

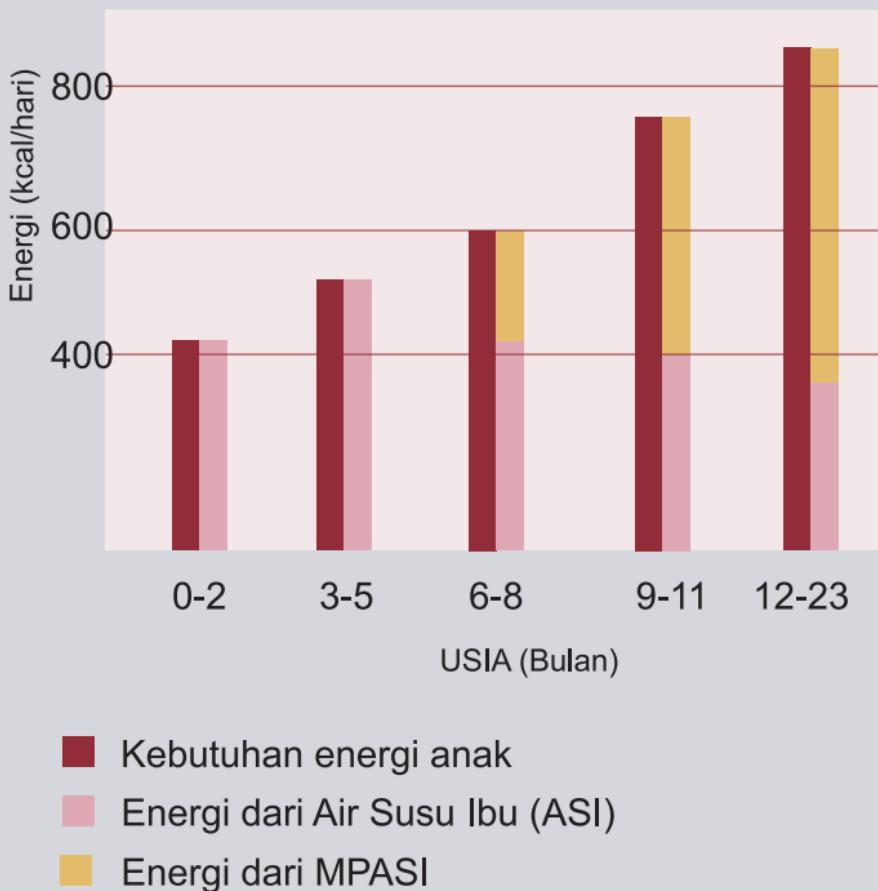
PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MPASI)



**UKK NUTRISI DAN PENYAKIT METABOLIK
IKATAN DOKTER ANAK INDONESIA**

TAHUKAH IBU?

Kebutuhan energi dan nutrisi anak hingga usia 6 bulan dapat tercukupi oleh pemberian air susu ibu (ASI) saja.



STRATEGI PEMBERIAN MPASI

Berikan MPASI ketika ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi (usia bayi sekitar 6 bulan)

MPASI yang diberikan memenuhi kebutuhan energi, protein, dan mikronutrien anak

**TEPAT
WAKTU**

ADEKUAT

**AMAN DAN
HIGIENIS**

**DIBERIKAN
SECARA
RESPONSIF**

Proses persiapan dan pembuatan MPASI menggunakan cara, bahan, dan alat yang aman serta higienis

MPASI diberikan secara konsisten sesuai dengan sinyal lapar atau kenyang dari anak

MULAILAH MEMBERIKAN MAKANAN PENDAMPING ASI KETIKA.....

