

Kumpulan Resep

Kelas Bayi Nyam-Nyam

PANDUAN PEMBERIAN MP-ASI
SEJAK HARI PERTAMA BAYI MAKAN

@menjadiibu 30K⁺ Followers



dr. Ratih Ayu Wulandari, IBCLC

Kumpulan Resep
Kelas Bayi
Nyam-nyam

 @menjadiibu 30K⁺ Followers

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta**

- (1). Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4). Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Kumpulan Resep

Kelas Bayi Nyam-nyam

Panduan Pemberian MP-ASI
Sejak Hari Pertama Bayi Makan

 @menjadiibu 30K⁺ Followers



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

Kumpulan Resep

Kelas Bayi Nyam-nyam

Panduan Pemberian MP-ASI
Sejak Hari Pertama Bayi Makan

 @menjadiibu 30K⁺ Followers

Oleh: **dr.Ratih Ayu Wulandari, IBCLC**

GM 620205018

@ Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Gedung Kompas Gramedia, Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat No. 29-37, Jakarta 10270

Editor: **Intarina Hardiman**

Uji Resep: **Yayuk Nur Aini**

Penata Saji: **Ima Hardiman & Rostika**

Fotografer: **M Hasriel**

Desain Grafis: **Fransiska Sri Hariyanti by Gagah Ulung**

Para model di buku ini:

**Alana Shira Setyadinata, Arka Denandra Setyadinata, Arsiena Zivana Azzahra,
Nuansa Gabina Keshwari, Seira Adeeva Shanum, Raina Kamilatunnisa Hitsumi,
Aliyna Khaalisah Betara, Bapak M. Fandji Nasrullah, Ibu Anisa Rachmah Fauzia,
Bapak Kamal Rizal, Ibu Viona Rosalina, Bapak Gillmar Betara,
Ibu Jade Sjafrecia Petroceany**

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Anggota IKAPI, Jakarta 2020

ISBN 978-602-06-4027-3

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-undang no 19 tahun 2002
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Dicetak oleh percetakan Gramedia, Jakarta
Isi di luar Tanggung Jawab Percetakan

Daftar Isi

Kata Sambutan	7
Pengantar	9
Aneka Bahan	10
Pendahuluan.....	12

MENU NASI

Nasi Lumat.....	66
Nasi Uduk	67
Nasi Pandan	68
Nasi Goreng Ayam	70
Nasi Liwet Sunda	72

MENU MI & PASTA

Misoa Baso Ayam	75
Makaroni Saus Daging.....	76
Mi Goreng Ayam	78

OLAHAN DAGING DAN AYAM

Soto Banjar	80
Sayur Lodeh Telur Puyuh	82
Semur Daging Giling.....	83
Sup Ayam Giling.....	84
Sambal Goreng Ati Ayam.....	85
Bistik Lidah Sapi	86
Gulai Ayam Giling	88
Tumis Ayam Jamur	90
Gudeg Nangka Kuah.....	91
Kari Kambing.....	92

OLAHAN IKAN

Kakap Asam Manis	95
Ikan Nila Acar Kuning	96
Sup Ikan Gurami	98
Mangut Lele	100
Patin Panggang Teflon	102

Ikan Kembung Rica.....	104
Gulai Tuna Daun Singkong.....	105

ANEKA MAKANAN LAUT

Sup Kepiting Jagung.....	107
Udang Telur Asin	108
Tumis Kerang.....	110
Sapo Tahu Seafood	112
Tumis Cumi Hitam	114

ANEKA TABURAN

Abon Ikan Tuna.....	116
Taburan Kacang.....	118

CAMILAN

Puding Susu Kedelai.....	120
Perkedel Tahu	122
Bakwan Jagung	123
Combro Isi Ayam Giling	124
Kolak Ubi Tape	126
Bubur Sumsum	128
Bakwan Jagung	129
Kue Lumpur.....	130
Pisang Mentega.....	132
Kue Ape Hijau	133
Kerak Telor Teflon	134
Tempura Lele.....	136
Urak Arik Telur Bebek	138

MINUMAN

Es Mangga Santan Selasih	140
Es Teler	142
Es Avokad kocok	144
Es Melon.....	145

Daftar Pustaka	146
Tentang Penulis	148

Kata Sambutan



Assalamu'alaikum Wr Wb,
Buku panduan MPASI yang ditulis dr. Ratih Ayu Wulandari, IBCLC ini sangat mudah, praktis, murah dan mantap untuk mencegah kekurangan gizi pada bayi.

Ibu akan dapat menyusui sampai dengan dua tahun sesuai Anjuran Allah SWT, tanpa ragu, karena bayi mendapat makanan yang enak dan variatif.

Ditulis dengan bahasa yang mudah dicerna, sehingga tidak sulit dipraktekkan oleh Ibu, dan disukai oleh bayi.

Resep-resep dalam buku ini telah sesuai dengan anjuran WHO dan Kementerian Kesehatan RI yaitu protein dikenalkan pada bayi sejak awal.

Selamat membaca dan selamat memasak!

Wassalamu'alaikum Wr Wb.

dr. Asti Praborini, SpA IBCLC

Apa Kata Andien



Buku ini menjawab banyak pertanyaan dan kegelisahan orangtua dalam menghadapi fase makan sang anak. Aku senang sekali dr. Ratih akhirnya menulis buku ini. Sangat aku rekomendasikan untuk menjadi bacaan dalam memahami seluk beluk MPASI. Karena (seharusnya).. Makan itu menyenangkan!

Andien Aisyah

Penyanyi, Ibu dari Kawa

Kata Pengantar

Entah bagaimana, Pemberian Makanan Pendamping ASI seringkali menjadi momok yang menakutkan bagi para ibu. Sepertinya memberi makan bayi adalah sesuatu yang repot dan menyeramkan. Berbagai masalah sudah terbayang, seperti Gerakan Tutup Mulut, Trauma Sendok, dan berbagai masalah lainnya yang sering membuat para ibu “ngumpet” di kamar mandi untuk menangis.

Secara pribadi, kedua anak saya tidak memiliki masalah makan, makan bagi mereka adalah hal yang menyenangkan, dan penuh eksplorasi. Mereka tumbuh menjadi anak-anak yang menikmati petualangan kuliner dan senang memasak.

Perjalanan membesarkan kedua anak dan tips pemberian Makanan Pendamping ASI, serta cara memasaknya selalu saya bagikan melalui Kelas Bayi NyamNyam secara *offline* maupun *online*. Dan kini resep Kelas Bayi NyamNyam yang biasanya di-*posting* melalui Instagram, dibukukan, sehingga memudahkan ibu untuk mengeksplorasi resep makanan untuk sang buah hati.

Saya mengucapkan terima kasih dan syukur sedalam-dalamnya kepada Allah SWT, tanpa karunia-Nya buku ini tidak dapat diterbitkan. Terima kasih kepada suami saya Edwin Setyadinata, yang selalu sabar dan memahami saya saat bereksperimen dalam pemberian makan kedua anak-anak kami; Arka dan Alana, kalian adalah guru terbaik mama.

Kepada guru saya dr. Asti Praborini SpA, IBCLC, saya haturkan terima kasih sebesar-besarnya untuk bimbingan dan kesempatan yang selalu diberikan. Kepada guru-guru saya di Perinasia (Perkumpulan Perinatologi Indonesia) dimana saya mempelajari Makanan Pendamping ASI, terima kasih untuk semua ilmu yang telah diberikan. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Praborini Lactation Team untuk kekompakan dan semangat memasak MPASI-nya.

Kepada seluruh pembaca, terima kasih sudah membeli buku ini, semoga bisa mencerahkan, dan menjadikan semangat untuk memasak makanan keluarga.

Dalam resep ini hanya tertulis jenis bahan dan bumbu yang digunakan tetapi tidak terdapat takaran berapa banyak bahan bumbu yang diperlukan, semua itu tergantung dengan berapa banyak porsi makanan yang akan ibu masak. Bereksperimenlah supaya mendapatkan rasa yang lezat.

Selamat membaca dan mempraktikkan!

dr. Ratih Ayu Wulandari, IBCLC

UBI MERAH

KACANG POLONG

WORTEL

TOMAT

DAUN BAWANG

Aneka Bahan

LABU SIAM

JAGUNG MANIS

KEJU

KENTANG

TEMPE

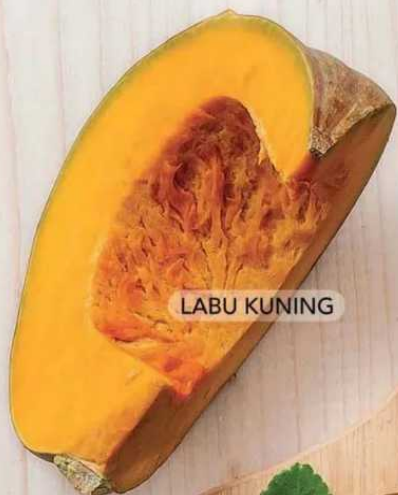
MAKARONI

BELIMBING
WULUH

MANGGA

TOFU

DAUN PANDAN



LABU KUNING

BAWANG BOMBAI



TELUR BEBEK



DAUN JERUK



TIMUN



UDANG



IKAN NILA



KERANG HIJAU

Yuk Tahu Dulu Teorinya

ASI ADALAH MAKANAN TERBAIK BAGI BAYI

Tahukah ibu bahwa Air Susu Ibu adalah suatu cairan emas, terbaik bagi bayi dan tidak dapat digantikan oleh susu formula yang mahal sekalipun? Air Susu Ibu mengandung hormon pertumbuhan, enzim pencernaan, anti bakteri, anti parasit, anti kanker, anti alergi dan banyak keuntungan lainnya. (Nicholas J.Andreas, 2015)

Memberikan ASI dengan cara menyusui adalah cara terbaik; karena menyusui bukan hanya memberikan ASI, tetapi memberikan keamanan, kenyamanan, menstimulasi perkembangan bayi, sekaligus memberikan nutrisi terbaik.

BAGAIMANA BILA BAYI DIBERI SUSU FORMULA?

Bayi yang tidak disusui memiliki risiko kematian 14 kali lipat dibandingkan bayi yang disusui dalam enam bulan pertama kehidupannya. (Black R, 2008)

Karena bayi yang diberikan susu formula rentan terkena penyakit-penyakit seperti asma, alergi, kegemukan, penyakit jantung, maloklusi, sampai gangguan perilaku dan autisme. Ibu yang tidak menyusui juga akan rentan terkena penyakit-penyakit seperti kencing manis, kegemukan, penyakit darah tinggi dan jantung, osteoporosis, alzheimer, kanker payudara, dan kanker indung telur. (Alison Stuebe, 2009)

World Health Organization (Badan Kesehatan Dunia) membuat rekomendasi terhadap pemberian makan bayi, yaitu:

- Segera setelah lahir bayi dibantu untuk melakukan Inisiasi Menyusui Dini
- Bayi menyusui secara eksklusif selama 6 bulan
- Pemberian Makanan Pendamping ASI yang adekuat sejak berusia 6 bulan
- Menyusui dipertahankan hingga 2 tahun atau lebih.

PEMBERIAN MPASI HARUSLAH ADEKUAT

Apakah adekuat itu? Artinya MP-ASI haruslah diberikan sesuai porsi, frekuensi, kekentalan, dan berbagai variasi makanan untuk melengkapi nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi yang sedang bertumbuh sambil mempertahankan menyusui.

Makanan haruslah dipersiapkan dengan memperhatikan kebersihan, dan meminimalkan kemungkinan terkena bakteri dan jamur. MP-ASI perlu diberikan sesuai dengan tekstur yang sesuai dengan usia bayi, dan menerapkan *responsive feeding* yang sesuai dengan kondisi psiko-sosial.

MP-ASI yang adekuat ini tidak hanya bergantung kepada variasi makanan di dalam suatu rumah tangga, tapi juga praktik pemberian makan oleh ibu atau pengasuh bayi. Ibu atau pengasuh bayi perlu aktif memperhatikan tanda-tanda yang ditunjukkan oleh bayi bila ia lapar dan membujuk bayi agar ia mau makan. Ini juga bagian dari *responsive feeding*. (World Health Organization, 2019)

Seringkali bayi yang sudah menyusui eksklusif dan memiliki pertumbuhan yang baik pada usia 6 bulan, menjadi langsing akibat pemberian MP-ASI yang kurang tepat, berat badan bayi tidak naik signifikan. Hal ini MP-

ASI adalah akibat dari pemberian MP-ASI yang kurang tepat sejak 6 bulan, baik secara menu, tekstur, ataupun frekuensi. Sehingga biasanya jalan pintas diambil, bayi diberikan tambahan susu formula agar berat badan tetap naik baik, sehingga akhirnya berakhirlah hubungan menyusui.

Menyusui haruslah menjadi sesuatu yang dijaga dan dipertahankan hingga 2 tahun agar bayi ibu tumbuh menjadi manusia yang sempurna. Apabila ibu ingin menyusui 2 tahun penuh tanpa tambahan susu formula, MP-ASI yang diberikan haruslah adekuat dan benar-benar memenuhi nutrisi bayi sejak usia 6 bulan.

Buku ini akan mengulik tentang tips dan trik sepanjang perjalanan MP-ASI dan mencantumkan resep-resep keluarga yang semuanya sudah bisa dimakan oleh bayi sejak hari pertama makan. Bila ibu saat ini mengalami masalah menyusui, ibu dapat membaca buku *Anti Stres Menyusui*, yang saya tulis bersama dr. Asti Praborini SpA, IBCLC dan membahas tuntas mengenai berbagai masalah menyusui serta penyelesaiannya.

FAKTA MENGENAI MP-ASI DI INDONESIA

Bila kita membaca halaman website *World Food Programme*

tentang Indonesia, tertuliskan bahwa Indonesia adalah negara dengan pertumbuhan ekonomi terbesar di Asia Tenggara, namun lebih dari 37% anak dibawah usia 5 tahun mengalami *stunting* akibat malnutrisi. Artinya 1 dari 3 anak di Indonesia mengalami *stunting*. (World Food Programme, 2019)

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang diakibatkan oleh nutrisi yang kurang, mengalami infeksi yang terus menerus, dan kurangnya stimulasi psikososial. Seorang anak dapat didefinisikan stunting apabila ukuran tinggi tubuh untuk usia kurang dari minus dua standar deviasi berdasarkan kurva WHO.(World Health Organization, 2011)

Stunting dapat disebabkan oleh kondisi yang multifaktorial (Ty Beal , 2018) misalnya faktor ibu yaitu kurangnya nutrisi saat sebelum hamil, masa kehamilan, dan saat menyusui, tubuh ibu yang pendek, infeksi ibu, kehamilan di usia muda, pertumbuhan janin terhambat, pendeknya jarak antar kehamilan, atau penyakit darah tinggi. Faktor lingkungan rumah seperti tidak adekuatnya stimulasi dan aktivitas anak, sanitasi dan suplai air yang buruk, kerawanan

pangan, pengasuh anak yang kurang teredukasi, orang tua yang merokok, terlalu banyaknya orang di dalam satu rumah ataupun kondisi perekonomian keluarga juga merupakan suatu faktor penyebab stunting.

Selain itu stunting dapat diakibatkan oleh praktik menyusui yang kurang tepat seperti tidak dilakukannya Inisiasi Menyusu Dini, tidak menyusui eksklusif, ataupun menghentikan kegiatan menyusui yang terlalu dini. Berbagai macam infeksi seperti diare, infeksi pernapasan, demam, malaria, dan tidak menerima vaksin juga dapat menyebabkan stunting.

Tidak hanya itu, praktik pemberian MP-ASI yang tidak adekuat seperti frekuensi makan yang kurang, tekstur yang terlalu encer, kalori makanan yang kurang, persiapan dan proses masak yang kurang bersih dapat pula menyebabkan stunting.

Bayi yang mengalami kurang gizi atau gagal tumbuh akan menjadi kecil, pendek, kurus, dan menjadi anak yang mudah sakit. Nantinya kalau sudah besar akan mengalami hambatan perkembangan kognitif saat di sekolah dan keberhasilan pendidikan sehingga menurunkan produktivitas pada usia dewasa.

Mari kita bersama-sama belajar agar bayi-bayi kita menjadi bayi yang tumbuh dan berkembang dengan sehat dan baik, dan terhindar dari stunting.

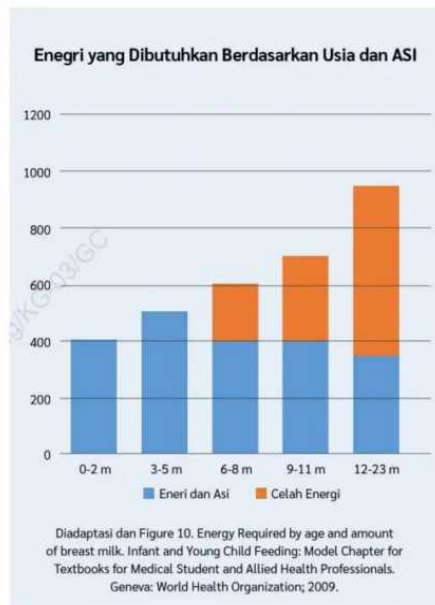
PRINSIP PEMBERIAN MPASI SESUAI WHO

WHO (*World Health Organization*) memberikan rekomendasi langkah dan prinsip dalam pemberian MP-ASI:

1. Menyusui selama 6 bulan, kemudian memperkenalkan MP-ASI sambil terus menyusui bayi.
2. Lanjutkan menyusui hingga bayi berusia 2 tahun atau lebih.
3. Menerapkan Responsive Feeding.
4. Kebersihan Makanan dan cara menyimpan makanan.
5. Memulai dengan jumlah sedikit lama-lama bertambah banyak.
6. Tingkatkan tekstur makanan sesuai dengan pertumbuhan bayi.
7. Tingkatkan frekuensi makan sesuai dengan pertumbuhan bayi.
8. Berikan berbagai variasi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi.
9. Gunakan makanan yang terfortifikasi atau suplemen vitamin mineral sesuai kebutuhan.
10. Pemberian makan saat bayi sakit.

APAKAH MAKANAN PENDAMPING ASI TERBAIK BAGI BAYI?

Semakin besar dan semakin aktif bayi, ASI saja setelah 6 bulan tidak dapat lagi mencukupi kebutuhannya. Sehingga bayi ASI perlu mendapatkan MPASI yang baik agar menyusui dapat dipertahankan hingga 2 tahun.

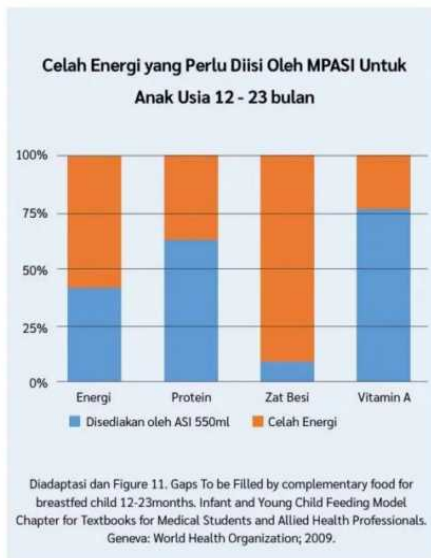


Bila kita lihat tabel Energi Yang Dibutuhkan Berdasarkan Usia dan ASI (World Health Organization, 2009) semua yang berwarna biru adalah energi yang didapatkan dari ASI, sementara yang berwarna oranye adalah celah energi yang perlu diisi dengan asupan lain yaitu MP-ASI.

Pada bayi 0-2 bulan dan bayi 3-5

bulan kita bisa melihat bahwa keseluruhan tabel tersebut berwarna biru, artinya dengan ASI saja bayi sudah mendapatkan 100% kebutuhan energinya. Tetapi sejak berusia 6-8 bulan, terdapat celah energi yang berwarna oranye.

Semakin besar usia bayi, 9-11 bulan dan 12-23 bulan, celah energi tersebut semakin besar dan energi yang disediakan oleh ASI semakin sedikit. Artinya semakin besar usia bayi, bayi perlu makan semakin banyak agar jumlah kebutuhan kalorinya terpenuhi. Setelah berusia 2 tahun dan disapih dari payudara, anak hanya perlu makan saja tanpa wajib diberikan susu tambahan, dan tidak perlu minum susu formula dengan dot.



Tabel berikutnya menunjukkan Celah Energi Yang Perlu Diisi Oleh MPASI Untuk Anak Usia 12 – 23 Bulan (World Health Organization, 2009). Bila kita melihat tabel ini, yang berwarna biru adalah nutrisi yang dapat diberikan oleh ASI, sementara yang berwarna oranye adalah celah yang perlu diberikan oleh MP-ASI. Kita bisa melihat bahwa warna oranye terbesar adalah pada zat besi. Artinya adalah, bayi perlu sekali makan makanan yang mengandung zat besi, dalam porsi yang lebih besar daripada makanan yang mengandung vitamin, karena vitamin masih banyak terdapat di dalam ASI (ditunjukkan oleh warna biru yang besar).

Makanan yang banyak mengandung zat besi adalah makanan yang berasal dari protein hewani ataupun protein nabati. Sehingga, bayi sejak hari pertama makan, sudah harus makan berbagai lauk pauk seperti ikan, ayam, daging, bebek, telur, tempe tahu ataupun kacang-kacangan lain.

Sementara yang banyak terjadi di masyarakat, bayi yang baru memulai MP-ASI lebih banyak diberikan pisang, apel, brokoli, dan berbagai buah lainnya. Padahal bayi tidak memerlukan nutrisi buah dan sayur dalam jumlah besar. Hal ini berakibat berat badan bayi tidak naik baik, sehingga bayi menjadi kurus.

MENU MAKANAN EMPAT BINTANG

Gambar di bawah ini menunjukkan makanan yang sudah bisa dikonsumsi bayi sejak usia 6 bulan (Unicef, 2012). Gambar tersebut terdiri atas empat kwadran atau dikenal dengan istilah empat bintang.

paru sapi, dan lainnya. Tentunya bagian ini disesuaikan teksturnya agar bisa dimakan oleh bayi.

