

# Bedong yang Aman

Panduan untuk membedong bayi muda dengan aman



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)



red  
nose  
saving little lives

## Manfaat Membedong dengan Aman

- ✓ Membedong adalah metode yang berguna untuk membantu bayi tenang dan tidur telentang. Studi ilmiah telah menunjukkan bahwa membedong dapat menenangkan, menina-bobokkan bayi muda.
- ✓ Penelitian telah menunjukkan bahwa membedong dapat meningkatkan waktu tidur yang lebih lama dan mengurangi frekuensi terbangun secara spontan.
- ✓ Alternatif membedong adalah dengan menggunakan kantong tidur bayi yang aman.

### ! Peringatan

Tidur tengkurap meningkatkan risiko kematian mendadak dan tidak terduga pada masa bayi (SUDI) dan harus dihindari. Menidurkan bayi secara tengkurap saat terbedong sangat berbahaya karena menghalanginya bergerak ke posisi yang aman.

Jika Anda membedong bayi Anda, pertimbangkan tahap perkembangan bayi. Biarkan lengannya bebas setelah refleks kejut menghilang sekitar 3 bulan. Sebagian besar bayi lambat-laun menolak untuk dibedong. Gaya membedong harus sesuai dengan tahap perkembangan bayi.

Sangat penting untuk menghentikan pembedongan segera setelah bayi mulai menunjukkan tanda-tanda bahwa mereka mulai dapat berguling, biasanya antara usia 3-4 bulan. Pembedongan ini dapat mencegah bayi yang lebih tua membalikkan perutnya saat tidur kembali ke posisi tidur telentang.

## Cara Membedong Bayi Anda Dengan Aman



- 1 Letakkan bayi tidak tepat di tengah (sedikit ke kiri atau kanan) dengan bagian atas kain bedong setinggi bahu.



- 2 Lipat lengan bayi di atas dada dan tarik sisi kain bedongan yang lebih pendek ke lengan bayi lalu selipkan dengan kuat di bawah bayi.



- 3 Selemptangkan sisi kain bedong yang lebih besar dan selipkan di bawah bayi.



- 4 Tarik bagian bawah kain bedong ke atas bayi.



- 5 Lipat bagian bawah kain bedong di bawah bayi.



- 6 Selalu tidurkan bayi telentang dengan kepala dan wajah terbuka.

# sehat bahagia & aman

## Bedong yang Aman

- Kain yang direkomendasikan untuk membedong termasuk muslin atau seprai katun tipis atau bedongan. "Bunny rug" dan selimut tidak aman untuk membedong karena dapat menyebabkan panas berlebih.
  - Agar bedong menjadi efektif, bedongan harus kuat tetapi tidak terlalu ketat. Teknik membedong yang ketat dengan kedua kaki lurus meningkatkan risiko perkembangan pinggul yang tidak normal. Biarkan pinggul dan dinding dada melebar saat membedong.
  - Bedongan yang longgar berbahaya karena dapat menutupi kepala dan wajah bayi.
  - Bayi tidak boleh berpakaian berlebihan, misalnya hanya menggunakan singlet dan popok dalam cuaca hangat atau setelan tipis dalam cuaca dingin.
  - Gunakan teknik membedong yang sesuai dengan usia perkembangan bayi. Membedong dapat mengurangi efek refleks Moro atau kejut pada bayi yang lebih muda dengan memasukkan lengan ke dalam bedongan.
  - Bantu bayi yang lebih tua untuk tetap telentang dengan membedong tubuh bagian bawahnya tetapi biarkan tangan dan lengannya bebas untuk menenangkan diri.
- ! Hentikan Pembedongan segera setelah bayi mulai menunjukkan tanda-tanda bahwa ia mulai dapat berguling.
- ! Jangan pernah menggunakan bedong yang menahan lengan bayi dengan bahan velcro atau menggunakan resleting.
- ! Jangan membungkus bayi lebih tinggi dari bahu sehingga wajah dan kepala bayi tetap terbuka.

### ! Peringatan

Berbagi alas tidur dengan bayi dapat meningkatkan risiko Kematian Mendadak yang Tak Terduga pada Bayi. Berbagi alas tidur dengan bayi yang terbedong sangat berbahaya.

## Rekomendasi Tidur yang Aman

- ✓ Selalu letakkan bayi telentang untuk tidur, jangan pernah tengkurap atau miring.
- ✓ Jaga agar wajah dan kepala bayi tidak tertutup.
- ✓ Jaga agar bayi bebas dari asap rokok sebelum dan setelah lahir.
- ✓ Lingkungan Tidur yang Aman siang dan malam.
- ✓ Tidurkan bayi di ruang tidur aman mereka sendiri, di kamar orang tua atau pengasuh selama 6 bulan pertama.
- ✓ Menyusui bayi



Red Nose menghormati Pemilik Tradisional (Suku Aborigin dan Penduduk Torres Islands) atas tanah tempat kami bekerja, tinggal, dan berkunjung.

Pusat saran tidur aman Red Nose  
**1300 998 698**  
(selama jam kerja AEST/AEDT)  
[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)  
[rednose.org.au/safesleep](https://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Seluruh hak cipta terlindungi.  
Untuk pertanyaan hak cipta, hubungi: [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)



[rednose.org.au](https://rednose.org.au)

**red  
nose**  
saving little lives