Anak dapat duduk dengan leher tegak dan mengangkat kepalanya sendiri tanpa memerlukan bantuan



Anak menunjukkan ketertarikan terhadap makanan, misalnya mencoba meraih makanan yang ada di hadapannya

Anak menjadi lebih lapar, dan tetap menunjukkan tanda lapar, seperti gelisah dan tidak tenang walaupun ibu sudah memberikan ASI secara rutin



MEMULAI PEMBERIAN MP-ASI SAAT ANAK BERUSIA 6 BULAN

- Mulai dari usia 6 bulan, anak memerlukan tambahan makanan selain ASI
- Lanjutkan pemberian ASI secara rutin, karena ASI tetap menjadi bagian terpenting dari makanan bayi
- Ketika memberikan makanan pendamping air susu ibu, perhatikan hal - hal berikut:

Banyaknya energi tambahan yang diperlukan dari MPASI adalah sebanyak 200 kilo kalori per hari.

TAHAP PERKEMBANGAN ANAK

- Bayi dapat menggenggam suatu benda dan memasukkannya ke dalam mulut
- Mulai belajar duduk tegap secara mandiri tanpa bantuan
- Menunjukkan respon membuka mulut ketika sendok didekatkan
- Bayi dapat memindahkan makanan dari sendok ke mulut
- Memberikan sinyal lapar dengan cara mencoba meraih makanan,

FREKUENSI

Berikan makanan pendamping ASI 2 kali sehari pada bayi berusia 6 bulan

JUMLAH

Berikan 2 - 3 sendok makanan pendamping ASI dalam sekali makan sebagai awalan

TEKSTUR

Mulai MPASI dengan makanan yang dihaluskan sehingga menjadi bubur kental (*puree*)

AKTIF/RESPONSIF

- Bayi masih dalam tahap adaptasi dengan Makanan Pendamping ASI, sehingga ibu harus sabar dan memberi dorongan kepada bayi untuk makan
- Jangan memaksa bayi untuk menghabiskan makanan

PEMBERIAN MP-ASI UNTUK ANAK BERUSIA 6 SAMPAI 9 BULAN

- Terus berikan ASI sesuai permintaan anak, karena ASI memenuhi lebih dari separuh kebutuhan energi anak berusia 6-9 bulan
- Pemberian ASI secara rutin akan membantu menjaga kesehatan dan kekuatan anak berusia 6-9 bulan
- Ketika memberikan makanan pendamping air susu ibu, perhatikan hal - hal berikut:

Banyaknya energi tambahan yang diperlukan dari MPASI adalah sebanyak 200 kilo kalori per hari.

TAHAP PERKEMBANGAN ANAK

- Bayi dapat memindahkan makanan dari satu sisi mulut ke sisi lainnya
- Gigi depan bayi mulai tumbuh
- Bayi dapat menelan makanan yang bertekstur lebih kental
- Dapat menggunakan ibu jari dan telunjuk
- Dapat duduk sendiri tanpa bantuan
- Menunjukkan jari ke arah makanan dan mencoba meraih makanan untuk menunjukkan rasa lapar

FREKUENSI

Berikan 2 hingga 3 kali makan, dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya

JUMLAH

Tingkatkan jumlah MP-ASI secara perlahan menjadi setengah mangkuk berukuran 250ml

TEKSTUR

Berikan MP-ASI dengan tekstur bubur kental (*puree*) atau makanan yang dilumatkan hingga halus (*mashed*)

AKTIF/RESPONSIF

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan
- Jangan memaksa bayi untuk makan
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi

PEMBERIAN MP-ASI UNTUK ANAK BERUSIA 9 HINGGA 12 BULAN

- Terus berikan ASI sesuai permintaan anak, karena ASI memenuhi separuh kebutuhan energi anak berusia 9-12 bulan
- Pemberian ASI secara rutin akan membantu menjaga kesehatan dan kekuatan anak berusia 9-12 bulan
- Ketika memberikan makanan pendamping air susu ibu, perhatikan hal - hal berikut:

Banyaknya energi tambahan yang dierlukan dari MPASI adalah sebanyak 300 kilo kalori per hari

TAHAP PERKEMBANGAN ANAK

- Bayi dapat merapatkan bibir ketika disuapi untuk membersihkan makanan yang ada di sendok
- Bayi dapat menggigit makanan dengan tekstur lebih keras, seiring dengan tumbuhnya gigi
- Mulai dapat mengatakan sesuatu dalam konteks yang spesifik, bisa jadi menyebutkan beberapa nama makanan yang diketahuinya
- Menggumamkan lapar dan beberapa nama makanan yang diketahui untuk menunjukkan rasa lapar

