

Jangan pernah mengguncang bayi



Mengguncang bayi itu tidak baik

Memegang, memeluk, dan bermain di bawah pengawasan adalah cara-cara yang aman dan penting untuk menjalin ikatan dengan bayi Anda serta mendukung perkembangannya. Namun, penting untuk diketahui bahwa perlakuan kasar, terutama mengguncang bayi, dapat menyebabkan cedera serius pada bayi.

Cedera akibat mengguncang bayi tidak terjadi selama aktivitas pengasuhan normal seperti memeluk atau bermain dengan tenang (*gentle play*).

Apa yang bisa terjadi jika bayi diguncang?

Mengguncang bayi sangat berbahaya dan dapat menyebabkan kerusakan otak permanen, cacat, cedera, atau kematian.

Bayi memiliki kepala yang besar dan otot leher yang lemah. Ketika badan mereka digerakkan secara tiba-tiba, kepala mereka bergerak cepat ke depan dan ke belakang dan mereka tidak dapat mengendalikannya. Gerakan mendadak ini dapat merusak otak. Gerakan ini dapat merobek pembuluh darah kecil dan menyebabkan pendarahan.

Cedera semacam ini dapat menyebabkan:

- kehilangan kesadaran
- kejang dan epilepsi
- kebutaan
- lumpuh otak (*cerebral palsy*)
- masalah bicara dan belajar
- kerusakan pada tulang dan organ lain seperti hati, jantung, ginjal, dan paru-paru
- kematian.

Bayi yang lebih muda memiliki risiko lebih tinggi, tetapi mengguncang juga dapat sangat membahayakan bayi yang usianya lebih besar dan anak kecil.

Kapan ini dapat terjadi?

Mengguncang bayi mungkin terjadi ketika orang tua/ pengasuh merasa kewalahan, lelah, atau frustrasi, terutama jika bayi banyak menangis. Kebanyakan orang tidak bermaksud untuk menyakiti bayi, tetapi mereka mungkin bertindak waktu stres tanpa menyadari betapa berbahayanya mengguncang bayi.

Mengguncang bayi sama sekali tidak baik.

Bahkan jika Anda merasa napas bayi Anda seperti berhenti, jangan mengguncangnya – segera hubungi **Triple Zero (000)** untuk meminta bantuan.

Jika Anda menduga ada bayi yang telah diguncang

Tanda-tanda peringatan mungkin termasuk:

- mengantuk
- kelemahan otot (penurunan tonus otot)
- gemetar (tremor)
- perubahan pola pernapasan atau kesulitan makan
- muntah
- ukuran pupil mata tidak sama atau pupil melebar
- kulit pucat, kebiruan, atau berbekas (sirkulasi darah buruk)



Menghadapi tangisan

Semua bayi menangis dan beberapa di antaranya menangis lebih dari yang lain. Menangis adalah hal yang normal dan merupakan cara utama bayi untuk berkomunikasi serta menarik perhatian kita.

Ada banyak alasan mengapa bayi menangis. Mereka mungkin:

- lapar, lelah, atau perlu diganti popoknya
- terlalu panas atau terlalu dingin
- tidak nyaman atau mengenakan pakaian yang terlalu ketat
- terlalu terstimulasi
- kesal, kesepian, atau ketakutan
- tidak sehat.

Tips untuk menenangkan bayi yang menangis

Jika bayi Anda sudah diberi makan, popoknya sudah diganti, dan sudah dipeluk tetapi masih tidak tenang, Anda bisa mencoba hal-hal berikut:

- usap atau tepuk-tepuk dengan lembut
- berjalan atau ayunkan bayi Anda sambil memeluknya erat di dada Anda sehingga ia bisa merasakan detak jantung Anda
- bernyanyi, berbicara, atau berbisik pada bayi Anda
- bawa bayi Anda jalan-jalan dengan kereta dorong.

Jika bayi Anda masih tampak tidak bahagia atau tidak nyaman, mungkin ia sedang tidak sehat. Jika Anda khawatir tentang bayi Anda, temui dokter umum Anda atau hubungi MCH Line untuk mendapatkan saran (24 jam) di nomor **13 22 29**. Jika Anda merasa ini merupakan keadaan darurat, hubungi **Triple Zero (000)**.

