

Pentingnya Kontak Kulit



Dewasa ini sudah banyak sekali penelitian yang menunjukkan bahwa ibu dan bayi harus berdekapan, kulit ke kulit (bayi telanjang, tidak dibedong) segera setelah lahir, juga setelahnya. Bayi lebih bahagia, suhu tubuh bayi lebih stabil dan lebih normal, detak jantung bayi dan penafasannya lebih stabil dan lebih normal, serta gula darah bayi lebih meningkat. Tidak hanya itu, kontak kulit segera setelah lahir membuat bayi dikolonisasi oleh bakteri yang sama seperti ibunya. Hal ini, ditambah menyusu dari ibu, dipandang penting untuk mencegah penyakit-penyakit alergi. Apabila bayi diletakkan dalam inkubator, kulit dan ususnya seringkali terkolonisasi oleh bakteri yang berbeda dari bakteri tubuh ibunya.

Kita kini tahu bahwa ini berlaku bukan hanya pada bayi yang lahir cukup bulan dalam kondisi sehat, tetapi juga pada bayi prematur. Kontak kulit dan dekapan ala ibu kanguru bisa berperan sangat besar untuk merawat bayi prematur. Bahkan bayi yang harus disuplai oksigen pun bisa dirawat dengan kontak kulit dan ini dapat membantu mengurangi kebutuhan bayi akan tambahan oksigen serta menjaga mereka lebih stabil dalam berbagai aspek lain juga (Lihat: www.kangaroomothercare.com) (Baca lembar informasi *Menyusui Bayi Prematur/Breastfeeding the Premature Baby*).

Untuk menghargai pentingnya menjaga kontak kulit antara ibu dan bayi selama mungkin pada minggu-minggu pertama kehidupan bayi (bukan hanya saat menyusui), akan berguna jika kita memahami bahwa bayi manusia, seperti mamalia lainnya, memiliki habitat alami: berdekatan dengan induknya (atau ayahnya). Ketika bayi manusia atau mamalia disingkirkan dari habitat alaminya ini, bayi itu akan menunjukkan tanda-tanda psikologis stres berat. Bayi yang tidak berdekatan dengan ibunya (atau ayahnya) dan diberi jarak (di bawah lampu penghangat atau dalam inkubator) atau dibedong dalam selimut bisa menjadi terlalu mengantuk, letargis, sama sekali tidak menanggapi situasi sekitarnya, atau menangis dan menjerit-jerit protes dan putus asa. Saat dibedong, bayi tidak bisa berinteraksi dengan ibunya, seperti yang seharusnya secara alami. Dengan kontak kulit, ibu dan bayi saling bertukar informasi sensorik yang menstimulasi dan memunculkan perilaku “bayi”: memutar kepala dan mencari-cari payudara, bersikap tenang, bernafas lebih teratur, tetap dalam kondisi hangat, menjaga suhu tubuh dan kadar gula darahnya.

Dari sudut pandang menyusui, bayi-bayi yang terjaga kontak kulitnya dengan sang ibu segera setelah dilahirkan setidaknya selama satu jam pertama, lebih mampu melekat ke payudara tanpa bantuan dan menyusu dengan baik, khususnya jika ibu tidak diberi obat-obatan selama proses melahirkan. Seperti telah dijelaskan dalam lembar informasi *Breastfeeding – Starting out Right* (Menyusui – Mengawali dengan Benar), bayi yang melekat dengan baik ke payudara akan lebih mudah mendapatkan ASI dibandingkan bayi yang melekat secara kurang tepat. Saksikanlah klip-klip video bayi-bayi baru lahir (berumur kurang dari 48 jam) sedang menyusu di [website nbc.ca](http://www.nbc.ca). Ketika bayi melekat dengan benar, ibu juga akan terhindar dari risiko puting lecet atau luka. Ketika ASI berlimpah, bayi bisa saja menyusu dengan pelekatan yang kurang baik dan tetap mendapatkan ASI yang banyak, namun frekuensi menyusu menjadi lebih sering atau durasinya menjadi lebih lama, atau keduanya, dan hal ini dapat mengakibatkan ibu menjadi lebih beresiko mengalami masalah seperti saluran ASI tersumbat dan mastitis. Pada hari-hari pertama, sebetulnya ada cukup ASI, namun karena jumlahnya tidak melimpah, seperti diatur oleh alam, bayi perlu bisa melekat dengan baik untuk memperoleh ASI itu. Ya, ASI itu ada di sana sekalipun ada orang yang berusaha membuktikan pada Anda dengan pompa ASI besar bahwa ASI tidak ada. Berapa banyak ASI yang dapat/tidak dapat dikeluarkan oleh pompa tidak membuktikan apa-apa – sama sekali tidak bisa jadi ukuran. Banyak ibu yang produksi ASI-nya melimpah tapi kesulitan memerah atau memompa lebih dari sejumlah kecil saja. Perlu juga dicatat, Anda tidak bisa menyatakan apakah ada cukup ASI atau tidak dalam payudara dengan cara memerahnya. Pelekatan yang tepat itu penting agar bayi mendapatkan ASI yang dibutuhkannya. Jika pelekatan bayi kurang tepat, ibu akan rentan mengalami lecet/luka, dan jika bayi belum mendapatkan cukup ASI maka ia akan lebih lama ‘menempel’ pada payudara, sehingga luka ibu semakin parah.