Pada kwadran kiri bawah, ada protein nabati atau kacang-kacangan



Menu 4 bintang

Sumber gambar: https://www.unicef.org/nutrition/files/Key_Message_Booklet_2012_small.pdf

Kwadran kiri atas adalah protein yang berasal dari hewan misalnya ayam, sapi, kambing, babi (bagi non muslim), makanan laut, telur, ataupun susu sapi segar untuk diolah bersama makanan, produk susu seperti keju atau yoghurt juga sudah bisa dikonsumsi oleh bayi. Untuk hewan, tidak hanya bagian dagingnya saja yang bisa dimakan, tapi juga bagian tubuh lain. Misalnya ati ayam, ati sapi, iga, otak sapi atau kambing,

yang sudah bisa dimakan oleh bayi misalnya kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang mede, edamame, kacang kedelai, ataupun jenis kacang lainnya yang tersedia di dekat rumah ibu. Olahan dari kacang-kacangan juga bisa dimakan oleh bayi, misalnya sari kacang hijau, puding yang dibuat dari susu almond atau susu kedelai.

Kuadran kanan atas menggambarkan segala jenis sayur dan buah, seperti semangka, nanas, jambu, mangga, jeruk, wortel, labu, sawi, dan lainnya. Durian, buah dengan rasa kuat tetapi bertekstur lembut pun boleh dicoba oleh bayi.

Kuadran kanan bawah menggambarkan menu karbohidrat, seperti umbi-umbian yang terdiri atas kentang, singkong, talas, ubi dan lainnya. Roti, tepung, jagung, pasta, dan nasi pun bisa dimakan oleh bayi. Sebaiknya gunakan nasi putih yang tidak terlalu berserat dibandingkan nasi merah yang lebih banyak serat. Serat yang terlalu banyak akan membuat bayi sembelit.

Seluruh bahan makanan empat bintang ini perlu diolah menjadi makanan keluarga yang enak dengan menggunakan lemak yang berasal dari minyak, mentega, margarin atau santan, dan diberi sedikit bumbu dapur, sedikit gula, garam, dan merica.

Bayi pun perlu mendapatkan tambahan air setelah mulai makan, air tersebut bisa didapat dari air putih, kuah sayur, jus buah, ataupun air kelapa yang semuanya diminum dengan menggunakan gelas, bukan botol dot, *sedotan* ataupun *spout*.

APAKAH BAYI SUDAH BOLEH MAKAN MAKANAN DENGAN RASA?

Di dalam buku Makanan Pendamping ASI WHO (World Health Organization, 2009), disebutkan Makanan Pendamping ASI yang baik adalah makanan yang tinggi energi, protein, dan mikronutrien (seperti zat besi, zinc, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan folat). Tidak pedas ataupun tidak asin, mudah dimakan oleh bayi, disukai bayi, tersedia di dekat rumah dan keluarga mampu membelinya.

Tidak asin yang disebutkan di atas bukan artinya tanpa garam, kita perlu membedakan artinya. *Not salty* (tidak asin) dalam bahasa Inggris berbeda artinya dengan *No Salt* (tanpa garam). Ini sering sekali membuat ibu-ibu salah kaprah dan tidak memberikan garam sama sekali ke dalam MPASI, sehingga rasa yang dimakan bayi tidak enak dan bayi tidak mau makan.

Salah satu komponen rasa adalah asin sehingga pemberian garam pada MP-ASI membantu proses perkembangan pengenalan rasa dengan memperhatikan kebutuhan dan batas asupan garam pada bayi. (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2015)

Dalam memasak kita bisa memberikan sedikit garam, sedikit gula, dan juga sedikit merica, dan tentunya memasak dengan bumbu

dapur khas Indonesia. Sedikit dalam hal ini adalah kurang dari takaran rasa pada orang dewasa. Misalnya pada resep sup ayam, ibu menggunakan 8 butir merica, untuk bayi bisa hanya diberikan 1 atau 2 butir merica. Atau bila ibu memberikan 1 sendok makan garam pada 1 panci besar sup ayam, untuk bayi bisa hanya diberikan sejumput jari garam dengan panci kecil.

Tentunya bumbu dan takaran garam merica disesuaikan dengan berapa banyak makanan yang dimasak. Sehingga rasa akhirnya mungkin masih terasa hambar bagi orang dewasa, tapi gurih dan enak dan dapat disukai oleh bayi. Ibu bisa juga memasak sekaligus untuk keluarga pada panci besar dengan memberikan sedikit garam, ibu ambil dulu

makanan tersebut untuk bayi, setelah itu ibu tambahkan garam, penguat rasa atau cabai pada makanan yang akan dimakan untuk ayah dan ibu.

Dalam buku resep ini terdapat resep-resep yang menggunakan bawang merah, bawang putih, lengkuas, daun jeruk, daun salam, bahkan jintan dan kapulaga. Hal ini aman untuk bayi, justru dapat memberikan cita rasa yang lezat.

SEBERAPA BANYAK BAYI BISA MAKAN ?

Tabel berikut mendeskripsikan petunjuk praktis kualitas, frekuensi, dan jumlah makanan yang perlu ditawarkan kepada bayi usia 6 - 23 bulan yang menyusui ke payudara sesuai permintaan (World Health Organization, 2009)

Umur	Tekstur	Frekuensi Makan	Banyaknya Makanan
6- bulan	Mulailah dengan bubur kental, makanan lumat. Teruskan dengan makanan keluarga yang dilumat.	2 - 3 makan besar 1-2 selingan Tergantung selera bayi	Mulailah dengan 2-3 sendok makan setiap makan, bisa sampai setengah mangkuk yang berukuran 250 ml
9-12 bulan	Makanan lembik, cincang kasar, dan makanan yang bisa dipegang bayi	3-4 makan besar 1-2 selingan Tergantung selera bayi	setengah mangkuk yang berukuran 250 ml
12-23 bulan	Makanan keluarga, potong dan cincang seperlunya	3-4 makan besar 1-2 selingan Tergantung selera bayi	Tiga perempat atau 1 mangkuk penuh berukuran 250 ml

Kesalahan yang banyak terjadi di masyarakat adalah kurangnya frekuensi makan yang ditawarkan kepada bayi. Bayi berusia 6 bulan sudah bisa makan 5x sehari dengan 3x makan besar dan 2x selingan. Dan sejak usia 9 bulan bayi sudah bisa makan 6x sehari. Banyak ibu yang hanya memulai pemberian MP-ASI dengan 2-3x makan sehari, hal ini mengakibatkan berat badan bayi naik hanya sedikit setiap bulannya dan bayi menjadi kurus.

Pada tabel WHO tersebut di atas juga tidak disebutkan *saklek* bahwa porsi MP-ASI bayi usia 6 bulan adalah setengah mangkuk yang berukuran 250 ml (125 ml). Tetapi disebutkan antara 2-3 sendok makan dewasa sampai 125 ml. Terkadang ini membuat para ibu was-was bila bayi tidak menghabiskan porsi yang seharusnya, menyebabkan pemaksaan dan makan berjam-jam demi untuk menghabiskan porsi makan.

Pemberian MP-ASI memang *tricky* dan perlu eksperimen dan evaluasi. Makan banyak bila frekuensi dan kalori dalam MP-ASI tersebut kurang, juga tidak dapat meningkatkan berat badan secara signifikan. Tetapi bila makan sedikit-sedikit dengan kalori dalam makanan baik dan frekuensi makan yang baik, dapat

meningkatkan kenaikan berat badan dengan baik.

Untuk melihat apakah cara makan, kualitas makanan dan frekuensi makan bayi baik, ibu perlu melihat kenaikan berat badan bayi yang sesuai dengan tabel berat badan WHO.

MAKANAN KENTAL VS MAKANAN ENGER

Makanan yang pertama kali diberikan kepada bayi haruslah kental, tidak mudah jatuh dari sendoknya, dan mengandung lemak sehingga kalori makanan tersebut lebih tinggi dari kalori ASI. (World Health Organization, 2009)



Makanan yang kental dan tidak jatuh dari sendoknya, memberikan bayi cukup kalori. Bila makanan terlalu encer dan mudah jatuh dari sendok, makanan tersebut kurang kalornya.

Yang terjadi di masyarakat adalah, banyak yang menganggap bahwa ASI itu encer, sehingga perlu dikenalkan makanan yang encer terlebih dahulu karena khawatir usus bayi belum siap. Padahal sebenarnya pencernaan bayi di usia 6 bulan sudah siap untuk mencerna karbohidrat, protein, ataupun lemak dalam bentuk kental (World Health Organization, 2009)

Dan lagi ASI mengandung enzim pencernaan yang akan membantu penyerapan nutrisi di dalam usus bayi (Audrey J Naylor, 2001). Menurut WHO pun, makanan MP-ASI pun boleh digoreng karena memiliki energi yang lebih besar. (World Health Organization, 2009)

Yang banyak terjadi di masyarakat adalah memberikan makanan bayi dengan cara hanya dikukus atau direbus, dan menganggap makanan seperti ini akan lebih sehat. Pemberian MP-ASI bayi tidak bisa disamakan seperti menu makan manula atau menu diet orang dewasa. Menu diet itu sangat individual. Bila pada manula, mereka perlu menjauhi kolesterol dan lemak namun justru pada bayi adalah sebaliknya. Makanan berlemak dan mengandung kolesterol perlu diberikan kepada bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. (Ricardo Uauy, 2009)

Pemberian makanan yang encer, kurang lemak, disertai dengan frekuensi makan yang kurang per harinya akan sukses membuat bayi menjadi langsing dan kurus.

APAKAH BAYI PERLU MENU TUNGGAL?

Sebenarnya di dalam buku panduan MP-ASI WHO tidak disebutkan bahwa bayi perlu menu tunggal, namun sekaligus menu empat bintang seperti yang sudah dijabarkan sebelumnya. Namun pada praktiknya, banyak ibu yang khawatir saat memulai MPASI dan ingin menerapkan makanan satu jenis dulu untuk melihat reaksi alergi. Namun hati-hati, penerapan menu tunggal yang hanya buah dan sayur justru dapat menyebabkan bayi ASI menjadi kurang gizi.

Apabila ibu ingin memulai dengan menu tunggal. Mulailah dengan menu tunggal tetapi empat bintang dalam sehari, dan ini cukup dilakukan dalam seminggu saja. Contohnya seperti pada tabel halaman 20.

Menu ini terus berubah setiap hari hingga maksimal 1 minggu saja, kemudian ibu bisa mencampur seluruh makanan menjadi menu 4 bintang, dengan frekuensi makan 5x sehari (3x makan besar dan 2x selingan).

Hari	Pengenalan	Menu
Senin	Karbohidrat	Ubi goreng lumat
	Protein Hewani	Lele goreng bumbu bawang putih, ketumbar, dan sedikit garam dilumat
	Protein Nabati	Bubur kacang hijau dengan santan dan gula merah, dilumat
	Buah atau sayur	Pepaya parut
Selasa	Karbohidrat	Nasi uduk lumat
	Protein Hewani	Opor ayam cincang dilumat
	Protein Nabati	Opor tempe dilumat
	Buah atau sayur	Sup brokoli tomat

Tetapi bila ibu merasa menu tunggal tidak diperlukan dan ingin langsung mencoba menu empat bintang, hal tersebut sah-sah saja.

BAGAIMANA DENGAN MAKANAN BAYI YANG TERFORTIFIKASI?

Kekurangan zat besi, kalsium dan zinc dilaporkan sebagai mikronutrien yang sering dianggap kurang dari kebutuhan oleh WHO (*World Health Organization*). Karena itu banyak sekali produsen makanan bayi kemasan memproduksi makanan bayi dengan menambahkan 3 elemen ini ke dalam makanan kemasan tersebut.

Dalam artikel *The Adequacy of Micronutrient Concentrations in Manufactured Complementary Foods from Low-Income Countries*, (Michelle Gibs, 2011) para ahli memeriksa 57 makanan kemasan dari

5 negara di Asia dan Afrika, termasuk Indonesia.

Makanan kemasan yang diproduksi oleh negara *low-income* ini biasanya diproduksi dari bahan karbohidrat dan biji-bijian yang banyak mengandung asam fitat. Asam fitat adalah suatu senyawa yang dapat berpotensi mengganggu penyerapan mineral zat besi, kalsium dan zinc.

Sehingga tertulis di artikel tersebut, walaupun produsen makanan kemasan bayi mempromosikan bahwa makanan tersebut tinggi dengan zat besi, kalsium dan zinc, senyawa asam fitat yang terdapat di dalamnya malah justru menghalangi penyerapan zat-zat ini. Sehingga 57 makanan kemasan tersebut justru gagal menyediakan zat besi, kalsium dan zinc bagi bayi sesuai dengan label usianya.

Sehingga gunakan makanan yang terfortifikasi ini dengan bijak dan sesuai indikasi, makanan ini tidak bisa digunakan sehari untuk lima kali makan karena tidak dapat memenuhi seluruh kebutuhan gizi bayi. Namun ada kalanya, sesuatu yang *emergency* terjadi dan ibu tidak bisa memasak, seperti misalnya dalam perjalanan yang jauh. Ibu dapat menggunakan makanan kemasan instant ini untuk sementara. Kemudian kembali memasak makanan yang sarat gizi sesuai dengan menu 4 bintang.

KEKURANGAN ZAT BESI

Kekurangan zat besi adalah masalah yang umum ditemukan pada anak di negara berkembang. (United Nations Administrative Committee on Coordination/Sub-Committee on Nutrition and International Food Policy Research Institute, 2000)

Kekurangan zat besi ini dapat menimbulkan anemia yaitu kekurangan sel darah merah yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Akibatnya anak bisa menjadi cepat lelah dan lesu. Kekurangan zat besi dapat mengganggu tumbuh kembang bayi dan efeknya tidak dapat diperbaiki.

Delapan puluh persen zat besi pada bayi baru lahir didapatkan pada trimester ke tiga kehamilan. Apabila

bayi lahir dengan usia kehamilan normal, timbunan zat besi dalam tubuh bayi ini akan berkurang seiring dengan perkembangan bayi dan semakin sedikit pada usia bayi mencapai 4–6 bulan. (Robert D. Baker, 2010)

Setelah zat besi ini berkurang, bayi perlu mendapatkan MP-ASI yang baik yang banyak mengandung zat besi.

Ibu yang dalam kehamilannya mengalami anemia, tekanan darah tinggi, diabetes, dapat menyebabkan rendahnya timbunan zat besi pada bayi baru lahir. Bayi yang lahirnya prematur, atau bayi-bayi yang MPASInya kurang baik juga rentan mengalami kekurangan zat besi.

Skrining oleh tenaga medis dapat dilakukan bila dari pemeriksaan bayi ibu dicurigai mengalami kekurangan zat besi. Terapi dengan suplementasi zat besi penting agar bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

APAKAH MAKANAN UNTUK BAYI HARUS MAHAL?

Banyak ibu yang salah kaprah bahwa makanan bayi haruslah makanan mahal yang tersedia di supermarket. Padahal, segala jenis bahan makanan yang dibawa oleh tukang sayur terdekat dapat diolah menjadi MP-ASI

yang enak dengan cara yang sangat sederhana dan mudah.

Apabila dihitung, harga kemasan kardus bayi yang termurah adalah Rp7000, biskuit bayi bervariasi antara Rp6000 sampai ada yang lebih dari Rp20.000. Padahal bila ibu pergi ke pasar, ibu bisa membeli makanan yang jauh lebih bergizi dan lebih enak dari makanan kardusan tersebut. Dengan Rp5000 ibu bisa membeli selusin telur puyuh mentah, setangkup tangan ikan teri basah, atau 6 potong tahu putih ukuran kecil, tempe ukuran sedang, dan masih banyak variasi lainnya. Semua makanan sarat zat besi tersebut bisa diolah menjadi makanan atau cemilan sehat untuk bayi. Sehingga bayi sehat dan bertumbuh baik tanpa perlu merogoh kocek terlalu dalam.

Banyak yang merasa bahwa makanan kardusan adalah makanan yang praktis dan tidak perlu memasak. Jalan yang instan dan cepat tentunya lebih mudah, tapi hal ini dapat menyebabkan masalah makan di kemudian hari. Misalnya, karena sudah terbiasa makanan instan, tentunya kita jadi lebih sulit mengajak bayi berwisata kuliner, mengajak bayi ke pesta untuk mencicipi makanan prasmanan ataupun pondokan. Bagaimana caranya mengajarkan bayi makan empal gentong atau sate

ayam madura bila ia hanya tahu rasa makanan dari kardus yang tersedia di supermarket?

Bayi yang sudah terbiasa makan makanan kemasan akan tumbuh menjadi anak yang suka jajan makanan kemasan dan sulit makan makanan keluarga. Akibatnya susu dianggap menjadi jalan keluar karena bayi tidak mau makan. Bayi pun akhirnya tumbuh menjadi anak yang bisa minum susu berliter-liter dalam sehari, sehingga tercetuslah kegemukan dan penyakit kencing manis pada anak, dan penyakit lainnya yang diakibatkan oleh terlalu banyak gula.

PRODUK LOKAL LEBIH BAIK

Banyak ibu yang memberikan makanan impor untuk MP-ASI bayi, terutama ikan impor misalnya Salmon. Perlu ibu ketahui bahwa ikan yang diimpor dari luar negeri ini memerlukan *coldchain* yang baik, artinya harus selalu dalam kondisi dingin mulai dari pengiriman sampai dijual ke *customer*. Bila *coldchain* jelek, bakteri yang ada pada kulit ikan dan enzim pada ikan akan membuat ikan mengalami pembusukan. (Ireland Seafood Development Agency, 2017) Tentunya hal ini dapat membuat bayi sakit.

Ikan lokal segar yang dibeli di pasar akan lebih baik daripada

ibu membeli ikan impor yang ibu tidak tahu bagaimana manajemen pengirimannya.

KEBERSIHAN MAKANAN DAN CARA MENYIMPAN MAKANAN

Kontaminasi bakteri dalam MP-ASI adalah penyebab diare terutama pada anak di bawah 2 tahun. Kebersihan dalam menyiapkan makanan dan penyimpanan yang baik akan mencegah dan mengurangi risiko diare. Pemberian ASI perah, air minum atau jus sebaiknya menggunakan gelas, penggunaan dot atau *sippy cup* dapat menjadi media penularan infeksi karena tidak tercuci bersih.

Perangkat makan seperti sendok, gelas, mangkuk harus dicuci bersih. Bila makan menggunakan tangan pastikan cuci tangan, terutama bila bayi memegang makanan selingan dengan tangan.

Gunakan bahan makanan yang baik dan aman, cuci bahan makanan dengan air bersih, jaga kebersihan saat memasak, dan masak sampai matang. Bakteri akan lebih banyak tumbuh dalam cuaca panas dan lambat bila di dalam kulkas. Apabila makanan tidak dapat dimasukkan ke dalam kulkas, makanan harus dimakan cepat dan tidak lebih dari 2 jam.

BAGAIMANA BILA BAYI SAKIT?

Bila bayi sakit, sangat wajar bila nafsu makan bayi menurun. Sangat penting untuk berobat. Sakit pada bayi jangan dibiarkan terus menerus. Karena bagaimanapun ini akan mempengaruhi tumbuh kembangnya, bayi menjadi malas makan dan akhirnya mengalami penurunan berat badan.

Selama bayi sakit, ibu bisa membuat makanan yang lebih lunak dan tawarkan makanan sesering mungkin. Bila bayi sudah sembuh, selera makannya akan kembali dan akan makan lebih lahap dari biasanya. (World Health Organization, 2019)

BAGAIMANA JIKA ORANG TUA VEGETARIAN?

Banyak orang dewasa menjadi vegetarian karena agama, kesehatan, ataupun budaya. Namun bila ibu dan ayah adalah vegetarian, bayi belum bisa dijadikan vegetarian. Karena bayi dan anak masih memerlukan protein hewani untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Bila ayah dan ibu vegetarian, tetap berikan bayi makanan dengan menu 4 bintang. Paling tidak telur sebagai protein hewani, sehari tiga kali, setiap hari untuk nutrisi tumbuh kembangnya.

BAGAIMANA JIKA BAYI ALERGI?

Bayi yang diberi ASI, ususnya memiliki perlindungan anti alergi yang sangat

poten. (Audrey J Naylor, 2001)
Sehingga bayi ASI boleh makan apa saja. Membatasi makanan yang dianggap akan membuat bayi alergi malahan tidak menjamin bayi akan kebal terhadap makanan tersebut. (World Health Organization, 2009)

Alergi bisa timbul dalam bentuk bervariasi misalnya: gatal kemerahan pada pipi atau tubuh bayi, timbul lendir pada saluran nafas bayi, kulit bersisik, ataupun diare berdarah.

Bila ini terjadi ibu bisa mengingat ingat makanan apa yang ibu berikan pada hari itu atau hari sebelumnya dan apa yang kira kira mencetuskan alergi. Ibu bisa stop dulu pemberian bahan makanan tersebut untuk sementara waktu, tetapi tetap memberikan penggantinya, kemudian makanan yang menimbulkan alergi tersebut bisa diperkenalkan kembali sedikit-sedikit.

Sebagai contoh, timbul merah pada seluruh badan bayi setelah makan telur. Ibu bisa hentikan pemberian telur untuk sementara waktu, berikan protein yang lain misalnya daging atau ikan. Kemudian setelah beberapa waktu, coba lagi berikan telur sedikit-sedikit, misalnya dalam bentuk ikan yang dibalut telur sebelum digoreng. Bila aman, ibu bisa berikan telur lebih banyak.

APAKAH PERLU MENCAMPUR ASI PERAH DALAM MAKANAN BAYI?

Sangat normal bila pada usia bayi 6 bulan, produksi ASI ibu mulai menurun. Esensi dari pemberian MPASI adalah menambah celah kekurangan energi yang tidak dapat diisi 100 % oleh ASI. Sehingga apabila MPASI bayi ditambahkan ASIP, hal ini sangat menyulitkan untuk ibu bekerja yang hanya dapat memompa sekian volume ASIP untuk diminum bayi. Untuk ibu yang ada di rumah, memompa ASI malah menjadi pekerjaan tambahan yang seharusnya tidak perlu dilakukan.