Tips untuk membantu Anda tetap tenang

Jika Anda merasa kewalahan, Anda dapat mencoba langkah-langkah berikut untuk membantu Anda merasa tenang dan dapat mengendalikan situasi:

- letakkan bayi Anda di tempat tidurnya (dengan posisi telentang), lalu menjauhlah sejenak untuk menenangkan diri
- periksa 'rencana keamanan' Anda (lihat di bawah)
- hubungi teman atau kerabat untuk meminta bantuan
- hubungi tenaga profesional atau saluran bantuan — nomor-nomornya dapat ditemukan di bagian akhir brosur ini.

Buatlah rencana keamanan

Mungkin ada saat-saat ketika Anda merasa stres, lelah, atau kewalahan. Merencanakan langkah-langkah terlebih dahulu dapat membantu Anda merasa tetap tenang. Rencana keamanan dapat mencakup apa saja yang akan membantu Anda merasa tenang, seperti:

- cara-cara yang pernah membantu menenangkan bayi Anda sebelumnya
- siapkan daftar orang-orang atau dukungan profesional yang dapat Anda hubungi
- cara-cara untuk menenangkan diri, seperti teknik pernapasan lambat (*slow breathing*).

Tempelkan rencana keamanan tersebut di kulkas atau di tempat yang mudah terlihat.

Mendapatkan dukungan

Layanan Kesehatan Ibu dan Anak (Maternal and Child Health - MCH)

Layanan MCH (13 22 29): Dukungan telepon gratis dan rahasia dari perawat Kesehatan Ibu dan Anak (Maternal and Child Health) yang dapat mendiskusikan kekhawatiran Anda mengenai kesehatan anak, kesehatan Anda sendiri, dan berbagai masalah pengasuhan anak. Tersedia 7 hari seminggu, 24 jam sehari, termasuk hari libur nasional.

Keadaan darurat

Jika Anda atau bayi yang Anda rawat berada dalam situasi yang mengancam nyawa atau membutuhkan perawatan darurat, hubungi **Triple Zero (000)**.

Dukungan mendesak

- **Nurse-on-Call (1300 60 60 24):** Saluran telepon bantuan gratis dan rahasia yang memberikan saran kesehatan langsung dan ahli dari perawat terdaftar.
- **Virtual Emergency Department www.vved.org.au:** Panggilan video dengan dokter atau perawat Gawat Darurat jika Anda membutuhkan perawatan secara mendesak. Gratis, 24/7, tanpa perlu rujukan, janji temu, atau kartu Medicare.
- **Layanan Darurat Perlindungan Anak di Luar Jam Kerja atau After Hours Child Protection Emergency Service (13 12 78):** Untuk melaporkan

kekhawatiran terkait keselamatan mendesak seorang anak di luar jam kerja normal. Tersedia pukul 17.00–09.00, Senin–Jumat dan 24 jam pada akhir pekan.

- **Lifeline (13 11 14) www.lifeline.org.au:** saluran bantuan 24/7. Jika Anda atau seseorang dalam keluarga Anda berpikir untuk menyakiti diri sendiri.
- **13Yarn (13 92 76) www.13yarn.org.au:** Saluran bantuan krisis 24/7 untuk masyarakat dari suku Aborigin dan Kepulauan Selat Torres.

Layanan penerjemahan, pendengaran, dan bicara

- **National Relay Service (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs:** Layanan gratis yang tersedia untuk membantu penelepon yang tidak dapat mendengar, baik yang menguasai bahasa isyarat maupun tidak (d/Deaf), atau yang mengalami kesulitan mendengar atau berbicara dengan orang yang dapat mendengar melalui telepon.
- **Layanan Penerjemahan dan Penjurubahasa (TIS National) (131 450) www.tisnational.gov.au:** Layanan gratis yang tersedia 24/7 bagi penelepon yang berbicara dalam bahasa lain selain bahasa Inggris.

Layanan dukungan kesejahteraan

- **PANDA (1300 726 306):** Saluran Bantuan Asosiasi Kecemasan dan Depresi Perinatal.
- **ForWhen (1300 242 322):** Saluran Bantuan Depresi dan Kecemasan Perinatal.

Untuk menerima dokumen ini dalam format lain, kirim *email* ke [Maternal and Child Health Division <mch@health.vic.gov.au>](mailto:mch@health.vic.gov.au)

Disahkan dan diterbitkan oleh Pemerintah Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Negara Bagian Victoria, Australia, Departemen Kesehatan, Juni 2026. (2604540)