



MPASI ITU SERU with HARUMI AINI

Minggu, 30 Juli 2017

Moderator :

Nadia N Ganisca
Afifah Amaly S

Notulensi :

Ai S Rahman
Rafiatul Ira R



Dear Moms, selamat datang di Resume "MPASI Itu Seru" yang diadakan oleh Komunitas Shalifah Motherhood. Resume ini bersifat free for share dengan WAJIB mencantumkan sumber asli ya Moms ☺.

TENTANG KOMUNITAS SHALIAH MOTHERHOOD

Shalifah Motherhood berdiri pada tanggal 14 Maret 2014. Merupakan suatu komunitas ibu-ibu muda untuk sharing seputar dunia ibu, anak, keluarga bahkan hingga bisnis ☺.

Komunitas ini memiliki proyek tahunan menerbitkan buku. Tujuannya adalah mengajak ibu-ibu tetap berkarya meskipun hanya melalui tulisan.

Buku yang telah terbit adalah:

1. Love Stories of Birthing (Desember 2015)
2. Ramadhan Happy Ala Mahmudah (Mei 2016).

Buku ke-3 tahun ini insyaAllah segera launching 📖.

Mohon doanya 🙏.

Best Regards,

Mega Dewana

Founder Komunitas Shalifah Motherhood

Follow kami di :

FP : Shalifah Motherhood

IG : Shalifah_Motherhood

BIODATA NARA SUMBER

👤 Nama lengkap: Harumi Aini

📍 TTL: Bogor/24 September 1990

🎓 Pendidikan:

S1 Manajemen IPB

S2 Agri-Commerce, Massey University, New Zealand

🏠 Domisili: Palmerston North, New Zealand

👤 Aktivitas:

- ▲ IRT
- ▲ Mahasiswa pascasarjana
- ▲ Team Admin IG @ceritablw
- ▲ bisnis online @harumi.design

👶 Nama anak: Fatma Qianna A. (Qia) usia 18 bulan

➡️ Socmed

📌 IG : @baby.qianna @harumiaini @harumi.design

📌 FB : Harumi Aini

📌 Email : harumiaini@gmail.com

📌 Blog: <http://keluargayasin.com>



MATERI KULWAP

Assalamualaikum ibu² yg dirahmati Allah..

sebagai pembuka kulwap MPASI kali ini saya mau sedikit sharing. Pernah di sebuah grup WA yg saya ikuti, lg bahas ttg persiapan mpasi. ada yg nyeletuk, duh kok mpasi jaman sekarang ribet bgt ya banyak amat perintilannya ini itu yg lg ngetrend..

Liat akun ibu A, peralatan mpasi nya canggih² bgt. Steamer, blender, food processor, slow cooker, dll yg harganya ckp menguras kantong 😓 perlengkapan makan yg lg hits bagus² bgt dgn fitur dan fungsi menarik. tp kebanyakan produk impor dan bermerk..keluar brp duit lg tuuh 😊 Belom lagi bahan masakan yg namanya aneh².. chiaseed, flax seed, quinoa, dll semua ala organik dan superfood. Liat harganya woow 🤩

Dear mommies, you are not alone 😊 mungkin dengan canggihnya informasi dan strategi marketing, produk² tsb hits seantero jagad socmed mommy muda. Sebagai ibu tentu kita pengen ngasih yg terbaik utk anak. Alhamdulillah kalau diberi kelebihan rezeki bs menyediakan itu semua utk anak kita. tapi kalau emang budget keluarga terbatas, let's be creative!

Mpasi itu ga perlu mahal mom 😊 peralatan lokal banyak kok yg murah dgn kualitas baik. ga ada slow cooker? masi bisa kok masak di kompor dgn api yg kecil dn durasi masak yg lebih lama. ga punya steamer? dandang kukusan jg fungsinya sama kok 😊 bahan makanan lokal jg bnyk dan ga kalah dr segi manfaat. Misal salmon mahal dan susah dicari, bs pake ikan kembung yg kandungan giziny lebih besar. singkong & ubi jg ga kalah keren kok dr barley, quinoa. ga punya chia seed, bs pakai biji selasih yg punya manfaat yg sama 🙌

so, kita ga usah memaksakan diri mengikuti trend mpasi sehingga malah gagal fokus. seharusnya bukan fokus ke peralatan sj. tp lebih ke ilmu gizi dan pemberian mpasinya. bagaimana standar gizi WHO utk mpasi? apa itu menu 4 bintang? apa perbedaan metode SF, FC, BLW? apa penyebab anak GTM dn bagaimana mengatasinya? dll.

Jangan lupa, yg paling penting persiapan MENTAL. krn sesungguhnya kenyataan praktek lapang sering tak seindah teori 😊 siap² utk mengendurkan idealisme, sesuaikan dg kondisi masing² anak.

Selain itu, hilangkan sikap mudah baper krn akan meningkatkan stress 🤩.

"liat ibu B kok anaknya lahap bgt..knp anak saya susah makan.. wah anak yg itu porsi makannya banyak bgt yaa..duh anak itu lucu gendut bgt"

Let's not compare our child with others. setiap anak itu unik. setiap perjalanan mpasi masing2 ibu pasti ada kisah tersendiri dan tantangan berbeda. let's be thankful, let's stay positive, let's have a happy MPASI journey 😊

Palmerston North, NZ
By bunda @baby.qianna

APA ITU MPASI?

Makanan pendamping ASI, bukan pengganti yaa 😊, yaitu pemberian makanan tambahan selain ASI secara bertahap, dalam rangka pengenalan dan persiapan agar anak bisa ikut makan menu keluarga.

*Yg perlu digarisbawahi, MPASI itu adalah masanya **anak belajar makan**. jd kalau belum tertarik makan, makannya sedikit, susah makan, ya wajar. Kan selama 6 bulan bayi taunya kalau lapar itu menyusu/nenen 😊

*Nah yg perlu jd catatan dlm MPASI, bagaimana kita **memperkenalkan rasa lapar** tsb kepada bayi. Sehingga ia tau, saat lapar itu makan bukan lagi menyusu.

*Catatan penting lg, menurut saya **6 bulan awal MPASI adalah masa krusial yg menentukan pola dan kebiasaan makan anak ke depannya**. Di bawah 1 tahun, ASI masih bs diandalkan sbg asupan utama gizi anak. Namun di atas 1 tahun, anak sdh harus bs makan makanan keluarga dan asupan utama gizi dr makanan. Ingat ya, dari makanan bukan susu! Jd di atas 1 tahun salah kalau anak ga mau makan yg penting minum susunya kenceng.

*Maka, sejak **awal MPASI, buatlah makan menjadi kegiatan menyenangkan**. Sebagai sarana belajar, eksplorasi bentuk, rasa, warna. Jangan tetapkan target yg tinggi, harus habiskan makanan yg disiapkan atau memaksa anak makan. Dengan begitu, kita meminimalisir terjadinya trauma makan.

* **MPASI bs dianalogikan dengan saat awal bayi belajar menyusu**. Saat newborn mungkin ada beberapa bayi yg tiduur terus susah dibangunkan utk menyusui. Itu krn dalam kandungan bayi ga pernah menyusu kan, asupan gizinya langsung didapat dr tali pusar. Jd di awal kehidupannya ia adaptasi kalau lapar itu menyusu. Sama dgn selepas ASIX, bayi adaptasi kalau lapar itu makan bukan menyusu.

*Selanjutnya, saat menyusui kita jg **memberikan kepercayaan** kpd bayi utk minum sesuai yg ia mau. Payudara kita ga ada indikator ukuran sdh brp bnyak ml ASI yg diminum bayi (terkecuali ASIP dan sufor ya). Kita percaya anak kita sdh kenyang setelah menyusu, tumbuh dgn sehat.

Kalau misal anak terlihat kurang menyusu, apakah kita lalu paksa2 anak nyusu dengan payudara dijejelin paksa ke mulut bayi? 😊👶 yg ada nangis dan trauma malah ya hhe. Tapi kita persering tawarkan menyusu, tingkatkan frekuensi menyusu. Kita sebagai ibu yg menggenjot asupan gizi hingga ASI yg dihasilkan makin berkualitas.