Praktek menambahkan susu dalam makanan biasanya dilakukan pada bayi yang minum susu formula, dengan harapan bayi mengingat rasa susu formula dan mau makan makanan yang baru dikenalnya tersebut. Perlu diingat bahwa rasa susu formula adalah sama dalam satu kaleng, dan akan berbeda rasa bila ibu berganti merk susu formula. Sehingga bayi yang minum susu kaleng hanya akan meminum rasa yang sama, itu-itu saja selama 6 bulan; akan lebih sulit bagi mereka untuk mengenal rasa baru sehingga perlu diingatkan dengan menambah susu dalam makanannya. (Valentina De Cosmi, 2017)

Sementara pada bayi ASI, rasa ASI yang diminum bayi itu sangat bervariasi dan berbeda-beda setiap saat. Pada satu sesi menyusui, ASI yang keluar diawal lebih encer dibandingkan ASI yang keluar di akhir yaitu lebih kental dan lebih banyak mengandung lemak. Hal ini membuat suatu rangsangan fisiologis di dalam mulut bayi, yang menandakan bahwa kegiatan menyusui sudah akan berakhir, bayi kenyang dan perlu melepas payudara. Hal ini tidak bisa didapatkan pada penggunaan susu formula dengan botol dot ataupun ASI perah dalam dot. Sehingga bayi yang menyusu ke payudara dapat meregulasi sebanyak apa ia perlu minum, dan pada saat memulai MP-ASI ia dapat meregulasi sebanyak apa ia perlu makan. (Ruowei Li, 2010)

Rasa ASI juga bergantung dengan apa yang dimakan oleh ibu. Rasa ASI bisa menjadi manis jambu, sangat manis, sepat, bahkan asin. Sudahkah ibu mencoba rasa ASI ibu sendiri ? Cobalah, dan jangan hanya satu kali, beberapa kali di setiap saat yang berbeda. Ibu akan tahu perbedaan rasanya.

Karena variasi rasa yang terus berubah inilah, bayi ASI sudah siap untuk menerima banyak rasa saat mulai makan dan tidak perlu menambahkan ASI perah ke dalam makanannya. Biasanya, bayi akan

suka makanan yang biasa dimakan oleh ibunya selama masa menyusui eksklusif. Hal yang sangat wajar bila bayi tidak suka makan kabocha kukus, atau brokoli kukus, atau makanan bayi instan, karena ibunya makan pecel lele, atau gulai padang saat menyusui.

Disebutkan di dalam artikel *Early Taste Experiences and Later Food Choices* (Valentina De Cosmi, 2017) bahwa sejak di dalam kandungan, rasa yang didapatkan bayi dari cairan ketuban, kemudian lewat Air Susu Ibu dan MP-ASI akan meningkatkan keinginan anak untuk mencoba banyak varian rasa saat ia besar.

Nah mulai sekarang berikan bayi ibu makanan yang sama enaknya agar mereka menjadi anak yang suka makan.

APAKAH PERLU PERALATAN KHUSUS UNTUK MEMASAK MPASI?

Dengan kecanggihan teknologi, banyak perusahaan yang memproduksi alat-alat khusus untuk memasak MP-ASI. Alat tersebut biasanya bisa mengukus dan menghancurkan makanan, dan dilabel bahwa alat tersebut sangat mudah digunakan, serta dijual dengan harga yang amat mahal. Padahal memasak Makanan Penamping ASI sebenarnya sangat



mudah dan bisa menggunakan peralatan masak sehari-hari yang ada di dapur tanpa perlu mengeluarkan bujet berjuta-juta rupiah hanya untuk membeli peralatan memasak MP-ASI.

Alat masak khusus MP-ASI menyebabkan ibu tidak dapat memasak berbagai variasi menu MPASI, seperti misalnya ikan goreng, bubur sumsum, ataupun gulai ikan. Akibatnya bayi hanya makan makanan yang itu-itu saja dan bayi akan bosan. Masalah makan pun akan terjadi.

Ada juga alat yang diberi nama *slow cooker* sehingga bisa memasak makanan dalam waktu lama sekitar

4-6 jam. Biasanya digunakan oleh ibu bekerja, saat malam makanan akan dimasukkan dan pagi hari sudah jadi. Tapi sebenarnya alat ini menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu saat malam karena harus bangun untuk memasukkan bahan mentah ke dalam alat masak, sayuran akan dimasak dalam waktu yang sangat lama sehingga merusak nilai gizi makanan, dan lagi makanan ini juga tidak dapat memasak berbagai variasi menu MP-ASI, seperti misalnya kolak tape, puding susu almond, ataupun sayur lodeh. Akibatnya bayi hanya makan makanan yang itu-itu saja dan bayi akan bosan. Masalah makan pun akan terjadi.

Akan lebih baik bila bujet yang tersedia untuk membeli peralatan MPASI digunakan untuk hal-hal lain, misalnya tabungan liburan bersama bayi, wisata kuliner bersama bayi ataupun tabungan edukasi. Hasilnya tentu akan lebih bermanfaat untuk keluarga.

BAGAIMANA MENYUSUI ATAU MINUM ASI PERAH SETELAH MPASI?

Menyusui setelah dimulainya MP-ASI tetap dilakukan sesuai permintaan bayi (*on demand*). Menyusui tidak perlu dibatasi waktunya ataupun diberi jarak terlalu lama sebelum ataupun setelah MP-ASI. Yang ibu perlu lakukan adalah mengamati perilaku bayi dan berusaha memahami apakah yang bayi inginkan.

Tetaplah menyusui sesuai permintaan bayi, dan tetaplah menawarkan MP-ASI saat bayi gembira. Bila bayi sedang ingin menyusu, padahal menurut ibu itu adalah waktunya makan, susui terlebih dahulu. Beri jarak sebentar kemudian tawarkan MPASI. Apabila bayi mau menyusu di tengah-tengah makan, susui saja, kemudian tawarkan makanan kembali, bila bayi mau makan lagi setelah menyusu, hal tersebut diperbolehkan. Bayi adalah bos kecil ibu.

Bagi ibu di rumah, ibu bisa merasakan bayi semakin jarang menyusu setelah MPASI, dan bagi ibu bekerja ibu bisa merasakan kebutuhan ASI Perah bayi berkurang dibandingkan sebelum dimulainya MPASI, kedua hal ini adalah normal.

Apabila setelah MPASI, kebutuhan ASI perah meningkat atau bayi malah mau menyusu terus, ibu perlu evaluasi pemberian MP-ASI bayi, apakah sudah enak, apakah sudah sesuai dengan menu 4 bintang, bagaimana teksturnya, bagaimana frekuensi pemberian makan dan lainnya.

Bila ibu bekerja, sampaikan kepada eyang atau pengasuh yang merawat bayi bahwa berikan MP-ASI saat bayi sedang gembira dan ASI perah di sela-sela MPASI, dengan gelas atau botol sendok, bukan dengan botol, *sedotan* atau *spout*.

Sebagai petunjuk, pengasuh bisa menawarkan kepada bayi dan bertanya apakah bayi mau ASI perah atau MPASI, bayi akan menjawab dengan mimik wajah atau gerak tubuh. Amati saja perilakunya.

BERAPA BANYAK BAYI PERLU MINUM AIR PUTIH?

Bayi yang sudah biasa menyusu ke payudara akan mengatur sendiri

kebutuhan tubuhnya. (Ruowei Li, 2010) Ketika bayi sudah makan, ibu bisa menawarkan berbagai macam cairan kepada bayi. Mulai dari menyusui langsung ke payudara, air putih, kuah sayur, air kelapa, jus buah, es buah, es teler dan aneka ragam minuman. Semua ini bisa diminum dengan gelas, dan diberikan sebanyak yang bayi suka. Bayi akan berhenti bila ia sudah merasa cukup, percayalah.

TIPS UNTUK IBU BEKERJA DAN BAYI YANG DIASUH BANYAK ORANG

Sering kali, ibu perlu meninggalkan bayi untuk bekerja, dan pengasuhan bayi diserahkan kepada pengasuh, *eyang*, ataupun *daycare*. Mengatur waktu antara mengurus pekerjaan dan mengurus anak adalah hal yang sulit, tetapi ini harus dilakukan agar hidup kita seimbang dan memiliki anak sehat yang bertumbuh baik. Bila ibu bekerja, ibu perlu mengatur agar makanan bayi tersedia dengan baik sesuai frekuensi makannya, variasi menu, dan juga porsi makan yang sesuai.

Sebenarnya memasak MP-ASI sangat mudah dan cepat apabila kita sudah mengaturnya dengan baik. Ibu bisa menyusun menu dan belanja sesuai menu yang ada. Malam sebelum tidur, ibu bisa mempersiapkan apa yang akan dimasak esok hari ataupun

memotong-motong lauk pauk dan sayur terlebih dahulu dan dimasukkan ke dalam kulkas. Bumbu pun sudah bisa ibu iris atau parut atau uleg saat malam hari, sehingga pekerjaan esok harinya akan lebih mudah.

Ibu bisa memasak makanan sekaligus di pagi hari untuk beberapa kali makan di hari itu. Misalnya ibu bisa memasak nasi lumat dengan gulai ikan yang isinya ada ikan, tahu, dan brokoli, untuk makan pagi, siang dan sore. Setelah matang semua makanan bisa ibu lumat, dan ibu masukkan ke dalam kulkas. Makanan tersebut boleh dihangatkan sebelum diberikan kepada bayi. Caranya bisa direndam dalam waskom air hangat, dimasukkan ke dalam *magic com*, dikukus, atau dimasak sebentar di atas api.

Ada juga ibu yang memasak banyak sekaligus kemudian dimasukkan ke dalam *freezer*, tetapi banyak bayi yang bosan dan menolak dengan makanan beku yang terus menerus diberikan tanpa variasi. Ingat bayi adalah manusia yang suka juga makan enak. Agar tidak bosan, berikan selingan es buah dan puding atau kue kepada bayi selain makanan berat.

Bila ibu menitipkan bayi di *daycare* yang menyediakan menu MPASI, ada

baiknya ibu melakukan cek dan ricek terhadap menu MPASI yang diberikan oleh *daycare* tersebut. Apakah menu bayi sudah sesuai dengan 4 bintang, apakah menu sudah diberikan santan atau digoreng. Berapa kali frekuensi makan yang diberikan selama bayi di *daycare*? Apabila menurut ibu menu makan bayi kurang baik, sebaiknya ibu membawa makanan dari rumah untuk dimakan bayi selama di *daycare*. Jangan sampai bayi menjadi kurus akibat manajemen MP-ASI yang kurang baik.

Saat hari-hari pertama makan, ibu perlu duduk bersama dengan pengasuh ataupun eyang untuk mengamati perilaku bayi saat makan, hal-hal yang ia suka dan ia tidak suka. Penting bagi orang yang mengasuh bayi untuk paham prinsip-prinsip *responsive feeding* seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, sehingga bayi akan senang makan dan tidak dipaksa.

Saat hari libur, ibu perlu meluangkan waktu dengan bayi dan menyuapi saat ia makan. Penting bagi ibu untuk belajar cara menyuapi bayi sesuai cara yang ia suka dan memahami perubahan makan bayi dari bulan ke bulan. Jangan sampai, bayi hanya mau makan dengan pengasuh dan tidak mau makan dengan ibu. Karena bila pengasuh itu berhenti bekerja,

bayi menjadi tidak mau makan, dan ibu akan pusing kepala.

BAGAIMANA MENGETAHUI BERAT BADAN BAYI SAYA NAIK BAIK?

Dengan menyusui dan Makanan Pendamping ASI yang baik, berat badan bayi perlu naik baik sesuai dengan grafik WHO (*World Health Organization*). Departemen Kesehatan Republik Indonesia sudah membuat grafik WHO ini dengan warna warni yang menarik dan bisa diunduh dengan mengetikkan kata: Buku Antropometri Depkes di *search engine* Google.

Kalau ibu sudah unduh, ibu bisa cek kalau tabel pada buku ini tersedia untuk anak laki-laki dan anak perempuan. Lihatlah sesuai dengan jenis kelamin anak ibu. Kemudian carilah Tabel Standar Berat Badan Menurut Umur.

**Standar Berat Badan menurut Umur (BB/U)
Anak Laki-Laki Umur 0-60 bulan**

Buku Standar (kg)		Standar				
Umur (bulan)	< 3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD
0	3.2	2.9	2.6	3.0	3.3	3.6
1	3.6	3.3	3.0	3.2	3.5	3.8
2	4.0	3.7	3.4	3.5	3.8	4.1
3	4.4	4.1	3.7	3.8	4.1	4.4
4	4.8	4.5	4.1	4.2	4.5	4.8
5	5.2	4.9	4.5	4.5	4.8	5.1
6	5.7	5.3	4.9	4.9	5.2	5.5
7	6.2	5.7	5.3	5.3	5.6	5.9
8	6.7	6.2	5.8	5.8	6.1	6.4
9	7.2	6.7	6.3	6.3	6.6	6.9
10	7.7	7.2	6.8	6.8	7.1	7.4
11	8.2	7.7	7.3	7.3	7.6	7.9
12	8.7	8.2	7.8	7.8	8.1	8.4
13	9.2	8.7	8.3	8.3	8.6	8.9
14	9.7	9.2	8.8	8.8	9.1	9.4
15	10.2	9.7	9.3	9.3	9.6	9.9
16	10.7	10.2	9.8	9.8	10.1	10.4
17	11.2	10.7	10.3	10.3	10.6	10.9
18	11.7	11.2	10.8	10.8	11.1	11.4
19	12.2	11.7	11.3	11.3	11.6	11.9
20	12.7	12.2	11.8	11.8	12.1	12.4
21	13.2	12.7	12.3	12.3	12.6	12.9
22	13.7	13.2	12.8	12.8	13.1	13.4
23	14.2	13.7	13.3	13.3	13.6	13.9
24	14.7	14.2	13.8	13.8	14.1	14.4
25	15.2	14.7	14.3	14.3	14.6	14.9
26	15.7	15.2	14.8	14.8	15.1	15.4
27	16.2	15.7	15.3	15.3	15.6	15.9
28	16.7	16.2	15.8	15.8	16.1	16.4
29	17.2	16.7	16.3	16.3	16.6	16.9
30	17.7	17.2	16.8	16.8	17.1	17.4

**Standar Berat Badan menurut Umur (BB/U)
Anak Perempuan Umur 0-60 bulan**

Umur (Bulan)	Berat Badan (kg)					
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD
0	2.9	3.1	3.3	3.5	3.7	3.9
1	3.1	3.3	3.5	3.7	3.9	4.1
2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	4.4
3	3.6	3.8	4.0	4.2	4.4	4.6
4	3.8	4.0	4.2	4.4	4.6	4.8
5	4.0	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
6	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0	5.2
7	4.4	4.6	4.8	5.0	5.2	5.4
8	4.6	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
9	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
10	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	6.0
11	5.2	5.4	5.6	5.8	6.0	6.2
12	5.4	5.6	5.8	6.0	6.2	6.4
13	5.6	5.8	6.0	6.2	6.4	6.6
14	5.8	6.0	6.2	6.4	6.6	6.8
15	6.0	6.2	6.4	6.6	6.8	7.0
16	6.2	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2
17	6.4	6.6	6.8	7.0	7.2	7.4
18	6.6	6.8	7.0	7.2	7.4	7.6
19	6.8	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8
20	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0
21	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2
22	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2	8.4
23	7.6	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
24	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8
25	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0
26	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
27	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4
28	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
29	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
30	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0
31	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0	10.2
32	9.4	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4
33	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6
34	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
35	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0

**Tabel Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak
(Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan
Anak, 2011)**

dengan berat lahir bayi. Idealnya bayi ada di satu warna, sejak lahir sampai besar. Bila tergeser ke sebelah kiri, perlu ada evaluasi mengapa pertumbuhan bayi melambat. Atau bila tergeser ke sebelah kanan, perlu dilihat kenapa berat badan bayi naik cepat sekali.

Contohnya, bayi laki-laki yang berat lahirnya 3300 gram. Saat usia 6 bulan, setidaknya bayi sudah mencapai 7900 gram dan naik ke 8300 gram pada usia 7 bulan bila diberikan MP-ASI yang baik. Apabila setelah dimulai MP-ASI kenaikan berat badan melambat dan tidak sesuai grafik, artinya MP-ASI bayi ibu perlu diperbaiki.

Ibu bisa melihat ada warna kolom merah marun, oranye, kuning, hijau, kuning, oranye, dan merah marun. Bayi berada di gizi baik apabila berat badannya ada di antara oranye – oranye atau -2SD (standar deviasi) – 2 SD (standar deviasi). Bayi akan berada di kurang gizi bila ada di merah marun (-3SD) dan ada di gizi buruk bila beratnya kurang dari -3SD. Bayi akan berada di posisi kegemukan bila ada di warna merah marun (3 SD).

Ibu bisa melihat di kolom paling kiri, adalah umur bayi, kemudian ibu bisa melihat berat badan bayi ada pada warna apa. Ibu bisa membandingkan

Bila ibu ingin melihat apakah bayi ibu mengalami *stunting* atau tidak, ibu bisa melihat pada tabel Standar Panjang Badan Menurut Umur yang sesuai dengan jenis kelamin bayi. Apabila panjang badan bayi ibu dibawah atau kurang dari -2SD (kolom yang berwarna oranye di sebelah kiri) maka bayi ibu mengalami *stunting*. Segera berkonsultasi denganDokter dan perbaiki MP-ASI yang ibu berikan.

Melihat MP-ASI Dari Kacamata Bayi

BAYI YANG MENYUSU KE PAYUDARA VS BOTOL DOT DAN HUBUNGANNYA DENGAN MP-ASI

Bayi adalah makhluk mungil yang pintar dan punya rasa ingin tahu yang tinggi. Banyak orang dewasa yang menganggap bahwa bayi itu belum tahu apa-apa dan semuanya perlu diatur oleh orang dewasa. Tapi sebenarnya seorang bayi, apalagi bila bayi itu menyusu langsung ke payudara, adalah pemimpin yang tahu kapan ia lapar dan kapan ia kenyang. Bayi yang menyusu ke payudara dapat meregulasi sendiri seberapa banyak yang ia butuhkan. (Ruowei Li, 2010)

Bayi yang menyusu ke payudara akan memberikan sinyal saat ia ingin menyusu, ia menyusu sepuasnya sampai ia kenyang dan kemudian melepaskan payudara, tanpa perlu diukur berapa waktunya dan berapa yang ia minum dari payudara. Menyusui bayi juga tidak perlu alarm, bayi akan bangun sendiri bila ia lapar. Setiap bayi memiliki pola menyusu yang berbeda-beda dan pola ini akan

dibawa saat ia makan. Ada bayi yang menyusu banyak setiap kali menyusu, dan ada bayi yang menyusu sebentar-sebentar.

Sehingga saat MP-ASI, ada bayi yang makan lahap dan banyak pada waktu sekali makan, tetapi ada juga yang makan sedikit-sedikit dan sering dalam sepanjang hari. Untuk mengetahui apakah pola ini normal atau tidak, tentunya dari kenaikan berat badan bayi setiap bulannya.

Di lain pihak, bayi yang sudah diberikan botol dot yang berisi susu formula ataupun ASI perah sejak lahir sudah terbiasa diberlakukan dengan jam dan dosis minum tertentu, sehingga saat MP-ASI ibu pun menjadi terbiasa menjadwalkan makan bayi dan mengatur porsi makan bayi yang “harus habis” sehingga bukan tidak mungkin bayi makan lebih dari kebutuhannya dan menjadi obesitas. (Ruowei Li, 2010)

APA ITU RESPONSIVE FEEDING?

Responsive feeding adalah salah satu prinsip dalam pemberian

MPASI menurut WHO. (World Health Organization, 2009) *Responsive* dalam bahasa Indonesia artinya mau mendengarkan, mau merespons, mau memberikan tanggapan.

Nah inilah yang kita perlakukan kepada bayi, merespons mereka dalam segala bentuk komunikasi mereka, melalui tangisan, mimik wajah, gerak tubuh, lebih sulit memang karena bayi belum bisa berbicara. Dengan selalu bersama bayi, ibu akan lebih mengerti dan memiliki intuisi, seandainya bayi menangis ketika diletakkan di kursi makan, menggelengkan kepala saat disuapi, menutup mulut saat sendok menghampiri, atau menampik sendok saat disuapi.

Dengan selalu bersama bayi, ibu akan bisa berkesperimen dan bereksplorasi, menemukan jalan apa yang harus dilakukan ketika bayi menolak makan.

Dalam buku WHO *responsive feeding* tertulis sebagai berikut :

Suapi bayi dan bantu anak yang lebih besar untuk dapat makan sendiri. Suapi mereka perlahan dan dengan penuh kesabaran, dan bujuk anak untuk makan tapi jangan memaksa mereka. Apabila bayi dan anak menolak untuk makan, bereksperimenlah dengan berbagai kombinasi makanan, rasa, tekstur,

dan berbagai metode agar bayi dan anak mau makan. Kurangi gangguan saat makan, apabila bayi dan anak mudah terganggu. Ingatlah bahwa waktu makan adalah periode belajar dan penuh cinta, bicara kepada anak saat makan dan lakukan dengan kontak mata ke mata.

BAYI ADALAH MANUSIA BUKAN ROBOT

Menurut saya, kita akan lebih enak memiliki anak robot. Karena robot akan patuh dan selalu bisa diatur dan disetel untuk makan jam berapa, berapa banyak harus makan, tanpa protes terhadap rasa makanan. Sayangnya bayi adalah manusia...

Sering kali, bayi diatur seperti robot. Diberikan dosis makan misalnya 3x180 cc, pada pukul 9.00 - 12.00 – 15.00 tanpa melihat bahwa jam tersebut adalah jam tidur bayi, jam bayi ingin menyusui bukan makan. Alih-alih untuk disiplin, bayi yang ingin tidur harus dibangunkan untuk makan agar jam makan bayi tidak terlewat. Atau bayi yang tidak mau makan dibiarkan kelaparan sampai bayi berteriak-teriak dan mengerti rasa lapar. Menyusui ke payudara pun dibatasi 1 jam sebelum ataupun sesudah makan agar bayi tidak kekenyangan dan mau makan. Bayi juga diberi aturan harus mau diikat, duduk rapi di kursi makan, distel jam

selama 30 menit tidak boleh keluar dari kursi makan sebelum makanan habis.

Masalah makan menjadi tercetus bila bayi tidak mau diatur seperti robot, yang harus disiplin dengan jam makan, cara makan, dan porsi makan tertentu. Tetapi, kebanyakan protes ini tidak dimengerti, sehingga bayi dicap sebagai bayi yang suka tutup mulut, tidak suka makan, dan lainnya. Akibatnya pemaksaan terjadi, pencekongan, menutup hidung bayi supaya bayi mau membuka mulut, memasang “gadget” agar bayi tidak sadar proses makan dan yang menyuapi bayi akan menjadi juara karena porsi makan bisa habis (“yang penting masuk”) tanpa sadar bahwa makan melibatkan seluruh proses indera: mata untuk melihat, hidung untuk mencium bau makanan, telinga untuk mendengar bunyi makanan ketika digigit, lidah untuk merasakan rasa makanan yang lezat dan kulit jari untuk meraba tekstur makanan.

