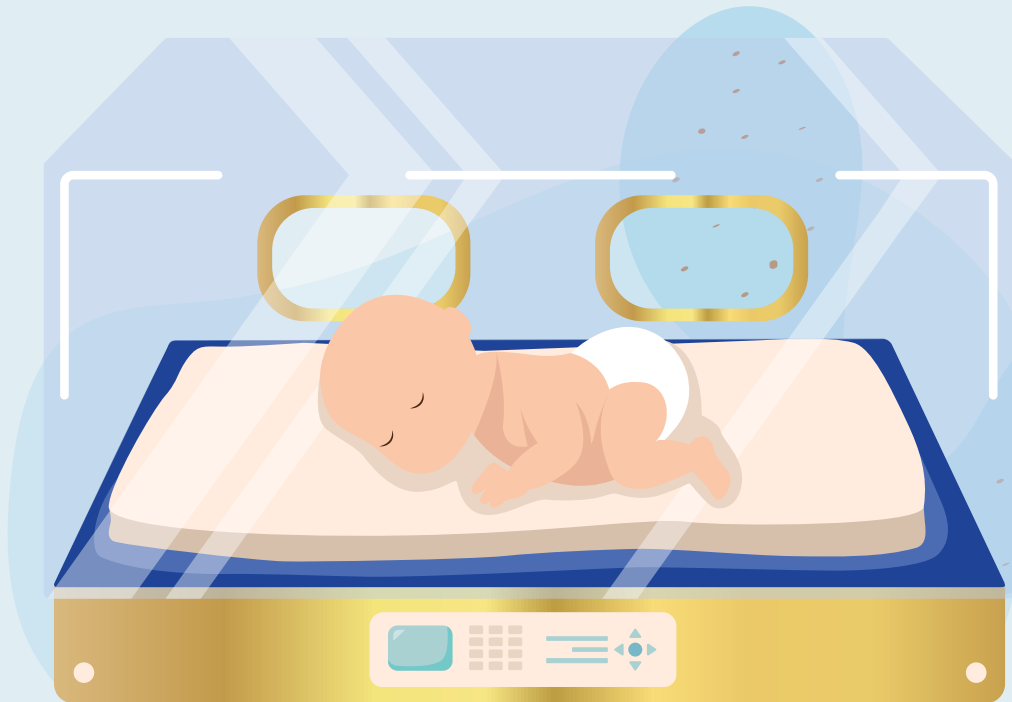
Dari **Nutriclub** untuk **Mama**,

Tahukah **Mama**, terdapat 1 dari 10 bayi di Indonesia yang lahir secara prematur¹ setiap tahunnya?

Si kecil yang terlahir dalam kondisi prematur begitu istimewa, karena ia telah melalui beragam perjuangan sejak masa awal kehidupannya. **Nutriclub** percaya dengan penanganan dan nutrisi yang tepat, setiap bayi prematur memiliki kesempatan tumbuh kembang yang sama dengan bayi cukup bulan. Untuk itu, **Nutriclub** mempersembahkan **My Preterm Book** untuk Mama dan si kecil prematur. Buku ini mengulas seputar kondisi dan perawatan si kecil saat di NICU. **Nutriclub** berharap buku ini dapat membantu Mama dalam memahami kondisi si kecil dan dalam memberikan perawatan yang terbaik untuknya.

Salam Hangat,

Seperti Apa Kondisi si Kecil yang Terlahir Prematur?



Kelahiran prematur merupakan kelahiran yang terjadi sebelum genap 37 minggu usia kehamilan².

Karena lahir lebih cepat, ada beberapa kondisi kesehatan yang bisa saja dialami oleh bayi prematur sehingga harus dirawat secara intensif.

Ma, kenali dulu yuk beberapa contoh kondisi yang mungkin dialami oleh bayi prematur yang baru lahir.

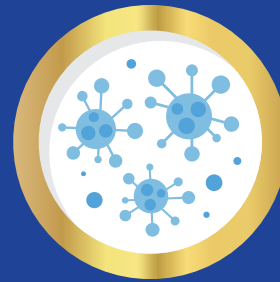
1



Fungsi organ yang belum berkembang sempurna

Kondisi tubuh si Kecil yang prematur cenderung lebih rentan terutama di awal kelahiran akibat belum matangnya fungsi organ. Oleh karena itu, bayi prematur butuh perawatan khusus di inkubator dengan suhu dan lingkungan yang menyerupai rahim.

