

1

Makan yang sehat

bagi anak berusia

6 sampai

24

bulan

Memulai

Memperkenalkan
makanan padat



Department of Health



tonton video

Situs web untuk video
<http://s.fhs.gov.hk/oxfsd>



Dalam beberapa bulan pertama kehidupan, bayi hanya dapat menyusu. Bagi bayi yang ibunya tidak dapat menyusui atau yang orangtuanya memutuskan untuk tidak menyusui, mereka hanya dapat mengonsumsi susu formula.

Seiring dengan kematangan sistem dan fungsi tubuhnya, sebagian besar bayi siap untuk mencoba makanan padat saat mendekati usia 6 bulan.

Buklet ini membantu Anda memperkenalkan makanan padat kepada bayi Anda.

Daftar Isi

Memperkenalkan makanan padat saat usia bayi sekitar 6 bulan

3

Bayi mengembangkan ketrampilan makan

4-5

Bagaimana Anda mengetahui bayi Anda siap untuk makan makanan padat?

6

Apakah pilihan makanan yang tepat bagi bayi untuk mulai?

7



Cara menyiapkan makanan bayi

8

Pertanyaan umum tentang makanan pertama

9

Mempersiapkan waktu makan

10-11

Bagaimana orangtua seharusnya memberi makan bayi dengan sendok?

12-13



Bagaimana menjadikan jam makan menyenangkan? 14

Memahami tanda-tanda bayi lapar dan kenyang 15-17

Makanan dan minuman yang harus dihindari bayi 18

Bayi dan alergi makanan 19



Memperkenalkan makanan padat saat usia bayi sekitar 6 bulan

Umurku 6 bulan. Aku juga perlu makan jenis makanan lain.

Untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi

- Setelah 6 bulan, bayi membutuhkan lebih banyak zat besi; air susu ibu saja tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi mereka;
- Selain menyusui atau formula bayi, bayi memerlukan berbagai makanan untuk memberi beragam gizi guna mendukung pertumbuhan dan perkembangannya.



Untuk mengimbangi dengan kematangan dan perkembangan bayi

- Makan makanan padat membantu bayi mengembangkan keterampilan mengunyah;
- Memberi bayi berbagai makanan, tekstur dan rasa makanan membantu bayi menerima makanan keluarga dengan lebih mudah;
- Kemungkinan bayi bersifat pilih-pilih dalam hal makanan adalah lebih kecil jika mereka merasakan berbagai makanan sejak dini.



Untuk melindungi bayi agar tidak terkena alergi,
JANGAN memberinya makan makanan padat sebelum berusia 4 bulan.

Apa yang akan terjadi jika pengenalan makanan padat tertunda?

Risiko masalah gizi

Bayi mungkin tidak mendapatkan cukup gizi, mis. zat besi dan seng, untuk pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan.

Masalah dengan kebiasaan makan

Mungkin mereka tidak menerima berbagai makanan di kemudian hari dan bersifat pilih-pilih dalam hal makanan. Sebagian mungkin menolak makanan bertekstur kasar.



Bayi mengembangkan ketrampilan makan

Bayi masih mengandalkan air susu ibu atau susu formula saat makanan padat diperkenalkan pertama kali. Mereka lambat laun mengurangi minum susu sambil beradaptasi dengan berbagai makanan bergizi. Pada usia sekitar 2 tahun, sebagian besar anak makan dengan keluarga dan makan makanan keluarga.



Bagaimana bayi mengubah cara mereka makan

Pada awalnya



2 tahun

Menyusu susu ibu atau susu formula

Makan dari sendok atau makan dengan tangan

Belajar menggunakan cangkir

Makan sendiri dengan sendok dan makan dengan keluarga

Pada awalnya



2 tahun

Bubur halus

Makanan yang lebih kental dan lebih tebal

Makanan yang dicacah dan dicincang halus

Makanan yang dipotong kecil-kecil

Beri contoh yang bagus bagi bayi

Bayi cenderung meniru perilaku dan pilihan makanan orangtuanya. Untuk membantu bayi Anda membentuk kebiasaan makan yang baik, Anda seharusnya:

-  Mengonsumsi diet seimbang dan membatasi kudapan yang tinggi gula, lemak, dan garam. Olahraga dan menjalani gaya hidup sehat dan teratur;
-  Mengizinkan bayi Anda mencoba makanan yang Anda suka serta makanan yang tidak Anda suka;
-  Menghindari berkomentar negatif tentang makanan.