*Sama dgn MPASI saat anak baru belajar makan. Jangan dipaksa, coba tawarkan makanan lebih sering. Siapkan menu bergizi dan cobalah utk kreatif berkreasi 😊 sama dgn kepercayaan yg kita berikan saat bayi menyusu, **beri kepercayaan kpd anak bahwa ia makan sesuai kebutuhannya** 😊

KAPAN MULAI MPASI?

usia 6 bulan atau 180 hari sesuai anjuran WHO, melihat tanda² kesiapan makan anak yaitu: kepala sudah tegak, duduk dengan bantuan, tertarik melihat orang makan, mencoba meraih makanan, dan membuka mulut jika disodori sendok/makanan.

tapi jaman dlu anak umur 4 bln udh di kasih kerokan pisang dan ga kenapa² tuh? ngga kasian 6 bulan baru dikasih makan? nangis terus laper kali tuuh

sering yaa denger omongan² seperti itu.. mmh pengetahuan terus berkembang yaa bun kita sbg ibu yg smart harus update. kesiapan pencernaan bayi ternyata baru benar2 siap dan berkembang pd 6 bln tsb. Lagipula ASI kita masih mencukupi kebutuhan nutrisi nya kok mom, jangan khawatir 😊

bayi boleh mpasi dini hanya jika ada indikasi medis khusus dr dokter dan harus atas anjuran dokter anak.

APA SAJA ASUPAN GIZI MPASI?

Nah.. yg suka bingung soal variasi

Apa aja yg bisa diberikan ke bayi?

Semua udah bisa dicobakan sejak awal mpasi 😊 (kondisi bs disesuaikan jk anak ada riwayat atau keturunan alergi tapi untuk tahu alergi atau tidak harus dicobakan).

Biar selalu inget, ada 4 bintang★★★★

- ★ karbo/bahan makanan pokok : nasi, bihun, singkong, ketan, ubi, kentang, oat, pasta, jagung,dll
- ★ lauk hewani : Ikan, ayam, daging, telur, udang, ati, keju,dll
- ★kacang2an/lauk nabati : Tahu, tempe, kacang tanah, kc. Merah, kc.kedele, kc. Ijo, edamame, kecambah, buncis, dll
- ★sayur/buah : Bayam, wortel, kc.panjang brokoli, pakcoy, sawi, labu siam, dll. Paya, mangga, jambu, nanas, pisang, alpukat, dll

Jangan lupa +

Tambahan lemak. Dapat ditambahkan langsung 2sdt-1 sdm per porsi makan. Contohnya:

- ✓ Minyak kelapa sawit/minyak goreng
- ✓ Minyak canola
- ✓ Minyak kedelai
- ✓ Minyak kelapa
- ✓ Minyak jagung
- ✓ margarin
- ✓ santan
- ✓ unsalted butter (UB)
- ✓ extra virgin olive oil (eвоo)
- ✓ extra light olive oil (eloo)
- ✓ virgin coconut oil (vco)
- ✓ dll.

Sebaiknya **bahan makanan divariasikan setiap hari**. Jadi, walaupun bayem, ati, wortel bagus, bukan berarti harus dikasih tiap hari 😊 Ganti2..Biar perbendaharaan rasa anak semakin kaya.



Gambar 1
Porsi makan seimbang

BAGAIMANA PEMBERIAN GARAM DAN GULA?

WHO tidak melarang pemberian gulgar dr awal MPASI. Boleh secukupnya saja tapi sebaiknya dibatasi, apalagi dibawah umur 1 tahun. Asupan garam harian bayi tidak boleh melebihi 370 miligram per hari, asupan gula seharusnya hanya sekitar 100 kalori setiap hari. Selain gulgar akan memperberat ginjal bayi, bayi jg kemungkinan akan memiliki kecenderungan suka rasa tertentu sehingga bisa memilah-milih makanan / picky eater.

Nah agar rasa makanan tdk hambar, bs diberikan bumbu tambahan sbg penyedap.

Bumbu Tambahan

Bumbu yang bisa digunakan sebagai perasa mpasi:

Bawang merah, bawang putih, bawang bombay, jahe, kunyit, kencur, daun jeruk, lengkuas, daun bawang, daun pandan, daun salam, seledri, tomat (msg alami), pala, kayu manis, dll.

atau kalau masakan western biasa ditambah herbs seperti oregano, parsley, basil, peterseli, rosemary, dll.

Bagaimana dgn merica/lada?

ada yg memperbolehkan dr umur 6 bln ada jg yg merekomendasikan menunggu di atas 1 thn krn lada sifatnya agak panas di perut ya. saya sendiri sdh kasih lada sedikit saja ke anak saya dr umur 6 bln. yg pasti perhatikan reaksi anak ya, kalau tdk bereaksi monggo aman dilanjut.

Produk Olahan Susu, Bolehkah?

Pedoman untuk pengenalan olahan susu bervariasi di berbagai negara. Di Inggris misalnya, keju boleh dikenalkan mulai usia 6 bulan. Pedoman di AS, lebih konservatif, menyarankan menunggu sampai 8-9 bulan. Beberapa sumber lain bahkan menyarankan untuk menunggu hingga umur setahun.

- Jika ingin memberikan keju pada bayi, pilihlah keju dengan kadar garam yang lebih rendah. Keju muda seperti belcube dan kiri memiliki kadar garam yg rendah namun harganya juga cukup mahal. Keju cheddar yg harganya lebih terjangkau jg boleh dipakai dalam mpasi. berdasarkan rekomendasi panduan mpasi, merk keju cheddar di pasaran yg rendah garam yaitu diamond atau prochiz.
- Susu UHT dan pasteurisasi boleh diberikan di atas 1 tahun ya moms. Namun ada yg berpendapat boleh diberikan under 1y jika dimasak terlebih dahulu dijadikan campuran masakan. Misalnya dicampur dlm macaroni schotel, bolu, oat, atau masakan lainnya.

Jadi keputusan boleh memberi keju dan yoghurt untuk mpasi pada umur berapa dikembalikan lagi kepada masing2 ibu yaa moms 😊 kalau saya pribadi menganut yg sdh boleh diberikan keju di atas 6 bulan, yoghurt di atas 7 bulan. asal tidak sering(tidak setiap hari) dan porsi nya jg tidak banyak. Serta perhatikan reaksi anak.