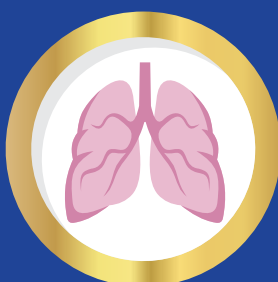
2



Respiratory Distress Syndrome

Sindrom ini terjadi ketika bayi prematur lahir dengan paru-paru yang belum matang. Hal ini menyebabkan bayi kesulitan bernapas. Di ruang NICU, bayi akan dipasang alat bantu pernapasan.

3



Infeksi

Bayi prematur memiliki kemungkinan infeksi³ yang lebih besar dibandingkan bayi yang cukup bulan. Infeksi terjadi karena sistem kekebalan tubuh bayi yang masih lemah. Bayi akan menjalani perawatan intensif di NICU jika ditemui gejala infeksi yang menyerang.

4



Hipotermia

Hipotermia adalah kondisi suhu tubuh di bawah normal, yaitu di bawah 36,5°C. Keadaan hipotermia dapat bermasalah pada pertumbuhan akibat gangguan metabolisme tubuh. Sehingga idealnya bayi prematur dirawat di dalam inkubator untuk mencegah hipotermia.⁴

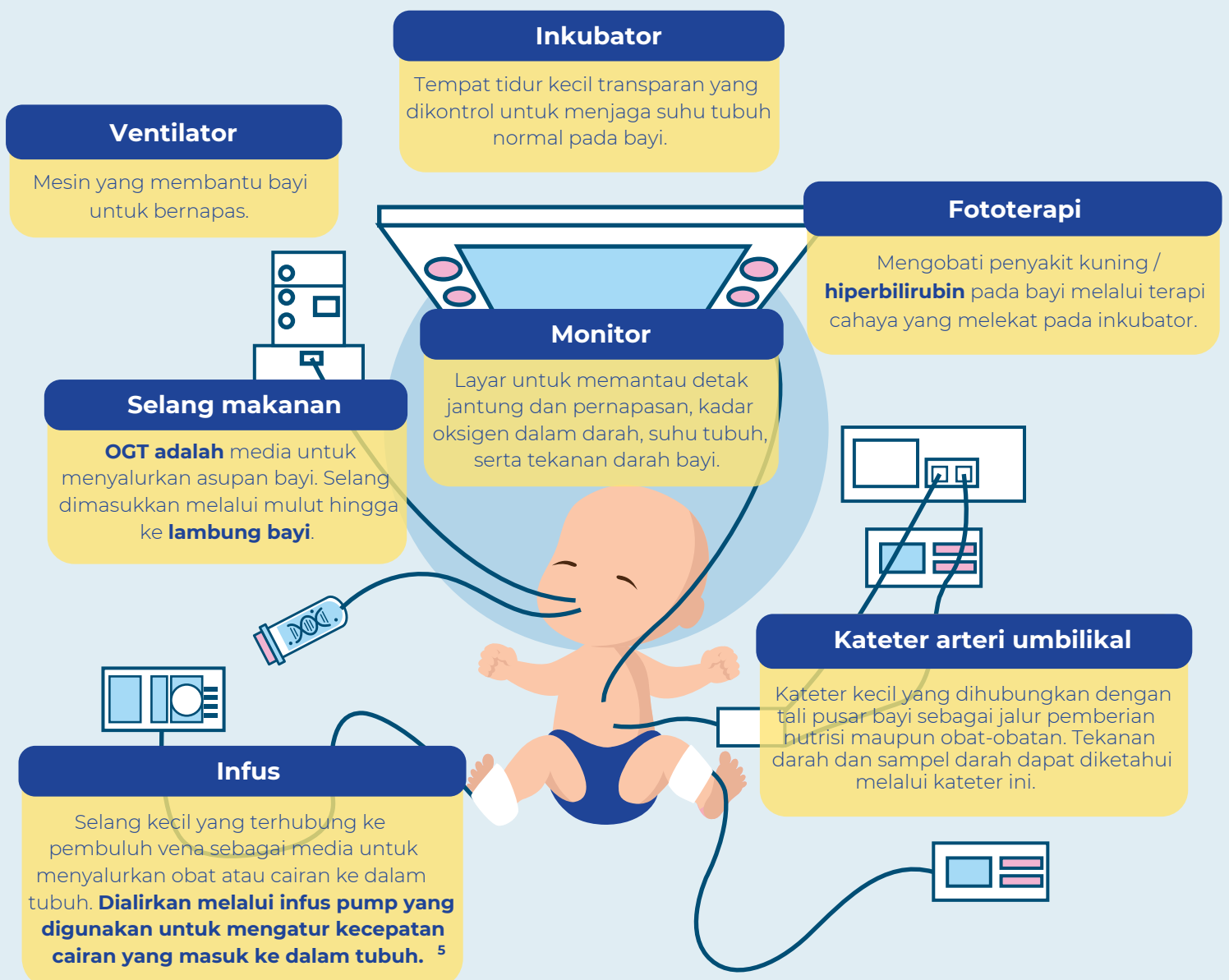
Saat bayi prematur lahir, tenaga kesehatan akan melakukan pemeriksaan temperatur, denyut jantung, pernapasan, dan warna kulit bayi. Bila dibutuhkan, Dokter Spesialis Anak akan segera menyarakankan agar si kecil melakukan perawatan di NICU.