Mengembangkan keterampilan baru

Bayi tidak hanya makan makanan bergizi tetapi juga mempelajari keterampilan baru

Belajar mengunyah

-  Bayi mengembangkan kemampuan mengunyah dan menelan.

Belajar menerima berbagai rasa

-  Dengan mencoba makanan baru, bayi dapat mempelajari rasa bermacam-macam makanan;
-  Memupuk ketertarikan bayi pada makanan

Mengembangkan keterampilan makan sendiri

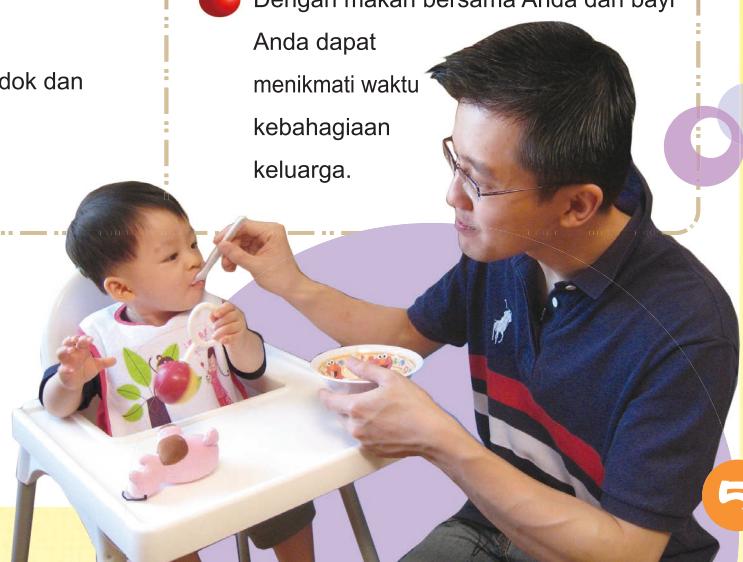
-  Bayi belajar makan dengan sendok dan minum dengan cangkir;
-  Bayi belajar makan sendiri.

Makan sebagai bagian keluarga

-  Bayi belajar makan dengan benar di meja;
-  Bayi belajar makan secara sosial.

Mengembangkan hubungan dengan anggota keluarga

-  Interaksi yang baik selama makan meningkatkan hubungan orangtua dan anak;
-  Dengan makan bersama Anda dan bayi Anda dapat menikmati waktu kebahagiaan keluarga.



Bagaimana Anda mengetahui bayi Anda siap untuk makan makanan padat?

 Bayi Anda dapat mencoba makanan padat jika dia mempunyai tanda-tanda berikut:



Gerakan

-  Duduk dengan baik di sandaran kursi;
-  Bisa menyangga kepala;
-  Mengulurkan tangan untuk memegang benda.



tonton video



s.fhs.gov.hk/d1m2u



Perilaku makan

-  Menunjukkan ketertarikan pada makanan;
-  Membuka mulutnya kalau diberi sendok;
-  Menutup bibirnya saat menggigit sendok;
-  Dapat menelan makanan.



 Usia ketika bayi pertama kali menunjukkan tanda-tanda ini sangat bervariasi, tetapi sebagian besar bayi mempunyai perilaku ini saat berusia sekitar 6 bulan.

Diskusikan dengan dokter atau perawat Anda jika bayi Anda tidak menunjukkan tanda-tanda ini ketika dia berusia 7 bulan.

Poin-poin penting ketika memulai memberi bayi makanan padat

-  Bayi masih mengandalkan pemberian susu. Jangan mengganti pemberian susu pada tahap ini;
-  Tawarkan makanan bubur pada bayi 30 menit sebelum waktu makan normal;
-  Untuk memulai, beri bayi 1 - 2 sendok munjung bubur setiap kali pemberian. Tingkatkan jumlahnya secara bertahap jika bayi makan dengan lahap;
-  Termasuk dalam pilihan makanan yang tepat adalah: makanan kaya zat besi seperti bubur daging murni, telur, sereal nasi yang difortifikasi zat besi, bubur kacang murni, bubur sayuran dan buah-buahan murni juga tepat;
-  Setelah mencoba makanan halus dan encer, bayi dapat melanjutkan mencoba tekstur makanan yang lebih kental;
-  Beri bayi air minum di antara makan jika diperlukan.

Apakah pilihan makanan yang tepat bagi bayi untuk mulai?