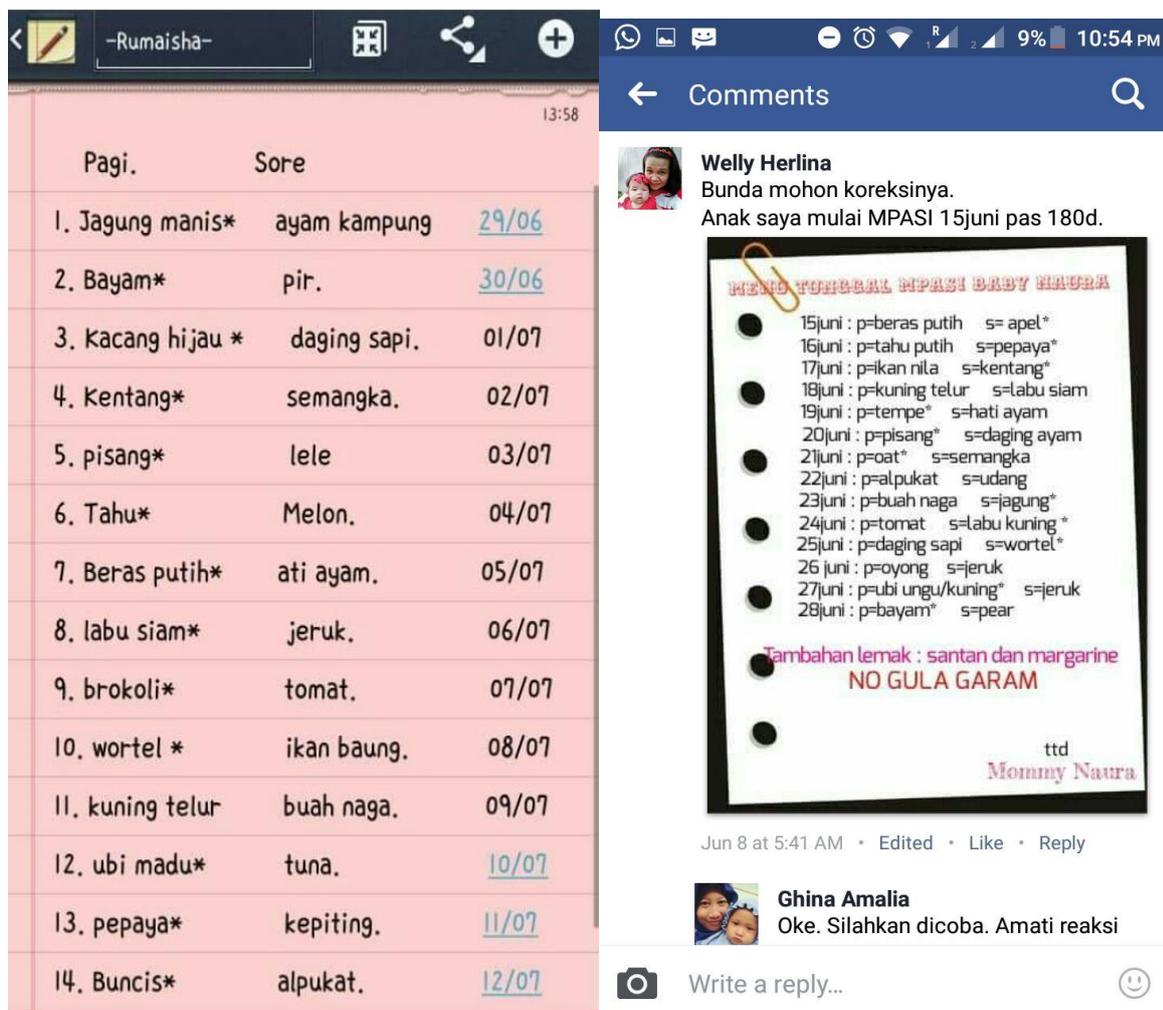
TAHAPAN PEMBERIAN MPASI

- ❖ 3 days rules, atau pemberian makanan yg sama selama 3 hari di awal mpasi sekarang sudah tdk berlaku ya moms. kesian baby nya 3 hari berturut² dikasi pisang doang. Atau pepaya terus²an 😊 bayi bisa bosan juga loh. jadi dari awal

udh boleh yaa dikasi berbagai variasi dr menu 4 bintang yg dijelaskan sebelumnya.

- ❖ biasanya selama 2 minggu awal mpasi bayi diberikan menu tunggal terlebih dahulu. tujuannya untuk mengenalkan rasa asli makanan dan untuk memudahkan memantau reaksi alergi. tapi aturan ini ga saklek ya moms, krn ada bbrp DSA jg yg merekomendasikan langsung pemberian 4 bintang. silahkan sesuaikan kondisi masing2 ya.
- ❖ maksimal minggu Ke-3 bayi sdh harus makan menu 4 bintang. jangan tunda pemberian daging²an dan sumber protein lainnya yaa moms. karena kebutuhan zat besi bayi tinggi, sdh tdk tercukupi dr ASI saja dan dikhawatirkan bisa Anemia Defisiensi Zat Besi (ADB) jk terlambat dikenalkan terhadap sumber protein hewani yg kaya zat besi.

► Ini ada contoh menu tunggal awal MPASI dr FB Homade healthy baby food (HHBF).



| Pagi. | Sore | |
|-------------------|--------------|-----------------------|
| 1. Jagung manis* | ayam kampung | 29/06 |
| 2. Bayam* | pir. | 30/06 |
| 3. Kacang hijau * | daging sapi. | 01/07 |
| 4. Kentang* | semangka. | 02/07 |
| 5. pisang* | lele | 03/07 |
| 6. Tahu* | Melon. | 04/07 |
| 7. Beras putih* | ati ayam. | 05/07 |
| 8. labu siam* | jeruk. | 06/07 |
| 9. brokoli* | tomat. | 07/07 |
| 10. wortel * | ikan baung. | 08/07 |
| 11. kuning telur | buah naga. | 09/07 |
| 12. ubi madu* | tuna. | 10/07 |
| 13. pepaya* | kepiting. | 11/07 |
| 14. Buncis* | alpukat. | 12/07 |

RESEP TUNGGAL MPASI BABY NAIORA

- 15juni : p=beras putih s= apel*
- 16juni : p=tahu putih s=pepaya*
- 17juni : p=ikan nila s=kentang*
- 18juni : p=kuning telur s=labu siam
- 19juni : p=tempe* s=hati ayam
- 20juni : p=pisang* s=daging ayam
- 21juni : p=oaat* s=semangka
- 22juni : p=alpukat s=udang
- 23juni : p=buah naga s=jagung*
- 24juni : p=tomat s=labu kuning*
- 25juni : p=daging sapi s=wortel*
- 26 juni : p=oyong s=jeruk
- 27juni : p=ubi ungu/kuning* s=jeruk
- 28juni : p=bayam* s=pear

Tambahan lemak : santan dan margarine
NO GULA GARAM

ttd
Mommy Naura

Jun 8 at 5:41 AM • Edited • Like • Reply

Ghina Amalia
Oke. Silahkan dicoba. Amati reaksi

Gambar 2
Menu Makan Tunggal

BAGAIMANA TEKSTUR MPASI?

👶6 bulan dimulai dg bubur lumat. Tidak terlalu cair.

Cara ngeceknnya : saat sendok dimiringkan, bubur tidak lgs jatuh. Kalo terlalu cair, artinya terlalu banyak air ➡ nutrisi kurang padat. Padahal lambung bayi masih kecil.. jadi makanan yg masuk harus efektif

Untuk mendapatkan bubur lumat, Sayur dan bubur disaring dg saringan kawat. Ambil ampas yg nempel di belakang saringan. Perlahan ditingkatkan kekentalannya hingga 9 bulan tidak perlu disaring lagi.

👶9-12 bln : makanan dicincang, nasi sudah bisa pakai nasi tim~nasi lembek. perlahan ditingkatkan hingga usia 12bln tidak perlu ditumbuk tapi cukup dicincang kasar.

👶>12 bln : tekstur sama dg dewasa, hanya potongan lebih kecil. Sudah bisa makan nasi

*Panduan di atas sesuai dengan anjuran WHO, tp ga saklek jg ya moms krn setiap bayi perkembangannya berbeda. Bisa saja bayi sudah ingin naik tekstur lebih awal dr panduan di atas. Kalau mom memilih metode BLW jg tdk perlu mengikuti aturan di atas krn sejak 6m awal MPASI, bayi sdh boleh diberikan fingerfood disesuaikan dgn kemampuan masing² 😊

BERAPA BANYAK PORSI MPASI?

👶6 bln awal MPASI : 1-2 sdm

👶6-9 bln : Mulai dari.2-3 sdm bertahap ditingkatkan hingga 125ml

👶9-12 :Mulai dari 125 ml, bertahap ditingkatkan hingga 250ml

👶>12 bln : 250ml ++

BAGAIMANA FREKUENSI MPASI?

🍴6 bulan awal MPASI (1-2 minggu) : 2-3x makan

🍴6-9 : 4x makan -- 2x makan besar + 2 snack
3x makan besar + 1 snack

🍴9-12 : 5x makan -- 3x makan besar + 2 snack
-- 4x makan besar + 1 snack

🍴>12 bln = sama seperti 9-12

Sekali lagi, porsi dan frekuensi ini hanya sbg patokan rekomendasi WHO. Kondisi 'ideal'nya. Tapi seringkali kenyataan yg dihadapi para ibu saat memberikan MPASi sulit untuk sesuai teori atau idealnya. Tidak perlu resah berlebihan ya hehe, silahkan disesuaikan dgn kondisi anak masing². Asalkan kita tetap memantau kesehatan anak. pastikan proses makan selalu "Fun" 😊

PEMBERIAN MAKANAN BAYI & ANAK DI SITUASI NORMAL & BENCANA

Pedoman Gizi Seimbang Dengan Menu 4 Bintang

Untuk menjamin kebutuhan nutrisi terpenuhi, gunakan selalu Pedoman Gizi Seimbang. Ke-4 jenis asupan sebaiknya selalu tersedia dalam setiap piring makan kita, termasuk dalam situasi bencana.