Maka itu kenali fasilitas dan tenaga kesehatan yang terdapat di NICU yuk, Ma.

Bagaimana Penerapan Perawatan si Kecil Saat Berada di NICU?

NICU atau Neonatal Intensive Care Unit merupakan ruang perawatan intensif di rumah sakit yang menangani kelahiran prematur dan kondisi penyakit tertentu pada bayi yang baru lahir.

Contoh alat-alat pendukung yang ada di NICU.



Kenali Beberapa Tenaga Profesional yang Bertugas di NICU.



Neonatologist

Dokter ini mampu menentukan dan mengoordinasikan rencana perawatan bayi selama di NICU.



Perawat NICU

Perawat NICU bertugas merawat bayi sepanjang waktu di dalam ruangan NICU.



Konsultan Laktasi

Tenaga profesional yang membantu ibu dalam memberikan ASI kepada bayi selama di NICU.⁶



Apoteker

Petugas yang mempersiapkan obat-obatan yang digunakan selama di NICU.⁷

6. NICU Staffs: March of Dimes. <https://www.marchofdimes.org>. Nov 14, 2019

7. NICU Staff: MedlinePlus Medical Encyclopedia. <https://medlineplus.gov>. Nov 14, 2019

Apa yang Bisa Mama Lakukan Saat Menemani si Kecil di Ruang NICU?

Bonding (mempererat ikatan) dengan si Kecil merupakan salah satu cara untuk menemani sekaligus membantu pertumbuhan si Kecil saat berada di ruang NICU⁹.

Terdapat beberapa cara untuk melakukan bonding dan salah satunya adalah dengan Perawatan Metode Kanguru (PMK).

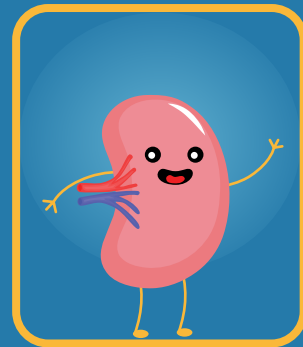
Beberapa manfaat **Perawatan Metode Kanguru**¹⁰:



Mama memproduksi lebih banyak ASI sehingga dapat meningkatkan kesempatan untuk menyusui



Si Kecil lebih jarang menangis dan menurunkan tingkat stres



Memperbaiki tingkat detak jantung dan laju pernapasan si Kecil



Temperatur tubuh si Kecil tetap hangat dan jadi lebih baik



Berat badan si Kecil bertambah



Menurunkan rasa sakit dan risiko infeksi pada si Kecil

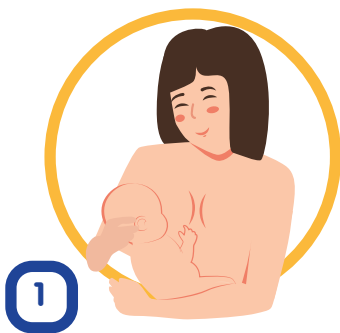
8. 10 Things Your NICU Nurses Wish You Knew. <https://www.verywellfamily.com>. Nov 14, 2019

