

# PEMBERIAN MAKANAN BAYI DAN ANAK (PMBA)

BUKU BACAAN  
KADER POSYANDU

KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI  
PENCEGAHAN  
STUNTING



# DAFTAR ISI

- Pesan Kunci 4
- Apa makanan pertama yang diberikan setelah bayi lahir? 4
- Apa manfaat dari ASI? 5
- Manfaat Bagi Bayi 5
- Manfaat Bagi Ibu 6
- Kapan sebaiknya ASI mulai diberikan kepada bayi? 7
- Apa itu kolostrum dan manfaatnya? 8
- Apa yang dimaksud dengan ASI eksklusif? 9
- Untuk ibu bekerja, bagaimana agar tetap memberikan ASI? 10
- Bagaimana cara menyimpan dan menyiapkan ASI perah? tetap bisa memberikan ASI? 11
- Apakah ASI selalu dapat mencukupi kebutuhan bayi? 13
- Bagaimana cara untuk melakukan stimulasi agar ASI keluar pada ibu yang baru melahirkan? 15
- Apakah susu formula boleh diberikan pada bayi? 16
- Tahukah Ibu, kekurangan dari susu formula 17
- Seberapa sering ASI harus diberikan dalam sehari? 18





- Bagaimana cara menyusui yang benar? 20
- Mengapa payudara terasa sakit dan seperti ada benjolan? 21
- Bagaimana jika bayi sakit dan usianya masih dibawah 6 bulan? 22
- Mitos-Mitos dalam memberikan ASI 23
- Bagaimana cara mengetahui bahwa bayi kenyang setelah menyusui? 24
- Apa manfaat memberikan ASI selama dua tahun? 25
- Bagaimana memberikan ASI dalam situasi pandemi Covid 19? 26
- Apa makanan bayi setelah usia 6 bulan? 27
- Jenis makanan yang dapat diperkenalkan sebagai MP-ASI 28
- Jenis makanan yang sebaiknya dihindari sebelum anak berusia 1 tahun 29
- Tekstur MP-ASI yang dianjurkan
- Bagaimana jika anak sulit makan? 30
- Tips-tips praktis saat anak sulit makan 31
- Bagaimana makanan untuk anak usia 1 tahun keatas? 33
- Nomor kontak tenaga Kesehatan yang dapat dihubungi untuk konsultasi tentang Pemberian Makanan Bayi dan Anak 36



## PESAN KUNCI:

- Mintalah Inisiasi Menyusu Dini (IMD) segera setelah melahirkan agar bayi mendapatkan makanan pertama yang berkualitas
- Kebutuhan gizi bayi dapat tercukupi dengan memberikan ASI saja hingga usia 6 bulan
- Beri makanan pendamping ASI dari makanan keluarga berbahan dasar lokal mulai bayi berusia 6 bulan, dan terus berikan ASI hingga anak berusia 2 tahun atau lebih



“Saat bayi ibu baru lahir, Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik yang bisa ibu berikan untuk bayi. Tubuh ibu sudah disiapkan bisa memberikan ASI saat bayi lahir ke dunia.”

“Jadi kemampuan memberikan ASI merupakan anugerah Tuhan khusus untuk ibu, yang harus disyukuri. ASI tidak ada tandingannya dan gratis selalu tersedia.”

**APA MAKANAN  
PERTAMA YANG  
DIBERIKAN SETELAH  
BAYI LAHIR ?**

## APA MANFAAT DARI ASI?



Kolostrum/ASI pertama mempunyai nilai gizi yang sangat tinggi. ASI memiliki banyak manfaat baik bagi ibu dan bayinya.

**Menyusui** dapat **memperkuat ikatan ibu dan bayi** dan memberi kehangatan pada bayi.

## MANFAAT BAGI BAYI



- Selama 6 bulan pertama ASI merupakan sumber makanan terbaik dan terlengkap serta dapat memberikan perlindungan sehingga tidak mudah sakit.
- ASI mengandung berbagai zat gizi yang dapat menunjang tumbuh kembang yang optimal.”
- ASI tepat untuk sistem pencernaan.
- ASI aman, terjamin kebersihannya dan memiliki suhu yang tepat sehingga tidak perlu khawatir terlalu panas atau terlalu dingin.



## MANFAAT BAGI IBU



- Menyusui dapat mempercepat pemulihan kesehatan ibu dan membantu proses rahim kembali ke ukuran semula setelah melahirkan serta dapat mengurangi perdarahan setelah persalinan.
- ASI memudahkan ibu karena tersedia pada suhu yang tepat untuk bayi.
- Menyusui merupakan kontrasepsi alami untuk menunda kehamilan dan membantu penurunan berat badan setelah melahirkan.
- Menyusui dapat mengurangi risiko kanker payudara.



KAPAN  
SEBAIKNYA ASI  
MULAI  
DIBERIKAN  
KEPADA BAYI?



ASI mulai diberikan kepada bayi segera setelah bayi lahir, yang diawali dengan proses Inisiasi Menyusu Dini (IMD). IMD memberikan manfaat baik bagi bayi maupun ibu.