Makanan pertama bayi untuk mulai belajar makan hendaknya yang kaya zat besi dan teksturnya harus lembut agar mudah ditelan oleh bayi. Pilih makanan yang lembut dan dapat dibuat menjadi bubur lembut.

tonton video



s.fhs.gov.hk/5zj3e

Biji-bijian:

Sereal nasi, sereal gandum, bubur nasi yang disaring



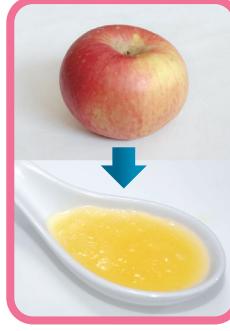
Sayuran yang dapat dibuat menjadi bubur murni dengan mudah:

Labu kuning, Bayam Cina, bayam, ubi jalar



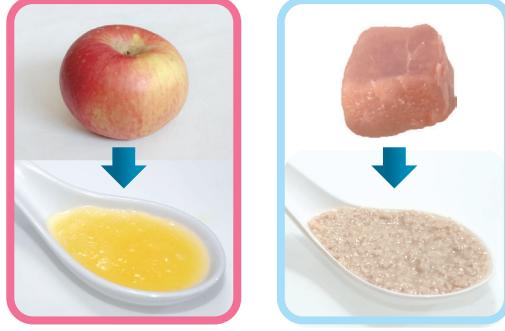
Buah-buahan yang matang dan lembut:

Pisang, pir, persik, apel, pepaya



Daging, ikan atau telur:

Daging, kuning telur, ikan, daging babi atau hati ayam



- Selama makanan itu kaya zat besi, tidak ada urutan tertentu tentang bagaimana pemberian makanan seharusnya diberikan;
- Anda dapat memberikan sereal yang difortifikasi zat besi selama 3 sampai 4 hari lalu menambahkan bubur daging, sayuran atau buah murni. Anda dapat memberinya bubur secara langsung atau mencampurnya dengan sereal nasi ketika menyajikan;
- Coba beri bayi sayuran sejak dini agar dia dapat menerima sayuran dan buah-buahan lainnya dengan lebih mudah.

Makanan pertama yang kaya zat besi



Beri bayi Anda makanan yang kaya zat besi, seperti kuning telur, sayuran berdaun hijau gelap, hati, tofu, lentil dan ikan. Makanan ini dapat dibuat menjadi bubur dengan mudah. Anda dapat memberi makanan yang dicincang halus;



Ambil beberapa sendok munjang makanan ini, seperti kuning telur, atau hati. Buat menjadi bubur atau pasta dengan susu;



Atau campur makanan ini dengan bubur nasi, sereal bayi, dsb;



Silakan membaca "Panduan Perencanaan Makanan Sehat selama 7 hari bagi anak berusia 6 sampai 24 bulan".

Cara menyiapkan makanan bayi

Peralatan

Gunakan parutan halus, saringan, atau blender untuk menyiapkan bubur bagi bayi Anda:

Makanan Bayi yang Bisa Anda Buat Sendiri

Mari belajar tentang cara membuat makanan bubur halus!



Makanan yang Sesuai	Cara memasak	Makanan tumbuk
Bubur nasi, Kacang-kacangan, Hati babi, Sayuran hijau	Giling bagian yang dicincang menggunakan saringan dengan sendok/batang	→
Sayuran seperti beligo, wortel	Giling hingga menjadi bubur murni menggunakan parutan yang tajam atau tekan dengan saringan	→
Masak dan cincang halus.		
Buah	Kikis hingga menjadi bubur murni menggunakan sendok. Untuk menghasilkan tekstur yang lebih baik, tekan dengan saringan	→
Kuning telur (Telur rebus matang)	Tumbuk kuning telor matang dengan garpu. Tambahkan air hangat untuk menghasilkan tekstur yang halus.	→

Cara membuat sereal nasi:

1. Masukkan satu atau dua sendok teh sereal nasi bayi ke dalam mangkuk bersih.
2. Campur rata dengan air hangat, air susu ibu atau susu formula.
3. Sesuaikan jumlah air atau susu untuk mendapatkan tekstur yang tepat.

tonton video



s.fhs.gov.hk/z9yiz

Sesuaikan kekentalan bubur murni dengan menambahkan air atau susu. Untuk rinciannya, silakan membaca "Panduan Perencanaan Makanan Sehat selama 7 hari bagi anak usia 6 sampai 24 bulan".

