

## Kenapa Perut Anak Gampang Kembung?



Perut memang memiliki banyak sekali masalah kalau tidak benar-benar dijaga. Salah satunya adalah perut kembung. Gangguan kesehatan yang satu ini sangat tidak nyaman. Seperti ada gas yang berputar dalam perut tapi tidak bisa dikeluarkan. Menurut ahli gizi Miranda Malisani, perut kembung yang tidak segera diatasi dapat menjadi kronis. Tapi tenang, Bu. Ada cara-cara sederhana yang bisa dilakukan untuk menyembuhkannya.

### **Menepuk lembut punggung si kecil**

Untuk mengatasi perut kembung, Anda hanya perlu memberi tepukan lembut pada bagian punggung si kecil. Lakukan hal semacam ini selama satu sampai dua menit atau hingga si kecil bersendawa. Cara ini akan membuat kembung berkurang dan si kecil kembali nyaman.

### **Air hangat**

Selama ini air hangat memang terkenal dengan kemampuannya dalam relaksasi. Ketika si kecil mengeluh perutnya sakit dan tidak nyaman, berikan secangkir air hangat untuk diminum. Langkah semacam ini akan mengusir kembung dalam waktu singkat.

### **Menggosok perut si kecil**

Dulu sewaktu masih kecil, ibu Anda sering menggosok bagian perut dengan minyak telon. Sebenarnya, tujuannya sederhana, yaitu untuk mencegah perut kembung dan masuk

angin. Cara ini juga bisa Anda terapkan pada si kecil lho. Gosok lembut bagian perutnya agar kembung hilang dan dia bisa tidur dengan nyaman.

### **Teh jahe**

Rasa hangat yang ditimbulkan oleh teh jahe akan membantu menyembuhkan kembung si kecil. Campurkan secangkir teh dan beberapa potong jahe. Didihkan selama 5 menit lalu berikan pada si kecil. Meskipun rasanya sedikit pedas, namun khasiatnya tidak main-main lho. Dalam sekejap setelah minum teh jahe hangat, perut akan terasa lega.

### ***Peppermint tea***

Bagi orang dewasa, teh *peppermint* akan membantu meredakan stress dan membuat badan kembali relaks. Namun bagi si kecil, minuman ini bisa menyembuhkan perut kembung yang dialaminya. Tuang secangkir teh ke dalam panci dan tambahkan dua sendok daun *peppermint* kering. Setelah itu didihkan selama 5 menit. Obat rumahan ini bisa dikonsumsi 3-4 kali sehari untuk mencegah kembung balik lagi.

Mudah bukan? Segera coba di rumah yuk!(

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kenapa-perut-anak-gampang-kembung.html>