Pada setiap masalah makan yang terjadi, kita perlu melihat dari akarnya, yaitu apakah ibu menyusui dan apakah bayi menyusu ke payudara. Dengan menyusui ibu akan setiap hari mengamati perilaku bayi ibu, dan akan lebih mudah memahami bayi saat pemberian MP-ASI. Bayi yang menyusu ke

payudara sudah terbiasa mengatur kebutuhannya sendiri sehingga tugas ibu adalah menawarkan makanan yang sarat gizi kepada bayi pada saat bayi gembira. Lima kali makan pada saat usia 6 bulan, enam kali makan sejak usia 9 bulan.

Bayi akan makan sebanyak yang ia perlu kemudian dilanjutkan dengan minum atau menyusu ke payudara tanpa perlu dibatasi waktunya berapa jam sebelum ataupun sesudah makan. Bayi akan belajar seberapa banyak ia perlu mengisi perutnya dengan makan dan menyusu.

TEKSTUR

Tekstur lumat namun kental adalah tekstur awal untuk memulai makan. Tekstur ini akan meningkat sesuai pertumbuhan dan perkembangan bayi. Bayi sudah bisa diperkenalkan tekstur yang kasar sejak usia 9 bulan dan sudah bisa makan makanan dewasa sejak usia 1 tahun.



Tekstur lumat dan kental yang sudah bisa dimakan oleh bayi sejak hari pertama makan

• Pendahuluan



Tekstur lembik dan kasar yang sudah bisa dimakan oleh bayi sejak 9 bulan
Bila mengunyah, gigi bayi pun lebih cepat tumbuh, akibat gusinya



Bentuk makanan yang mudah digenggam bayi, bisa diberikan bila bayi sudah mulai bisa memegang makanan.



Lumatlah makanan dengan menggunakan saringan atau ulekan. Hasil akhirnya adalah makanan lumat tetapi masih ada tekstur bukan makanan yang terlalu halus. Makanan yang sudah disaring tidak perlu diulek lagi.



Cara lain untuk melumat makanan adalah dengan mengulek. Tekstur seperti daging, ikan, tempe, akan lebih mudah diulek daripada disaring. Setelah makanan diulek, makanan tidak perlu disaring lagi.

Banyak bayi yang sudah bisa menelan tekstur dewasa sebelum usia 1 tahun, dan ini diperbolehkan bila bayi bisa. Ada bayi-bayi yang sudah lebih pintar dibandingkan teman seantarannya.

Jangan berikan tekstur lumat dengan *blender* kepada bayi, karena hasil melumat dengan *blender* terlalu halus. Bayi hanya akan menelan makanan dan tidak berusaha mengunyah. Sementara yang kita inginkan adalah bayi belajar mengunyah, agar fungsi mulutnya menjadi baik. Selain itu gusi akan bergesekan saat mengunyah, gusi bayi pun terbuka dan gigi bayi akan muncul.

Apabila bayi sudah memiliki gigi, ajarkan bayi untuk menggigit makanan yang lebih keras. Misalnya buah apel potong, buah pir, buah bengkuang, dada ayam goreng tepung, ataupun kentang goreng. Dengan cara ini bayi akan menggunakan giginya sehingga tidak menggigiti puting ibu saat menyusui ke payudara.

BAYI TIDAK PERLU KENAL DOT

Stigma bahwa bayi harus minum dengan dot sangat banyak beredar di masyarakat dan banya sekali yang tidak paham bahwa bayi sudah bisa minum dari gelas selain menyusui ke payudara.

Penggunaan gelas akan menjaga bayi tetap mau menyusui ke payudara. Sementara penggunaan botol *sedotan* atau *spout* dapat menyebabkan bingung puting pada bayi yang menyusui ke payudara, karena menyusui ke payudara dan menyusui ke botol dot membutuhkan kerja otot yang berbeda. Menyusui ke payudara membutuhkan lebih banyak kerja otot dibandingkan menyusui ke botol. (Genna, 2017)

Dan lagi botol dot, *sedotan* dan *spout* dapat menjadi media bertumbuhnya bakteri dan jamur bila tidak dicuci bersih, dan bila direbus dapat mengeluarkan zat yang dapat menyebabkan kanker apabila plastik bahan botol tersebut tidak terbuat dari *BPA free*.

Bayi sudah dapat dikenalkan dengan gelas apabila hubungan menyusui sudah terjalin dengan baik, setidaknya saat bayi berusia 1 bulan sebagai persiapan bila ibu akan bekerja. Setelah makan, penggunaan gelas ini diteruskan, dan setelah 2 tahun menyusui kemudian disapih, anak pun tidak perlu dikenalkan dot berisi susu formula.

Bila diberikan kesempatan, seorang bayi sudah bisa memegang gelasny di usia sekitar 10 bulan, dan meminumkan isi gelasny sendiri ke

dalam mulutnya. Memang pasti akan berantakan dan tumpah-tumpah. Tapi bila tidak kotor, tidak akan pernah belajar bukan?



Gelas yang mempunyai 2 pegangan pada setiap sisinya akan memudahkan bayi untuk dapat minum sendiri. Tipsnya, air jangan diisi terlalu penuh agar tidak tumpah dan tidak mudah terhirup dari hidung bayi. Kadang-kadang bayi bisa tersedak akibat menghirup air dengan hidungnya. Jangan panik bila ini terjadi, peluk bayi ibu dan puji dia.

Selain minum air dengan gelas, kuah sayur juga bisa diminum dengan mangkuk kecil. Bayi akan suka sekali.

WAKTU PEMBERIAN MP-ASI

Apakah saat ini ibu mengantongi jadwal pemberian MP-ASI dan berusaha setekun mungkin mengikuti jadwal tersebut? Apakah berhasil?

Bayi sangat beragam, dengan berbagai karakter dan kebiasaan yang

berbeda-beda. Ada yang bangun pagi pagi sekali, ada yang bangun agak siang. Ada yang tidurnya cepat, ada yang tidurnya larut malam. Tetapi jadwal makan bayi yang beredar di internet dan media sosial kebanyakan sama. Apakah bayi bisa diseragamkan seperti itu?

Bila kita lihat lagi tabel sebelumnya yang mendeskripsikan petunjuk praktis kualitas, frekuensi, dan jumlah makanan yang perlu ditawarkan kepada bayi usia 6 - 23 bulan yang menyusui ke payudara sesuai permintaan (World Health Organization, 2009) Dalam tabel WHO tersebut tidak tertulis jam makan. Hanya tertulis tergantung selera bayi (dalam tabel bahasa Inggrisnya tertulis "*depending on the child's appetite*"). Sehingga yang perlu ibu lakukan adalah menawarkan makanan kepada bayi pada saat bayi sedang gembira, bukan sedang mengantuk, tidak sedang rewel, ataupun tidak sedang ingin menyusui ke payudara. Jam makannya belum tentu sama bagi semua bayi. Bayi usia 6 bulan sudah bisa makan 5 kali dalam sehari, dan sejak usia 9 bulan sudah boleh makan 6 kali dalam sehari.

Cobalah untuk rileks, ibu ingat kan bayi belum sekolah ataupun kerja, setiap hari bagi mereka adalah hari

libur. Sehingga tidak ada yang perlu dikejar, santai saja. Bila bayi malah mau menyusu saat ditawarkan makan, susui dulu kemudian tawarkan makanan kembali. Tidak perlu ibu memberi jeda 1-2 jam setelah menyusu baru kemudian makan. Jangan juga menunggu sampai bayi benar-benar lapar baru memberinya makan. Bayi yang terlalu lapar malah ingin menyusu bukan ingin makan. Bayi bisa menyusu – makan – menyusu lagi tanpa jeda waktu, dan hal ini sah-sah saja. Bahkan bayi bisa memegang tempe goreng, kemudian menyusu sambil mencampur tempe yang ada di dalam mulutnya dengan ASI, baru kemudian dikunyah dan ditelan. Sekali lagi hal ini sah-sah saja, jangan ibu larang bila bayi melakukan hal tersebut.

APAKAH BAYI HARUS DUDUK SAAT MAKAN?

Ya bayi harus duduk atau dalam keadaan tegak saat makan. Tujuannya adalah agar apabila ada makanan yang tidak dapat ditelan bayi dapat dengan mudah keluar lagi. Jangan berikan bayi makan dalam posisi tidur atau setengah berbaring, karena bila tersedak makanan ini sulit untuk keluar lagi dan bisa masuk ke dalam jalan nafas bayi.

Walaupun harus dalam keadaan tegak, bayi tidak wajib duduk tegak

di kursi makan. Bayi boleh duduk dipangku ayah atau ibu. Bayi boleh duduk dalam posisi digendong. Bayi boleh duduk lesehan saat makan. Bayi juga boleh makan dalam bak mandi, wastafel, ataupun duduk di troli belanja sambil makan saat berbelanja di supermarket. Bayi bisa makan dimana saja dan kapan saja.



Bayi boleh duduk dipangku saat makan, ataupun mencoba minum dengan gelas orang dewasa.

Untuk ibu rumah tangga yang memiliki beberapa anak dan harus melakukan semua pekerjaan sekaligus, menggendong sambil memberi makan anak sangat memudahkan pekerjaan ibu di rumah yang *multi tasking*.



Bayi boleh disuapi dengan posisi digendong saat bayi sedang gembira di dalam rumah atau di teras rumah. Tidak perlu sambil berjalan-jalan ke luar rumah agar ibu tidak lelah.

Apabila bayi makan dimana-mana, bahkan sambil bermain air, apakah nantinya mereka menjadi tidak disiplin saat besar dan ini menjadi kebiasaan buruk? Nantinya bila bayi sudah menjadi anak balita, akan lebih mudah untuk diajarkan kedisiplinan karena mereka sudah siap dalam segi kognitif (pemikiran dan akalnya). Bayi belum bisa untuk dipaksa sedemikian rupa dan untuk dijadikan tertib, memaksa bayi melakukan sesuatu yang bukan keinginannya malah menambah panjang daftar masalah pemberian makan.



Berendam di dalam bak mandi sambil bermain air dan makan, adalah cara unik lainnya untuk membujuk bayi mau makan. Tentunya gunakan air hangat agar bayi tidak masuk angin. Bukankah sekarang ada floating breakfast? Coba googling keyword itu di Google dan ibu bisa lihat orang-orang yang makan sambil berenang.

MARI MULAI MAKAN BERSAMA DENGAN BAYI

Bayi adalah mahluk yang ingin tahu dan senang meniru orang lain. Bayi akan meniru semua perilaku, bahasa, dan kebiasaan orang-orang di sekitarnya, termasuk saat makan. Nah, cobalah membiasakan diri untuk makan bersama dengan bayi. Luangkan waktu ini sebagai waktu kebersamaan dengan keluarga. Kalau bayi makan dengan makanan keluarga yang dilumat, hal ini akan lebih mudah dilakukan.

Pada saat ayah, ibu, duduk bersama dengan bayi, ambilah makanan dari tengah, dan hidangkan ke piring

masing-masing, makanan untuk bayi bisa langsung dilumat sehingga bayi merasa terlibat dalam pemberian makan. Bayi akan melihat ayah dan ibunya makan makanan yang sama hanya saja dengan tekstur yang berbeda. Dengan cara ini bayi akan lebih tertarik untuk makan. Kalau bayi tidak mau duduk di kursi makan khususnya, duduklah dipangku oleh ayah atau ibu.

Begitu juga saat ayah ibu sedang makan di restoran, cobalah untuk makan dengan makanan yang sama dengan bayi. Memang, ayah dan ibu harus memilih restoran mana yang cocok dan makanan apa yang bisa dimakan oleh bayi. Sering kali saya melihat, ayah dan ibu yang pergi ke restoran daging panggang Jepang asyik melahap makanan mereka, sementara bayi mereka berada di kursi makannya sambil makan biskuit, atau buah. Kalau terus diperlakukan dengan cara demikian, bayi akan semakin langsing.

Memang pada saat kita ada di restoran kita tidak bisa tahu makanan yang disajikan diolah dengan cara apa, dan berapa banyak penguat rasa yang dimasukkan ke dalam makanan tersebut. Dengan demikian tugas orang tua untuk memilih restoran dan makanan yang sekiranya aman untuk dimakan oleh bayi.

RAJINLAH MEMBAWA MAKANAN DI DALAM KOTAK MAKAN

Bayi itu sebenarnya bisa makan sewaktu-waktu pada saat yang tidak terduga. Karena itu ibu harus rajin membawa bekal makanan bila bepergian, sehingga bayi bisa makan kapan saja, dimana saja.

Bekal makan tersebut sebaiknya bukan makanan kemasan, tetapi makanan yang sarat gizi. Misalnya kentang lumat, pudding, pisang goreng lumat, telur orak-arik, telur dadar, ati ayam bacem, dan lainnya. Tentunya bekal ini disesuaikan dengan lamanya ibu bepergian. Bayi bisa ditawarkan makanan dimana saja, sedang mengantri giliran saat kontrol ke dokter, makan di troli belanja, makan di taman, ataupun tempat lainnya.



Tawarkan makanan kepada bayi dimana saja dan kapan saja bila bayi ibu sedang gembira. Bekal nasi kuning dengan telur orak-arik, tempe dan tomat pun bisa dimakan di selasar pertokoan di Blok M, Jakarta.

Masalah Dalam Pemberian MP-ASI

BAYI DENGAN TONGUE TIE DAN LIP TIE

Tongue tie (tali lidah) dan *Lip tie* (tali bibir) adalah kondisi yang disebabkan karena genetik (keturunan). Tali lidah mengikat lidah ke dasar mulut sehingga akan menyebabkan gerakan lidah menjadi terbatas. Tali bibir mengikat bibir ke gusi sehingga akan menyebabkan gerakan bibir terbatas. Apabila gerakan lidah dan bibir terbatas, maka dapat mengganggu bayi untuk menyusui ke payudara, mengganggu makan ataupun berbicara. (Fernando, 2016).

Keluhan menyusui yang disebabkan oleh tali lidah maupun tali bibir ini adalah keluhan pada ibu seperti puting lecet, payudara bengkak, sumbatan pada puting, radang payudara, abses payudara, bahkan produksi ASI bisa menurun. Tidak hanya pada ibu, pada bayi juga bisa timbul keluhan seperti rewel, lapar, menyusui terus menerus, sering gumoh, kolik, kembung, lidah bayi putih akibat adanya sisa ASI, bayi malas menyusui, menangis terus menerus, menyusui dengan bunyi klik,

air susu tumpah dari sudut mulut, berat badan turun terus, tidak naik atau naik lambat, gagal tumbuh.

Tali lidah juga dapat menyebabkan keluhan saat bayi mulai makan, karena bayi tidak dapat mengangkat lidahnya ke atas dan mendorong makanan ke belakang (Elvira Ferrés-Amat, 2016). Sehingga seringkali ditemukan bayi yang tidak dapat menelan makanan lunak yang kental. Makanan akhirnya diencerkan agar lebih mudah ditelan bayi, namun hal ini menyebabkan berat badan bayi tidak naik dengan signifikan. Akhirnya bayi jatuh ke dalam kondisi kurang gizi bahkan gizi buruk.

Tali lidah juga dapat menyebabkan bayi kesulitan saat mengunyah (Fernando, 2016). Seringkali ditemukan bayi yang mengemut makanan lama sekali baru kemudian ditelan atau bahkan dilepoh. Bayi menjadi sulit untuk naik tekstur untuk bisa makan makanan dewasa, atau makan makanan yang banyak serat seperti daging dan ayam.



Untuk memeriksa tali bibir sendiri, ibu perlu mengangkat bibir atas dower keluar dan melihat apakah terdapat tali bibir. Bila ujung tali semakin mendekati gusi, biasanya semakin menimbulkan masalah dalam menyusui. Pada foto, bayi memiliki tali bibir yang akhirnya di frenotomi.



Untuk memeriksa tali lidah, ibu bisa memasukkan jari telunjuk ke dalam mulut bayi di bawah lidah, geser telunjuk ibu dari kiri ke kanan atau sebaliknya, perhatikan apakah ada tahanan di tengah tengah, seperti melewati polisi tidur.

Ibu juga bisa melihat dengan memasukkan dua jari telunjuk ke bawah lidah dan cari bentuk pita putih yang merupakan tali lidah. Pada foto, bayi memiliki tali lidah yang akhirnya di frenotomi.

Masalah makan seperti ini tentunya membuat bayi dan orang tua frustrasi. Sering ditemukan susu formula akhirnya menjadi jalan keluar. Bayi dengan tali lidah yang mengalami kesulitan makan diberikan susu formula dengan dot agar berat badannya tetap naik. Bayi akan tumbuh semakin besar tetapi perkembangan dan fungsi sosialnya terhambat akibat sulit makan. Anak akhirnya tidak bisa merasakan wisata kuliner, atau makan prasmanan dan pondokan di pesta pernikahan karena sudah kenyang dengan susu.

Anak dengan tali lidah bisa menjadi sulit bicara dan cadel huruf huruf tertentu (Elvira Ferrés-Amat, 2016), tali ini juga dapat menyebabkan gangguan postur anak (Fabio Scoppa, 2019).

Pada saat makan bayi yang memiliki tali bibir dapat menyimpan sisa-sisa makanan di sela-sela talinya sehingga menyebabkan kebersihan oral terganggu. Begitu juga yang memiliki tali lidah, lidahnya kotor akibat sisa makanan yang tidak bisa tertelan dengan baik.

Tali lidah dan tali bibir memiliki banyak tipe, tidak semuanya akan mengganggu. Tetapi bila ada tali lidah dan tali bibir, yang menyebabkan bayi sulit menyusui, makan atau bicara, tindakan yang terbaik adalah frenotomi (insisi/ pengguntingan tali lidah dan tali bibir). Tujuannya adalah membuat proses menyusui, makan dan bicara bayi/anak menjadi lebih baik.

Frenotomi adalah tindakan yang mudah dan aman, dilakukan oleh tenaga kesehatan yang sudah memiliki pengalaman. Di Melbourne, Australia, sejak tahun 2005 telah melatih bidan untuk mengerjakan frenotomi ini. Pada bayi kecil tindakan frenotomi selain dapat dilakukan oleh dokter, juga dapat dilakukan oleh perawat/bidan/ konsultan laktasi terlatih di poliklinik sehingga dapat memberikan solusi cepat bagi ibu menyusui. (Amir LH, 2011)

Pada anak yang lebih besar, tindakan ini dapat dikerjakan oleh dokter spesialis bedah anak, dokter spesialis THT atau dokter spesialis bedah mulut.

BAYI YANG PERLU MPASI DINI

Menyusui sangat individual. Ada kalanya dalam perjalanan menyusui, ditemukan bayi- bayi yang berat

badannya naik lambat pada saat bulan ke empat atau kelima. Hal ini dapat terjadi pada bayi yang memiliki tali lidah tetapi tidak dilakukan frenotomi atau frenotomi yang terlambat dilakukan. Sehingga suplai ASI ibu sudah menurun dan penambahan berat badan bayi minimal.

Pada kondisi seperti ini, WHO (Badan Kesehatan Dunia) memperbolehkan diberikannya MP-ASI dini pada bayi yang berusia antara 4–6 bulan dengan persyaratan di bawah ini (WHO, 2000):

1. Berat badan bayi tidak naik baik walaupun terus menyusui
2. Sering menyusui tetapi bayi masih lapar

Apabila bayi ibu terindikasi untuk mendapatkan MP-ASI Dini, berikanlah makanan lumat yang terdiri dari menu 4 bintang, sama seperti makanan yang dimakan oleh bayi berusia 6 bulan seperti tercantum dalam resep buku ini. Dengan demikian berat badan bayi akan terkejar.

Bila bayi yang menerima MP-ASI dini hanya mendapatkan menu tunggal buah atau sayur, berat badannya tidak akan naik dengan signifikan.

BAYI ASI YANG KURUS DAN PERLU BOOST BERAT BADAN

Dalam perjalanan pemberian MPASI, banyak sekali ibu yang tersasar dan akhirnya memulai MP-ASI pada bayi dengan menu tunggal dan terlalu banyak memberikan buah dan sayur kepada bayi. Akibatnya berat badan bayi tidak naik signifikan dan bayi menjadi kurus.

Apabila ini terjadi kepada bayi ibu, lakukan evaluasi terhadap pemberian MP-ASInya. Sudahkah bayi mendapatkan menu 4 bintang? Berapakah frekuensi bayi makan dalam sehari?

Untuk meningkatkan berat badan secara signifikan, perbanyak menu protein hewani untuk bayi ibu. Daging, ikan, telur yang digoreng atau disantan sangat baik untuk dikonsumsi bayi. Makanan yang mengandung banyak kolesterol sangat baik untuk dikonsumsi bayi yang mengalami kenaikan berat badan yang lambat ataupun kurang gizi. Berikan bayi ibu makanan yang banyak mengandung gajih, otak sapi atau otak kambing yang digulai atau digoreng dengan telur sebagai cemilan.

Guru saya, dr Asti Praborini SpA, IBCLC menggunakan terapi telur bagi bayi yang kurang gizi. Karena telur

mudah didapat. Ibu bisa memberikan telur puyuh, minimal 3 telur per hari, setiap hari selama sekitar 2 minggu sampai kenaikan berat badannya sesuai dengan grafik. Makan telur puyuh banyak-banyak tidak akan mengakibatkan bisulan pada bayi ASI.

Selain itu, ibu juga bisa menggunakan *triple* protein dalam satu porsi makanan, yaitu 2 protein hewani dan 1 protein nabati. Misalnya nasi uduk lumat yang dimasak dengan santan, ditambah dengan tumis ayam, telur, dan tempe dengan bumbu dan daun bawang dalam porsi sekali makan.

BAYI YANG INGIN MEMEGANG SENDOK SENDIRI

Bila bayi mau mengambil sendoknya saat ibu suapi, berikan sendok yang berisi nasi lumat kental itu kepada bayi. Beri kesempatan untuk bayi bereksplorasi dengan sendok tersebut dan melakukan apa yang ia inginkan dengan sendok tersebut. Ibu bisa menyuapinya dengan sendok yang lain.

Ada bayi yang sudah bisa memegang sendok sendiri dan memasukkan ke dalam mulutnya sejak 6 bulan. Memang akan berantakan, dan banyak alat makan terpakai, tetapi akan lebih baik daripada ibu pusing karena bayi tidak mau makan.