TIDAK ADA DONASI SUSU FORMULA & PRODUK BAYI LAINNYA (BOTOL, DOT, EMPENG) TANPA PERSETUJUAN DARI DINAS KESEHATAN KABUPATEN/KOTA SETEMPAT.

Panduan Cara Penyajian, Tekstur dan Frekuensi makan untuk bayi dan anak di situasi normal & bencana.

| 0-6 bulan | 6-8 bulan | 9-10 bulan | 10-12 bulan | >12 bulan |
|---|---|--|--|--|
| <p>Menyusui Eksklusif</p> | <p>Lanjutkan Menyusui</p> <p>2-3 sdm s/d 125ml 2-3x makan 1-2x selingan</p> | <p>Lanjutkan Menyusui</p> <p>125ml++ 3-4x makan 1-2x selingan</p> | <p>Lanjutkan Menyusui</p> <p>200ml++ 3-4x makan 1-2x selingan</p> | <p>Lanjutkan Menyusui</p> |
| <p>Ibu dimotivasi untuk dapat terus menyusui. Anak usia 0-6 bulan hanya mengonsumsi ASI saja.</p> <p>CUKUP ASI SAJA</p> | <p>Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan agak lembik dan tidak terlalu encer.</p> <p>DI-SARING</p> | <p>Bahan makanan sama dengan orang dewasa, rasa disesuaikan untuk anak-anak. Makanan dibuat dengan ditumbuk. Tekstur makanan agak kasar.</p> <p>DI-TUMBUK</p> | <p>Bahan makanan sama dengan orang dewasa, namun rasa disesuaikan untuk anak-anak. Makanan dibuat dengan dicincang kasar.</p> <p>DI-CINCANG</p> | <p>Menu dapur umum yang disediakan untuk umum/dewasa. Bahan makanan untuk dewasa dapat juga digunakan untuk membuat makanan bayi dan anak.</p> <p>MASAK BIASA</p> |

Sumber: Infant Feeding in Emergencies, UNICEF, 2010

Gambar 3
Pemberian Makanan Bayi dan Anak

BEBERAPA MERK PRODUK MPASI RECOMMENDED

- ✓ unsalted butter (UB): anchor, orchid, elle&vire, lurpark
- ✓ Keju: diamond, prochiz, kiri, belcube, babybel
- ✓ Yoghurt: yummy plain, biokul plain
- ✓ evoo/eloo: borges, bertolli, pietto coricelli, filippo berio, olitalia, dll.
- ✓ oat: quaker oat biru (yg dimasak dlu, bukan merah yg instan), oatsy biru, dll

- ✓ tahu: kong kee, sakura (perhatikan komposisi yg tanpa garam krn ada bbrp jenis)
- ✓ Susu (>1 year): ultra mimi, greenfield, diamond
- ✓ Tepung gluten free flour (gff): ladang lima atau bisa bikin sendiri

▶▶ Caranya:

✉ Untuk Cake dengan perbandingan 7 : 2 : 1 (tepung beras : tepung tapioka/aci/kanji : tepung maizena/ tepung jagung)

☺ Untuk Cookies dengan perbandingan 6 : 2 : 1 (tepung beras : tepung tapioka/aci/kanji : tepung maizena/ tepung jagung)

TIPS MEMPERSIAPKAN BAYI MPASI

Bukan cuma kita yg mempersiapkan ilmu dan peralatan MPASI, bayipun perlu kita kondisikan menghadapi MPASI. Hal ini bisa dimulai sejak bayi berumur 4-5 bulan.

♥ Banyak orang yg sering melarang anaknya memasukkan/menghisap tangan ke mulut pada fase oral padahal ini adalah sarana belajar yg sangat baik bagi bayi utk mengarahkan tangan ke mulut dgn tepat sbg persiapan makan. Biarkan bayi sesukanya bermain tangan, cukup pastikan tangannya tdk kotor.

♥ Berikan waktu independent play yg cukup bagi bayi agar dia bs mengeksplor lingkungan, meraih benda2 di sekitarnya dan memasukkan ke mulutnya. Hal ini bs melatih koordinasi tangan, mata, dan mulutnya utk persiapan makan. Pastikan sj benda yg ia raih aman, bersih, tdk berbahaya.

♥ salah satu tanda kesiapan MPASI adalah bayi sdh bs duduk tegak dengan atau tanpa bantuan utk menghindari resiko tersedak. Maka dr umur 4 bln bayi bisa sering distimulasi duduk agar otot leher&punggung cukup kuat.

♥ Setiap jadwal makan keluarga, ajak bayi turut serta di meja makan. Moms dapat memangku menghadap meja atau menaruhnya di stroller/bouncer di ruang makan. Walaupun blm bisa ikut makan, biarkan ia terbiasa melihat aktifitas makan keluarga.

♥ komunikasikan dan sounding ke bayi bahwa di umur 6 bln ia akan mulai makan makanan enak, nanti makan yg pintar dan lahap yaa biar sehat selalu 😊 bacakan buku cerita ttg makanan, kenalkan nama2 buah dan sayur saat mau masak atau saat berbelanja, dll. setiap kali moms makan di hadapan bayi, tunjukkan ekspresi enaak dgn sedikit lebay dan senyuman hhe agar bayi tau bahwa makan adalah kegiatan yg menyenangkan 😊

Ala bisa karena terbiasa.. semua butuh proses belajar, and I believe that babies are smart and fast learners. So let's just trust our babies moms 😊😊

PERSIAPAN DAN PENGOLAHAN MPASI

1. Bikin list belanja untu masak keluarga yang dibutuhkan sesuai kebiasaan belanja. Ingat, mpasi itu persiapan agar si anak nantinya bisa makan bareng dgn keluarga, bukan dgn menu spesial, iya kan? Bisa dilakukan seminggu sekali.

Karena kita mengacu WHO jadi mudah lho kalo mau masak, yg penting pastikan aja semua bintang dari 4 bintang sudah terpenuhi, jadi belanja pun yg penting ada 4 bintang.

2. Belilah bahan-bahan makanan yang berasal dari lokal. Ga perlu ribet cari-cari yg ga ada, misalnya di tempat saya ga ada brokoli ya ga usah ngotot harus ada brokoli di menu makanan. Ganti dengan bahan makanan lain yg melimpah di tempat emak-emak masing-masing, contohnya di sini melimpah dgn berbagai macam labu-labuan, jagung manis, sukun, singkong, pisang, dll.

Contoh lainnya masalah minyak, misal di resep dicantumkan minyak memakai olive oil. Tapi kalo di rumah yg ada minyak sawit ya ga masalah pakai saja yg ada, yg penting selalu pakai minyak baru.

3. Bersihkan sayuran segera setelah berbelanja, di bawah air mengalir. Buat frozen food jika dibutuhkan. Frozen food bisa berupa makanan tunggal yg belum diolah menjadi satu macam "dish" tapi bisa juga sudah berupa "dish".

Caranya:

❁ Misalnya, untuk kacang merah, kacang hijau yg akan digunakan sebagai salah satu bintang, cuci bersih, buang kotoran yg mengambang, tiriskan. Rendam semalaman agar lebih cepat empuk waktu memasaknya. Jangan buang air bekas rendamannya, air dipakai langsung untuk merebus. Esok harinya tinggal rebus sampai empuk, tiriskan, siram air es untuk mencegah pemasakan lebih lanjut, lalu bungkus di plastik ziplock kecil per porsi masak, simpan di wadah berpenutup yg bisa dipakai di freezer (bisa juga pakai plastik asip), bekukan. Kalau mau pakai besok tinggal turunkan malam sebelum dimasak di kulkas bagian bawah. Jadi ga perlu lagi rebus kacang tiap mau pakai. Lebih menghemat waktu kan?

❁ Untuk sayuran seperti wortel, kentang, buncis, jagung, labu siam, terong, langsung cuci bersih di air yg mengalir, lalu keringkan, agar tidak mudah busuk. Lalu bungkus dalam kertas bersih/ paper towel atau masukkan ke dalam plastik yang berlubang atau wadah khusus untuk menyimpan sayuran. Simpan di rak tempat sayur di kulkas bawah. Jika sayuran dibeli dalam kondisi bersih, dapat langsung disimpan di laci sayuran di lemari es.