9. Bonding with your Premature Baby in the NICU. <https://raisingchildren.net.au>. Nov 14, 2019

10. Kangaroo Care for Your Infant. <https://www.nationwidechildrens.org>. Nov 14, 2019

Tips dan Cara Melakukan Perawatan Metode Kanguru™

Untuk melakukan **Perawatan Metode Kanguru**, berikut langkah-langkah yang perlu Mama perhatikan berdasarkan rekomendasi **Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI)**:



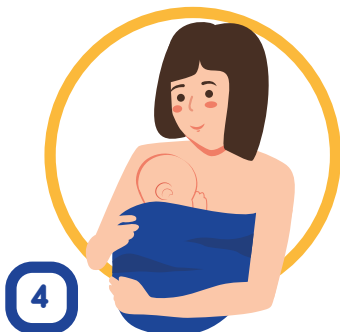
1 Tempatkan si Kecil pada posisi tegak di dada Mama, di antara payudara tanpa busana



2 Biarkan si Kecil telanjang dan hanya menggunakan popok serta topi



3 Beri kesempatan kontak kulit antara Mama dan si Kecil seluas mungkin



4 Mama bisa menggunakan kain panjang untuk menyangga posisi si Kecil, tempatkan pengikat di bawah telinga bayi



5 Kepala bayi dapat diposisikan menghadap ke sisi kiri atau kanan dengan kepala sedikit ke atas atau tengadah



6 Pakaikan baju Mama yang longgar untuk menutupi tubuh bayi supaya menambah kehangatan tubuh si Kecil

Cek video tutorial Perawatan Metode Kanguru di www.nutriclub.co.id



Untuk melakukan PMK, Mama bisa berkonsultasi ke Dokter Spesialis Anak ataupun perawat terlebih dahulu. Mereka akan memberikan informasi dan instruksi lengkap seputar PMK.



Mama dapat memberikan waktu minimal 1 jam setiap hari untuk melakukan PMK. PMK dapat dilakukan oleh Papa jika Mama dalam keadaan kurang sehat dan dapat dilanjutkan di rumah, jika bayi sudah boleh pulang.

Kebutuhan Nutrisi Bayi Prematur yang Perlu Mama Ketahui

Masa terpenting dari pertumbuhan dan perkembangan si Kecil dimulai saat ia berada di dalam rahim Mama hingga usia 2 tahun. Inilah yang disebut sebagai **1000 hari pertama kehidupan**.



Untuk mendukung tumbuh kembangnya, Mama perlu **mencukupi kebutuhan nutrisi si Kecil**, sehingga ke depannya, pertumbuhan dan perkembangan si Kecil dapat mengalami kemajuan¹².



Kebutuhan nutrisi bayi prematur dapat diperoleh melalui ASI. Tahukah Mama, ASI yang Mama berikan begitu spesial dan berharga bagi si Kecil?

Berikut informasi seputar ASI untuk bayi prematur yang perlu Mama ketahui.



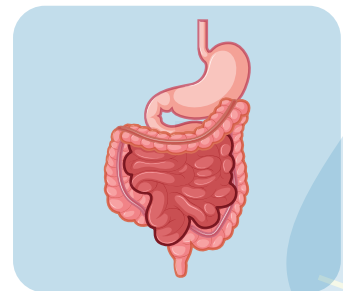


Komposisi:

Saat melahirkan bayi prematur, Mama akan memproduksi ASI dengan komposisi yang berbeda dengan saat Mama melahirkan bayi yang cukup bulan. **Begitu istimewa ASI menyesuaikan kebutuhan bayi prematur.** Di antaranya kandungan protein, lemak, natrium lebih tinggi pada ASI bayi prematur. Pada akhirnya komposisi ASI akan berubah seperti ASI bayi matur (cukup bulan) dalam 3-4 minggu.

Keuntungan:

Pencernaan si Kecil jadi lebih lancar, lebih sedikit residu lambung, dan kejadian muntah, menurunkan kejadian infeksi seperti sepsis dan meningitis, maupun enterokolitis nekrotikans, dan perbaikan fungsi retina mata.