Bayi memiliki banyak ekspresi saat makan, cobalah untuk mengobservasi bayi dan berusaha memahami ekspresinya. Apakah bayi suka dengan rasa makanannya, suka dengan teksturnya, ataupun suasana makan. Evaluasi dan lakukan eksperimen untuk merubahnya bila bayi tidak suka.

Memberikan bayi kesempatan untuk melakukan eksplorasi dengan sendok dan membiarkannya berantakan akan membuat sesi makan lebih menyenangkan. Memang akan lebih berantakan, tapi bayi akan lebih gembira.

Tipsnya adalah gunakan banyak sendok, karena bayi tidak akan mau memberikan sendok yang kosong kepada ibu. Isi sendok lain dengan makanan lumat dan berikan lagi kepada bayi. Tips lain adalah mandi setelah makan.

BAYI TIDAK MAU MAKAN DAN MENUTUP MULUT SAAT DISUAPI.

Saat sesi pemberian MP-ASI, ibu



perlu banyak melakukan evaluasi dan eksperimen. Bila bayi menutup mulut saat disuapi, ada beberapa kemungkinan, coba ibu observasi hal-hal berikut:

Bayi adalah manusia yang juga memiliki selera makan. Pastikan makanan yang ibu tawarkan adalah makanan yang enak, sesuai dengan menu 4 bintang yang sudah diberikan bumbu dan sedikit gula, garam, ataupun merica.

Hal lain yang ibu perlu perhatikan adalah waktu pemberian makan; Makan sebaiknya saat bayi sedang senang, tidak rewel karena

mengantuk, atau tidak terlalu capek. Selalu berikan makan saat bayi sedang gembira. Mungkin juga bayi masih kenyang atau hanya ingin bermain. Beri jarak waktu sebentar kemudian ibu bisa menawarkan makan kembali.

Apakah yang menyuapi bayi berganti orang? Kadang-kadang bayi sudah terbiasa dengan satu pengasuh, kemudian berganti pengasuh dan bayi tidak mau makan. Beritahu pengasuh baru untuk menyuapi bayi sesuai dengan *responsive feeding*.

Bila bayi menutup mulut, ibu perlu sabar. Tawarkan kembali nanti bila bayi sudah *mood*. Coba makan bersama dengan bayi. Ingat waktu makan adalah waktu yang seharusnya menyenangkan, hindari pemaksaan pada bayi. Sabar, sabar, dan sabar..

BILA BAYI TERTARIK DENGAN MAKANAN YANG IBU MAKAN

Bayi adalah makhluk mungil yang jenius dan punya rasa ingin tahu yang sangat besar. Bayi senang meniru apa yang orang lain lakukan. Apabila bayi lebih tertarik dengan makanan yang ibu makan, berikan saja makanan yang ibu makan untuk bayi (dengan catatan makanan yang ibu makan adalah makanan yang sehat). Lumatlah dengan jari ibu dan suapi dengan jari ibu yang bersih.

Bila bayi ingin memegang makanan tersebut, biarkan bayi bereksplorasi dengan makanan ibu di tangannya dan melakukan apa yang ia inginkan dengan makanan tersebut. Ibu bisa coba menyuapi bayi sambil ia belajar dan bermain dengan makanan ibu.

KAPAN BISA MELATIH BAYI UNTUK MAKAN SENDIRI (BABY LED WEANING)?

Apakah Baby Led Weaning? BLW adalah suatu metode pemberian makan yang diperkenalkan oleh Gill Rapley di sekitar tahun 2008, dipercaya bahwa bayi bisa menggenggam makanannya sendiri, memasukkannya ke dalam mulut, mengunyah dan menelannya. Proses makan pun diserahkan agar bayi yang memimpin.

Metode ini pun semakin terkenal di Indonesia dan banyak ibu mempraktikkan metode ini untuk bayinya. Hanya saja dalam praktiknya, tidak semua pasangan ibu-bayi yang berhasil dengan metode BLW ini.

Selalu ada 2 sisi mata uang. Orang tua yang ingin bayinya bisa makan sendiri, namun bayinya belum siap. Ada juga yang bayinya sudah sangat siap dan pintar, namun orang tua tidak siap.



BLW bisa dimulai kapan saja, asalkan ibu bisa memberikan kepercayaan kepada bayi. Berantakan adalah suatu proses belajar yang ibu patut hargai dan acungkan jempol

BLW sebenarnya bisa dimulai kapan saja. Namun ada persyaratannya agar BLW ini bisa dijalankan dengan baik. Sebaiknya bayi BLW adalah bayi yang menyusu langsung ke payudara, dengan gizi baik, tidak memiliki masalah anatomi di dalam mulutnya (seperti *tongue tie* ataupun *lip tie*) dan memiliki koordinasi yang baik. Artinya bayi dapat mengambil makanan, memasukkannya ke dalam mulut, mengunyah dan menelannya dengan baik. Hal ini adalah proses panjang yang didahului dengan perlakuan-perlakuan kepada bayi yang dapat menstimulasi perkembangannya sejak lahir (misalnya sering menengkurapkan bayi sejak lahir, dan tidak menggunakan sarung tangan).

Selain itu, perlu orangtua yang teredukasi dengan baik agar bisa sukses menjalankan BLW dan diperlukan orang tua yang selalu dekat dengan bayi dalam proses pengasuhannya sehingga bayi bukan diasuh oleh eyang/nenek, pengasuh ataupun dititipkan di *daycare*. Dengan cara ini orang tua dapat selalu menawarkan makanan kepada bayi, menemani bayinya pada saat makan, bereksperimen dan selalu melakukan evaluasi.

Makanan yang ditawarkan pun adalah makanan yang bisa digenggam bayi dengan menu 4 bintang, seperti yang ada di dalam resep buku ini. Perlu proses dan rasa percaya agar bisa menjalankan BLW dengan baik. Selain itu bimbingan tenaga medis dan konseling amat penting agar bayi selalu terjaga nutrisinya dan tidak jatuh ke dalam kondisi kurang gizi.

TUMBUH GIGI, BENARKAH BAYI TIDAK MAU MAKAN ?

Tidak semua bayi dengan kondisi sedang tumbuh gigi tidak mau makan. Namun ada juga yang jadi tidak nafsu makan karena gusinya bengkak. Bila ini terjadi dengan bayi ibu, cobalah untuk melakukan eksperimen dengan tekstur dan jenis makanan MP-ASI nya. Mungkin ibu bisa membuatkan menu yang lebih encer seperti sup krim jagung,

soto atau rawon. Atau menu seperti puding, es teler yang diletakkan sebentar di dalam kulkas agar sejuk dan nyaman untuk gusi bayi.

Apabila bayi berlama-lama tidak mau makan segera bawa bayi ke tenaga medis terdekat agar dilihat apakah sebabnya memang akibat tumbuh gigi atau ada masalah sakit yang lain.

BAGAIMANA PENYAJIAN MPASI BILA BEPERGIAN DENGAN BAYI?

Bepergian dengan bayi setelah memulai MP-ASI sebenarnya mudah sekali. Ibu perlu mengatur dengan baik kemana ibu hendak bepergian, apakah dengan mobil, bis, pesawat, kereta api ataupun kapal laut. Ibu perlu mengatur berapa lama ibu di perjalanan dan apakah ibu bisa membawa bekal selama di perjalanan.

Bila ibu hanya bepergian jarak pendek, tentunya membawa bekal masakan sangatlah mudah. Tetapi bila ibu bepergian jarak jauh, berjam-jam di pesawat terbang bahkan hingga keluar negeri, ibu mungkin perlu membawa makanan bayi instan yang diperlukan saat perjalanan seperti ini. Nantinya bila ibu sudah sampai di tujuan, ibu bisa memasak kembali ataupun memakan menu yang sama seperti yang ibu makan di hotel atau restoran.

Bila ibu akan mengajak bayi makan di hotel atau restoran, pastikan tempat makan ibu bersih dan memasak makanan sehat. Sebagai contoh ibu makan di restoran Sunda, ibu bisa memesan nasi, tahu goreng, ikan mas goreng, dan sayur asam. Semuanya bisa ibu berikan untuk bayi. Lumatlah makanan dengan tangan ibu dan suapi bayi. Bila ibu sedang di luar negeri, sesuaikan menu yang ibu pesan agar bayi juga bisa memakannya.

BAGAIMANA BILA BAYI TIDAK MAU DUDUK DI KURSI MAKAN?

Bayi belum bisa diajarkan sikap di meja makan (*table manner*), cobalah untuk lebih fleksibel dan tidak terlalu kaku dengan aturan makan. Bayi bisa makan sambil dipangku ibu, duduk lesehan di lantai atau di tikar, atau digendong. Bagi bayi hal ini akan lebih menyenangkan dibandingkan duduk diikat di kursi makan dan menunggu makanan masuk ke dalam mulut.

Semakin bayi besar, bayi akan lebih senang memegang makanan, bahkan membawa makanan itu sambil merangkak ataupun berjalan dan berlari. Jangan dilarang dan jangan dikejar. Beri tahu anak ibu yang sedang makan sambil berjalan atau berlari, kembali kepada ibu bila makanannya habis dan ingin tambah.



Amati mimik wajah dan gerak tubuh bayi bila ia diletakkan di kursi makan, bila bayi nyaman teruskan pemberian MPASI. Bila ia takut, khawatir, bahkan menangis, sebaiknya ibu angkat dan berikan MPASI dengan memangku bayi.

Kalau ia lebih mau berlari-lari, stop dulu pemberian makan, berikan nanti lagi jika anak sudah selesai bermain.

BAGAIMANA BILA BAYI TIDAK MAU MAKAN BESAR DAN HANYA MAU NGEMIL?

Banyak bayi yang seperti ini, makan hanya sedikit-sedikit. Bila bayi lebih senang mengemil, pastikan cemilan yang masuk adalah camilan 4 bintang. Misalnya mengemil kentang goreng, ubi goreng, ayam goreng, telur dadar, bakwan sayur, es kacang hijau ataupun makanan bergizi lainnya.

Bila bayi hanya senang mengemil, pastikan camilan bayi bukan hanya buah atau biskuit bayi. Biskuit bayi hanya mengandung tepung dan gula, tidak mengandung zat besi. Sementara buah hanya mengandung vitamin dan mineral. Padahal seperti yang telah disebutkan sebelumnya

bayi memerlukan banyak sekali zat besi. Bayi yang seringkali diberikan buah dan biskuit akan sukses menjadi langsing.

BAGAIMANA BILA BAYI INGIN MAKAN TERUS DAN TIDAK BERHENTI MAKAN?

Percayalah bahwa perut bayi ada batas maksimalnya. Bila bayi ingin terus makan, mungkin saja ia sedang mengejar berat badannya. Bayi boleh makan seperti sedang di pesta pernikahan, setelah makan prasmanan kemudian mencoba pondokan.

Maksudnya setelah bayi makan nasi lumatnya, bayi boleh makan pudding, minum es teler, kemudian buah potong tanpa jeda. Tawarkan saja terus, selama ia masih mau. Biarkan bayi ibu yang memimpin, nanti pasti akan ada kenyangannya.

Berbagi Cerita MP-ASI



Seira dan Mama Papa

PENGALAMAN MP-ASI SEIRA

Hallo nama saya Anisa, ibu dari Seira. Sekarang usia Seira sudah 1 tahun. Dulu waktu awal pemberian MP-ASI, Seira betul betul tidak bisa makan kalau teksturnya tidak seencer ASI. Dia akan langsung tersedak, atau gelagat seperti mau muntah sampai matanya berair dan wajahnya merah kalau saya naikkan teksturnya (menjadi puree). Saya pikir wajar karena masih tahap pengenalan, jadi saya lanjut kasih MP-ASI dengan tekstur sangat encer ke Seira.

Kebetulan saat itu saya sedang mengikuti kelas menyusui dan kebetulan juga kelas tersebut sedang

membahas *lip tie* dan *tongue tie*. Saya cuma pernah sekilas mendengar *lip tie* dan *tongue tie*, jadi tidak mengetahui detail kalau *lip tie* dan *tongue tie* juga ada *gradenya*. Setelah kelas, saya curiga kalau Seira ada kemungkinan *lip tie*. Karena 6 bulan awal mengASIhi saya sempat mengalami mastitis, saya semakin curiga apa mungkin salah satu penyebabnya *lip tie* yang membuat Seira tidak bisa melekat dengan benar. Saya coba foto dan pastikan ke pengajar kelas, menanyakan apa ada kemungkinan Seira *lip tie*. Ternyata katanya cukup terlihat jelas kalau Seira *lip tie*, dan harus dipastikan ke dokter.

Awalnya saya merasa tidak perlu diperiksa, karena saya baca beberapa artikel di internet kalau *lip tie* dan *tongue tie* ada kemungkinan perlu tindakan (frenotomi). Saya juga merasa khawatir kalau sampai Seira harus frenotomi, sangat-sangat tidak tega rasanya. Tapi semakin hari, saya mulai curiga apa mungkin Seira selalu tersedak dan gelagat ingin muntah juga karena *lip tie*? Akhirnya saya pergi memeriksakan Seira ke poli laktasi RS Puri Cinere.

Setelah diperiksa, ternyata Seira benar-benar *lip tie* dan *tongue tie* juga. Disarankan untuk frenotomi. Awalnya saya sangat ragu, tapi akhirnya saya dan suami memutuskan untuk frenotomi Seira, karena khawatir Seira tidak bisa makan dengan benar nantinya.

Setelah frenotomi dengan pelan-pelan Seira bisa naik tekstur. Selama makan tidak pernah tersedak lagi walaupun kadang masih ada gelagat mau muntah, itupun karena kenyang atau belum terbiasa dengan lauknya.

Masalah satu selesai, masalah kedua datang. Seira sembelit, padahal cuma sehari dia belum BAB, tapi seperti sangat sulit dikeluarkan. Ternyata BAB Seira sangat keras. Saya *sharing* lagi masalah MPASI tersebut dengan dokter laktasi di RS Puri

Cinere. Kemudian saya disarankan mengurangi serat dan karbohidrat, serta memperbanyak lemak atau minyak. Setelah *sharing* mengenai MPASI ke dokter, saya jadi tahu banyak hal. Ternyata MP-ASI tidak perlu bahan mahal seperti EVO, UB, cukup minyak yang ada di dapur dan mentega/margarin. Ternyata santan, yoghurt, susu UHT yang diolah boleh diberikan dari awal MP-ASI. Ternyata saya tidak memerlukan blender untuk MP-ASI Seira, ternyata gula dan garam boleh diberikan sedikit untuk Seira, dan masih banyak ilmu lainnya yang masih saya terapkan sampai sekarang,

Sekarang Seira sudah mencoba hampir semua jenis makanan dan lauk pauk. Opor ayam, puding yoghurt, *creme soup* dan lain lain yang saya bisa lihat resepnya di Instagram @menjadiibu. Malah sekarang Seira sudah bisa diberi nasi.

Semoga buku ini bisa membantu para ibu yang mau memulai perMP-ASInya dan membuat para ibu tahu kalau MP-ASI tidak hanya campur lauk ini dan sayur itu, tapi bisa juga menyiapkan berbagai menu yang enak, semoga jadi semangat menyiapkan MP-ASInya!

Raina terlahir dengan berat badan

CERITA MPASI RAINA



Raina dan Mama Papa

cukup baik. Namun di usianya yang lima hari, ia kehilangan berat badan 10% dari berat lahirnya. Raina diminta masuk ruang perinatologi selama dua malam tanpa adanya kesempatan menyusui kepada saya demi maksimalisasi sinar, sehingga ia akhirnya kenal botol dot.

Sepulangnya dari ruang perinatologi, Raina menunjukkan perubahan dalam menyusui, sering rewel dan menyusui lepas-lepas. Payudara sayapun sering terasa bengkak. Ini makin jelas terasa ketika Raina berusia 1 bulan lebih. Saya menjadi sering mengigau kesakitan tiap malam dan membuat suami pun mengajak ke

klirik laktasi. Ternyata Raina memiliki *tongue tie* dan *lip tie* dengan *grade* yang cukup tinggi ditambah bingung putting akibat penggunaan dot, berat badannya pun tak banyak naiknya. Pantas saja pelekatnya tak baik, pengosongan payudara saya tak pernah maksimal, dan dia tak terlihat makin berisi meski frekuensi menyusunya serta buang air kecilnya sering.

Karena itu akhirnya dokter melakukan frenotomi kepada Raina. Karena Raina perlu mengejar berat badan, sementara ASI saya sudah menurun produksinya, saya perlu menyusui dengan tambahan selang

di payudara dengan susu formula agar berat badannya segera terkejar sesuai usianya. Saya pun diresepkan obat untuk meningkatkan lagi produksi ASI saya. Kurang lebih 3 bulan kami berusaha menggunakan penggunaan alat bantu selang tersebut beserta dengan obat. Tapi Raina semakin protes dengan selang yang digunakan. Raina yang saat itu menuju usia 4 bulan berat badannya menunjukkan kondisi kurang gizi di grafik pertumbuhan beratnya. Jika ini dibiarkan akan tidak baik bagi perkembangannya. Susu formula yang selama ini digunakan sebagai susu tambahan lewat selang itu sepertinya tidak disukai Raina sehingga ia sering tidak menghabiskan atau malah memainkan selangnya agar tak perlu masuk ke mulutnya.

“Raina makan ya di usia 4 bulan ini” tanggapan dr. Ratih terhadap perkembangan Raina. “Hanya dengan cara itu kita bisa menyetop susu formula-nya” Deg! Saya cemas, haruskah (yang kata orang drama MPASI itu *njelimet*) saya hadapi lebih awal, tapi memang beberapa DSA sebelumnya yang menangani Raina pun berujar senada, “jika berat badan Raina naik tidak maksimal, kita makan ya di usia 4 bulan”.

“Daripada kelamaan pakai susu

formula (sebagai suplementasi)” itu salah satu ujaran yang saya ingat dari dr. Ratih juga. Keinginan kami sebagai orang tua, Raina tak perlu bergantung susu formula jika ada ASI saya. Bismillah, Raina makan di usia 4 bulan.

Kami (saya, papanya Raina, dan Raina) tak melakukan ini di usianya yang tepat 4 bulan. Saya masih menggantung, suami berusaha menguatkan. Kami pilih menu makanan referensi dari bacaan MPASI yang dr. Ratih berikan. Seminggu awal adalah masa pengenalan. Kami pilih bubur sumsum gula merah, dan tahu goreng bawang putih sebagai menu pertama Raina.

Pada hari pertama makan, kami coba untuk melakukannya di poli laktasi agar dr. Ratih melihat respons makan Raina dan melakukan evaluasi terhadap makanan Raina yang saya masak. Ahh ini lebih menyenangkan diri saya, karena ada dokter yang mendampingi kami.

Raina lahap! MasyaAllah, hampir dua sendok makan orang dewasa bumbur sumsum yang pertama kali saya buat seumur hidup saya dilahap Raina dengan baik. “Waaah makannya bakal banyak ini nanti, lihat aja deh” ujar dr. Ratih melihat Raina makan.

Saya diminta kembali kontrol tiga

pekan kemudian untuk memastikan berat badan Raina setelah makan dan juga konsultasi mengenai respon makannya Raina. Tiga pekan itu saya mencoba untuk belajar masak MPASI yg baik untuk Raina (bantuan hasil kelas masak dari Praborini Lactation Team kala Raina usia 3 bulan sangat membantu saya).

Karena Raina butuh mengejar berat badan, mulai pekan kedua kami memilih nasi uduk sebagai karbohidrat dalam makanan Raina. Lauknya kami usahakan mengandung dua protein seperti gulai telur puyuh tahu, udang telur asin, dan beberapa resep di akun Instagram @menjadiibu pun turut menjadi referensi saya. Makanan Raina selalu saya coba pastikan lengkap, ada karbohidrat, lemak, protein nabati dan protein hewani (terkadang dua protein hewani dalam satu masakan) dan juga sedikit sayur sebagai pengenalan. Semua itu saya masak dengan bumbu aromatik, daun salam, serai, bawang merah dan bawang putih yang digiling sangat halus dan itu sangat sedikit hanya sebagai pelengkap bumbu aromatik.

“Makanannya seperti orang dewasa ya”, ujar keluarga besar kami tiap menanyakan menu makanan Raina. Memang makanannya saya masak seperti masakan keluarga, namun

tekstur dan rasanya yang perlu diperhatikan, sesuai dengan usianya. Disaat seperti ini secara tidak langsung kami mengedukasi keluarga besar kami, bahwa Raina memiliki kasus tersendiri, dan menu tunggal itu sudah tidak direkomendasikan lagi jika dilakukan sepanjang perjalanan MPASI. Sebagai selingannya (*snack*) saya mengenalkan buah yang membantu buang air besarnya Raina seperti buah naga, pepaya. Pernah pula saya buat agar-agar santan gula merah yang tentu rasa dan teksturnya dimodifikasi agar sesuai tahap perkembangan Raina.

Tiga pekan itu terasa singkat. Tiba saatnya kami kontrol. Hasilnya MasyaAllah, Raina naik setengah kilo lebih! Kira-kira 43 gram per hari jika dikalkulasi oleh dokter. Alhamdulillah BB Raina melewati kurang gizi di kurva dan sudah menjadi gizi baik. Suami semakin memberi semangat lagi kepada saya untuk masak enak dan berkualitas untuk Raina. Keluarga besar kami pun melihat perubahan Raina yang semakin berisi. Dosis obat untuk memperbanyak ASI masih saya konsumsi namun dosis diturunkan.

Dua pekan kemudian kami kontrol kembali, Raina naik lebih dari 500 gram. MasyaAllah, dua waktu kontrol terakhir ini berat Raina bertambah

banyak. Tidak seperti sebelumnya yang tak pernah mencapai 500 gram. Papanya Raina pun bahagia.

Sejauh ini, Raina selalu menghabiskan porsi makannya, bahkan ada di beberapa waktu ia memakan lebih dari porsinya. Hampir di setiap kesempatan, Raina selalu melihat saya ketika memasak. Disaat itulah saya menyampaikan masakan apa yang sedang saya masak, dan ia saya biarkan menghirup aroma wangi aromatik bumbu masakan yang saya buat. Ketika makan pun, saya selalu berusaha menyampaikan apa saja isi makanannya dan menciptakan suasana makan yang menyenangkan, dengan senyum, bercerita, bernyanyi,

atau apapun tergantung suasana hati anaknya dan saya tentunya karena proses ini proses belajar saya dan Raina. Semoga Raina selalu makan dengan baik dan semoga menyusunya pun tetap berjalan lancar hingga dua tahun.