❁ Untuk sayuran seperti brokoli, kol, kembang kol perlu direndem di air yang diberi garam agar ulat yang ngumpet langsung muncul. Diamkan sekitar 10 menit baru bersihkan dengan air mengalir.

❁ Tahu dan tempe

Tempe tidak perlu dibersihkan, begitu beli langsung masuk kulkas aja. Kalau tahu, rebus di air mendidih tanpa garam sebentar, siram air es. Jika sudah benar-benar dicuci dulu di air mengalir, tapi jika bersih langsung ke tahap dikukus sekitar 10 menit untuk mencegah pembiakan bakteri. Lalu siram air es. Potong- potong dan bagi per porsi masak, masukkan ke plastik ziplock, masukkan lagi ke wadah bertutup yg didesa.in untuk disimpan di freezer atau boleh memakai plastik asip.

🐔🐔🐔 Untuk protein hewani

Daging sapi, daging ayam, hati ayam, begitu sampai di rumah harus langsung masuk di kulkas. Jika kotor boleh dicuci dulu di air mengalir, tapi jika bersih langsung simpan di kulkas dalam plastik yg didesain untuk menyimpan di kulkas, buat vacuum, keluarkan udara yg ada di dalamnya sampai seminim mungkin. Bisa bertahan 2 hari di kulkas bawah. Jika ingin menyimpan lebih lama, dikukus dulu sekitar 10 menit, lalu siram air es. Potong- potong dan bagi per porsi masak, masukkan ke plastik ziplock, masukkan lagi ke wadah bertutup yg didesain untuk disimpan di freezer atau boleh memakai plastik asip.

Baik mentah maupun matang sebaiknya simpan per porsi agar tidak dibuka tutup berulang kali yg sudah dalam keadaan beku.

🐟🐟 Ikan dan seafood lainnya, cuci bersih di air yg mengalir, lumuri jeruk nipis/lemon dan garam, diamkan 5-10 menit, bilas, lalu simpan sama seperti menyimpan daging tadi.

Telur

Pilih telur yg bersih dan tidak retak di luarnya. Simpan dengan kartonnya di dalam kulkas di bagian utama kulkas, bukan di pintu kulkas. Gunakan dalam waktu 2-5 minggu (sudah termasuk perkiraan dari peternakan dan distributornya).

sumber: kulwap mpasi GIMbira

Untuk menyimpan sayuran dalam waktu agak lama bisa jg dengan metode blansir

🍏 Cara Blansir/blanching

1. Cuci bersih sayuran (brokoli, wortel, bunga kol, dll) dan potong kecil
2. Didihkan air, rebus sayuran sebentar saja selama 1-3 menit (tergantung jenis sayuran). Selain direbus bisa juga dikukus. Ini berfungsi untuk inaktivasi enzim dan mengurangi bakteri/mikroba.
3. Angkat sayuran, segera masukkan ke dalam wadah berisi air es untuk memberhentikan proses memasak dan menjaga warna alami sayur.
4. Simpan dalam wadah tertutup seperti plastik zip dengan porsi sekali pakai.
5. Simpan di dalam freezer

sumber: @baby.qianna

Bagaimana menyiasati agar tidak dobel-dobel masak buat suami, anak, dan bayi?
Ini salah satu contoh menu nya ya 😊

🍴Beef Goulash🍴

by bunda @baby.qianna

►Bahan

- 300gr daging, potong kecil
- 1 buah wortel, iris
- 1 kentang, potong
- 1 cup kacang merah
- 1 tomat, cincang kecil
- 1 bw.bombay, cincang
- 2 bw.putih, haluskan
- 3 gelas Air
- 1 sdm bubuk paprika
- 3 sdm saus tomat
- Garam
- Black pepper
- Oregano
- Olive oil



Gambar 4
Menu Beef Goulash

►Cara

- * tumis bw.bombay dan putih dgn olive oil hingga harum
- * masukkan daging dan bubuk paprika, tumis hingga setengah matang
- * masukkan potongan tomat ke tumisan
- * tuangkan air dan masukkan wortel, kacang merah serta kentang
- * masukkan saus tomat ke dalam kuah, aduk merata
- * masak dg api kecil hingga sayuran matang dan daging empuk
- * bumbui dgn garam, blackpepper, oregano

►Menu di atas sudah memenuhi kaidah 4 bintang, untuk dapat digunakan sebagai menu bayi, sampai tahap sebelum ditambahkan bumbu-bumbu yg kuat pisahkan untuk porsi makan bayi, lalu haluskan sesuai tahapan teksturnya.

Sumber:kulwap MPASI GIMbira dengan modifikasi

TIPS PEMBERIAN MPASI

- ♥Buat jadwal makan teratur agar anak punya ritme harian dan kenal waktu lapar untuk makan.
- ♥Pengenalan makanan membutuhkan setidaknya 10-15 kali mencoba.
- ♥Perhatikan tanda lapar dan kenyang, beri jeda ± 30 menit antara menyusui dgn makan.
- ♥Jangan memaksa anak makan, jika belum mau makan tawari lagi ± 30 menit - 1 jam setelahnya.
- ♥Buat suasana makan yg menyenangkan, makan bersama dengan keluarga biasanya akan lebih membuat anak semangat makan.
- ♥Batasi waktu makan ± 30 menit per sesi.
- ♥Perhatikan kebersihan dalam mengolah, menyiapkan dan memberikan MPASI.

TIPS MENGATASI GTM

- ❖ Keep calm and stay positive. Semakin ibu stress, semakin anak akan tertekan. Perasaan anak sensitif sekali dpt merasakan emosi ibunya loh ☺
- ❖ caritau penyebab GTM, apakah anak sedang sakit, tumbuh gigi, sedang suka aktif merangkak, bosan dgn makanan atau suasana, dll.
- ❖ kurangi frekuensi menyusui dan beri jarak yg cukup antara makan dan menyusui
- ❖ biarkan anak merasakan lapar dengan tidak memberikan cemilan sebelum waktu makan. siapkan makanan yg tinggi protein dan kalori.
- ❖ Makan bersama dengan keluarga pada jam makan yg sama.
- ❖ Jangan paksa anak dan jangan menargetkan untuk menghabiskan makanannya karena dikhawatirkan akan timbul trauma.
- ❖ Maksimal makan 30 menit per sesi.
- ❖ Tentukan jam makan yg teratur setiap hari.
- ❖ Coba kreasikan menu. Variasikan rasa, tekstur, bentuk makanan. Mungkin anak ingin naik tekstur, walau belum sesuai dengan tahapan umurnya, tdk apa² dicobakan krn kemampuan tiap anak beda².
- ❖ Beri kesempatan anak makan sendiri dengan menyajikan finger food. Pelajari metode BLW.



Gambar 5
Tips Mengatasi GTM

APA ITU BLW?

▶ Baby-Led Weaning (BLW) adalah suatu metode pemberian mpasi yg diperkenalkan oleh Gill Rapley dan Tracey M. seorang praktisi kesehatan di UK melalui penelitian bertahun2 yg ia lakukan.

▶ Konsep utama BLW yaitu bayi lah yang memimpin proses makannya sendiri, kita sbg ortu memberikan kepercayaan thdp bayi terhadap asupan makanan yg ia butuhkan.

▶ sejak awal mpasi (6 bulan) bayi langsung diperkenalkan dengan makanan solid/fingerfood tanpa melalui tahap bubur/puree dan bayi diberi kesempatan utk memasukkan makanan sendiri ke mulutnya tanpa disuapi.

▶ BLW bukanlah tren kekinian sekedar ikut²an, ia jg belum tentu lebih baik dr mpasi konvensional spoon feeding (SF). BLW hanyalah salah satu alternatif metode mpasi yg dpt menjadi pilihan. Karena faktanya, banyak saya temui ibu² yg "keceplung" dgn BLW krn anaknya sendiri yg memilih tdk mau disuapi dr awal mpasi. ibu nya udah belajar dan mempersiapkan mati²an segala hal ttg mpasi, eh pas prakteknya anaknya mingkem ga mau makan bubur. atau awalnya mpasi mulus, eh tiba² anaknya GTM. biasanya BLW jd salah satu alternatif solusi masalah GTM ini. Nah untuk itu, tidak ada salahnya mummies jg mulai belajar ttg BLW sehingga sdh siap ilmunya kalau emang nanti anak nya ga mau disuapi.