Cara pemberian ASI:

Pemberian ASI bergantung pada kemampuan si Kecil untuk menghisap dan menelan. Bagi bayi yang belum menguasai satu dari kedua fungsi refleks tersebut, biasanya akan dibantu dengan **sendok, cangkir, pipet atau pipa lambung / orogastrik (sonde).**

Menilai kecukupan pemberian ASI¹³:

Di sini **Dokter Spesialis Anak** membantu Mama untuk mengetahui kecukupan pemberian ASI sekaligus membantu Mama dalam memantau pertambahan berat badan si Kecil.



Orangtua dari anak yang terlahir prematur seringkali menemukan kesulitan dalam pemberian ASI. Hal ini disebabkan karena bayi prematur lahir dengan berat badan rendah dan mungkin disertai dengan gangguan medis akibat belum matangnya fungsi organ. Hal tersebut dapat menjadi hambatan, khususnya dalam pemberian ASI sebagai nutrisi bayi prematur.



Untuk itu, pemberian nutrisi terbaik untuk si Kecil yang prematur selalu perlu dikonsultasikan ke Dokter Spesialis Anak. Sehingga ia bisa bertumbuh dan berkembang secara ideal melalui pemberian nutrisi sesuai rekomendasi dokter.

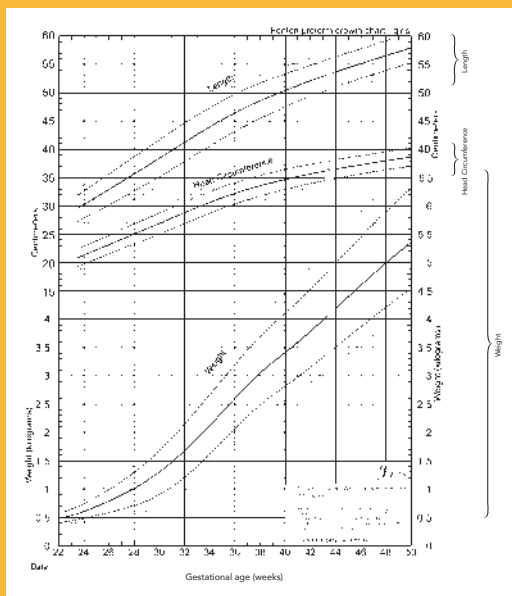


Mengenai Fenton Growth Chart untuk Memantau Berat Bayi Prematur

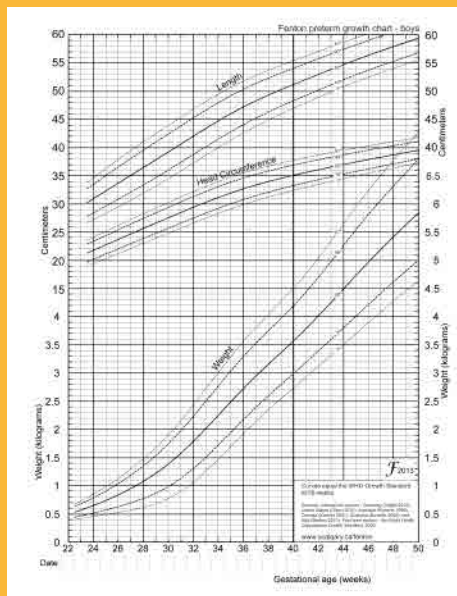
Selain pemenuhan nutrisi, sangat penting untuk Mama selalu memonitor pertumbuhan si Kecil sejak awal dengan mengidentifikasi berat badan si Kecil. Pada umumnya, Dokter Spesialis Anak akan membantu Mama memantau pertumbuhan bayi prematur dengan **Kurva Fenton**.

Penggunaan **Kurva Fenton**, dapat dilakukan sampai dengan usia gestasi 40 minggu, setelah itu pada umumnya Dokter Spesialis Anak akan menggunakan grafik pertumbuhan dari WHO untuk memantau pertumbuhan si Kecil¹⁴.