Pertanyaan umum tentang makanan pertama



1. Bagaimana perbandingan sereal nasi dengan bubur nasi?

- Sereal nasi atau sereal bayi diberi tambahan zat besi sedangkan bubur nasi tidak;
- Sereal nasi adalah pilihan praktis bagi beberapa orangtua saat bayi pertama kali mencoba makanan padat;
- Apabila bayi terbiasa mengonsumsi bubur murni dan meminta lebih banyak, orangtua dapat memberi mereka bubur nasi dengan makanan kaya zat besi dari keranjang makanan keluarga;
- Zat besi yang terdapat pada kuning telur, hati, sayuran berdaun hijau, tofu, ikan dan daging dapat diserap dengan mudah. Perubahan rasa dan tekstur bubur nasi juga membantu bayi beradaptasi dengan beragam makanan dan membantu mereka mengunyah.



Sayuran itu
lezat, lezat!

2. Apakah sayuran berdaun hijau cocok untuk bayi?



- Sayuran berdaun hijau kaya beta karoten, zat besi, kalsium dan serat, memberi gizi bagi pertumbuhan bayi;
- Sayuran berdaun hijau tidak semanis labu kuning atau wortel, tetapi sebagian besar bayi menerimanya dengan baik.

3. Apakah ibu sebaiknya terus menyusui saat makanan padat diberikan?

- Ibu sebaiknya terus menyusui. Air susu ibu terus memberi bayi gizi dan proteksi yang diperlukan untuk perlindungan terhadap infeksi. Menyusui berdampingan dengan pengenalan makanan padat juga mengurangi risiko bayi terkena alergi makanan dan penyakit autoimun seperti diabetes mellitus tipe 1.



4. Apakah bayi harus beralih ke susu formula "No. 2" setelah 6 bulan?

- Tidak perlu. Bayi dapat terus mengonsumsi susu formula "No. 1" yang mereka biasa konsumsi atau ganti dengan susu formula "No. 2" jika orangtua memilih untuk menggantinya;
- Bayi memperoleh cukup gizi dari air susu ibu atau susu formula bayi selain susunan makanan yang terdiri dari berbagai makanan bergizi.

Mempersiapkan waktu makan

Waktu makan bisa menjadi lebih menyenangkan bagi bayi Anda dan Anda jika dilakukan persiapan.

Empat langkah untuk mempersiapkan waktu makan

1. Lakukan "Pemanasan" untuk bayi Anda

- Sebelum memberi makan, bersihkan tangan dan wajah bayi Anda serta siapkan aktivitas reguler, misalnya mengenakan celemek makan, mengobrol dengan bayi.

Tujuan:

Tagar bayi tahu bahwa "ini saatnya makan". Aktivitas ini membantunya menentukan rutinitas harian.



Bersihkan tanganku,
kenakan bib, dudukkan
aku di kursi tinggiku. Aku
tahu aku akan makan!



2. Buang semua gangguan

- Matikan TV, peralatan elektronik dan singkirkan mainan;
- Pusatkan perhatian bayi Anda pada Anda dan makanan.



Tujuan:

Untuk mencegah masalah yang diakibatkan oleh makan sambil bermain dengan mainan atau menonton TV, seperti:

- Makan terlalu banyak karena gangguan;
- Bayi yang lebih tua mungkin lebih berfokus pada menonton TV dan makan lebih sedikit;
- Bayi menjadi kurang tertarik dengan makanan itu sendiri.

Mama, tanganku bersih.
Aku siap makan!

3. Siapkan diri Anda

- Bayi Anda makan sesuai dengan kebutuhannya.
Jangan mencemaskan seberapa banyak dia makan;
- Bersiaplah dengan keadaan yang kacau saat bayi Anda belajar makan sendiri. Misalnya, tutup lantai dengan koran.





Menghadap ke bayi dan menanggapi kebutuhannya dapat membuat mereka merasa dihargai.

4. Posisi duduk

Biarkan bayi Anda duduk di kursi yang sama;

Duduk berhadapan dengan ketinggian sama mendorong komunikasi.

Tujuan:

Orangtua dapat mengamati bayi dengan lebih mudah:

bagaimana dia makan;

keinginannya untuk makan sendiri;

bagaimana dia bereaksi terhadap makanan baru;

apakah dia kenyang atau lapar.



Hindari mendudukkan bayi Anda di kursi tinggi selama lebih dari 1 jam saat waktu makan.

Dengan terbiasa duduk di tempat yang biasa dan tempat duduk untuk pemberian makan, bayi menghubungkan duduk di tempat itu dengan "saatnya untuk makanan". Ini membantu bayi bersiap dan tenang selama waktu makan.

Tempat duduk itu harus aman dan nyaman. Kursi tinggi atau kursi pendukung bayi adalah ideal.



Kursi pendukung bayi

Dengan baki makanan yang menempel di kursi, bayi dapat meraih makanan dan makan sendiri dengan mudah.