Emang ga takut tersedak? Emang bayi udh bisa makan sendiri gtu? Cara mengukur asupan nya gimana? Usus nya emang udah kuat? Nanti makannya berantakan ih males bgt

Eits, semua ada ilmu nya..ga bs asal ikut²an aja. silahkan mummies caritau ilmunya dengan cara:

➢ Membaca buku Baby-Led Weaning by Gill R. & Tracey M.

➢ Membaca di beberapa web referensi BLW

www.ceritablw.com

www.babyledweaning-indonesia.com

www.blwideas.com,

www.rapleyweaning.com www.babyledweaning.com

➢ Bergabung di FB Baby-led weaning indonesia

➢ Belajar dari beberapa akun IG yang sering sharing tentang BLW

-@ceritablw

-@dapoerpatty

-@abiyuzumaru

-@babyara.16

-@abqori_runako_arsenio

-@monika_sujono

-#shafblwjourney

-@blwideas

- @baby.qianna

-@babyledweaningideas

-@flysophia

-@babyledfeeding

-@atoddlersfooddiary

Dll

-@kunaskitchen

Yuk kita sama2 jadi ibu yg berdaya, belajar dan menyiapkan perkembangan untuk anak kita, one step ahead, jangan serba dadakan. Akses ilmu sudah bisa didapat dengan mudah dimana-mana, tinggal kita rajin meluangkan waktu membaca dari berbagai sumber dan sudut pandang.

**Hilangkan sifat mudah galau dan mudah baper,, jadi ibu harus optimiss dan semangat selalu agar kita bisa menularkan aura positif ke anak kita 😊
And remember, you are not alone in this MPASI journey..banyak ibu lain yg merasakan dan punya pengalaman yg sama.♥♥
Tetap semangaaat utk MPASI yg seru 😊**

TANYA JAWAB seputar MPASI

Bunda Lilis :

Jadi anak saya skrg usia 1tahun, dari awal MPASI lahap, pas diusia 9bulan mulai GTM sampai skrg, sudah berbagai cara, dari naik tekstur, ganti alat2 makan, ganti menu, bahkan cara makan, tetap msh GTM, dan anak saya sukanya makanan yg kera atau kering gitu, contoh : kerupuk, mohon solusinya. Terimalasih 🙏

Jawab :

Hi bunda, seprtinya usia 9 bln itu emang usia "rawan GTM" krn sering bnyk yg mengalami di usia tsb. Umur sgtu anak lg aktif2nya merangkak/merambat, bs jg krn faktor tumbuh gigi, dll

Sudah dibaca tips2 gtm dr materi yg sdh di share bun? Silahkan dipraktekkan yaa.. yg perlu diingat cm 1, psikologis ibu sgt berpengaruh kpd anak. Jd kalo anak gtm, ibu stress, memaksa makan, anak makin ga mau makan.

Bisa coba biarkan anak makan swndiri di usia tsb. Awal2 masuk sedikit, bernatakan, hny dimainkan, tdk apa2 namanya jg belajar makan. Bunda perlu kreatif n kesabaran extra..

Semangat yaa badai pasti berlalu 😊😊

Bunda Atika :

1. Saya kebetulan punya anak kembar. skrg usia 4 bulan.

Yang satu lahap minum susunya yg satu biasa ada selisih berat sekitar 1 kg.

Apakah nanti waktu MPASI saya bedakan atau samakan porsinya?

Termasuk barang2 MPASI apakah harus dibedakan.?

2. Kebetulan juga my twins ada riwayat alergi, yg baru ketahuan alergi telur waktu saya makan telur terjadi gatal2 sama mereka. Saya jadi trauma mau kasih sesuatu yg kemungkinan alergi disaya, alergi dimereka juga.

Nah banyak yg menyarankan agar sering untuk dikasih bahan makanan yg pemicu alergi biar kebal. Apa saran bunda? Atau ada trik agar my twins diterapi makanan nya..

Jawab:

1. Wah seru yaa bun pny twins 😊 BB nya tp masih dlm garis hijau kan bun? Utk awal ikuti saja panduan porsi dr WHO. Utk prakteknya nnt bs saja akan berbeda kebutuhan asupannya. Disesuaikan sj. Utk boost BB bs coba menu2 booster BB, double karbo, double protein.
2. Kalo alat makan dibedakan mksdnya gmn ya, punya masing2 sendiri gtu ya? Hhe saya blm pernah pny pengalaman anak kembar jd kurang tau jg treatment baiknya sprti apa. Disesuaikan sj kebutuhan n budget nya 😊
3. Kalau ada riwayat n turunan alergi lebih baik konsul ke DSA terlebih dahulu yaa.. iya memang ada yg bilang perlu diberikan sedikit demi sedikit utk membentuk antibodi tp tergantung tingkat alergi nya jg. Boleh ditunda terlebih dahulu pemberian makanan pencetus alerginya atau diberikan sedikit2 sj lihat reaksinya dlu 😊

Bunda Venisti :

Anak saya usia 15 bulan...

1. Untuk asupan yoghurt apakah boleh yoghurt buatan sendiri, abahnya biasa bikin yoghurt sendiri, maksudnya tdk seperti yg disarankan
2. Ini skrg lagi diare. Sebaiknya makanan apa yg aman diberikan? Saat ini sy sedang stop sayur dan buah, apakah itu benar?
3. Bagaimana penggunaan herbal untuk usia 15 bulan? Habatussauda gitu sudah boleh apa blm? Atau yg direkomendasikan aman sewaktu si kecil sakit.

Jawab :

1. Wah asik dong kalo bikin yoghurt sendiri 🖤 asalkan yakin dgn kebersihan, sterilitasnya ya tidak apa2 bun. Lebih hemat bikin sendiri 😊 utk dibawah 1 thn jg bs dibuat tanpa gula, dikontrol sendiri kualitas bahan bakunya..
2. Iya boleh di kurangi dlu sayuran, ada pendapat yg mengatakan bs diberikan BRATY (Banana Rice Apple Toast Yoghurt)Krn bs memadatkan feses. Tapi ada jg pendapat yg mengatakan diberi makan seperti biasa saja, krn diare itu pd dasarnya mekanisme pembuangan racun dr dlm tubuh.yg penting dijaga asupan cairan jngn sampe dehidrasi. Kalo perlu berikan oralit.
3. Kalau herbal di atas 1 tahun sy baru pernah kasi madu. Dan minyak ikan. Kalau habbats sifatnya agak panas yaa bun.. saya sendiri blm pernah coba dan saya bukan praktisi thibunawawi. Mungkin bs dikonsultasikan kpd yg lebih ahli. Afwan 🙏

Bunda Mega :

Anak saya 2yo

Sejak 8m sudah mulai blw, Dan tidak suka bubur atau tekstur yg terlalu lembek. Mulai setahun koq jadi picky eater yah.. padahal teori Mpasi dilakukan dgn baik 😊😊
Kadang hanya buah saja, ayam saja, mie, pasta, apakah tercukupi kalorinya? Bagaimana mensiasatinya ya? Dengan anak saya yg bosanan.

Jawab:

Hi bun.. hhe emang kadang kenyataan di lapang tak seindah teori yaa 😞 bisa krn banyak faktor bun..semakin besar anak jg ego nya semakin tinggi, keinginannya semakin kuat, udh mulai bs milih hhe..

Gpp tetap aja tawarkan berbagai variasi bun. Kalo ga bisa dalam sekali makan 4* setidaknya dlm sehari bisa..bs siasati jg dgn cemilan padat gizi.

Untuk mencukupi atau tidak porsi nya.. kebetulan saya baru aja posting panduan porsi makan anak usia 1-4 tahun. Bisa di cek ig saya @baby.qianna ☺ atau cek website <http://www.infantandtoddlerforum.org/portion-sizes-table-2015?foodgroup=6>

Bunda Diah :

Untuk awal mpasi bolehkah memakai talbina?Baiknya sdah dikasih campuran pangan lain atau ASI saja bund.