Ringkasnya, melakukan kontak kulit segera setelah lahir, yang dibiarkan berlangsung selama paling tidak satu jam (serta dilanjutkan selama mungkin sepanjang hari dan sepanjang malam pada minggu-minggu awal) menghasilkan dampak-dampak positif. Bayi:

- lebih bisa melekat ke payudara
- lebih bisa melekat dengan baik
- mempertahankan suhu tubuh normal, lebih baik ketimbang di dalam inkubator
- mempertahankan detak jantung, pernafasan, dan tekanan darah normal
- memiliki gula darah yang lebih tinggi
- lebih jarang menangis
- lebih besar kemungkinan menyusu eksklusif dan menyusu lebih lama
- akan memberi isyarat pada ibunya jika merasa lapar

Tidak ada alasan yang dapat dijadikan halangan sebagian besar bayi untuk berkontak kulit dengan ibunya sesegera mungkin setelah lahir selama paling tidak satu jam. Prosedur rutin rumah sakit, seperti menimbang bayi, jangan sampai lebih diutamakan.

Bayi harus segera dikeringkan setelah lahir lalu diletakkan pada perut ibu. Siapa pun tidak perlu mendorong-dorong bayi untuk melakukan apa pun; siapa pun tidak perlu membantu bayi melekat ke payudara ibunya. Bayi dapat diletakkan secara vertikal pada perut dan dada ibu serta dibiarkan mencari sendiri payudara, sementara ibu menyemangatnya jika dibutuhkan. Sang ibu tentu saja mungkin berupaya membantu bayinya, dan hal ini tidak perlu dihalangi. Ini adalah pengalaman pertama bayi berada di dunia luar, maka ibu dan bayi sebaiknya dibiarkan tenang menikmati kebersamaan mereka. [Meskipun begitu, ibu dan bayi sebaiknya tidak ditinggalkan hanya berdua saja, apalagi jika ibu telah mengonsumsi obat, dan penting diusahakan agar yang menemani bukan hanya pasangan si ibu, tapi juga suster, bidan, doula, atau dokter – ada kalanya bayi membutuhkan bantuan medis dan seseorang yang kompeten perlu ada dalam rangka berjaga-jaga). Tetes mata dan suntikan vitamin K dapat ditunda hingga beberapa jam. *Ngomong-ngomong*, kontak kulit segera setelah melahirkan juga dapat dilakukan setelah operasi caesar, bahkan saat perut ibu dijahit, kecuali ada indikasi medis yang membuatnya tidak mungkin untuk dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahkan bayi prematur dengan berat 1200 gram akan lebih stabil dalam sistem metabolisme (termasuk tingkat gula darahnya) serta bernafas dengan lebih baik jika mereka melakukan kontak kulit segera setelah lahir. Kontak kulit bisa dilaksanakan bersamaan dengan tatacara lain yang sama-sama bertujuan untuk menjaga bayi agar tetap sehat. Tentu saja, jika bayi betul-betul sakit, kesehatannya harus menjadi yang utama, namun bayi prematur yang tidak sedang menderita masalah sindrom tekanan pernafasan dapat melakukan kontak kulit dengan ibunya segera setelah lahir, tak ubahnya bayi lahir cukup umur. Sesungguhnya pada bayi prematur, seperti pada bayi cukup umur, kontak kulit dapat menurunkan laju pernafasan yang memburu ke kisaran normal.

Bahkan meskipun bayi tidak langsung melekat ke payudara pada satu-dua jam pertama, kontak kulit sangat penting bagi ibu dan bayi karena beberapa alasan yang telah dijabarkan sebelumnya.

Tidak perlu panik jika bayi tidak langsung dapat menyusu ke payudara. Hampir tidak pernah ada alasan untuk terburu-buru, apalagi pada bayi sehat yang lahir cukup umur. Salah satu keyakinan yang paling berbahaya tentang memberi makan bayi baru lahir adalah pemikiran ganjil bahwa bayi harus minum susu setiap tiga jam. Biarkan bayi menyusu kalau ia menunjukkan tanda-tanda kesiapan, dan membiarkan bayi berdekatan dengan ibunya akan membuat sang ibu tahu kapan bayinya siap menyusu. Tidak ada bukti sedikit pun bahwa bayi harus disusui setiap tiga jam atau dengan berdasarkan jadwal tertentu, namun karena keyakinan itu, banyak bayi dipaksa menyusu hanya karena telah lewat tiga jam. Bayi yang belum ingin menyusu akan menolak keras, membuat ia semakin dipaksa menyusu, dan hasilnya dalam banyak kasus, bayi menolak payudara karena kita ingin memastikan bahwa ia menyusu. Dan dampaknya kian buruk. Jika bayi terus menolak didorong-dorong menyusu dan semakin lama semakin marah, maka “langkah selanjutnya yang jelas harus dilakukan” adalah memberikan asupan tambahan. Dari sini, jelas ke mana kita akan diarahkan (lihat lembar informasi *When a Baby Has Not Yet Latched* atau “Ketika Bayi Belum Bisa Melekat ke Payudara”).

Pertanyaan? Pertama-tama kunjungi laman nbc.ca atau drjacknewman.com. Jika informasi yang Anda butuhkan tidak ada, klik *Contact Us* dan tulis pertanyaan Anda ke dalam email. Informasi juga tersedia di dalam **Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding** (atau **The Ultimate Breastfeeding Book of Answers**); dan/atau DVD kami, **Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding** (tersedia dalam bahasa Perancis atau dengan teks dalam bahasa Spanyol, Portugis dan Itali); dan/atau **The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success**; dan/atau **L-eat Latch and Transfer Tool**; dan/atau **GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 Hours of Life and Beyond**.

Untuk membuat perjanjian dengan klinik kami kunjungi www.nbc.ca. Jika Anda kesulitan mengirim email atau mendapat akses internet, hubungi (416) 498-0002.

Pentingnya Kontak Kulit , 2009©

Written and revised (under other names) by Jack Newman, MD, FRCPC, 1995-2005©

Revised by Jack Newman MD, FRCPC and Edith Kernerman, IBCLC, 2008, 2009©