Orangtua harus memperhatikan hal berikut jika bayi diberi makan dalam posisi berikut:

Duduk di atas pangkuhan



Mungkin sulit bagi Anda dan bayi Anda untuk melihat berhadapan.

Di atas tikar



Pemberian makan mungkin menjadi sulit setelah dia dapat merangkak atau berjalan. Sulit bagi mereka untuk membentuk kebiasaan "duduk dan makan".

Di atas kereta dorong atau alat bantu berjalan bayi

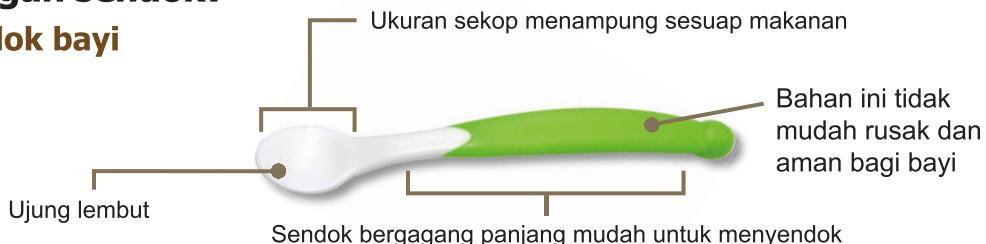


Bayi dapat memanjat keluar dari kereta dorong, atau berkeliling dengan alat bantu berjalan bayi. Mereka tidak akan belajar duduk dan makan.

Bagaimana orangtua seharusnya memberi makan bayi

dengan sendok?

Sendok bayi



Kapan Anda sebaiknya memberi bayi Anda makanan padat?

- 🍎 Beri makanan padat saat bayi Anda rileks. Saat terlalu lapar atau mengantuk, dia akan tidak sabar mencoba makanan padat;
- 🍎 Beri dia sedikit makanan bubur murni 30 menit sebelum waktu makan biasanya saat dia merasa sedikit lapar;
- 🍎 Biarkan bayi Anda merasakan makanan baru di siang hari. Ini akan lebih mudah untuk mengamati reaksinya.

Bagaimana caranya memberi makan bubur murni pada bayi Anda:



1 Persiapkan bayi Anda dan bawa dia ke tempat duduk.
(Silakan rujuk ke hal. 10)



2 Usahakan bayi Anda melihat makanan di sendok.



3 Saat dia membuka mulut, beri makan dia dan pertahankan level sendok.



4 Saat dia menutup mulut, keluarkan sendok dengan perlahan. Jangan menuangkan makanan ke mulutnya.



Petunjuk:

1. Jika bayi Anda tidak dapat menelan bubur murni atau mendorong sendok keluar dari mulut dengan lidahnya, dia belum siap untuk menerima makanan padat. Coba lagi seminggu kemudian;
2. Pertama-tama, bayi mungkin menjatuhkan makanan dari sisi-sisi mulutnya. Hal ini akan membaik secara bertahap seiring dengan perkembangan kontrol dan otot mulutnya.



Seberapa banyak yang diberikan

- 🍎 Mulai dengan 1 - 2 sendok teh bubur murni sekali sehari;
- 🍎 Beri lebih banyak jika bayi Anda menyukainya. Tambah jumlah dan frekuensinya secara bertahap;
- 🍎 Beri bayi Anda susu setelah menuapi makanan padat. Jangan memotong pemberian susu pada tahap ini.

Ketika bayi sudah terbiasa makan bubur murni halus

- 🍎 Tambahkan jumlah dan pemberian makanan padat hingga 2 - 3 kali sehari;
- 🍎 Cobalah beralih ke bubur murni kental dan makanan tumbuk halus (silakan melihat buklet "Melanjutkan");
- 🍎 Perkenalkan makanan baru satu per satu untuk membangun pengalaman bayi dalam merasakan rasa makanan.

Secara bertahap sesuaikan tekstur makanan dan tambah jumlahnya sesuai dengan kemampuan bayi Anda.



Tambahkan makanan baru satu per satu



Tofu dengan ubi jalar



Bubur halus hati babi dengan cereal beras

"Peraturan" untuk memperkenalkan makanan baru:

- 🍅 Makanan harus dimasak dengan sempurna;
- 🍅 Perkenalkan makanan baru satu per satu;
- 🍅 Mulai dengan 1-2 sendok teh dan tambah jumlahnya secara bertahap. Coba makanan selama 2 - 4 hari sebelum memperkenalkan makanan baru lainnya.
- 🍅 Amati apakah ada reaksi alergi (rujuk ke hal. 19). Jika tidak ada reaksi alergi, maka coba makanan baru lainnya.