Terima kasih Papap, yang selalu meyakinkan setiap perjalanan mengasihi kita hingga tahap MPASI yang saat ini kita jalankan, sampai kadang papap juga mau ikutan makan makanan Raina yang terlihat enak itu dan juga tak segan untuk membantu saya menyiapkan makanan Raina. Terima kasih dokter, sudah mendampingi dan meyakinkan saya.

CERITA PERJALANAN MP-ASI ALIYNA



Aliyna dan Mama Papa

Mama side of story: Life is Never Flat for Her

Kita hidup untuk makan?

Atau

Makan untuk hidup?

Hey, sudah jam 12 siang, waktunya makan siang!

Atau

Aku lapar, aku mau makan!

Ilustrasi di atas adalah hal-hal mendasar yang seringkali kami coba renungkan dan diskusikan untuk akhirnya kami sepakati, apasih yang mau kita ajarkan sama Aliyna tentang “makan”, waktu mau memulai makan pertama kali dalam hidup Aliyna,

yakni MPASI. Karena manusia tempat lupa, tempat khilaf, kalau tidak diingatkan.

Sedikit *flashback* ke masa kehamilan, dimana kami percaya, selera janin juga terbawa dari selera dan pola makan mamanya. Ini cukup *shocking* buat saya, karena saya bukan pemakan sayur yang tangguh, dibandingkan dengan papanya Aliyna yang semenjak lama pola hidupnya sudah jauh lebih sehat. Tugas semakin berat dengan kondisi kehamilan dimana ada mual dan semua perubahan selera, penciuman lebih kuat ala spiderman, dan lain sebagainya. Sementara asupan paling banyak yang bisa saya telan

adalah karbohidrat, pasta, roti, mi, dan semua produk terigu pun entah berapa kadar gula yang masuk.

Setelah konsul dengan dokter kandungan, saya mungkin tidak ingat betul kalimatnya karena tertutup *plasenta brain* ala ibu hamil, tetapi kira-kira cukup menohok seperti ini, “Ibu mau anaknya lulus SMA apa S3? Pola makan ibu membentuk masa depan anak ibu nantinya. Ibu dan bapak yang bertanggungjawab dengan apa yang ibu makan selama kehamilan ini”. Wadooh. Saran berikutnya adalah bertemu dengan dokter ahli gizi. Dari sana akhirnya kami menceritakan cita-cita luhur kami untuk kelahiran normal dan menyusui bayi kami nantinya. Turunannya adalah asupan yang perlu diperbaiki, isi proporsi piring yang perlu diubah, membuka mata untuk kadar gula di makanan, olah raga, sinar matahari dan susu kehamilan tidak perlu apabila asupan makanan cukup!

Voila. Menampik semua mitos tentang keharusan minum susu untuk ibu hamil sebagai propaganda media yang berlebihan. Dimulailah perjalanan kami dengan makanan berbagai warna warni alami dari sarapan hingga waktu makan malam, berikut snack dikala lapar menyerang yang bukan lagi keripik atau zat

gula yang tidak diperlukan, tetapi digantikan protein dan buah. Bukan mudah, tetapi penuh perjuangan bagi saya yang tidak pernah surut *craving* nasi kapau atau sepiring pasta. Makan sayuran dari mulai tumisan, sayur bening, buah potong sebisa mungkin tanpa di jus, dan kacang-kacangan jadi hal yang menantang setiap harinya. Papa Aliyna, tak habis ide dengan bantuan Pinterest menyajikannya agar menarik dipandang untuk disantap bersama. Namun, semuanya *worth*, saat diberikan kemudahan oleh Allah dengan Aliyna yang lahir dengan kisaran berat badan sesuai cita-cita kelahiran normal.

Katanya, hidup itu jadi indah dengan berbagai ujian dan cobaan. Sujud dan doa kita jadi lebih bermakna, saat kita menyadari diri kita membutuhkan ZatNya untuk bersyukur, beribadah dan berdoa. Begitupula yang terjadi pada kami. Pasang surut. Setelah kehamilan yang sempat dibuat debar-debar dengan adanya pembesaran kelenjar didaerah perinium, lalu diangkat dengan operasi kecil di usia kehamilan 36 minggu; kelahiran partum normal di usia kehamilan 38 minggu +5; sampailah kami di postpartum, tanpa menyadari *tounge tie* dan *lip tie* pada Aliyna yang ternyata menyebabkan kesulitan untuk *latch* saat menyusui.

Drama menyusui dimulai saat berat badan terus menurun sampai lebih dari 20% dari berat badan lahir di hari ke-5. Akhirnya keputusan frenotomi pun kami ambil agar menyusui tetap bisa berlanjut. Kekurangan ilmu dan pembiasaan, ternyata adalah kunci kebodohan. Dari sana kami belajar, bahwa jadi mama papa pun, tidak bisa berhenti belajar, termasuk untuk permasalahan yang kami hadapi ini dan bagaimana menyelesaikan konfliknya. Semua bahan bacaan tentang menyusui dan literatur terkait lainnya kami baca bersama: buku, jurnal, rekomendasi WHO, dan lain sebagainya. Papa Aliyna hobi membaca versi sains dan filosofisnya, saya *keep up* dengan taktis dan praktisnya.

Kami kemudian belajar tentang suplementasi dengan alat bantu berupa selang yang bernama *Supplementary Nursing System*, yang sejatinya merupakan alat pembantu produksi ASI, yang diisi dengan ASI Donor atau susu formula sebagai suplemen. Namun, hal utama, tetap mimik. Dari pendapat awam dengan suara-suara sumbang sekitar yang tidak mendukung pemberian ASI, “ohhh sama aja dong, itu kan juga sama aja gak asi eksklusif karena pake sufor, bedanya gak pake dot aja”. *Oh no pedro! It is totally*

different game. Different set of mind.

Dari sini, kami belajar untuk dia, itu emas. Waktu yang akan menjawab segala usaha dan *state of mind* kami.

Menginjak usia 4 bulan, Aliyna mulai menunjukkan reaksi alergi dengan penggunaan suplementasi sufornya, setelah mendiskusikan dengan dr Asti Praborini, SpA, IBCLC sebagai dokter anak Aliyna, pilihan MP-ASI dini disarankan sebagai pilihan tepat, waktu itu untuk *boosting* ketinggalan berat badan Aliyna.

Cerita MP-ASI dini pun dimulai. Dengan keinginan, memperkenalkan makanan yang tepat, dan alasan mengapa kita harus makan, teringatlah kami tentang cerita kehamilan Aliyna, sehingga kami tidak ingin mengulang sejarah “susah makan sehat” kepada Aliyna. Kami masih ingat ingin memperkenalkan pola makan Baby-led Weaning (BLW) kepada Aliyna, tetapi di usia 4 bulan, masih terlalu dini dengan kebutuhan utama yakni untuk duduk tegak, namun pada saat itu Aliyna belum bisa duduk tegak.

Berdamailah kami pada opsi parent-led dimana kami tetap berusaha menangkap semua sinyal dari Aliyna akan lapar, kenyang, suka, tidak suka, alergi, dan penanda lainnya yang diberikan lewat bahasa tubuh,

celotehan dan lain sebagainya. Sesuai namanya MP-ASI, yakni Makanan Pendamping ASI, hal utama buat kami bertiga, masih ASI. Untuk asupan makanan, sesuai arahan dokter Asti dan dokter Ratih, menu 4*: karbohidrat, protein hewani, protein nabati, buah sayur, dan dimasak dengan menggunakan bumbu dapur dan juga sedikit gula garam.

Pemberian makanan di minggu pertama, karena berjudul pengenalan, karbo, protein dan sayuran dipisahkan sebagai menu sarapan, makan siang dan makan malam, lalu buah sebagai *snack*. Tekstur yang diberikan makanan dilumat dan disaring. Menu diminggu berikutnya, sudah dicampur karbo-protein-sayur dalam 1 porsi makan. Karena kami ingin selalu memberikan opsi pada Aliyna untuk memilih, dalam sehari memasak, masakan kami sudah seperti katering bayi, hihi ada 2-3 menu yang bisa dipilih Aliyna setiap harinya dengan porsi kecil-kecil. Hal yang tidak berhenti kami lakukan adalah evaluasi. Catatan tentang suka/tidak suka Aliyna untuk menunya, rasanya, teksturnya, reaksi alergi, berapa lama menghabiskan atau tertidur saat makan, berapa kali pup dan tekstur pup. Evaluasi memudahkan kami untuk kembali melihat dan memodifikasi bahan yang ternyata

merupakan favorit Aliyna, atau *simply* saat mati gaya mau masak apa. Dalam sebulan, subhanallah kenaikan berat badan Aliyna signifikan.

Bulan berganti, MP-ASI Aliyna sudah berjalan dibulan ke-4, ke-5, ke-6, dengan tekstur yang kian naik dibantu berbagai resep yang kami kumpulkan dari berbagai sumber sebagai inspirasi. Dari berbagai resep MPASI, dari resep dewasa yang kami sadur jadi resep ala bayi, atau dari ide-ide yang tiba-tiba hadir saat di depan kompor.

Lalu kami tersadar, perjalanan ini, bukan yang sesungguhnya ingin kami lalui bersama Aliyna. Tepat saat Aliyna ulang bulan ke-7, kami datang dan berdiskusi lagi dengan dr. Ratih untuk kesiapan BLW Aliyna dengan bekal makanan yang bisa dipegang oleh Aliyna. Hari itu kami pulang dari klinik dr. Ratih dengan hati berbunga. Seperti sedang meminang dan pinangan kami diterima. Aliyna makan sendiri! Diambilnya Chicken Strip menu hari ini, dimasukkan ke mulut dan berusaha dirobek dengan gusinya. Yup, Aliyna belum punya gigi saat itu. Baru putih-putih bayangan dibalik gusi merah jambunya. Bayi mengunyah makanan solid dengan rahangnya ternyata. Kami belajar banyak hal baru lagi setelah ini dari Aliyna, ditemani sahabat kami Gill

Rapley dan Tracey Murkett, Inge Tumiwa, tentunya dengan berbagi kegalauan dan kebahagiaan via Whatsapp dengan dr. Ratih.

BLW mengajarkan kami untuk percaya pada Aliyna. Percaya eksplorasinya, percaya kebutuhan badannya, percaya pada percobaannya, percaya pada selera, percaya pada suasana makan yang dibutuhkan, percaya pada saat lapar ia akan makan, percaya saat kenyang ia akan berhenti, percaya pada diri kami bahwa kami bisa seutuhnya percaya pada Aliyna. Hal terakhir sangat menjelaskan meskipun menyampaikannya *njelimet*. Hihi.

Bayangkan, untuk eksplorasi saja bisa habis 1 jam sendiri. Habis itu baru terbit lapar. Mimik di tengah *scene* makan, bukan suatu yang baru. Jadi apron adalah benda wajib kalau makan di luar rumah. Kami adalah penganut '*order comes from disorder*', jadi skema *chaos* ditiap makan, adalah hal yang menggemaskan untuk kami abadikan. Teringat saat dr. Ratih mengingatkan, "Ibu, untuk proses dari mengambil makanan sampai dimasukkan ke dalam mulut untuk ditelan itu adalah proses yang panjang untuk bayi lho, bu".

Semenjak itu, kami tidak pernah berhenti mengabadikan momen-momen indah muka belepotan, rambut keramas buah naga, tangan gembil menggenggam, tangan mulai membuka, tangan mulai bisa mencuil, tangan bisa pegang sendok dan atau garpu, sampai makan pakai centong nasi, sendok sayur, dan ulekan jadi sendok dan tempat uleknya jadi piring. Penuh kejutan. Sepenuh kejutan pilihan makanan yang beragam perpaduannya, dari mulai nasi digadoin, lauk dimakan terpisah, sayur semangkok sendiri, ubi ungu dimakan sambil gerunyem pepaya, jeruk dimakan sambil makan ikan goreng, buah-buahan celup yogurt, kacang hijau pakai oseng buncis, nasi kurma, nasi pakai mangga, telur rebus makan entah berapa banyak digadoin putihnya saja kuningnya dimakan beberapa jam kemudian, avokad matang makan polos, kelapa muda diminum airnya dan buahnya dimakan pakai keju block yang dikunyah separuh bersamaan buah kelapa. Yang kesemuanya hanya anak gadis itu yang tahu rasanya.

Suasana makan Aliyna pun cukup variatif, karena ia tidak pernah lelah mencoba hal baru. Makan di *highchair* hanya untuk tempat dengan pemandangan indah seperti di rumah abah eninnya yang bisa lihat

• Pendahuluan

ayam seliweran ke bawah dengan bantuan *highchair*; sisanya *booster chair* yang duduknya bukan hanya di bangkunya, tetapi juga di meja maupun di sandarannya; opsi lain tentu banyak: di pangkuan mama/papa; di kursi dewasa; di meja makan langsung; lesehan di bawah; di depan kulkas, begitu bisa buka kulkas dan menjamah makanan sendiri, duduk di kulkas menjadi salah satu tempat favorit Aliyna; di bawah kolong meja sambil berangan-angan di bawah terowongan; di bawah jemuran handuk; terkadang saat hari cerah, minta dibukakan tikar untuk duduk di teras rumah sambil ceritanya piknik. *Life is never flat for her!* Bentuk dukungan kami sebagai mama papa buat kebutuhan ini adalah stok sabar yang banyak terlebih saat kantuk dan lelah menyerang; dukungan dengan makan bersama, kadang sepiring atau semangkuk bersama biar makan tambah semangat; material pendukung seperti alas/perlak ukuran jumbo yang memang sengaja kita beli untuk alas makan, agar saat jatuh, makanan bisa dimakan/diambil kembali; lap microfiber, sapu, pel dan *vacuum cleaner* yang kemudian jadi senjata pamungkas kami. Saat pindah rumah, kira-kira perasaan tetangga mungkin seperti ini: “itu rumah, sehari *vacuum* bisa berapa kali sih”, mengingat kami tidak punya waktu makan spesifik, kalau Aliyna lapar,

mau makan, kapanpun di kulkas selalu ada makanan.

Tiap habis makan, segala remah yang bisa kami kumpulkan kami kumpulkan untuk jadi pupuk tanaman, lalu yang sudah ukuran kecil masuk ke mulut *vacuum cleaner*. Tentang cucian, kami sudah cukup sadar, dengan “keartisan” yang dibutuhkan. Mengutip salah satu iklan deterjen, ‘gak kotor, ya gak belajar’, dengan demikian, skema tiap makan, tiap saat itulah kami ganti baju. Bukan cuma Aliyna, tetapi juga Mama Papa ikut jadi artis, setiap habis makan atau nemenin makan, ganti baju. Akibatnya cucian kami segudang dan juara di komplek untuk baju terbanyak dijemur. Namun selalu ada solusi, di setiap masalah, karena akhirnya kami punya “baju makan”, dan “baju tempat tidur” yang berdinas setiap berapa hari sekali untuk mengurangi penggunaan deterjen berlebihan.

Hal tersulit yang kami lalui dengan Aliyna selama BLW, adalah saat Aliyna sakit dan harus minum obat. Dalam kamus kami bersama, tiada lagi istilah *spoon-feeding*, karena baik kami sebagai mama papa, dan Aliyna memilih opsi BLW dengan sadar. Termasuk untuk minum obat. Kami tidak ingin ada dusta dengan mencekoki ataupun membohongi

Aliyna dengan cara apapun. Suatu kali, sakit flu Aliyna membutuhkan antibiotik bentuk puyer yang harus dihabiskan. Negosiasi demi negosiasi kami buat untuk Aliyna minum obatnya dengan dicampur madu, dicampur air jeruk, dan didalam makanan dengan sepengetahuan Aliyna.

Kali yang lain, Aliyna terserang diare, sehingga kami memohon pengertiannya untuk membantunya meminum obat, yang ditampiknya dengan tangisan pilu membahana. Saat itu kami merasa menjadi orangtua paling *failed*, membiarkan anak yang tidak suka minum obat, sampai sakit, masih pula kami paksa dia minum obat dengan disendoki.

Ternyata, setiap masalah membutuhkan solusi kreatif, Aliyna mau minum obat sendiri dengan sendok warna warni, setelah kami tahu hal ini, kami menyimpan sendok berbagai warna dan ukuran. Kali yang terakhir saat sekomplek terserang epidemik muntaber, Aliyna juga terkena dampaknya, sungguh berdebar hati kami setiap saat minum obat tiba, dan menghadapi penolakan berbagai jurus, dan lebih perih lagi saat kami yang harus memaksa jurus *spoon-feeding* karena sudah hilang kreativitas dan kesabaran saat menghadapi anak sakit.

Ketika tulisan ini dibuat, Aliyna berusia 2 tahun, dengan segala hal yang kami lewati bersama bertiga, kami percaya, hal-hal baik akan mengikuti pola yang baik pula. Memberikan Aliyna kepercayaan untuk makan dan mendengarkan kebutuhan tubuhnya, ternyata memberikan Aliyna kepercayaan diri untuk bersikap, berbicara, berfikir dan memilih untuk dirinya sendiri, bukan hanya untuk hal makan, tetapi lebih jauh lagi untuk hidup! Karena kalau kita tidak mulai percaya sedari dini, pertanyaannya, kapan kita mulai percaya bahwa anak kita bisa, toh kita, anak kita semuanya masih belajar dan terus belajar kan.

Kita semua punya *learning curve* masing-masing dengan keseruan dan adrenalin yang berbeda ditiap lininya. Jadi pastikan ada ruang untuk kesalahan dan bangkit memperbaikinya untuk esok yang lebih baik. Semangat!

Tanpa disadari, permasalahan makan pada usia balita, balita ataupun dewasa adalah akibat salah saat memulai. Begitu banyak balita yang makan penuh dengan pemaksaan, ancaman dan tangisan. Begitu banyak balita yang makan dengan *gadget* agar mau buka mulut. Begitu banyak anak yang tidak suka makan dan lebih memilih minum susu berliter-liter dalam sehari.

Percayalah bahwa menyusui dari payudara adalah langkah awal yang paling baik, dan langkah ini perlu diikuti oleh MP-ASI dengan makanan keluarga di usia 6 bulan. Kemudian menyusui bisa dilanjutkan hingga 2 tahun dan setelahnya seorang anak tidak wajib minum susu formula ataupun susu lain dengan dot. Susu segar bisa diberikan sebagai cemilan diatas 1 tahun, itupun dengan menggunakan gelas. Anak tetap bisa tumbuh berkembang dengan baik tanpa wajib susu, asalkan makanan yang dimakan adalah makanan yang sarat gizi.

Ajarkan balita ibu bahwa makanan yang paling baik dimakan adalah makanan yang hidup, punya kaki, bisa berjalan ataupun berenang di sungai atau laut. Makanan yang baik dimakan adalah bila makanan tersebut bisa dipetik dari pohonnya. Bahkan ajarkan anak ibu berbelanja bahan pangan dan melihat ibu memasak di dapur. Dengan cara ini mereka akan suka makan dan berwisata kuliner, mereka bahkan akan suka memasak sehingga memiliki bekal hidup di masa depan.

Selamat memasak dengan penuh cinta kasih. Salam menyusui!



Menu Nasi



Sekali lagi, seperti yang telah diterangkan di Kata Pengantar, resep-resep berikut ini hanya bertuliskan jenis bahan dan bumbu yang digunakan tetapi tidak terdapat takaran berapa banyak bahan bumbu yang diperlukan, semua itu tergantung dengan berapa banyak porsi makanan yang akan ibu masak. Bereksperimenlah supaya mendapatkan rasa yang lezat.



NASI LUMAT

Bahan

Nasi putih

Air

Minyak kelapa
sawit /minyak
kelapa/minyak
sayur/minyak
zaitun/mentega/
margarin

Cara membuat

1. Masaklah 1 takar nasi matang dengan 2 takar air di dalam panci, hingga air asat dan nasi menjadi lembek.
2. Lumat dengan saringan untuk usia bayi 6-8 bulan. Untuk usia 9-11 bulan sudah tidak perlu dilumat lagi, lembik saja. Anak usia 1 tahun sudah bisa makan nasi dengan tekstur dewasa.
3. Agar bayi mendapat jumlah lemak yang cukup, tambahkan 1 sendok teh– 1 sendok makan dewasa Minyak kelapa sawit/minyak kelapa/minyak sayur/minyak zaitun/mentega/margarin ke dalam nasi lumat/nasi lembek sebelum disajikan. Jumlah minyak disesuaikan dengan banyaknya nasi.
4. Hasil akhirnya adalah nasi kental yang mengkilat, dan tidak mudah jatuh dari sendok.
5. Sajikan dengan aneka lauk pauk dan sayur untuk melengkapi menu 4 bintang.

NASI UDUK

Bahan

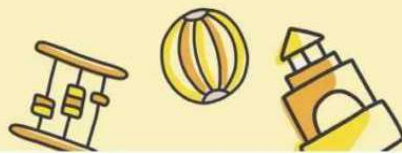
Nasi putih
Santan

Bumbu

Daun salam,
serai, dan
sedikit garam

Cara membuat

1. Masaklah 1 takar nasi matang dengan 2 takar santan di dalam panci.
2. Masukkan daun salam dan serai.
3. Parut kunyit dan campur dengan sedikit air. Peras airnya dan masukkan ke dalam nasi yang sedang dimasak. Tambahkan sedikit garam agar gurih. Masak hingga air asat dan nasi menjadi lembek.
4. **Lumat dengan saringan untuk usia bayi 6-8 bulan. Untuk usia 9-11 bulan sudah tidak perlu dilumat lagi, lembek saja. Anak usia 1 tahun sudah bisa makan nasi dengan tekstur dewasa.**
5. Karena santan sudah mengandung lemak, tidak perlu menambahkan minyak ke dalam nasi.
6. Sajikan dengan aneka lauk pauk dan sayur untuk melengkapi menu 4 bintang.





