

Menjaga Kulit Anak dari Gangguan Biang Keringat



Temperatur ruangan sedang panas-panasnya, tapi si kecil malah asyik berlarian di dalam rumah, bajunya sampai basah oleh keringat. *Duh*, hati-hati Ibu, keriangannya si kecil bisa diganggu oleh biang keringat yang muncul tiba-tiba.

Biang keringat memang lazim muncul selagi musim panas. Terlebih bila anak dibungkus dengan pakaian yang berbahan tak menyerap keringat, dan tubuhnya tertutup sangat rapat.

Dunia kedokteran sendiri menyebut biang keringat ini dengan istilah *miliaria*. Tanda-tanda awalnya keluar bintik-bintik merah mirip bintik air, lalu menjalar luas dan membentuk bercak kemerahan pada kulit. Biasanya terjadi pada bagian kulit yang tertutup pakaian atau pada lipatan kulit. Keringat yang seharusnya keluar, mengalami hambatan, sehingga muncul biang keringat.

Baca Juga : [Alasan Timbul Ruam di Kulit Anak](#)

Berikut tips menjaga kesehatan anak agar terhindar dari si biang gatal:

Lebih sering mandi

Rutin mandi atau membasuh kulit dan menjaganya agar tetap kering, terutama pada bagian yang tertutup pakaian, mencegah terbentuknya biang keringat. Anak-anak yang tinggal di wilayah beriklim tropis, apalagi sedang musim kemarau perlu lebih sering mandi dan dikeringkan dengan handuk bersih.

Pilih pakaian tipis menyerap keringat

Lebih baik memilih pakaian berbahan katun (kapas) dan bukan bahan sintesis (*polyester*), agar peluh terserap sempurna. Selain itu, model pakaian anak sebaiknya sederhana dan tidak terlampau membungkus sekujur tubuh, apalagi di musim panas. Dengan begitu penguapan keringat lebih lancar.

Beraktivitas di ruangan terbuka

Berada di udara mengalir dan terbuka lebih menyehatkan kulit anak ketimbang berada di ruangan kamar yang pengap. Sebab, tingginya kelembaban udara bisa menahan laju penguapan keringat. Udara menjelang hujan, misalnya, menjadikan peluh sukar keluar.

Ciptakan suhu ruangan yang nyaman

Pastikan suhu ruangan tempat anak tidur dan bermain cukup nyaman. Pemakaian kipas angin dan pengatur-suhu ruangan (AC) bisa menolong.

Baca Juga : [Atasi Biang Keringat Secara Kilat](#)

Cegah infeksi

Bila biang keringat telanjur terbentuk, rawat kulit secara higienis agar tak infeksi. Gunakan sabun antiseptik tiap kali mandi dan jangan lupa taburkan bedak khusus biang keringat.

Dalam buku *All About Kesehatan Anak (2014)* seperti dikutip Kompas.com, cairan *boorwater* juga bisa digunakan untuk meredakan biang keringat jika anak alergi dengan bedak atau biang keringat tak kunjung sembuh. Caranya, letakkan cairan *boorwater* di kapas dan oleskan ke bagian yang terserang biang keringat.

Bila semua cara belum ampuh mengusir si biang gatal, Nah, saatnya Anda menghubungi dokter. Jangan biarkan aktivitas si kecil terlalu lama terganggu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengatasi-biang-keringat.html>