Bagaimana menjadikan jam makan menyenangkan?

1. Ikuti tempo bayi Anda

- Berikan makanan secepat atau selambat bayi Anda makan;
- Jika bayi tidak tertarik dengan makanan, panggillah dengan lembut untuk menarik perhatiannya;
- Hentikan pemberian makan jika dia menunjukkan tanda-tanda kenyang.



2. Berbicaralah dengan bayi Anda saat memberi makan

- Berbicaralah dengan lembut. Tersenyum padanya. Ini membantu dia rileks dan makan dengan lebih baik;
- Saat bayi Anda berbicara dengan Anda, beri respons dengan segera. Ini membuat dia bahagia;
- Kurangnya komunikasi membuat dia merasa bosan dan gelisah.

3. Izinkan bayi ambil bagian

- Jika bayi Anda tertarik dengan sendok atau makanan, biarkan dia menyentuhnya atau makan sendiri. Beri bantuan jika diperlukan.



4. Beri bayi Anda dorongan

- Beri bayi Anda puji dengan kata-kata atau bahasa tubuh saat dia mencoba hal-hal baru;
- Tunjukkan pada dia cara melakukan sesuatu dan dia akan mencoba dengan lebih bahagia;
- Jika dia melakukannya dengan baik, beri dia puji. Maka, dia tahu dia telah melakukan hal yang benar.



Memahami tanda-tanda bayi lapar dan kenyang

- Bayi tahu seberapa banyak yang dia perlu makan;
- Mereka menunjukkan tanda-tanda “Saya lapar” atau “Saya kenyang” dengan bahasa tubuh;
- Kebanyakan bayi merasa kenyang dalam waktu 15 sampai 30 menit;
- Biarkan bayi memegang kendali selama pemberian makanan.



Tanda-tanda lapar

- 1 Tertarik melihat makanan;
- 2 Mendekatkan kepalanya ke makanan dan sendok;
- 3 Mencondongkan diri ke makanan;
- 4 Rewel atau menangis jika terlalu lapar.



Tanda-tanda kenyang

- 1 Kurang tertarik dengan makanan;
- 2 Makan lebih banyak dan dengan lebih lambat;
- 3 Memalingkan wajah;
- 4 Menutup mulut;
- 5 Meludahkan makanan;
- 6 Mendorong atau melempar sendok dan makanan;
- 7 Melengkungkan punggungnya.



Bayi paling tahu seberapa banyak yang dia perlu makan. Tidak ada yang lebih tahu daripada bayi Anda kapan perutnya kenyang.



Petunjuk:

Jika bayi Anda sudah kenyang dan Anda terus memberinya makan, bayi Anda mungkin:

- Merasa tidak nyaman;
- Menghubungkan makan dengan ketidaknyamanan;
- Memberontak selama waktu makan, dan mungkin akhirnya sedikit makan;
- Terlalu banyak makan yang mudah menyebabkan obesitas.

Nafsu makan bayi



Bayi paling tahu seberapa banyak yang dia perlu makan. Tidak ada yang lebih tahu daripada bayi Anda kapan perutnya kenyang.

Bayi memerlukan gizi yang cukup untuk tumbuh, tapi bayi yang makan lebih banyak tidak selalu tumbuh lebih tinggi. Pertumbuhan juga dikontrol oleh gen dan dipengaruhi oleh perkembangan selama kehamilan. Pemberian makanan yang terlalu banyak dapat menyebabkan obesitas dan masalah kesehatan yang terkait.

Sebenarnya, bayi tahu seberapa banyak yang harus dimakan untuk mendapatkan jumlah gizi yang tepat bagi pertumbuhan dan aktivitas mereka;

Dalam tiga bulan pertama kehidupan, bayi tumbuh dengan sangat cepat dan oleh karena itu mereka makan lebih banyak;

Saat pertumbuhan melambat, bayi memerlukan gizi yang lebih sedikit. Oleh karena itu, makan mereka berkurang. Adalah normal jika kadang-kadang mereka tampaknya tidak makan apa pun, tetapi masih aktif dan lincah.

Agar bayi tumbuh dengan sehat, tugas orangtua adalah:

- Memberi makanan yang aman dan tepat gizi;
- Memberi makan bayi sesuai dengan nafsu makannya.

Nafsu makanku bervariasi dari satu waktu makan dengan waktu makan lainnya!