Jawab :

Talbina ini berbentuk tepung kan ya? Sebaiknya, diawal MPASI hindari dulu tepung2an karena lebih rentan sembelit. Lebih baik membuat bubur sendiri dr beras atau nasi yg dimasak. Tapi kalau mau dicoba berikan silahkan saja, saya pribadi belum pernah ☺

Sekarang ini justru ada pendapat yg kurang merekomendasikan mencampurkan ASI ke dalam MPASI. Tujuannya agar anak mengenal rasa asli makanan. 😊

Di awal menu tunggal bs diberikan selama 2 minggu. Maksimal minggu ke 3 sudah harus menu 4* per sekali makan ya ☺

Bunda Rizkina :

1. Kalau bayi sewaktu asi alergi suatu makanan misal kacang itu apakah ada kecenderungan alergi waktu besarnya (termasuk proses mpasi) yang harus dihindari?
2. Pada beberapa makanan manis (jagung manis, ubi) maupun asin (ikan asin, teri) apakah perlu dibatasi untuk proses awal mpasi melihat batasan gula garamnya (manis asin)
3. Kalau mau mengenalkan madu maupun kurma baiknya umur berapa ya mbak apakah diawal mpasi sudah bisa?
4. Apa ya parameter bayi ingin naik tekstur?

Jawab:

1. Iya kalau selama masa ASIX sudah ada riwayat alergi lebih baik dihindari dlu pencetus alergi tsb di awal MPASI. Bisa dicoba berikan sedikit secara bertahap. Ttg alergi lebih lanjut bs konsul dokter saja yaa lebih baik 🙏☺
2. Kalau manis dr buah cenderung tdk apa2 krn manis alami, tapi kalo ikan asin under 1y mah jangan dikasi dlu yaa bun 🙏 teri lebih baik teri basah jngan yg asin. Prinsip simple nya utk gulgar not too salty, not top sweet. Cicip dlu sebelum berikan ke bayi.
3. Kurma boleh dr 6m. Cukup pastikan kurma yg bagus ya kadang ada aja yg kurma dikasi pemanis 😊. Kalau madu pemberian nya di atas 1 y yaa
4. Biasanya makanan di emut, dilepeh, GTM, tertarik mengambil makanan orangtua,, atau lainnya.

Panduan tekstur WHO yg saya share di materi tdk baku yaa.. sesuaikan sj dgn kemampuan anak masing2. Tapi targetnya, umur 1 tahun sdh harus bs makan nasi n makanan keluarga ☺

Tambahan: Makanan yg perlu dihindari dibawah usia 1 thn



Gambar 6
Makanan yg perlu dihindari < 1th

Bunda Kiki :

1. Anak saya berusia 18 bulan. Sebelumnya dia makan banyak, suka makan sayur dan buah juga. Tapi ketika sekitar 15 bulan, dia mulai gak mau makan nasi, buah atau sayur, jadi hanya asi dan roti atau biskuit2 gitu. Nah sekarang dia hanya mau makan telur dan kue2 yg manis aja. Makan nasi ya kalau dia mau saja. Apakah itu baik ya bun? selain asi kadang saya selipin yogurt atau yakult.
2. Apa penyebabnya anak yg tadinya suka semuanya, tau tau jadi hanya suka 1 jenis makanan atau yg sesuai bentuk dia suka, kalo dia gak suka bentjknnya ya gak dimakan.? Terimakasih

Jawab

Ini mirip2 seperti pertanyaan td sebelumnya yaa bun. Emang semakin besar usia anak bs semakin punya keinginan kuat, semakin menunjukkan keinginannya hhe..kita sbg ibu jangan mau kalah yaa sm keinginan anak 🤔🤔hhe.

Kalo di atas umur 1 thun bs coba pola puasa 2-3 jam. Jd selama 2-3 jam anak sama sekali td diberikan makanan, cemilan, ASI/susu. Tujuannya agar anak mengenali rasa lapar. Dan agar tau jam makan teratur.

Tapi kalau misal ga suka nasi sih ga mesti dipaksa nasi sih ya.. kan karbo alternatifnya ada banyak bs kentang, mie, pasta, dll. Yg penting kita jaga asupan 4* nya ya bun, kreasikan jenis menu, bentuk, rasa, tekstur, warna.. kalau belum mau, coba lagi tawarkan lain kali. Gamau sekarang mungkin beberapa hari atau beberapa minggu ke depan akan mau.

Anak saya dlu gtu, awal mpasi suka bgt pisang, umur 8-1 thn sama sekali ga suka pisang. Di atas setahun jd sukaaaa bgt. Skrg lagi ga suka lg.. Gpp kayak gtu biasa kok.. ada masanya utk selera anak berubah2 hhe

Bunda Siti :

Anak saya usia 19 bln BB 9.2 kg

Di usia 10 bln mulai GTM.

Saya coba kasih sufor, tpi ga trlalu suka. itu pun kadang mencret. ngemil kue yg teksturnya keras cuma di jilatin aja. sya coba masak sayur pake penyedap rasa. kadang mau mkn kadang ga. mkn nasi pun ga mau pake lauk. Jadi saya kasih Promina smpai skrng.

Mohon solusinya bun.. 🙏

Jawab :

Wah bun ini beneran tiap hari tiap makan dikasihnya prominaa? 😊 Kesian bun anaknya 🙏

Makanya ini pentiing sekali yaa di awal mpasi utk membentuk pola kebiasaan makan yg baik, membentuk persepsi makan yg menyenangkan dan seru bagi anak..

Ini ada link menarik ttg GTM yg bs dibaca

<http://rini.suluhaningtiyas.com/gimana-seh-cara-mengatasi-gtm-pada-anak/>

utk kondisi seperti ini saran saya lebih baik konsultasikan lebih lanjut dengan dokter yaa 😊

Ayah Aliem :

1. Anak saya laki2 usia 6 bulan. Apakah BLW bisa mempengaruhi tumbuh gigi anak? Baik kecepatan tumbuh maupun bentuk ataupun yang lainnya?
2. Apakah takaran margarin sama dengan takaran unsalted butter dalam pembuatan makanan? Atau ada takaran lainnya?

Jawab

1. Sampai saat ini belum ada penelitian yg membuktikan pengaruh BLW terhadap pertumbuhan gigi. Kecepatan tumbuh gigi jg dipengaruhi banyak faktor bsdr asupan kalsium semenjak kehamilan sang ibu, bs jg genetis, dll. Utk bentuk gigi jg bs dipengaruhi bentuk rahang yg berbeda2. Namun, memang ada dokter gigi yg mendukung berBLW krn anak sdh terbiasa dgn gerakan mengunyah sehingga bs menstimulasi rahang n gigi. Tp sekali ini memang belum bs dibuktikan secara ilmiah.

2. Margarin ada kandungan garamnya sedangkan UB tdk ada. Boleh sj diberikan margarin tp lebih baii dibatasi. Pemberian margarin/ub jg sebaiknya diseling dgn lemak tambahan jenis lain krn mengandung trans fat yg ckp tinggi. Penjelasan lebih lengkap

<http://mommiesdaily.com/2010/12/16/margarine-vs-mentega-mana-yang-lebih-baik/>

Bunda Annisa

1. *Saya memiliki anak usia 7 bulan. Dari awal mpasi saya menggunakan teknik spoon feeding, tetapi kemudian anak saya gtm dan sulit makan, akhirnya saya beralih ke blw tetapi terkadang masih saya mix dengan sf, karena anak saya sulit sekali makan. Kalo diberi makan dia langsung menolak. Atau terkadang mau makan tapi hanya sedikit dan selebihnya hanya dibuang dan dilempar-lempar. Makanan yg belum dia makan terkadang saya berikan lagi sekitar 2 jam kemudian. Tetapi reaksinya tetap saja sama. Saya sudah mencoba memvariasikan makanan, dan jika saya perhatikan dia hanya menyukai labu, buncis dan buah sedangkan ketika saya beri daging-dagingan atau ati ampela dia tidak mau. Apa yg harus saya lakukan ?*
2. *Utk jam makan malam apakah ada batasnya sampai jam berapa anak tidak boleh makan lagi ?*