Fenton Preterm Growth Chart - Girls



Fenton Preterm Growth Chart - Boys



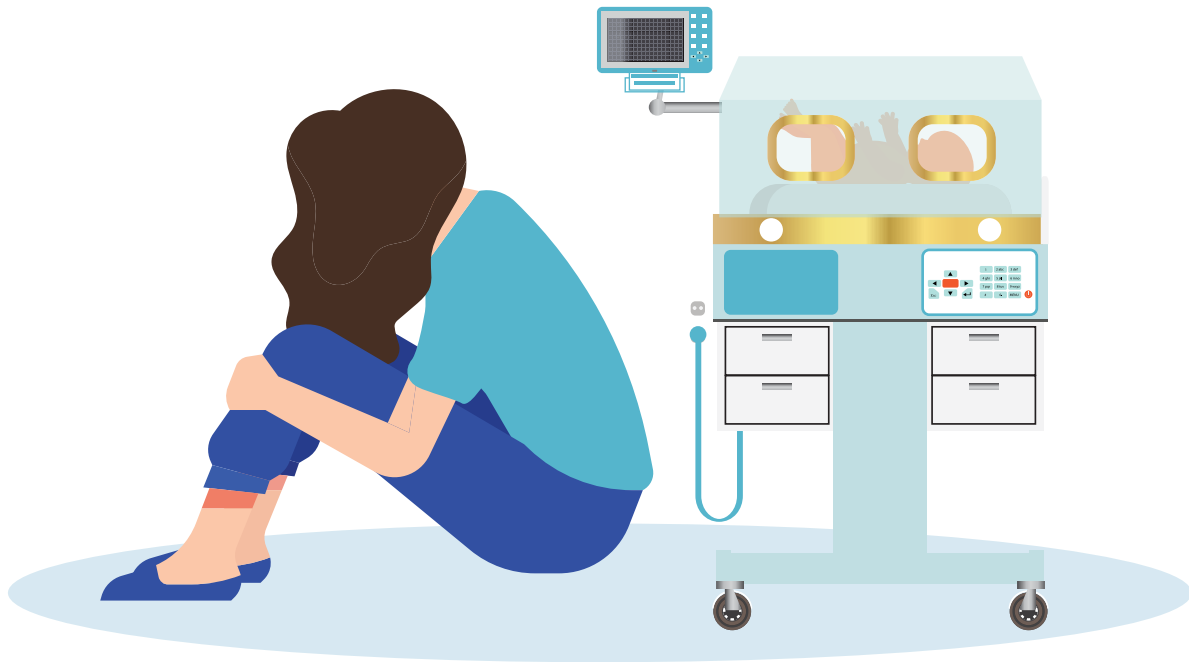
Pertumbuhan setiap bayi prematur berbeda-beda. Ada beragam faktor yang memengaruhi pertumbuhannya, seperti faktor genetik, nutrisi, maupun kondisi janin saat dalam kandungan. Grafik ini perlu diperhatikan untuk mengidentifikasi risiko penyakit pada bayi prematur serta memprediksi tumbuh kembangnya. Sehingga, Dokter Spesialis Anak dapat segera melakukan intervensi untuk menghindari gangguan pertumbuhan yang tidak sesuai pada si Kecil.



Selalu berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Anak untuk mendapatkan penanganan yang tepat bagi si Kecil.



Apakah Wajar Jika Mama Mengalami Stres saat Menunggu si Kecil di NICU?



Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 30% dari 64 Mama mengalami kesulitan mengeluarkan ASI setelah melahirkan bayi prematur¹⁵. Penelitian lain menyebutkan bahwa ASI yang sulit keluar disebabkan faktor stres setelah melahirkan prematur.¹⁶

Hal ini dimengerti karena ada jarak dan kekhawatiran yang memisahkan antara Mama dan si Kecil. Mengetahui tantangan ini, ada baiknya Mama mengelola stres dengan baik.

Tak lupa, Mama perlu merawat diri sambil mendampingi si Kecil berjuang di ruang NICU. Pastikan kebutuhan nutrisi Mama terpenuhi melalui pola makan yang seimbang. Selain melalui makanan, Mama dapat meminum susu khusus laktasi untuk mencukupi kebutuhan nutrisi Mama¹⁷.

Meskipun kegundahan melanda saat menunggu si Kecil berjuang di NICU, ingatlah bahwa Mama tidak sendiri. Ada banyak orang terkasih yang selalu memberi dukungan pada Mama. Percayakan segalanya kepada dokter dan tenaga kesehatan, karena mereka akan memberikan dukungan terbaik terhadap perjuangan si Kecil.

