

## Batuk Pilek Pada Anak, Segera Lakukan Hal Ini, Bu!



Sebagai orang tua, tentu Ibu akan merasa cemas bila si Kecil tengah dalam kondisi lemah atau sakit. Biasanya sakit yang seringkali datang adalah demam, batuk dan terkadang disertai pilek. Jika ketiganya menyerang, pasti akan membuat Ibu sedikit panik dan bingung mengenai si Kecil akan di bawah ke dokter ataupun dirawat di rumah saja. Nah, ada kalanya demam yang mengakibatkan batuk pilek pada anak memang harus mendapatkan perawatan intensif Namun, biasanya banyak juga batuk pilek pada anak yang hanya membutuhkan perawatan di rumah dan istirahat saja.

Demam pada umumnya merupakan reaksi alami tubuh yang pasti terjadi jika tubuh diserang penyakit. Demam yang menyertai batuk pilek pada anak bisa diartikan sebagai perlawanan tubuh terhadap kuman atau virus yang menyerang. Jadi, bisa disebut juga bahwa demam yang timbul saat terjadi batuk pilek pada anak tersebut seperti alarm akan kondisi tubuh.

Ibu bisa mengidentifikasi demam apabila suhu tubuh si Kecil berkisar lebih dari suhu normal (36-37 derajat celcius). Pengukuran suhu tubuh tersebut dilakukan dengan menggunakan termometer di bagian ketiak, dahi, atau telinga si Kecil.

Infeksi yang disebabkan karena virus biasanya bisa sembuh dengan sendirinya. Namun, bukan berarti tidak berbahaya bagi si Kecil karena seharusnya virus atau bakteri tersebut memang dimusnahkan dengan segera. Beberapa langkah yang bisa Ibu lakukan saat menghadapi demam dan batuk pilek pada anak di antaranya adalah sebagai berikut:

- Melakukan kompres air hangat pada bagian ketiak, dada dan bagian belakang lutut. Tindakan ini akan membuka pori-pori kulit agar panas bisa segera keluar dari badan si Kecil.
- Kurangi aktivitas si Kecil dan biarkan si Kecil beristirahat sambil memberikan banyak cairan seperti jus, susu, air putih, dan air hangat jika diperlukan. Dilansir dari buku *Smart Parents* oleh Ayu Bulan Febry K.D., S.KM, dr. Zulfito Marendra, banyak mengonsumsi cairan akan menghindari si Kecil dari dehidrasi.

Namun, bila suhu tubuh si Kecil masih panas dan tidak turun selama 3 hari, atau disertai turunnya nafsu makan, kejang dan muntah, Ibu dapat segera berkonsultasi langsung dengan dokter, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/batuk-pilek-pada-anak-segera-lakukan-hal-ini-bu.html>