Jawab :

1. Hi bun.. masih 7 bln ya umur bapynya ya masih wajaar bgt begtu kan baru aja belajar makan, masih adaptasi baby nya hhe..
Makannya sudah bareng jam makan keluarga bun? Bisa dicoba jg makan bareng sm bundanya 1 piring 😊 anak bayi adalah peniru ulung. Pastikan saat menyajikan makan dgn senyuman yaa.. jngn lupa doakan saat memasak utk baby dn keluarga.. 😊
Utk daging2an bs divariasikan dlm one-meal dish sdh dicoba? Misal daging giling dibuat patties, dicampur perkedel kentang, dll. Semangat berkreasi yaa bun.. pantang menyerah 🍀
2. Kalau batasan scr ilmiah sih sy blm pernah baca referensinya yaa..tp sebaiknya setiap hari dibuat pola yg teratur. Dr mulai bangun, makan, mandi, main, tidurnya. Silahkan disesuaikan kebiasaan masing2 keluarga 😊

Ini salah satu contoh jadwal pemberian makan usia 6-12 bln. Bs disesuaikan masing2



Gambar 7
Jadwal Pemberian Makan 6 bulan



Gambar 8
Jadwal Pemberian Makan 6-9 bulan



Gambar 9
Jadwal Pemberian Makan 9-12 bulan

Bunda Tiffany - Ibunya Labib 🤗

Anak saya 1yo.

Sejak awal MPASI sudah dilatih untuk BLW, tp semua makanan malah dijadikan mainan, cuma diremah2. Jadi kalau makan harus disuapi. Baru bisa makan sendiri tanpa disuapi pekan lalu.

1. Bagaimana menstimulus anak untuk menyadari bahwa itu makanan(sukses BLW)?adakah tips2nya?
2. Bolehkah dijelaskan kebutuhan minum air putih untuk bayi(>6mo)? Adakah pengaruhnya terhadap intensitas pup?

Jawab :

1. Utk pertanyaan nomor 1 menurut saya persiapannya harus jauh2 Hari.. saat sang bayi belum mulai MPASI. Kalau sdh mulai mpasi, stimulasinya sering2 makan bareng contohkan bgmn cara makan depan anak hhe...

▶ Agar Bayi Siap Ber-BLW ▶

Ini adalah persiapan sebelum memulai BLW versi Bunda yg telah dilakukan sejak BabyQ berumur 4-5 bulan.

- ✓ Banyak orang yg sering melarang anaknya memasukkan tangan ke mulut padahal ini adalah sarana belajar yg sangat baik bagi bayi utk mengarahkan tangan ke mulut dgn tepat. Bunda selama ini membiarkan BabyQ sesukanya bermain dan memasukkan tangannya ke dalam mulut. Cukup pastikan tangannya tdk kotor
- ✓ Bunda memberikan waktu independent play yg cukup bagi BabyQ agar dia bs mengeksplor lingkungan, meraih benda2 di sekitarnya dan memasukkan ke mulutnya. Hal ini bs melatih koordinasi tangan, mata, dan mulutnya. Pastikan sj benda yg ia raih aman, bersih, tdk berbahaya
- ✓ salah satu syarat BLW adalah baby sdh bs duduk tegak dengan atau tanpa bantuan utk menghindari resiko tersedak. Maka dr umur 4 bln BabyQ sering distimulasi duduk agar otot leher&punggung cukup kuat
- ✓ Setiap jadwal makan keluarga, Bunda biasanya mengajak BabyQ turut serta di meja makan. Bunda memangku BabyQ menghadap meja atau menaruhnya di stroller/bouncer di ruang makan. Walaupun blm bisa ikut makan, biarkan ia terbiasa melihat aktifitas makan keluarga
- ✓ Bunda sudah sering sounding ke BabyQ bahwa di umur 6 bln ia akan mulai makan makanan enak, nanti makan yg pintar dan lahap yaa biar sehat selalu 😊 bacakan buku cerita ttg aneka jenis sayur dn buah, kenalkan nama2 makanan saat berbelanja atau mau masak.
- ✓ setiap kali bunda makan di hadapan BabyQ, tunjukkan ekspresi enaak dgn sedikit lebay dan senyuman hhe agar BabyQ tau bahwa makan adalah kegiatan yg menyenangkan..

Ala bisa karena terbiasa.. semua butuh proses belajar, and I believe that babies are smart and fast learners. So let's just trust our babies moms 😊😊 check this out

https://www.instagram.com/p/BW4UHAeF_yJ/?r=wa1

2. Sejak awal MPASI, alhamdulillah BabyQ suka bgt minum air putih. Mungkin turunan kali ya soalnya ibunya jg doyanan bgt minum, kemana2 selalu bawa botol minum.

✚ Pengenalan air putih penting pada bayi MPASI, agar bayi suka minum dan menghindari sembelit

✚ Nah seberapa banyak sih sbnernya kebutuhan minum air putih baby?

Jadi rumus pemberian air putih untuk:

a. anak sudah mulai mpasi = $30 \times$ berat badan bayi

b. anak yang minum ASI, bisa $\frac{1}{2}$ dari jumlah seharusnya, misal, usia 8 bulan beratnya 8 kg, jadi porsi minum air putihnya, $30 \times 8 = \pm 240$ ml /hari, dan karena dia masih ASI (di ASI hampir 80% mengandung air) takaran minum air putihnya boleh $\frac{1}{2}$ dari 240ml atau ± 120 ml

c. Tapi untuk anak yang minum sufor, takaran air putihnya sebisa mungkin sesuai dengan hasil perkalian tadi, karena air putih diperlukan untuk mengeluarkan kelebihan konsentrasi mineral yang ada pada sufor

✚ Itu teorinya ya berdasarkan saran DSA, tp kenyataannya bunda ga pernah ngukur persis sih brp ml asupan airnya,itu cmn sbg patokan perkiraan aja. Alhamdulillah slm ini babyQ pupnya lancar, biasanya setiap hari. cmn kadang2 aja bisa 2 hari sekali.

✚ Untuk cara minumnya, dari awal mpasi bunda udh perkenalkan berbagai cara.

↳ **Sedotan**. Awalnya pakai sedotan aqua trus ditekan sedikit gelas aquanya sampe air keluar. Ternyata ga lama dia bs sedot sendiri. Setelah itu naik tingkat ke sedotan biasa dn skrg sy pakai gelas magmag no.3 dg sedotan.

↳ **Sippy Cup**. Saya pakai magmag no.2 dgn spuit karet. Selain itu jg pakai sippy cup yg plastik biasa (tanpa anti sedak, merknya apa aja yg penting BPA free). Awalnya dipegangin, lama2 bisa minum pegang sendiri.

↳ **Gelas plastik**. Kalau dr gelas biasa, masih dipegangin belum bs pegang minum sendiri krn masih tumpah2. Ada training cup yg meminimalisir tumpah contohnya merk Doidy cup tp bunda blm beli #emak2irit 😊



Gambar 10

Baby Q minum dengan Sippy Cup

✚ Bagi mommies yg baby nya kurang suka minum air putih, mungkin bs sering2 dicontohin minum di depan nya. Bisa jg dikenalkan bertahap sehabis makan, campur air putihnya dengan sedikit sari buah. Secara berangsur kurangi

kepekatan hingga akhirnya air putih sj. Bs coba ganti jg media pemberian minumannya, Buatlah kegiatan minum menjadi menyenangkan 😊

- ✚ Air putih berpengaruh sekali thdp pup. Kekurangan air putih bs memicu sembelit

=====FINISH=====

LAMPIRAN

CNN Indonesia

FB Homemade Healthy Baby Fod

<http://www.nourishmagz.com>

<http://www.wajibbaca.com>

https://www.instagram.com/p/BW4UHAeF_yJ/?r=wa1

<http://mommiesdaily.com/2010/12/16/margarine-vs-mentega-mana-yang-lebih-baik/>

<http://www.infantandtoddlerforum.org/portion-sizes-table-2015?foodgroup=6>

IG @baby.qianna

Kulwap MPASI GIMbira dengan modifikasi. www.doktercheft.com

Kulwap MPASI CERIA Cacabun