FREKUENSI

Berikan 3 hingga 4 kali makan dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya

JUMLAH

Berikan makanan pendamping ASI sebanyak setengah mangkuk berukuran 250ml

TEKSTUR

Berikan makanan yang dicincang halus (*minced*), dicincang kasar (*chopped*), atau makanan yang dapat dipegang oleh anak (*finger foods*)

AKTIF/RESPONSIF

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan
- Jangan memaksa bayi untuk makan
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi

PEMBERIAN MP-ASI UNTUK ANAK BERUSIA 12 HINGGA 24 BULAN

- Terus berikan ASI sesuai permintaan anak, karena ASI memberikan sepertiga kebutuhan energi anak berusia 12-24 bulan
- Ketika memberikan makanan pendamping air susu ibu, perhatikan hal - hal berikut:

Banyaknya energi tambahan yang diperlukan dari MPASI adalah sebanyak 550 kilo kalori per hari

TAHAP PERKEMBANGAN ANAK

- Dapat beradaptasi dengan segala macam bentuk makanan, namun belum dapat mengunyah secara sempurna
- Mulai beradaptasi dengan segala menu makanan yang diberikan, termasuk makanan keluarga
- Dapat mengenali makanan dari bentuk, rasa, dan aromanya
- Dapat mengucapkan nama-nama makanan dan memberikan sinyal lapar dengan cara tersebut
- Mulai bisa makan menggunakan sendok secara mandiri

FREKUENSI

Berikan 3 hingga 4 kali makan dan 1 sampai 2 kali selingan tiap harinya

JUMLAH

Tingkatkan jumlah MP-ASI secara perlahan menjadi tiga perempat mangkuk berukuran 250ml sekali makan

TEKSTUR

Berikan makanan keluarga yang dihaluskan atau dicincang seperlunya

AKTIF/RESPONSIF

- Ibu hendaknya bersabar dan selalu memberikan dorongan agar bayi mau makan
- Jangan memaksa bayi untuk makan
- Gunakan mangkuk tersendiri berukuran 250ml untuk memastikan jumlah asupan bayi

MPASI HIGIENIS UNTUK BAYI YANG SEHAT



Pastikan kebersihan tangan dan peralatan makan yang digunakan untuk menyiapkan serta menyajikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu



Cuci tangan ibu dan bayi sebelum makan. Selalu cuci tangan ibu dengan sabun setelah ke toilet dan membersihkan kotoran bayi



Simpan makanan yang akan diberikan kepada bayi di tempat yang bersih dan aman



Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan makanan mentah dan bahan makanan matang

MENYIMPAN MPASI DENGAN AMAN



- Bakteri penyebab kontaminasi dapat tumbuh di makanan-makanan seperti daging, ikan, telur, susu, kedelai, juga nasi, pasta, dan sayur-sayuran
- Makanan-makanan tersebut harus disimpan dalam lemari pendingin dengan suhu kurang dari 5 derajat celcius
- Simpan daging dan ikan dalam wadah plastik, dan letakkan terpisah dengan makanan yang telah dimasak dan bahan-bahan siap makan
- Seluruh makanan harus disimpan sesuai dengan petunjuk penyimpanan yang tertulis pada kemasan, dan tidak boleh digunakan setelah melewati tanggal kadaluwarsa
- Makanan yang seharusnya disimpan di lemari pendingin tidak boleh digunakan kembali setelah berada di luar lemari pendingin selama dua jam atau lebih.
- Cairkan makanan beku (*frozen foods*) yang ada di lemari pendingin menggunakan *microwave*. Makanan yang telah dicairkan harus segera dimasak. Makanan beku yang telah dimasak tidak baik untuk dibekukan kembali.

KETIKA ANAK SULIT MAKAN.....



