

# Makanan Bayi dan Nutrisi tahun pertama



## Berikan makan padat pada usia 4-6 Bulan

Itulah waktu yang disarankan untuk memperkenalkan makanan padat - untuk memulai biasanya sereal beras dicampur dengan ASI atau susu formula. Tapi bukan hanya tergantung usia. Sebelum mulai makan makanan padat, bayi harus bisa duduk, memutar kepala mereka, dan membuat gerakan mengunyah. Dan, mereka harus memiliki "refleks tekanan" yang bisa membuat mereka meludahkan sesuatu cairan.



## Bayi masih membutuhkan ASI atau susu formula

Bayi biasanya tidak memakan makanan padat dalam jumlah yang banyak saat pertama. Jadi pikirkan untuk menambahkan makanan solid pada menu bayi anda, tidak sebagai pengganti ASI atau susu formula. Harap diingat, saat anda memperkenalkan makanan padat, tidak langsung merubah menu bayi. Hal itu dapat terjadi secara perlahan-lahan.



## Kenapa sebagian besar orang tua memulai dengan bubur Sereal?

Tidak ada aturan tegas tentang jenis makanan padat apa yang harus Anda berikan pada bayi. Dengan butir sereal beras, yang diperkaya zat besi sereal bayi - mungkin lebih mudah untuk melihat adanya alergi makanan dibandingkan dengan sereal yang terbuat dari padi-padian. Anda mungkin ingin mencampurnya dengan susu formula atau ASI untuk mendapatkan konsistensi pada awalnya, sampai bayi Anda terbiasa dengan tekstur makanan baru.



## Untuk memakan makanan yang padat perlu latihan

Diberi makan dengan menggunakan sendok adalah hal baru untuk bayi Anda. Sampai sekarang, mereka hanya memiliki menu cairan, dan mereka akan perlu berlatih untuk terbiasa dengan sendok dan nuansa mengunyah makanan padat dalam mulut mereka. Jadi jangan mengharapkan mereka makan banyak - mungkin satu atau dua sendok teh tiap saat - ketika Anda mulai. Daripada mencoba untuk membuat mereka makan dalam jumlah tertentu, lebih baik fokus pada pengalaman mereka agar terbiasa.



## Mulailah dengan buah dan sayuran, sekali tiap saat

Buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan bahkan bubur daging semua bisa ada pada menu untuk bayi Anda. Anda mungkin ingin memperkenalkan mereka satu per satu untuk melihat bagaimana bayi Anda bereaksi. Jika bayi Anda tidak mau memakannya pada awalnya, coba lagi nanti. Beritahu dokter anak Anda tentang semua kemungkinan reaksi alergi. Gunakan makanan bayi lunak dalam botol, atau lunakkan makanan dengan pemanasan atau dihaluskan. Isi hanya sebatas sendok agar memudahkan bayi Anda menelan.



## Hindari susu dan madu - untuk beberapa saat

Kebanyakan dokter anak menyarankan menunggu sampai setelah ulang tahun pertama bayi, baru bayi meminum susu sapi karena sebelum 1 tahun beberapa bayi memiliki kesulitan mencerna. Dan, **jangan memberikan madu untuk bayi berusia kurang dari 1 tahun (beberapa dokter anak mengatakan sampai dengan 2 tahun), karena ada resiko keracunan yang tidak dapat ditangkal sistem kekebalan tubuh bayi.**



## Hentikan jika bayi anda ingin berhenti.

Perhatikan dan bayi Anda akan memberitahu Anda saat ia selesai makan. Mereka mungkin memukul di sendok, menjauhkan, menutup bibir mereka, atau meludahkan apa pun yang Anda masukkan ke dalam mulut mereka, atau menangis. **Jangan membuat mereka makan lebih dari yang mereka inginkan.** Anak-anak akan makan saat mereka lapar dan berhenti ketika mereka kenyang. Menghormati naluri mereka dapat membantu mereka menghindari makan terlalu banyak sekarang dan ketika mereka semakin besar.



## Punya bayi yang susah makan? Jangan cemas.

Hanya karena bayi Anda tidak segera bereaksi seperti terhadap makanan baru bukan berarti ia tidak akan pernah memakan makanan itu. Tunggu beberapa hari dan coba lagi. Mungkin butuh beberapa kali percobaan pada anak Anda saat memberikan makanan baru. **Ingat, Anda itu panutan, sehingga bayi anda mungkin lebih tertarik pada makanan yang mereka lihat Anda makan dan nikmati.**

Tapi sekali lagi, jangan memaksa anak Anda untuk makan, dan jangan membuat masalah besar tentang makanan baru.



### **Hal-hal tidak diharapkan. Itu OK.**

Saat bayi Anda tumbuh, dia akan mencoba untuk makan sendiri. Kemungkinannya adalah, sedikit makanan adalah pada wajah, tangan, rambut, pakaian, atau alas kursi tinggi – saat berusaha menjangkau Anda atau permukaan dalam jangkauan lemparan. Belajar makan makanan padat adalah pengalaman seluruh tubuh untuk bayi Anda. Letakkan tikar bayi di bawah kursi tinggi untuk menangkap tumpahan yang mengotori, pakailah pakaian yang sesuai, dan bersabar - tahap ini hanya berlangsung sementara.



### **Coba makan dengan jari ketika bayi siap**

Pada usia sekitar 9 bulan atau lebih, bayi Anda akan dapat mengambil potongan kecil makanan di meja untuk dimakan. Anda masih perlu untuk menyendok untuk sementara waktu, dan teruskan susu formula atau ASI. Sebagian besar "*finger foods*" termasuk potongan pisang matang, potongan wortel rebus, keju, pasta matang, sereal kering, dan telur orak-arik. Hindari makanan yang memiliki bahaya tersedak, seperti: permen keras, keripik, sayuran mentah, anggur atau kismis, keju keras, dan *hot dog*.

**Sumber:** [http://www.medicinenet.com/baby\\_food\\_and\\_nutrition\\_pictures\\_slideshow\\_solids/article.htm](http://www.medicinenet.com/baby_food_and_nutrition_pictures_slideshow_solids/article.htm)  
diterjemahkan oleh: Indra P.  
diedit oleh: Syahu S.