NASI PANDAN

Bahan

Nasi putih

Air

Daun pandan

Minyak kelapa sawit/minyak
kelapa/minyak sayur/minyak
zaitun/mentega/margarin

Cara membuat

1. Masaklah 1 takar nasi matang dengan 2 takar air di dalam panci, masukkan daun pandan, hingga air asat dan nasi menjadi lembek.
2. Lumat dengan saringan untuk usia bayi 6-8 bulan. Untuk usia 9-11 bulan sudah tidak perlu dilumat lagi, lembek saja. Anak usia 1 tahun sudah bisa makan nasi dengan tekstur dewasa.
3. Agar bayi mendapat jumlah lemak yang cukup, tambahkan 1 sendok teh–1 sendok makan dewasa minyak kelapa sawit/ minyak kelapa/minyak sayur/minyak zaitun/mentega/margarin ke dalam nasi lumat/nasi lembek pandan sebelum disajikan. Jumlah minyak disesuaikan dengan banyaknya nasi.
4. Hasil akhirnya adalah nasi kental yang mengkilat, dan tidak mudah jatuh dari sendok.
5. Sajikan dengan aneka lauk pauk dan sayur untuk melengkapi menu 4 bintang.





NASI GORENG AYAM

Bahan

Nasi putih
Air
Kacang polong
Ayam giling
Telur ayam/telur puyuh
Wortel iris

Bumbu

Bawang bombai,
Bawang putih
Sedikit garam,
Sedikit merica, dan
Sedikit kecap

Cara membuat

1. Iris bawang bombai dan bawang putih, tumis dengan mentega/margarin/minyak sampai wangi.
2. Masukkan ayam giling, kacang polong, wortel iris, dan nasi. Tambahkan air hingga seluruh bahan terendam. Masak sampai matang dan empuk.
3. Masukkan telur mentah, aduk rata. Masukkan sedikit garam, merica, dan sedikit kecap. Masak sampai bumbu menyerap.
4. Menu ini sudah terdiri dari 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, kasar untuk usia 9-11 bulan. Anak usia 1 tahun sudah bisa makan nasi dengan tekstur dewasa.





NASI LIWET SUNDA

Bahan

Nasi putih

Santan

Teri nasi basah (boleh diganti ikan lain kalau tidak ada)

Tahu

Sayuran hijau

Bumbu

Bawang merah,
bawang putih, daun
salam, dan serai

Cara membuat

1. Masak 1 mangkuk nasi dengan 2 mangkuk santan di dalam panci.
2. Tumis bawang merah parut, bawang putih parut, daun salam, dan serai. Masukkan teri nasi basah, tahu, dan sayuran hijau. Aduk sampai matang dan bumbu meresap.
3. Masukkan teri, tahu dan sayuran matang ke dalam nasi yang sedang dimasak. Masak sampai santan asat.
4. Menu ini sudah terdiri dari 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, kasar untuk usia 9-11 bulan. Anak usia 1 tahun sudah bisa makan nasi dengan tekstur dewasa.





Menu Mi & Pasta



MISOA BASO AYAM

Bahan

Misoa
Brokoli
Tahu
Ayam giling
Ceker ayam atau
bagian ayam lain

Bumbu

Bawang merah,
diparut atau diulek
Bawang putih, diparut
atau diulek
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Rebus ceker ayam atau bagian ayam lain sampai keluar kaldu, sisihkan.
2. Buatlah bola bola baso ayam dari ayam giling yang diuleni dengan telur ayam atau telur puyuh, diberi bawang putih parut dan sedikit garam, sisihkan.
3. Tumis bumbu hingga wangi, masukkan ke dalam kuah kaldu. Masak dengan api sedang, masukkan brokoli dan baso ayam. Kalau brokoli sudah empuk dan baso ayam sudah matang, masukkan tahu. Tambahkan sedikit garam dan merica. Terakhir, masukkan misoa yang sudah dikremes-kremes sampai hancur. Masak sampai misoa empuk.
4. Menu ini sudah terdiri dari 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, kasar untuk usia 9-11 bulan. Anak usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.





MAKARONI SAUS DAGING

Bahan

Makaroni direbus sampai empuk sekali
Daging giling
Telur ayam
Tomat diparut
Daun bawang seledri, diiris
Kacang wijen

Bumbu

Bawang putih diparut
Bawang bombai, diiris halus
Sedikit garam
Sedikit merica
Sedikit pala parut
Sedikit keju

Cara membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang bombai sampai wangi, masukkan tomat parut, daging giling, kacang wijen, tambahkan sedikit air.
2. Masak sampai daging dan tomat matang, tambahkan sedikit garam, merica, pala parut, daun bawang seledri dan keju.
3. Masukkan makaroni, aduk rata. Terakhir masukkan telur ayam mentah, aduk rata sampai telur matang.
4. Menu ini sudah terdiri dari 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, kasar untuk usia 9-11 bulan. Anak usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.





MI GORENG AYAM

Bahan

Mi telur
Daging Ayam giling
Telur ayam
Wortel diparut

Bumbu

Bawang merah, diparut
atau diulek
Bawang putih, diparut
atau diulek
Kemiri, diparut atau
diulek
Sedikit garam
Sedikit merica
Sedikit kecap

Cara membuat

1. Kremes-kremes mi telur sampai hancur, kemudian rebus sampai empuk, sisihkan. Buat telur urak arik, sisihkan. Tumis bumbu sampai wangi, masukkan ayam giling dan wortel parut, tambahkan sedikit air.
2. Kalau ayam dan wortel sudah matang, masukkan mi dan telur urak arik, tambahkan sedikit garam, sedikit merica, dan sedikit kecap.
3. Sajikan dengan taburan kacang untuk memenuhi 4 bintang.
4. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, kasar untuk usia 9-11 bulan. Anak usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.



Olahan Daging & Ayam





SOTO BANJAR

Bahan

Ceker ayam (boleh diganti potongan ayam lain untuk dibuat kaldu)

Telur puyuh

Daun bawang seledri

Bumbu

Bawang merah dan bawang putih

Pala, kapulaga, bunga lawang, cengkih, sedikit garam, dan merica

Cara membuat

1. Siapkan kaldu ceker, sisihkan. Rebus telur puyuh, kupas, sisihkan. Iris daun bawang dan seledri, sisihkan.
2. Parut atau ulek bawang merah dan bawang putih. Tumis dengan minyak atau mentega, kalau sudah wangi, angkat dan masukkan ke dalam kuah kaldu. Masak dengan api sedang, kalau kuah sudah mendidih masukkan sedikit pala parut, kapulaga, bunga lawang, cengkih, sedikit garam, dan merica.
3. Masukkan telur puyuh. Masukkan irisan daun bawang dan seledri. Masak sampai matang dan bumbu menyerap.
4. Untuk melengkapi menu 4 bintang, sajikan dengan nasi dan taburan kacang. Tekstur lumat untuk bayi 6-8 bulan. Tekstur kasar untuk usia 9-11 bulan. Usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.
5. Bila bayi senang memegang makanan sendiri ayam giling bisa ibu uleni dengan telur dan bentuk menjadi bola-bola atau lonjong. Kuah bisa diseruput bayi dengan menggunakan mangkuk.





SAYUR LODEH TELUR PUYUH

Bahan

Labu siam
Jagung manis
Tempe
Telur puyuh
Santan

Bumbu

Bawang merah,
diparut atau diulek
Bawang putih, diparut
atau diulek
Kemiri diparut atau
diulek
Daun salam
Lengkuas

Cara membuat

1. Rebus telur puyuh, kupas dan sisihkan. Rebus jagung dan labu siam dengan air sampai empuk.
2. Setelah empuk, masukkan santan dan bumbu, sambal ditimba-timba agar santan tidak pecah. Masukkan sedikit garam, sedikit merica, telur puyuh, dan tempe. Masak sampai semua matang dan bumbu menyerap.
3. Sajikan dengan nasi untuk memenuhi 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, kasar untuk usia 9-11 bulan. Anak usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.

SEMUR DAGING GILING

Bahan

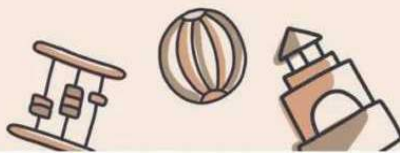
Daging cincang
Kentang
Tomat

Bumbu

Bawang merah dan
bawang putih
Pala
Kayu manis
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Rebus kentang sampai empuk, sisihkan.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih yang sudah diparut sampai wangi, masukkan tomat iris, dan daging cincang. Tambahkan air, masukkan kayu manis, pala parut, sedikit garam, dan merica. Kalau daging sudah matang, masukkan kentang. Masak sampai bumbu menyerap.
3. Untuk melengkapi menu 4 bintang, sajikan dengan taburan kacang. Tekstur lumat untuk bayi 6-8 bulan. Tekstur kasar untuk usia 9-11 bulan. Usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.
4. Bila bayi senang memegang makanan sendiri, daging cincang bisa diuleni dengan telur dan bentuk menjadi bola-bola atau bentuk lonjong.





SUP AYAM GILING

Bahan

Ceker ayam atau bagian lain untuk membuat kaldu

Ayam giling

Kentang

Tahu

Daun bawang dan daun seledri

Bumbu

Bawang merah

Bawang putih

Kunyit

Serai

Daun jeruk

Kemiri

Lengkuas, geprek

Cara membuat

1. Rebus ceker sampai kaldu keluar, sisihkan. Tumis semua bumbu sampai wangi, masukkan ke dalam kuah kaldu.
2. Didihkan kuah, masukkan ayam giling dan kentang. Kalau kentang sudah empuk, masukkan tahu dan daun bawang. Tambahkan sedikit garam dan merica, sedikit gula pasir supaya gurih. Masak sampai matang dan bumbu menyerap.
3. Menu ini sudah terdiri atas 4 bintang. Tekstur lumat untuk bayi 6-8 bulan. Tekstur kasar untuk usia 9-11 bulan. Usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.
4. Bila bayi senang memegang makanan sendiri, ayam giling bisa diuleni dengan telur dan bentuk menjadi bola-bola atau lonjong. Kuah bisa diseruput bayi dengan menggunakan mangkuk.

SAMBAL GORENG ATI AYAM

Bahan

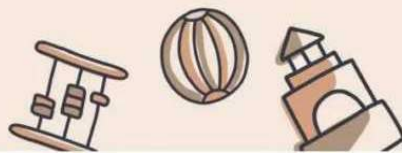
Ati ayam
Kacang merah, direbus
sampai empuk
Tomat diparut
Paprika merah, diiris
Air

Bumbu

Bawang merah, diiris
Bawang putih, diiris
Lengkuas digeprek
Daun salam

Cara membuat

1. Tumis bumbu sampai wangi, masukkan paprika dan tomat parut, kemudian masukkan ati ayam dan sedikit air. Masak sampai ati dan tomat matang, lalu masukkan kacang merah, sedikit garam dan merica. Masak sampai bumbu menyerap.
2. Sajikan dengan nasi untuk memenuhi menu 4 bintang. Sajikan dengan tekstur lumat untuk bayi 6-8 bulan. Tekstur kasar untuk usia 9-11 bulan. Usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.





BISTIK LIDAH SAPI

Bahan

Lidah sapi
Tepung maizena
Air

Bumbu

Bawang merah, diiris
Bawang putih, diiris
Bawang bombai, diiris
Kayu manis
Pala diparut
Sedikit garam
Sedikit merica
Sedikit kecap

Cara membuat

1. Cuci bersih lidah dari lendir, kemudian rebus dalam air mendidih selama 5 menit. Kupas kulit lidah dan buang air rebusan. Dengan air baru, rebus lidah sampai empuk. Setelah empuk, potong-potong lidah, masukkan kembali ke dalam air kaldu.
2. Tumis bumbu sampai wangi, kemudian masukkan ke dalam air kaldu. Tambahkan sedikit garam, merica, dan sedikit kecap. Masak sampai matang dan bumbu menyerap. Tambahkan larutan tepung maizena dan air sehingga kuah mengental.
3. Sajikan dengan kentang, buncis, dan wortel yang direbus, kemudian ditumis dengan mentega untuk melengkapi menu 4 bintang.
4. Sajikan dengan tekstur lumat untuk bayi 6-8 bulan. Tekstur kasar untuk usia 9-11 bulan. Usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.





GULAI AYAM GILING

Bahan

Ubi merah atau putih
Ayam giling
Brokoli
Tempe
Santan

Bumbu

Bawang merah, bawang putih, kemiri, lengkuas geprek, serai, daun salam, daun jeruk, dan kunyit

Cara membuat

1. Rebus ubi putih atau merah sampai empuk, sisihkan.
2. Tumis bawang merah parut, bawang putih parut, kemiri parut, lengkuas geprek, serai, daun salam, daun jeruk, dan kunyit dengan minyak atau mentega sampai wangi.
3. Masukkan ayam, brokoli, dan tempe. Masukkan santan sedang, sampai seluruh bahan terendam. Tambahkan sedikit garam dan merica. Masak dengan api sedang, bila bahan sudah matang, masukkan ubi. Masak sampai bumbu menyerap.
4. Menu ini sudah terdiri dari 4 bintang. Sajikan dengan tekstur lumat untuk bayi 6-8 bulan. Tekstur kasar untuk usia 9-11 bulan. Usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.
5. Bila bayi senang memegang makanan sendiri, Ibu bisa memotong ubi, tempe, dan brokoli dengan potongan besar panjang. Untuk ayam giling, Ibu bisa uleni dengan telur puyuh dan bentuk menjadi bola-bola atau lonjong.





TUMIS AYAM JAMUR

Bahan

Dada ayam,
dipotong dadu
Jamur kuping basah,
diiris tipis
Tofu

Bumbu

Bawang merah, diiris
Bawang putih, diiris
Bawang putih, diiris
Jahe, digeprek
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Tumis bumbu dengan mentega sampai wangi, masukkan ayam dan jamur. Tambahkan sedikit air, garam, dan sedikit merica.
2. Masukkan tofu. Masak sampai matang dan bumbu menyerap.
3. Sajikan dengan nasi atau kentang goreng untuk memenuhi menu 4 bintang. Sajikan dengan tekstur lumat untuk bayi 6-8 bulan. Tekstur kasar untuk usia 9-11 bulan. Usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.

GUDEG NANGKA KUAH

Bahan

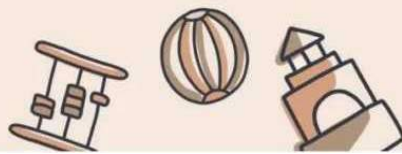
Sayur nangka muda,
direbus sampai empuk
Telur puyuh, direbus
Daging giling
Tempe
Santan

Bumbu

Bawang merah, diparut
atau ulek
Bawang putih, diparut
atau ulek
Kemiri, diparut atau ulek
Ketumbar utuh atau
diulek
Lengkuas
Serai
Daun salam

Cara membuat

1. Tumis bumbu sampai wangi. Masukkan santan, daging giling, nangka yang sudah direbus, dan telur puyuh yang sudah direbus dan dikupas. Masukkan sedikit garam dan merica. Masak sampai matang dan bumbu menyerap.
2. Sajikan dengan nasi untuk memenuhi menu 4 bintang. Sajikan dengan tekstur lumat untuk bayi 6-8 bulan. Tekstur kasar untuk usia 9-11 bulan. Usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.





KARI KAMBING

Bahan

Daging kambing
Kentang
Santan

Bumbu

Bawang merah, diparut atau diulek
Bawang putih, diparut atau diulek
Kunyit, diparut atau diulek
Kemiri, diparut atau diulek
Jahe geprek
Seraai
Kapulaga
Jintan
Daun jeruk

Cara membuat

1. Rebus daging kambing dengan daun jeruk sampai empuk sekali (boleh menggunakan panci presto, direbus sekitar 30 menit).
2. Dengan menggunakan panci lain, rebus kentang sampai empuk, sisihkan. Tumis seluruh bumbu sampai wangi, masukkan santan. Kemudian masukkan daging kambing dan kentang yang sudah empuk.
3. Sajikan dengan taburan kacang dan daun bawang iris untuk memenuhi menu 4 bintang. Sajikan dengan tekstur lumat untuk bayi 6-8 bulan. Tekstur kasar untuk usia 9-11 bulan. Usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.





Olahan Ikan



Digitized by eGangotri

KAKAP ASAM MANIS

Bahan

Ikan kakap
Kacang merah
Tomat, nanas

Bumbu

Jeruk nipis
Bawang putih, bawang
merah, bawang bombai
Sedikit garam dan
sedikit merica

Cara membuat

1. Bersihkan ikan kakap dengan jeruk nipis, sisihkan. Rebus kacang merah sampai empuk, sisihkan.
2. Tumis bawang putih, bawang merah, bawang bombai yang diiris tipis sampai wangi. Masukkan tomat iris, dan nanas. Tambahkan air, masak sampai nanas dan tomat empuk.
3. Kemudian masukkan ikan kakap dan kacang merah, sedikit garam, dan merica. Masak sampai ikan matang dan bumbu menyerap dengan api sedang.
4. Sajikan dengan nasi. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.





IKAN NILA ACAR KUNING

Bahan

Ikan nila
Tempe
Daun kemangi

Bumbu

Bawang merah, diparut
Bawang putih, diparut
Kunyit, diparut
Lengkuas
Daun jeruk
Serai
Belimbing wuluh dibelah dua
Sedikit garam
Sedikit merica
Sedikit gula pasir

Cara membuat

1. Tumis bumbu sampai wangi, masukkan ikan nila, tempe, dan daun kemangi. Tambahkan air, sedikit garam, sedikit merica, dan sedikit gula pasir. Masak sampai matang dan bumbu menyerap.
2. Sajikan dengan nasi sehingga memenuhi menu 4 bintang. Sajikan dengan tekstur lumat untuk bayi 6-8 bulan. Tekstur kasar untuk usia 9-11 bulan. Usia 1 tahun sudah bisa makan dengan tekstur dewasa.





SUP IKAN GURAMI

Bahan

Ikan gurame,
dagingnya difillet,
tulang dan
kepalanya dibuat
kaldu
Tofu
Wortel
Kentang
Daun bawang dan
daun seledri

Bumbu

Bawang merah, diparut
atau diulek
Bawang putih, diparut
atau diulek
Jahe
Daun jeruk
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Masak tulang dan kepala ikan gurami hingga keluar kaldu, saring, sisihkan. Tumis bumbu hingga wangi dan masukkan ke dalam kuah kaldu, masukkan wortel dan kentang, rebus sampai empuk.
2. Kemudian masukkan daging ikan dan tofu, sedikit garam, dan sedikit merica. Masak sampai matang dan bumbu menyerap.
3. Menu ini sudah terdiri dari 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun. Kuah boleh diseruput oleh bayi dengan menggunakan mangkuk kecil.





MANGUT LELE

Bahan

Ikan lele difillet
Kangkung
Tempe
Santan

Bumbu

Bawang merah, diparut atau diulek
Bawang putih, diparut atau diulek
Kemiri, diparut atau diulek
Ketumbar utuh bulat atau diulek
Daun salam
Serai
Lengkuas

Cara membuat

1. Tumis seluruh bumbu hingga wangi, masukkan santan. Masukkan ikan lele, tambahkan sedikit garam dan merica.
2. Kemudian masukkan tempe dan kangkung. Masak sampai semua matang dan bumbu menyerap.
3. Sajikan dengan nasi. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.





PATIN PANGGANG TEFLON

Bahan

Ikan patin

Bumbu

Bawang merah, diparut atau diulek

Bawang putih, diparut atau diulek

Kemiri, diparut atau diulek

Ketumbar utuh bulat atau diulek

Kunyit, diparut atau diulek

Cara membuat

1. Tumis seluruh bumbu hingga wangi, masukkan patin dan air. Masak sampai patin matang dan bumbu menyerap.
2. Panggang patin dengan menggunakan wajan antilengket dan mentega.
3. Sajikan dengan nasi, taburan kacang, dan parutan timun untuk melengkapi menu 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.





IKAN KEMBUNG RICA

Bahan

Ikan kembung
Tahu
Tomat
Nanas
Air

Bumbu

Daun jeruk
Bawang putih
Bawang merah
Paprika merah
Tomat
Jahe
Sedikit garam dan
sedikit merica

Cara membuat

1. Rebus ikan kembung dengan daun jeruk sampai matang, suwir-suwir, sisihkan. Potong-potong tahu, sisihkan.
2. Tumis bawang merah parut, bawang putih parut, paprika merah iris, tomat iris, jahe, dan daun jeruk dengan mentega atau minyak sampai wangi.
3. Masukkan ikan kembung suwir, tahu, dan nanas. Tambahkan sedikit air, garam, dan merica. Masak sampai matang dan bumbu menyerap.
4. Sajikan dengan nasi untuk melengkapi sajian menu 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, tektur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.

GULAI TUNA DAUN SINGKONG

Bahan

Daun singkong
Tahu
Ikan tuna
Santan

Bumbu

Bawang merah } parut
Bawang putih }
Kunyit, parut
Kemiri, haluskan
Serai, iris
Daun jeruk
Lengkuas geprek
Sedikit garam
Sedikit merica
Sedikit gula pasir

Cara membuat

1. Rebus daun singkong sampai empuk, kemudian cacah halus, sisihkan.
2. Tumis bumbu sampai wangi, masukkan ikan dan santan. Bila ikan sudah setengah matang, masukkan tahu dan daun singkong. Tambahkan sedikit garam, sedikit merica, sedikit gula pasir. Masak sampai matang dan bumbu menyerap.
3. Sajikan dengan nasi untuk melengkapi sajian menu 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.





Aneka Makanan Laut



SUP KEPITING JAGUNG

Bahan

Kepiting
Jagung manis
Telur ayam
Daun bawang dan
seledri
Air

Bumbu

Bawang putih
Bawang bombai
Sedikit merica,
sedikit garam

Cara membuat

1. Kupas kepiting dan ambil dagingnya, suwir-suwir, sisihkan. Parut jagung manis, sisihkan. Iris bawang bombai dan bawang putih dan tumis dengan mentega/ margarin/minyak sampai wangi kemudian masukkan kepiting, jagung, dan air.
2. Setelah mendidih, masukkan telur mentah sambil diaduk rata. Masukkan daun bawang dan seledri iris, sedikit garam, dan merica. Masak sampai bumbu meresap.
3. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun (jagung boleh disisir saja).





UDANG TELUR ASIN

Bahan

Udang kupas

Telur asin (bagian kuningnya)

Daun bawang dan seledri

Bumbu

Bawang putih

Bawang bombai

Sedikit merica, sedikit garam

Cara membuat

1. Belah telur asin, ambil kuningnya saja, lumat dan campur dengan air secukupnya, sisihkan.
2. Tumis bawang bombai iris dan bawang putih iris sampai wangi. Masukkan udang kupas. Kalau udang sudah matang, masukkan kuning telur asin. Tambahkan sedikit merica dan irisan daun bawang seledri. Masak sampai meresap.
3. Sajikan dengan nasi dan taburan kacang untuk melengkapi sajian menu 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.
4. Udang ini bisa juga sebagai camilan *finger food*.