- Setiap bayi itu unik, sehingga jangan membandingkan nafsu makan bayi Anda dengan nafsu makan bayi lainnya;
- Bayi makan lebih banyak setelah aktivitas tapi kadang-kadang menolak makan saat mereka lelah;
- Saat mereka tumbuh dengan cepat, mereka makan lebih banyak.



Cara yang ideal untuk memberi makan bayi adalah sesuai dengan nafsu makan mereka. Jangan bersikeras bahwa bayi Anda makan makanan dalam jumlah yang sama setiap kali makan.

Pertanyaan umum dari orangtua



"Bayi saya berusia 4 bulan. Dia tidak menyusu secara teratur, kadang banyak, kadang sedikit. Dia juga mudah terganggu. Jika saya memberinya susu dengan mengikuti reaksinya, yang dia dapatkan mungkin tidak cukup dan jadwal menyusu tidak bisa pasti."

Jawaban

Orangtua sering sekali mempunyai kekhawatiran tentang hal ini.

Anda akan sedikit lega apabila memahami mengapa bayi Anda makan dan berperilaku seperti ini:

1. Orangtua cemas bayi mungkin tidak mendapatkan yang cukup karena tidak tahu jumlah yang tepat untuk dimakan



Tubuhku punya sistem sangat bagus yang memberi tahu aku kapan dan berapa banyak aku harus makan. Saat aku lapar, aku akan memberi tahu kamu dengan bahasa tubuhku. Jika kamu menyuapi aku ketika aku tampak lapar, pasti aku akan merasa cukup.

2. Orangtua khawatir yang didapatkan bayi mungkin tidak cukup, karena mereka mudah terganggu

- ▢ Orangtua sebaiknya menghilangkan semua objek yang dapat mengganggu anak sebelum waktu makan;
- ▢ Saat bayi lapar, dia biasanya makan dengan lebih cepat dan dengan lebih perhatian;
- ▢ Jika bayi menjeda dan melihat sekeliling, biarkan dia beristirahat. Lalu, panggil untuk mengalihkan perhatiannya pada makanan;
- ▢ Jika dia belum tertarik dengan makanan, ini berarti dia kenyang.

3. Orangtua cemas bahwa jumlah makanan yang dimakan anak berubah-ubah dari satu waktu makan dengan waktu makan lainnya

Nafsu makanku bervariasi dari satu waktu makan dengan waktu makan lainnya. Jika aku makan lebih sedikit di waktu makan terakhir, aku akan makan lebih banyak di waktu makan berikutnya atau lebih awal. Jika mama menyuapi aku sesuai dengan tanda aku kenyang dan lapar, aku akan mendapatkan semua yang aku butuhkan.



4. Orangtua cemas waktu makan bayi tidak teratur

- ▢ Pada umumnya, bayi berusia 3 sampai 4 bulan mempunyai pola tidur dan makan sendiri;
- ▢ Selama siang hari, sebagian besar bayi tidak akan lapar sampai 3 hingga 4 jam setelah menyusu;
- ▢ Memberi makan bayi saat mereka tidak lapar akan mengganggu rutinitas mereka;
- ▢ Memaksa bayi mengikuti jadwal Anda dapat mengacaukan pola makan teratur mereka.

Makanan dan minuman yang harus dihindari bayi

Aku tidak butuh minuman manis!

1. Minuman yang ditambahi gula akan merusak gigi bayi

Air gula:

Minuman gula tidak membantu membentuk kebiasaan minum air.



Jus buah:

- Bayi tidak membutuhkan jus buah;
- Mereka mendapatkan lebih banyak gizi dan serat makanan dari buah segar yang dibuat bubur murni atau buah yang dicincang;
- Batita 1 sampai 3 tahun sebaiknya **tidak mengonsumsi lebih dari 120 ml jus buah dalam sehari** jika mereka mengonsumsinya.



Madu:

- Madu dapat mengandung bakteri klostridium;
- Jangan memberikan madu kepada bayi di bawah 1 tahun, karena sistem kekebalan tubuhnya belum matang.



2. Teh, kopi & minuman yang mengandung kafein, seperti minuman energi atau minuman ringan

3. Ikan dengan tingkat metilmerkuri tinggi

- Termasuk di dalamnya adalah ikan hiu, todak, marlin, tuna (termasuk spesies sirip biru, mata besar, albakora, sirip kuning), makarel raja, kakap merah, ikan kentang oranye, ikan yellowback seabream dan kuniran.

4. Makanan yang tidak dimasak, dan produk susu yang tidak dipasteurisasi

5. Makanan yang mudah menyebabkan tersedak

- Makanan dengan potongan kecil dan keras: mis. jagung, kacang tanah, kacang-kacangan, biji-bijian;
- Makanan yang renyah atau keras: mis. permen, sayuran yang tidak dimasak;
- Ikan dan daging bertulang, dan buah-buahan berbiji.