15. Gianni, M., Bezze, E., Sannino, P., Baro, M., Roggero, P., & Muscolo, S. et al. (2018). Maternal views on facilitators of and barriers to breastfeeding preterm infants. BMC Pediatrics, 18(1). doi: 10.1186/s12887-018-1260-2

16. Lau, C. (2018). Breastfeeding Challenges and the Preterm Mother-Infant Dyad: A Conceptual Model. Breastfeeding Medicine, 13(1), 8-17. doi: 10.1089/bfm.2016.0206

17. Foods to Increase Breast Milk Supply. <https://www.verywellfamily.com>. Nov 14, 2019

Bagaimana Cara Mama Menghadapi Emosi Ketika si Kecil Berada di NICU?

Ketika Mama berada di NICU menunggu si Kecil, ada harapan dan emosi yang membaaur menjadi satu. Terkadang ketidakpastian membuat Mama dilanda stres. Agar Mama bisa menghadapi emosi saat si Kecil berada di NICU, ikuti beberapa tips berikut ini.

Jujur terhadap emosi yang dirasakan

Mama, bicaralah pada orang tersayang sehingga ada dukungan yang bisa menguatkan Mama melalui persoalan ini.



Bicara kepada petugas NICU tentang apa yang Mama rasakan

Petugas NICU akan memberikan informasi mengenai kondisi bayi terkini dan tetap mendukung melalui jawaban atas pertanyaan yang Mama ajukan.



Meminta dukungan pasangan

Kekuatan akan tercipta ketika Papa dan Mama saling mendukung satu sama lain. Tetaplah berkomunikasi untuk mengurangi stres yang mungkin timbul dari gejala emosi.



Melakukan kegiatan lainnya

Mama boleh saja bersedih, tapi jangan biarkan diri terus dilanda stres. Mama bisa mengalihkan diri dengan melakukan kesibukan, seperti mengurus anak di rumah dan juga mempersiapkan peralatan bayi ketika si Kecil siap pulang ke rumah.

Tetap bersosialisasi

Pasti ada Mama lainnya yang menunggu bayinya yang berjuang di NICU. Tak ada salahnya berbincang dan bertukar cerita mengenai apa yang Anda alami. Perjuangan yang sama antara para Mama di NICU dapat menyalurkan kekuatan satu sama lain.^{18 19}



18. Coping with the Neonatal Intensive Care Unit (NICU): 18 tips. <https://raisingchildren.net.au>. Nov 14, 2019

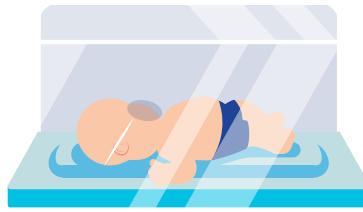
19. What to Do and How to Cope When Your Premie's in the NICU. <https://www.whattoexpect.com>. Nov 14, 2019

Kapan Bayi Prematur Akan Diperbolehkan untuk Pulang ke Rumah?

Sebelum mendapat izin untuk membawa si Kecil pulang, Mama dapat memperhatikan tanda-tanda yang menunjukkan perkembangan pada si Kecil, seperti berikut ini:²⁰



Mencapai berat badan tertentu dan dapat naik dengan stabil



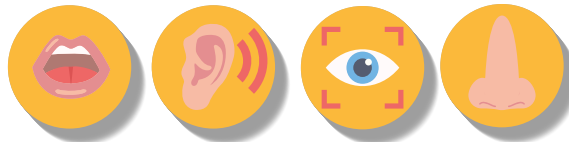
Mampu bernapas tanpa alat bantu



Bisa menyusui langsung melalui mulut



Temperatur tubuh tidak naik-turun atau stabil



Lolos berbagai tes (termasuk tes pendengaran dan penyakit kardiovaskular)

Selalu berkonsultasi dan berdiskusi dengan Dokter Spesialis Anak mengenai kondisi si Kecil. Terutama saat akan meninggalkan NICU untuk memastikan apakah si Kecil sudah dapat pulang ke rumah.



Akhirnya kini si Kecil prematur telah lulus berjuang mengejar pertumbuhannya di NICU. Nah, meskipun si Kecil sudah bisa dirawat di rumah, jangan lupa tetap periksakan kondisi kesehatannya secara rutin ke Dokter Spesialis Anak. Sehingga tumbuh kembang pada tahap selanjutnya bisa terpantau.