



## Kenali Karakteristik Perilaku Bayi Anda

Karakteristik perilaku bayi akan membantu bayi dalam berinteraksi dan berhubungan dengan orang tua. Oleh sebab itu, orang tua terutama ibu perlu mengenal dan mengetahui setiap respons perilaku yang ditunjukkan oleh bayinya. Pengetahuan ibu tentang karakteristik perilaku bayi akan membantu meningkatkan ikatan kasih sayang.

Dua puluh empat jam pertama setelah kelahiran bayi merupakan masa transisi kehidupan diluar rahim ibu. Selama periode ini bayi mengalami perubahan karakteristik perilaku dari waktu-waktu, yaitu:

1. Dalam 6 sampai 8 jam setelah kelahiran disebut periode *reaktivitas* pertama. Dalam 30 menit pertama bayi dalam kondisi siaga, waspada,

dan tenang. Bola mata terbuka, bayi mampu memfokuskan pandangan pada wajah orang tuanya dan menyimak suara terutama suara ibu sehingga saat tepat bagi bayi dan orang tua untuk membina hubungan. Bayi juga melakukan gerakan-gerakan aktif, menangis dengan kuat, serta tampak kelaparan dan memiliki refleks isap yang kuat sehingga menjadi saat yang tepat untuk mulai memberikan ASI. Melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) menjadi salah satu cara mempercepat interaksi yang baik untuk membina hubungan melalui kontak kulit, mengelus, menggendong, berbicara, dan mempertahankan kontak mata.



(onlineshop.com)

2. Fase tidak aktif, yaitu saat istirahat bayi, terjadi setelah 30 menit kelahiran yang ditandai dengan bayi mengantuk dan tertidur. Periode bisa berlangsung 2 sampai 4 jam. Bayi menjadi tenang, tidak memberikan respons, dan sulit untuk dibangunkan. Kondisi rileks menyebabkan denyut jantung, pernapasan dan suhu tubuh menurun. Dianjurkan untuk tidak melepas baju atau memandikan bayi selama periode ini karena dapat menyebabkan kedinginan pada bayi.
3. Fase *reaktivitas* kedua merupakan periode kedua bayi terjaga dan waspada setelah bangun dari tidur nyenyak. Bayi menunjukkan keadaan sadar dan tenang, aktif dan menangis. Pemberian makan dapat dimulai jika belum ada inisiasi pada fase *reaktivitas* pertama. Refleks isap yang kuat, mengocheh (*root*), dan menelan akan membantu pemberian makan/ASI. Periode ini juga menjadisaat yang berharga untuk orang tua menjalin interaksi dengan bayi. Setelah melewati periode ini, bayi akan memasuki kondisi fisik dan fungsi tubuh yang stabil, serta membentuk pola tidur dan terjaga yang teratur.



## II

# Kebiasaan Tidur dan Terjaga Bayi Baru Lahir

Pola aktivitas bayi pada awal kehidupannya diawali dengan siklus tidur dan terjaga yang telah terbentuk sejak periode reaktivitas pertama. Siklus terjaga dan tidur bayi dipengaruhi oleh kondisi kesehatan dan kenyamanan bayi. Bayi yang sehat dan nyaman tidur dalam waktu yang lama mencapai 20 jam sehari. Bayi bangun dan menangis seringkali disebabkan basah, lapar, sakit, atau ketidaknyamanan.



Keadaan tidur-bangun bayi ditunjukkan dengan beberapa perilaku, yaitu tidur tenang (dalam), tidur aktif (ringan), keadaan mengantuk, waspada-tenang (*quite alert*), waspada-aktif (*active alert*), dan menangis. Setiap perilaku bayi merupakan respons dalam mengontrol stimulus dan mengatur keadaan tidur-terjaga. Kemampuan ini penting dalam perkembangan tingkah laku bayi.

Beberapa perilaku yang ditunjukkan bayi untuk mempertahankan kondisi tubuh yang optimal, yaitu:

1. Meningkatkan jarak fisik untuk menarik diri secara aktif.
2. Mendorong tangan dan kaki sebagai bentuk penolakan.
3. Tidur atau memalingkan kepala untuk memutuskan kontak mata atau mengurangi sensitivitas.
4. Menggunakan sinyal perilaku dengan rewel atau menangis.

Perilaku khas bayi untuk menggambarkan setiap kondisinya adalah menangis. Ibu perlu mengenali dan menerjemahkan setiap isyarat dan tangisan bayi agar

dapat merespons dan segera memenuhi kebutuhan bayi.

Beberapa ciri tangisan yang menunjukkan kebutuhan bayi adalah:

1. Tangisan lapar biasanya akan berlangsung terus-menerus, iramanya tidak teratur/rewel, dan lama-kelamaan semakin keras. Kadang-kadang bayi memasukkan jari-jari tangan ke dalam mulut dan kakinya ditekuk menegang. Ibu harus memperkirakan kapan terakhir menyusui bayi. Pemberian ASI setidaknya setiap 1–2 jam dan susu formula setiap 3–4 jam.
2. Tangisan bayi yang minta ganti popok mirip dengan tangisan lapar. Bila bayi sudah menyusui, periksalah popok bayi barangkalibasah atau BAB.
3. Tangisan rewel yang disertai dengan feses berwarna hijau dan buang angin menunjukkan ada masalah pada saluran cerna.
4. Tangisan keras, terus-menerus dengan tungkai bawah ditarik dan menendang biasanya menunjukkan nyeri kolik.
5. Tangisan yang memekakkan telinga akan terlihat saat bayi sakit, prematur, atau sangat lemah.

6. Tangisan bersuara aneh, melengking, dan tajam menunjukkan cedera, terutama pada sistem saraf pusat.

Tangisan yang terus menerus seringkali membuat ibu panik dan cemas. Beberapa cara untuk menenangkan tangisan bayi adalah:

1. Penuhi kebutuhan  
Cari tahu apakah bayi lapar, mengantuk, atau basah (BAK atau BAB) karena menangis adalah cara bayi berkomunikasi dan memenuhi kebutuhan.
2. Kurangi gangguan disekitar bayi  
Selain untuk memenuhi kebutuhannya, bayi juga sering menangis karena lingkungan sekitarnya tidak nyaman, seperti cahaya yang terlalu terang, udara yang panas, suara yang berisik, atau keberadaan orang-orang disekitarnya. Coba tenangkan bayi dengan membawanya ke ruangan yang lebih tenang, gendong, dan usap-usap punggung bayi yang lembut.
3. Mengangkat dan menggendong bayi  
Mengangkat dan menggendong bayi adalah cara paling efektif untuk untuk menenangkan

bayi ketika menangis. Dekapan dan perhatian ibu membuat bayi merasa tenang, nyaman, dan terlindungi. Biarkan bayi tetap menangis sesaat diperlukan ibu untuk memberinya kesempatan meluapkan emosi. Alihkan perhatian bayi dengan mainan atau suara-suara yang dapat menenangkan bayi.

#### 4. Kontrol emosi

Rasa tidak nyaman seringkali disebabkan kondisi emosi ibu yang tidak stabil terutama ketika berada didalam gendongan. Perasaan stres, cemas, sedih, atau ketidaksabaran ibu dapat dirasakan bayi. Sebelum menenangkan bayi, ibu harus mengontrol emosi dan perasaan. Jangan menggendong bayi ketika ibu dalam kondisi marah atau sedih karena akan memengaruhi perilaku bayi.

