

Cara Mudah Menyehatkan Pencernaan Si Kecil



Setiap ibu menginginkan anaknya tumbuh dengan sehat, beraktivitas dengan lancar, dan tak perlu istirahat terus-terusan lantaran mudah sakit. Kebiasaan si kecil yang belum bisa menjaga kesehatan tubuhnya secara mandiri memang membuat orang tua perlu memberikan perhatian lebih besar. Sebab, anak-anak masih suka makan dengan kondisi tangan yang kotor dan menyebabkan mereka sakit perut.

Agar pencernaan buah hati Anda senantiasa sehat terjaga, simak tips menjaganya berikut ini.

Mengunyah sampai lembut

Ajari si kecil agar terbiasa mengunyah makanan sampai lembut dan tidak langsung menelannya. Semakin kasar makanan yang ditelan maka semakin lama proses pencernaannya. Emily Dingmann, praktisi kesehatan Amerika mengatakan bahwa makanan yang masih kasar juga akan memaksa organ pencernaan bekerja ekstra keras untuk melumatkannya. Akibatnya, si kecil lebih mudah mengalami sakit perut.

Cukup minum air putih

Selain makan terburu-buru, si kecil juga sering lupa meminum air putih. Anda pun harus selalu rutin mengingatkannya. Emily mengatakan, air putih dibutuhkan oleh tubuh untuk membantu melancarkan proses pencernaan. Saat tubuh mengalami dehidrasi, pencernaan menjadi lebih lambat dan penyaluran nutrisinya kurang maksimal. Kurang

mengonsumsi air putih juga bisa membuat kotoran menjadi padat dan sulit dikeluarkan.

Makanan probiotik

Keju, yogurt dan susu fermentasi adalah salah satu produk olahan susu yang baik untuk menunjang pencernaan. Bukan hanya rasanya yang lembut, Emily mengungkapkan jika makanan ini mengandung bakteri baik yang bisa menunjang proses pencernaan.

Mengonsumsi makanan ini dalam porsi yang tepat dapat membantu proses buang air besar si kecil menjadi lebih rutin. Konsultasikan dengan ahli gizi anak atau dokter anak tentang porsi yang tepat.

Olahraga teratur

Kontrol asupan bergizi yang seimbang bukan satu-satunya cara yang terbaik menunjang kesehatan pencernaan si kecil. Aktivitas fisik seperti olahraga dibutuhkan untuk memaksimalkan proses pencernaan. Menurut Emily, olahraga dapat membantu kinerja organ pencernaan menjadi lebih aktif. Metabolisme berjalan lebih maksimal dan penyerapan nutrisi dalam tubuh si kecil juga ikut optimal.

Terapkan segera langkah-langkah mudah ini pada buah hati Anda, agar di tahun baru bisa tumbuh lebih sehat lagi.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-mudah-menjaga-pencernaan-si-kecil-agar-tetap-sehat.html>