- Berikan makanan rumah yang sehat, baik untuk makanan sehari-hari maupun makanan selingan
- Tawarkan selalu jenis-jenis makanan yang baru. Terkadang makanan baru butuh ditawarkan 10-15 kali untuk dapat diterima dan dimakan dengan baik oleh anak.
- Sajikan jenis-jenis makanan yang baru bersama dengan makanan yang disukai oleh anak
- Hindari asumsi bahwa anak tidak akan suka dengan jenis-jenis makanan tertentu
- Tawarkan *finger foods* (makanan yang dapat digenggam oleh anak) yang sehat sehingga anak dapat belajar makan secara mandiri
- Sulit makan dan menolak makanan adalah hal yang wajar terjadi pada anak. Hal tersebut bisa jadi merupakan cara mereka untuk menunjukkan diri mereka sebagai individu
- Jangan pernah memaksa anak untuk makan, karena anak anda tahu berapa banyak makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Memaksa makan dapat mengganggu kemampuan alaminya, untuk mengetahui tanda-tanda lapar dan kenyang pada anak.

STRATEGI MAKAN YANG SEHAT UNTUK BAYI DAN BALITA

JANGAN MENYERAH UNTUK MEMPERKENALKAN JENIS MAKANAN BARU

Ibu bisa jadi harus menawarkan 10 hingga 15 kali jenis makanan baru sebelum anak mau memakannya. Berikan contoh untuk memakan jenis makanan baru terlebih dahulu. Anak belajar dengan memperhatikan dan mencontoh ibunya.

MATIKAN TV, KOMPUTER, DAN GAWAI SAAT JAM MAKAN BERLANGSUNG

TAWARKAN SELINGAN SEHAT DIANTARA WAKTU MAKAN JIKA ANAK TERLIHAT LAPAR

WAKTU MAKAN BUKANLAH HANYA TENTANG MAKANAN

Waktu makan adalah waktu untuk berkomunikasi dan mendukung perkembangan anak. Berinteraksilah karena hal ini dapat membangun hubungan keluarga yang kuat

BATASI PEMBERIAN JUS BUAH

Jus mengandung gula dalam jumlah cukup banyak. Dan konsumsi jus membuat anak kenyang sehingga tidak berselera saat jam makan tiba.

Berikan buah potong sebagai pengganti jus.

BERIKAN BERBAGAI VARIASI PILIHAN RASA DAN JENIS MAKANAN SEHAT UNTUK ANAK



JANGAN PAKSA ANAK UNTUK MAKAN

Hal ini sering mengakibatkan anak menolak untuk makan, dan susah menghabiskan makanan

HAL - HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN!



Protein hewani dan nabati diberikan sejak usia 6 bulan



Telur, daging, dan ikan diberikan dalam keadaan benar-benar matang



Pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia dibawah 1 tahun



Madu diberikan setelah anak berusia 1 tahun



Pastikan kebersihan tangan anak sebelum memulai makan



Hindari pemberian makanan dengan kadar lemak tinggi, pemanis, dan penyedap rasa tambahan



Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan mentah dan bahan matang



Perhatikan kebersihan tangan dan peralatan dalam mempersiapkan MPASI



Minyak, mentega, atau santan dapat digunakan sebagai penambah kalori



UKK NUTRISI DAN PENYAKIT METABOLIK IKATAN DOKTER ANAK INDONESIA

Referensi:

1. Introducing Solid Food. United Kingdom: National Health Service of United Kingdom; 2010 (www.nhs.uk/start4life accessed 30 May 2018)
2. Morgan S. Healthy Food for Babies & Toddlers. New South Wales: Illawarra Shoalhaven Local Health District Health Promotion Services; 2014
3. Guiding Principles for Complementary Feeding of The Breastfed Child, 1st edition. Washington D.C: World Health Organization; 2001
4. Key Messages Booklet of Infant and Youngchild Counseling Package: UNICEF; 2012
5. From Milk to More. Canberra: ACT Government Health; 2016 (www.health.act.gov.au accessed at 27 May 2018)
6. Healthy from the Start. Washington D.C: Zero to Three, American Academy of Pediatrics; 2010
7. USDA. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release; 2018 (<https://ndb.nal.usda.gov>)