

GIZI ANAK USIA 0-2 TAHUN

Hi Moms! Moms akan membaca pentingnya gizi
bagi anak usia 0-2 tahun



Daftar Bacaan

01 STUNTING

Cegah stunting, itu penting!

02 IMD

Pentingnya ASI pertama bagi bayi

03 ASI EKSKLUSIF

Pentingnya ASI usia 0-6 bulan

04 MP-ASI

Pemberian MP-ASI usia 6-24 bulan

01

STUNTING



Cegah stunting, itu penting!

Stunting adalah masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek dari standar usianya

Faktor Penyebab Stunting

GIZI 1000 HPK (HARI PERTAMA KEHIDUPAN)

Salah satu penyebab stunting adalah faktor pola asuh yang kurang baik pada 1000 HPK, baik dari kurangnya pengetahuan, tidak memberikan ASI eksklusif dan pemberian MP-ASI yang tidak baik pada anak

PEMANTAUAN BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN

Lalu faktor terbatasnya layanan kesehatan, ibu mengabaikan pentingnya penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan yang dapat diakses dengan mudah diposyandu

KEBERSIHAN LINGKUNGAN

Kebersihan lingkungan sekitar mulai dari kebersihan rumah dan kebersihan air. Ibu harus memperhatikan kebersihannya karena sering kontak langsung dengan anak

Pencegahan Stunting

GIZI 1000 HPK (HARI PERTAMA KEHIDUPAN)

Ibu harus meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya gizi saat 1000 HPK, memberikan ASI eksklusif pada bayi dan pemberian MP-ASI yang baik pada anak

PEMANTAUAN BERAT BADAN DAN TINGGI BADAN

Ibu harus mengunjungi posyandu atau layanan kesehatan lainnya untuk mengetahui peningkatan berat badan dan tinggi badan anak. Apabila anak tidak mengalami peningkatan berat badan setiap bulannya maka ibu harus cepat tanggap memeriksakan kesehatan anak ke pelayanan kesehatan

KEBERSIHAN LINGKUNGAN

Kebersihan tangan menjadi kunci utama untuk memutus mata rantai kuman dilingkungan. Ibu harus mencuci tangan dengan sabun di air mengalir saat ingin bersentuhan dengan bayi, menyusui bayi, menyiapkan makan, memberikan makan dan setelah menceboki bayi

02

IMD



IMD



IMD (Inisiasi Menyusu Dini) adalah kegiatan yang dilakukan segera setelah bayi lahir diletakkan didada ibu untuk dibiarkan mencari puting ibu dan mendapatkan ASI pertama yang berwarna kuning atau disebut kolostrum. Proses IMD ini bertujuan untuk membangun bonding antara dengan bayi. Proses ini bisa berlangsung selama 1 jam sehingga sering diabaikan oleh ibu karena memakan waktu yang cukup lama.



Kolostrum adalah ASI pertama yang diproduksi oleh ibu yang baru melahirkan dan berwarna kekuningan. Kolostrum mengandung protein yang sangat tinggi. Manfaat kolostrum antara lain adalah membersihkan alat pencernaan bayi, mengandung zat kekebalan tubuh dan mencegah bayi dari berbagai penyakit.

03

ASI EKSKLUSIF



ASI Makanan Terbaik Bagi Bayi

KANDUNGAN ASI

ASI (Air Susu Ibu) mengandung zat gizi yang lengkap diantaranya karbohidrat, protein, lemak, multi vitamin dan mineral secara lengkap yang mudah diserap dengan sempurna. ASI mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon dan protein yang cocok untuk bayi.

ASI EKSKLUSIF

Pemberian ASI eksklusif berarti hanya memberikan ASI saja sejak lahir sampai umur 6 bulan. Pemberian makanan/minuman selain ASI sebelum 6 bulan dapat mengurangi produksi ASI, meningkatkan resiko infeksi, alergi, serta mengurangi ikatan kasih sayang ibu dan anak.

KEBUTUHAN GIZI BAYI UMUR 0-6 BULAN

Kebutuhan gizi pada bayi usia 0-6 bulan cukup terpenuhi dari ASI saja (ASI eksklusif) karena kandungan ASI yang sudah mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan bayi.

PEMBERIAN ASI

Pada usia 0-6 bulan berikan ASI eksklusif kemudian saat usia 6-24 bulan tetap dilanjutkan diberikan ASI dan MP-ASI. Berikan ASI sesering mungkin, paling sedikit 8x sehari, susui dengan payudara kanan dan kiri bergantian, susui sampai payudara terasa kosong karena kandungan lemak terdapat pada susu akhir lalu pindah ke payudara lainnya

04

MP-ASI



MP-ASI 6-24 Bulan

USIA	FREKUENSI (PER HARI)	BERAPA BANYAK SETIAP KALI MAKAN (JUMLAH)	TEKSTUR	SUSUNAN MAKAN
6-8 bulan	3-4 kali makan utama ditambah ASI 1-2 kali makanan selingan	Mulai 2-3 sdm penuh setiap makan kemudian tingkatkan perlahan sampai $\frac{1}{2}$ mangkuk berukuran 250 ml	Bubur kental/ makanan keluarga yang dilumatkan	Setiap kali makan utama harus ada sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah
9-11 bulan	3-4 kali makan utama ditambah ASI 1-2 kali makanan selingan	$\frac{1}{2}$ sampai $\frac{3}{4}$ mangkuk berukuran 250 ml	Makanan lembek/ makanan keluarga yang dicincang/dicacah Makanan dengan potongan kecil yang dapat dipegang Makanan yang diiris-iris	ASI diberikan sesering mungkin
12-24 bulan	3-4 kali makan utama ditambah ASI 1-2 kali makanan selingan	$\frac{3}{4}$ sampai 1 mangkuk berukuran 250 ml	Makanan yang diiris-iris Makanan keluarga	Makanan selingan dapat berupa buah, biskuit, agar-agar, dll.