



## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Menyambut Bayi Baru

Menjadi orang tua, atau menyambut bayi baru dalam keluarga Anda, adalah saat yang menyenangkan. Tapi itu juga bisa menjadi perubahan besar yang menurut banyak orang membuat kewalahan dan stres. Berikut cara memberi bayimu—dan Anda—awal yang baik.

## ● Berbagi berarti peduli

- Gunakan media sosial atau angkat telepon untuk terhubung dengan orang yang dapat menawarkan dukungan.
- Terima bantuan dan secara bergiliran merawat bayi Anda, sehingga Anda dapat memiliki waktu untuk diri sendiri.
- Tidurlah saat bayi Anda tidur agar Anda memiliki energi ekstra saat bangun.

## ● Hibur bayi Anda

- Latih bayimu sehingga mereka dapat melihat dan mendengar Anda. Nyanyikan lagu dan mainkan musik dengan panci dan sendok.
- Tumpuk gelas warna-warni atau balok bangunan.
- Ceritakan pada mereka sebuah cerita dan tunjukkan mereka sebuah buku bergambar.

## ● Berkomunikasi dengan jelas

- Salin ekspresi dan suara yang mereka buat, dan bereaksilah terhadap celotehan atau kata-kata mereka.
- Gunakan nama bayimu saat Anda berbicara dengan mereka.
- Jelaskan apa yang dilakukan bayi Anda.

## ● Belajar bersama

- Buat lingkungan mereka menarik, dekorasi warna-warni dan tekstur berbeda akan merangsang indera mereka.

- Biarkan bayimu menjelajahi dunia melalui panca inderanya - penglihatan, penciuman, pendengaran, pengecap, dan sentuhan.

## ● Tenangkan bayi yang menangis

- Menangis adalah cara bayimu mengatakan bahwa mereka membutuhkan kenyamanan dan perhatian.
- Coba untuk mencari tahu apa yang menyebabkan bayi menangis. Mungkin mereka lapar, lelah, kepanasan atau kedinginan, atau popoknya perlu diganti.
- Beri mainan gantung, menyanyikan lagu pengantar tidur atau mainkan musik lembut dapat membantu mengalihkan perhatian bayi.
- Mengayun lembut atau mengelus punggung bayi dapat membantunya untuk merasa tenang.
- Jika Anda khawatir, bicarakan dengan bidan atau ahli Kesehatan.

## ● Sebagai orang tua, bersikaplah lembut terhadap dirimu sendiri dan anak-anakmu saat mereka belajar

- Hanya karena ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik hari ini, atau Anda marah, itu tidak mendefinisikan Anda sebagai orang tua. Ingatkan diri Anda tentang hal-hal yang Anda lakukan dengan baik, bahkan jika itu hal kecil.

EKSPLOR RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOR VIDEO-VIDEO

Materi parenting berbasis bukti ini dikembangkan oleh Parenting for Lifelong Health bekerja sama dengan [UNICEF, WHO, dan lembaga internasional lainnya.](#)