TUMIS KERANG

Bahan

Kerang hijau

Bumbu

Daun jeruk

Jahe geprek

Bawang bombai,
bawang putih

Sedikit merica dan
sedikit garam

Cara membuat

1. Rebus kerang dengan daun jeruk dan jahe geprek sampai empuk. Tiriskan. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai wangi, masukkan kerang rebus. Tambahkan sedikit merica dan sedikit garam. Aduk sampai rata dan bumbu meresap.
2. Sajikan dengan nasi, sayur, dan taburan kacang untuk melengkapi sajian menu 4 bintang.
3. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.
4. Kerang ini bisa juga sebagai camilan *finger food*.





SAPO TAHU SEAFOOD

Bahan

Brokoli
Wortel
Daun bawang
Udang kupas
Tofu
Tepung maizena
Air

Bumbu

Bawang putih
Bawang bombai
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Potong-potong brokoli, wortel, daun bawang, sisihkan.
2. Siapkan udang kupas dan tofu iris. Siapkan larutan 1 sdm tepung maizena dan sedikit air, sisihkan.
3. Tumis bawang bombai dan bawang putih iris sampai wangi. Masukkan brokoli dan wortel, tambahkan air. Masak sampai empuk. Kalau sudah empuk, masukkan udang kupas, tofu, daun bawang, sedikit garam, dan merica. Masak sampai matang dan bumbu menyerap.
4. Terakhir masukkan larutan tepung maizena, aduk sampai mengental.
5. Sajikan dengan nasi untuk melengkapi sajian menu 4 bintang. Lumat untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.





TUMIS CUMI HITAM

Bahan

Cumi hitam,
dibersihkan dan ambil
bagian dalamnya yang
mirip dengan plastik

Tahu

Tomat hijau, diiris

Bumbu

Jahe, geprek
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Tumis bumbu hingga wangi, masukkan cumi hitam dan tomat hijau. Kalau cumi sudah empuk, masukkan tahu. Masak sampai bumbu menyerap dan keluar tinta cumi berwarna hitam.
2. Sajikan dengan nasi untuk melengkapi sajian menu 4 bintang. Cumi hitam bisa digunting atau diiris halus untuk bayi usia 6-8 bulan. Tahu dan tomat bisa dilumat untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.

Aneka Taburan



Digital Publishing KEMAC



ABON IKAN TUNA

Bahan

Daging ikan tuna

Bumbu

Bawang putih, diulek
Ketumbar, diulek
Daun jeruk, diiris halus
Sedikit garam
Sedikit merica
Sedikit gula jawa

Cara membuat

1. Potong-potong daging ikan tuna, kemudian digoreng setengah matang.
2. Ulek ikan tuna sampai halus, kemudian campur dengan bumbu. Goreng kembali ikan tuna sampai warna menjadi cokelat dan tekstur krenyes- krenyes.
3. Sebagai taburan pada aneka menu MP-ASI.
4. Bisa disimpan dalam stoples untuk beberapa hari.





TABURAN KACANG

Bahan

Kacang tanah kupas
(boleh diganti
dengan kacang lain,
seperti kacang mede
atau lainnya)

Bumbu

Bawang putih
Sedikit garam

Cara membuat

1. Parut bawang putih, goreng sampai kuning, sisihkan. Goreng kacang tanah kupas sampai cokelat, dengan api sedang supaya tidak gosong.
2. Lumat kacang dan bawang dengan menggunakan ulekan batu, campurkan sedikit garam.
3. Siap disajikan sebagai taburan untuk melengkapi menu 4 bintang.
4. Bisa dimasukkan ke dalam stoples untuk beberapa hari.

Aneka Camilan



Digital Publishing Center



PUDING SUSU KEDELAI

Bahan

Susu kedelai
Sedikit gula
Agar-agar polos

Cara membuat

1. Rebus 1 gelas susu kedelai dengan $\frac{1}{2}$ - 1 sendok teh agar-agar sampai mendidih. Boleh ditambah sedikit gula.
2. Matikan api, tuang larutan ke dalam mangkuk atau cetakan lainnya.
3. Biarkan dingin, dan masukkan ke dalam kulkas.

Catatan

- Susu kedelai bisa diganti dengan susu almond, susu sapi segar, susu UHT, sari kacang hijau, atau santan.
- Banyak sedikitnya agar akan menentukan kelembutan puding. Lumat dengan sendok untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.





PERKEDEL TAHU

Bahan

Tahu
Brokoli atau
sayuran lain
Telur puyuh

Bumbu

Bawang merah
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Lumati tahu dengan tangan atau garpu sampai hancur. Campurkan ke dalam tahu, brokoli yang digunting halus (bisa diganti dengan sayuran lain, misal wortel parut atau bayam iris).
2. Kemudian masukkan telur puyuh, bawang merah parut, sedikit garam, dan merica. Aduk rata dan bentuk dengan sendok, goreng dengan minyak baru.
3. Menu ini bisa disajikan sebagai camilan *finger food*. Bila bayi belum bisa memegang makanan, dan memasukkannya ke dalam mulut, perkedel tahu bisa dilumat dan disuapkan dengan sendok atau tangan Ibu yang sudah dicuci bersih.

BAKWAN JAGUNG

Bahan

Jagung manis
Telur puyuh/
telur ayam/telur
bebek
Tepung terigu
Daun bawang

Bumbu

Bawang merah
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Parut jagung, campur dengan telur (pilih telur puyuh kalau jagung hanya sedikit, kalau membuat lebih banyak bisa dicampur dengan telur yang lebih besar).
2. Masukkan tepung terigu agar menjadi adonan kental.
3. Masukkan daun bawang iris, dan bawang merah parut. Tambahkan sedikit garam dan merica. Cetak dengan sendok dan goreng dengan minyak.
4. Menu ini bisa disajikan sebagai camilan *finger food*. Bila bayi belum bisa memegang makanan, dan memasukannya ke dalam mulut, perkedel tahu bisa dilumat dan disuapkan dengan sendok atau tangan Ibu yang sudah dicuci bersih.





COMBRO ISI AYAM GILING

Bahan

Singkong
Ayam cincang

Bumbu

Bawang merah
Bawang putih
Kemiri
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Parut singkong, sisihkan.
2. Tumis bumbu: Bawang merah parut, bawang putih parut, kemiri parut, sampai wangi. Masukkan ayam giling, tambahkan sedikit air, sedikit garam, dan merica. Masak sampai air asat dan ayam matang.
3. Untuk bayi 6-8 bulan, singkong parut bisa dimasak langsung bersama ayam dan bumbu, kemudian dilumat.
4. Untuk bayi 9-11 bulan, bisa dijadikan camilan yang bisa dipegang bayi: singkong parut bisa dibentuk pipih tipis, kemudian isi dengan ayam giling, tutup dan bentuk lonjong. Goreng sampai kecokelatan.





KOLAK UBI TAPE

Bahan

Ubi merah atau
ubi putih
Tape singkong
Santan

Bumbu

Kayu manis
Cengkih
Gula merah

Catatan

1. Rebus ubi dengan air, kayu manis, dan cengkih sampai empuk. Masukkan santan dan sedikit gula merah. Masak dengan api sedang sambil sesekali diaduk agar santan tidak pecah. Setelah santan mendidih, masukkan tape. Masak sampai meresap.
2. Lumati dengan sendok untuk bayi 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi 9-11 bulan, tekstur dewasa untuk anak usia 1 tahun.





BUBUR SUMSUM

Bahan

Tepung beras
Santan
Daun pandan
bila ada

Bumbu

Sedikit garam
Gula merah

Cara membuat

1. Siapkan 1 gelas santan, campur dengan 2 sdm tepung beras. Siapkan panci, masukkan campuran santan dan tepung beras.
2. Nyalakan api sedang. Masukkan daun pandan bila ada. Aduk terus sampai menjadi adonan yang mengental, beri sedikit garam agar rasanya gurih. Bila adonan sudah mendidih, matikan api.
3. Sajikan dengan sedikit parutan gula merah.

BAKWAN JAGUNG

Bahan

Jagung manis
Telur puyuh/
telur ayam/telur
bebek
Tepung terigu
Daun bawang

Bumbu

Bawang merah
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Parut jagung, campur dengan telur (pilih telur puyuh kalau jagung hanya sedikit, kalau membuat lebih banyak bisa dicampur dengan telur yang lebih besar).
2. Masukkan tepung terigu agar menjadi adonan kental.
3. Masukkan daun bawang iris, dan bawang merah parut. Tambahkan sedikit garam dan merica. Cetak dengan sendok dan goreng dengan minyak.
4. Menu ini bisa disajikan sebagai camilan *finger food*. Bila bayi belum bisa memegang makanan, dan memasukkannya ke dalam mulut, perkedel tahu bisa dilumat dan disuapkan dengan sendok atau tangan Ibu yang sudah dicuci bersih.





KUE LUMPUR

Bahan

Labu parang
(waluh)

Santan

Telur ayam atau
telur puyuh

Tepung terigu

Sedikit gula pasir
atau gula merah

Kismis diiris

Cara membuat

1. Rebus labu parang hingga empuk, kemudian dilumat halus. Campur labu lumat dengan seluruh bahan hingga menjadi adonan.
2. Cetak dengan menggunakan sendok bulat ke dalam wajan antilengket yang sudah diolesi minyak atau mentega. Taburi atas kue dengan kismis iris. Masak hingga matang.
3. Menu ini bisa disajikan sebagai camilan *finger food*. Bila bayi belum bisa memegang makanan, dan memasukkannya ke dalam mulut, kue bisa dilumat dan disuapkan dengan sendok atau tangan Ibu yang sudah dicuci bersih.





PISANG MENTEGA

Bahan

Buah pisang yang sudah masak
Mentega

Cara membuat

Lumat buah pisang,
tumis dengan
mentega. Sajikan.

KUE APE HIJAU

Bahan

Tepung terigu
Telur ayam/telur puyuh
Santan
Gula pasir
Sedikit pewarna
makanan hijau

Cara membuat

1. Campur seluruh bahan hingga menjadi adonan. Cetak dengan menggunakan sendok bulat ke dalam wajan antilengket yang sudah diolesi minyak atau mentega. Masak hingga matang.
2. Menu ini bisa disajikan sebagai camilan *finger food*. Bila bayi belum bisa memegang makanan, dan memasukkannya ke dalam mulut, kue bisa dilumat dan disuapkan dengan sendok atau tangan Ibu yang sudah dicuci bersih.





KERAK TELOR TEFLON

Bahan

Telur bebek
mentah
Nasi ketan atau
nasi putih matang
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Kocok telur bebek, masukkan nasi putih matang atau nasi ketan. Tambahkan sedikit garam dan merica.
2. Siapkan wajan antilengket dan tuang adonan, masak sampai matang.
3. Sajikan dengan taburan abon tuna atau kacang. Menu ini bisa disajikan sebagai camilan *finger food*. Bila bayi belum bisa memegang makanan, dan memasukannya ke dalam mulut, kerak telur bisa dilumat dan disuapkan dengan sendok atau tangan Ibu yang sudah dicuci bersih.





TEMPURA LELE

Bahan

Ikan lele di-*fillet*
Telur ayam
Tepung beras

Bumbu

Bawang putih
diparut
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Kocok telur ayam, masukkan bawang putih parut sedikit garam dan merica. Celupkan *fillet* ikan lele ke dalam telur kemudian balurkan dengan tepung beras. Goreng dengan minyak.
2. Menu ini bisa disajikan sebagai camilan *finger food*. Bila bayi belum bisa memegang makanan, dan memasukkannya ke dalam mulut, tempura lele bisa dilumat dan disuapkan dengan sendok atau tangan Ibu yang sudah dicuci bersih.





URAK ARIK TELUR BEBEK

Bahan

Telur bebek mentah
Tofu
Sedikit garam
Sedikit merica

Cara membuat

1. Kocok telur bebek, tumis dengan minyak, aduk sampai menjadi telur orak arik, masukkan tofu. Tambahkan sedikit garam dan merica. Aduk dan masak sampai matang.
2. Lumat untuk bayi usia 6-8 bulan, tekstur kasar untuk bayi usia 9-11 bulan. Anak usia 1 tahun sudah bisa tekstur dewasa.



Aneka Minuman



Digital Publishing © 2013



ES MANGGA SANTAN SELASIH

Bahan

Buah mangga yang manis
Biji selasih kering,
direndam dengan sedikit
air panas
Santan

Cara membuat

1. Masak santan sampai mendidih, sisihkan dan biarkan dingin.
2. Parut mangga manis dan masukkan ke dalam santan yang sudah dingin. Tambahkan biji selasih yang sudah direndam air.
3. Siap disajikan, boleh dimasukkan ke dalam kulkas sebentar sampai sejuk sebelum diminum bayi. Diminum dengan menggunakan gelas.





ES TELER

Bahan

Buah naga
Buah melon
Buah avokad
Biji selasih kering
Santan

Cara membuat

1. Rendam selasih dengan menggunakan air panas, sisihkan. Masak santan sampai mendidih, biarkan dingin.
2. Parut semua buah dan masukkan ke dalam santan, tambahkan biji selasih yang sudah direndam.
3. Siap disajikan, boleh dimasukkan ke dalam kulkas sebentar sampai sejuk sebelum diminum bayi. Diminum dengan menggunakan gelas.





ES AVOKAD KOCOK

Bahan

Buah avokad yang matang

Santan

Sedikit gula pasir atau gula jawa

Cara membuat

1. Rebus santan dengan sedikit gula pasir atau gula jawa sampai mendidih, sisihkan, biarkan dingin.
2. Lumati avokad dan campurkan ke dalam santan.
3. Siap disajikan, boleh dimasukkan ke dalam kulkas sebentar sampai sejuk sebelum diminum bayi. Diminum dengan menggunakan gelas.

ES MELON

Bahan

Melon hijau
diparut
Air

Cara membuat

Campur air dengan melon parut. Siap disajikan, boleh dimasukkan ke dalam kulkas sebentar sampai sejuk sebelum diminum bayi. Diminum dengan menggunakan gelas.

ES KELAPA

Cara membuat

Kelapa hijau atau kelapa muda dibelah dan dikeluarkan airnya. Bisa langsung diminum atau dimasukkan ke dalam kulkas sebentar sampai sejuk sebelum diminum bayi. Diminum dengan menggunakan gelas. Boleh diminum dari batok kelapa langsung dengan menggunakan sedotan kalau bayi sudah bisa.



Daftar Pustaka

- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. (2011). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Alison Stuebe, M. M. (2009). Risk of Not Breastfeeding for Mothers and Infant 2009. *Rev Obstet Gynecol*, Vol. Fall 2 (4).
- Amir LH, J. J. (2011). Accreditation of midwife lactation consultants to perform infant tongue tie release. *Int J Nurse Pract*, vol 6.
- Audrey J Naylor, A. L. (2001). Developmental Readiness Of Normal Full Term Infants to Progress from Exclusive Breastfeeding to the Introduction of Complimentary Foods.
- Black R, e. a. (2008). Maternal and Child Undernutrition : global and regional exposures and health consequences. *The Lancet*.
- Elvira Ferrés-Amat, T. P.-V.-A.-B.-A.-P. (2016). Multidisciplinary management of ankyloglossia in childhood. Treatment of 101 cases. A protocol. *Med Oral Patol Oral Cir Bucal*, 21(1): e39–e47.
- Fabio Scoppa, A. P. (2019). Is There a Relationship Between Body Posture and Tongue Posture? Glosso Postural Syndrome Between Myth and Reality. *Acta Medica Mediterranea*, 35 : 1897.
- Fernando, C. (2016). *Tongue Tie From Confusion to Clarity*. Tandem Publications.
- Genna, C. W. (2017). Breastfeeding : Normal Sucking and Swallowing. Dalam C. W. Genna, *Supporting Sucking Skill* (hal. 7). Jones and Bartlett Learning.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2015). *Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti Pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi*. IDAI.
- Ireland Seafood Development Agency. (2017). *Coldchain Management for Seafood*. Ireland.
- Michelle Gibs, K. B. (2011). The Adequacy of Micronutrient Concentrations in Manufactured Complementary Foods from Low-Income Countries. *Journal of Food Composition and Analysis*.
- Mini Sheeth, R. D. (2006). Complementary Foods Associated Diarrhea. 73(January 2006).
- Nicholas J.Andreas, B. K.-D. (2015). Human breast milk: A review on its composition and bioactivity. *Early Human Development*.
- Rebecca J Stoltzfus, M. L. (t.thn.). *Guidelines for the Use of Iron Supplements to Prevent and Treat Iron Deficiency Anemia*. International Nutritional Anemia Consultative Group.
- Ricardo Uauy, A. D. (2009). Fat and Fatty Acid Requirement and Recommendation for Infants of 0-2 years and Children of 2-18 years. *Nutrition and Metabolism*.
- Robert D. Baker, F. R. (2010). Diagnosis and Prevention of Iron Deficiency and Iron-Deficiency Anemia in Infants and Young Children (0–3 Years of Age). *Pediatrics*.
- Ruwei Li, S. B.-S. (2010). Do Infants Fed From Bottles Lack Self-regulation of Milk Intake

Compared With Directly Breastfed Infants? *Pediatrics*.

Ty Beal, A. T. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*.

Unicef. (2012). *Key Message Booklet*. Diambil kembali dari Unicef: https://www.unicef.org/nutrition/files/Key_Message_Booklet_2012_small.pdf

United Nations Administrative Committee on Coordination/Sub-Committee on Nutrition and International Food Policy Research Institute. (2000). *Fourth Report of the World Nutrition Situation*. Geneva, Switzerland: United Nations Administrative Committee on Coordination/Sub-Committee on Nutrition.

Valentina De Cosmi, S. S. (2017). Early Taste Experiences and Later Food Choices. *Nutrients*.

WHO. (2000). *Complementary Feeding - Family Foods for Breastfed Children*. World Health Organization.

Winata, J. (22, December 2014). *10 facts about malnutrition indonesia*. Dipetik June 12, 2016, dari World Food Programme: <https://www.wfp.org/stories/10-facts-about-malnutrition-indonesia>

World Food Programme. (2019, November 19). *Indonesia*. Diambil kembali dari World Food Programme: <https://www.wfp.org/countries/indonesia>

World Health Organization. (2009). Infant and Young Child Feeding. Dalam W. H. Organization. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2011, November 19). *Stunting in a nutshell*. Diambil kembali dari World Health Organization: https://www.who.int/nutrition/healthygrowthproj_stunted_videos/en/

World Health Organization. (2019, December 31). *Complimentary Feeding*. Diambil kembali dari World Health Organization: https://www.who.int/nutrition/topics/complimentary_feeding/en/

Tentang Penulis



dr. Ratih Ayu Wulandari, IBCLC

dr. Ratih melakukan studinya di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, lulus tahun 2005. Mendapatkan beasiswa dalam International Summer School on Pediatrics di Groningen, Netherland. Dr. Ratih mengabdikan sebagai dokter PTT di daerah sangat terpencil Desa Pirsus II, Kecamatan Juai, Kabupaten Balangan, Kalimantan Selatan. Mendaki gunung untuk melakukan pelayanan bagi masyarakat Dayak Meratus adalah salah satu hal favoritnya. Kisah PTTnya ditulis dalam buku Ringer Laktat untuk Rekan Sejawat.

Selepas PTT, ia bekerja sebagai dokter umum di RS Mediros Pulogadung dan dokter home visit Layanan Rawat Pasien di Rumah (LADIRA) Bintaro Jaya.

Kariernya kemudian dilanjutkan sebagai Health Care Management Doctor di International SOS, dokter yang bereperan dalam pengaturan evakuasi medis dalam dan luar negeri, serta dokter perusahaan tambang besar di Indonesia. Selepas menikah, pengalaman menyusui kedua bayinya membuat dr. Ratih memutuskan untuk terjun ke dunia laktasi dan menjadi konsultan laktasi pada tahun 2014.

Selain aktif dalam dunia medis, dr Ratih juga memiliki pengalaman non medis seperti: Wakil Indonesia dalam pertukaran pelajar Indonesia-Jepang, Juara Harapan II None Betawi Kepulauan Seribu 2003, Juara Harapan II Busana Muslim Sasirangan Kabupaten Balangan Kalimantan Selatan, dan Finalis Puteri Indonesia wakil Kalimantan Selatan 2007.

Saat ini ia bekerja sebagai konsultan laktasi di klinik laktasi RS Puri Cinere, dan membuka praktek pribadinya di Bintaro Jaya dimana ia berbagi suksesnya menyusui, persiapan MPASI dan Baby Led Weaning.

dr. Ratih menikah dengan Edwin Setyadinata S.Sos, memiliki dua anak yang disusui yaitu Arka Danendra Setyadinata dan Alana Shira Setyadinata. Kedua anaknya lahir dengan *lip tie* (tali bibir) dan *tongue tie* (tali lidah), menyusui mereka menimbulkan puting lecet dan bengkak pada payudara, setelah menjalani frenotomi keluhan tersebut hilang dan menyusui menjadi momen yang membahagiakan.

dr. Ratih bisa dikontak melalui *e-mail*: **dr.ratih@menjadiibu.com**



Kumpulan Resep

Kelas Bayi Nyam-Nyam

PANDUAN PEMBERIAN MP-ASI
SEJAK HARI PERTAMA BAYI MAKAN

 @menjadiibu 30K⁺ Followers



Pemberian MP-ASI Makanan Pendamping ASI seringkali menjadi momok yang menakutkan bagi para ibu. Sepertinya memberi makan bayi adalah sesuatu yang repot dan menyeramkan. Berbagai masalah sudah terbayang, seperti Gerakan Tutup Mulut, Trauma Sendok, dan berbagai masalah lain yang sering membuat para ibu “ngumpet” di kamar mandi untuk menangis. Para ibu juga sering tersesat dalam pemberian Makanan Pendamping ASI, sesuatu yang dipikir “sehat” ternyata justru menyebabkan bayi ASI mengalami kurang gizi.



Sebuah buku yang memberikan perspektif berbeda mengenai pemberian Makanan Pendamping ASI, bukan hanya teori mengenai MP-ASI yang mendukung pemberian ASI hingga 2 tahun, tetapi juga melihat pemberian MP-ASI dari sudut pandang bayi, seorang manusia kecil yang akan memulai perjalanan kulinernya.



Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Gedung Kompas Gramedia
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gpu.id

COOKING



Harga P. Jawa Rp155.000

17+

