

## Si Kecil Diare? Segera Atasi dengan 6 Tips Ini!



Diare pada anak memang umum terjadi. Penyebabnya pun bisa beraneka ragam. Diantaranya adalah akibat kebersihan lingkungan yang kurang terjaga, tidak mencuci tangan, menyentuh benda yang kotor, gangguan pencernaan seperti keracunan makanan, makanan dan minuman yang terkena kuman, virus, bakteri atau parasit dan juga bisa karena alergi serta intoleransi. Apapun penyebabnya, jangan pernah meremehkan diare ya, Bu. Apalagi jika si Kecil yang mengalaminya dan berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

Diare pada anak harus diatasi dengan segera agar diare tidak berkepanjangan, si Kecil tidak mengalami dehidrasi dan tidak terjadi komplikasi. Berikut ini adalah beberapa tips yang dapat Ibu terapkan untuk mengatasi diare pada anak.

1. Pastikan si Kecil mendapat asupan cairan yang cukup. Saat diare tubuh si Kecil kehilangan banyak cairan sehingga yang paling utama adalah mengganti cairan yang hilang tadi agar si Kecil tidak dehidrasi.
2. Memberi oralit dapat membantu mengatasi diare pada anak. Oralit adalah campuran air, gula dan garam yang fungsinya menggantikan gula, elektrolit, mineral yang hilang saat si Kecil diare.
3. Tetap beri si Kecil makanan bergizi seimbang agar ia tidak kekurangan gizi.

4. Berhati-hati saat memberi makan dan minum dengan menghindari jenis makanan yang dapat memicu diare pada anak. Pilih makanan yang mudah dicerna seperti nasi putih, pisang, rebusan daging ayam, sapi, ikan serta hindari makanan yang berlemak.
5. Konsultasi dengan dokter sebelum memberi obat antidiare.
6. Segera bawa ke dokter jika si Kecil menunjukkan tanda-tanda berikut:
  - Mulut kering
  - Tidak pipis selama beberapa jam
  - Air seni berwarna kuning gelap
  - Lemas dan pucat
  - Tidak mengeluarkan air mata saat menangis
  - Mata cekung
  - Demam tinggi
  - Muntah
  - Diare lebih dari empat kali dalam delapan jam

Selain mengetahui cara mengatasi diare pada anak, Ibu tentunya juga perlu memperhatikan apa saja yang perlu dilakukan untuk mencegah si Kecil mengalami diare, ya. Misalnya dengan memberi asupan gizi seimbang, menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, kebiasaan mencuci tangan dan lain sebagainya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/si-kecil-diare-segera-atasi-dengan-6-tips-ini.html>