6. Garam, kecap, bubuk kaldu ayam

- Bayi mungkin tidak dengan mudah menerima makanan hambar jika mereka terbiasa dengan rasa asin;
- Mengonsumsi terlalu banyak garam akan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi di kemudian hari.



Bayi dan alergi makanan

Alergi makanan adalah respons kekebalan tubuh terhadap makanan tertentu.



Tanda dan gejala alergi makanan:

Gejalanya dapat terjadi dalam beberapa jam atau beberapa hari setelah mengonsumsi makanan tersebut:



Gejalanya dapat terjadi dalam beberapa jam:

Gejala umum:

- Ruam kulit, eksim yang memburuk;
- Mata, lidah, wajah, mulut dan bibir membengkak;
- Berak berair, muntah.



Mata bengkak

Termasuk dalam gejala yang jarang tapi serius adalah:

- Sulit bernapas, pingsan.



Urtikaria

© Departemen Pediatri dan Kedokteran Remaja,
Universitas Hong Kong



Beberapa bayi mungkin mengalami reaksi alergi 1 atau 2 hari kemudian:
mis. eksim, mengi, muntah terus-menerus, sembelit, nyeri perut.

Makanan yang pada umumnya menyebabkan alergi makanan

Produk susu, telur, kacang tanah, ikan, kerang, kacang-kacangan, gandum (mis. roti, kue), biji-bijian kering, sarang burung.



Kapan bayi saya dapat mencoba makanan baru ini?

- Bayi tidak boleh diberi makanan padat apa pun sebelum berusia 4 bulan;
- Orangtua dapat memperkenalkan makanan ini saat mereka mulai makan makanan padat saat berusia sekitar 6 bulan;
- Menunda atau menghindari makanan ini tidak dapat mencegah bayi terkena dermatitis atopik (eksim) atau penyakit alergi lainnya;
- Untuk bayi dengan eksim parah atau alergi makanan yang diketahui; orangtua sebaiknya berdiskusi dengan dokter anak atau dokter keluarga sebelum memperkenalkan makanan ini.

Jika menurut Anda bayi Anda mempunyai alergi makanan:



Sesegera mungkin berkonsultasilah dengan dokter keluarga.

Hentikan pemberian makanan yang Anda curigai merupakan penyebabnya sampai Anda mempunyai petunjuk dokter;



Jika reaksinya serius, segera bawa bayi Anda ke rumah sakit;



Bayi yang didiagnosis terkena alergi makanan harus diberi makanan sesuai dengan petunjuk dokter.

Makan yang sehat bagi anak berusia 6 sampai 24 bulan

[Memulai] – Pengingat bagi Orangtua



Pada usia sekitar 6 bulan, perkenalkan makanan padat pada bayi Anda untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Teruskan menyusui agar dia memperoleh antibodi dari ibunya. Hal ini juga menguntungkan bagi kesehatannya dalam jangka panjang serta kesehatan ibu;



Jangan memberi bayi Anda makanan selain air susu ibu atau susu formula sebelum usia 4 bulan. Karena mengonsumsi makanan padat terlalu dini, bayi Anda akan mengonsumsi air susu ibu lebih sedikit dan berisiko lebih tinggi terkena alergi;



Pilih berbagai makanan yang kaya zat besi (gandum danereal, sayuran, buah-buahan, telur, daging, atau ikan) dari keranjang makanan keluarga untuk menyiapkan makanan pertamanya;



Perkenalkan makanan baru satu per satu dan mulai dengan jumlah kecil;



Bayi Anda perlu waktu untuk menerima makanan baru. Jika dia meludahkan makanan atau menolak makan, jangan memaksanya untuk makan, coba lagi beberapa hari kemudian.

Jika Anda mempunyai pertanyaan tentang memberi makan anak Anda, silakan menghubungi dokter atau perawat Anda.



Untuk mempelajari selengkapnya tentang makan yang sehat bagi anak berusia 6 sampai 24 bulan, silakan melihat brosur berikut "Melanjutkan", "Siap melaksanakan" dan "Panduan Perencanaan Makanan Sehat 7 hari".

Konten brosur akan diperbarui dari waktu ke waktu. Lihat situs web Layanan Kesehatan Keluarga, Departemen Kesehatan, untuk memperoleh informasi terbaru.



Family Health Service

Situs web: www.fhs.gov.hk

Hotline informasi 24 jam: 2112 9900