- IMD adalah proses menyusui dimulai segera setelah lahir, dilakukan dengan cara kontak kulit antara bayi dan ibunya dalam waktu 1 (satu) jam setelah kelahiran dan berlangsung minimal 1 (satu) jam. IMD dilakukan pada ibu dan bayi dengan kondisi stabil sejak proses persalinan.
- Cara melakukan IMD sangat mudah. Pertama, minta bidan/petugas kesehatan meletakkan bayi ibu yang baru lahir di dada atau perut ibu. Kedua, biarkan bayi perlahan-lahan merayap mencari puting ibu. Ketiga, setelah menemukan puting, bayi akan menyusui sampai puas.



Ibu, segera **setelah melahirkan**, mintalah bantuan kepada bidan atau dokter untuk **melakukan inisiasi menyusui dini selama minimal satu jam** dengan didampingi keluarga. ”



## APA ITU KOLOSTRUM DAN MANFAATNYA?



Kolostrum adalah ASI yang pertama kali keluar dari puting ibu setelah melahirkan. Warnanya kekuningan karena kaya akan vitamin A dan agak kental

- Kolostrum biasanya keluar pada hari pertama hingga hari ketiga setelah bayi lahir
- Kolostrum adalah bagian dari ASI yang sangat penting diberikan pada bayi di awal kehidupannya karena mengandung antibodi dan faktor pelindung lainnya bagi tubuh bayi yang mampu melindunginya dari berbagai infeksi
- Kolostrum tidak bisa digantikan dengan susu formula atau susu pertumbuhan lainnya



Ibu, ASI yang pertama kali keluar agar diberikan kepada bayi karena ASI tersebut adalah **kolostrum yang sangat kaya akan vitamin** dan faktor pelindung tubuh yang **dapat melindungi dari berbagai infeksi**



## APA YANG DIMAKSUD DENGAN ASI EKSKLUSIF?



ASI eksklusif artinya bayi hanya diberikan ASI saja, tanpa ada tambahan makanan dan minuman lainnya (kecuali vitamin, mineral dan obat-obatan dalam bentuk sirup), dan diberikan saat bayi berumur 0 hingga 6 bulan

- Pada usia ini, bayi tidak membutuhkan makanan lain, kecuali ASI.



Ingat ya, Bu. **Bayi tidak perlu diberikan air putih atau makanan lainnya selama periode 6 bulan pertama usianya**

### Catatan:

Apabila bayi diberi air putih atau cairan lainnya, bayi akan cepat merasa kenyang sehingga jarang menyusu. Jika bayi jarang menyusu akan berisiko mengurangi produksi ASI. Selain itu, bayi yang diberikan air putih atau cairan lainnya bisa terkena diare.



UNTUK IBU  
BEKERJA,  
BAGAIMANA  
AGAR  
TETAP BISA  
MEMBERIKAN  
ASI?

Meskipun ibu bekerja, penting bagi ibu untuk memastikan bahwa anak tetap mendapat asupan gizi yang cukup dengan tetap memberikan ASI. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk membantu ibu tetap mampu memberikan ASI bagi anaknya.

- Sebelum ibu kembali bekerja, ibu dapat belajar memerah ASI dan mulai menyimpan ASI perah.
- Mintalah dukungan kepada keluarga untuk membantu memberikan ASI perah kepada bayi.



Susui bayi Ibu sebelum berangkat bekerja ya, **Bu.** Saat memerah ASI di tempat kerja, bayangkan wajah bayi di rumah atau hal-hal yang menyenangkan agar ASI yang keluar banyak



## BAGAIMANA CARA MENYIMPAN DAN MENYIAPKAN ASI PERAH?



- ASI perah ditempatkan dalam wadah bersih dan tertutup sebanyak sekali minum sesuai usia bayi dan diberi label tanggal ASI diperah



- Sebaiknya menggunakan wadah penyimpanan yang berbahan kaca atau plastik yang sudah BPA Free (Bisphenol A Free)



- ASI yang baru saja diperah dapat bertahan selama 4 jam dalam suhu ruang, jika disimpan dalam kulkas/chiller bisa bertahan 2-3 hari. Apabila terdapat kelebihan ASI dan tidak digunakan dalam waktu 3 hari, ASI perah dapat dibekukan di kulkas/freezer dan dapat bertahan selama 2 minggu (kulkas satu pintu) dan selama 3-6 bulan (kulkas dua pintu).



- Cara mencairkan ASI perah yang dibekukan/ difreezer yaitu diturunkan ke kulkas/chiller selama 12 jam untuk menghindari perubahan suhu yang ekstrem, kemudian ASI perah tersebut dikeluarkan dari kulkas dimasukkan dalam cangkir dan diredam dalam air hangat bersih
- Sebaiknya memberikan ASI perah dengan menggunakan sendok kecil/ gelas/cangkir
- Pemberian ASI perah menggunakan botol atau dot tidak disarankan karena selain sulit dibersihkan juga akan menyebabkan bayi bingung puting.



Ibu, walaupun Ibu bekerja tetap bisa memberikan ASI kepada anak Ibu. **Saat bekerja, Ibu bisa memerah ASI dan menyimpannya.** Perhatikan cara menyimpan dan menyiapkan ASI perah



APAKAH ASI  
SELALU DAPAT  
MENCUKUPI  
KEBUTUHAN  
BAYI?



- ASI dapat mencukupi kebutuhan bayi untuk 6 bulan pertama. Diatas usia 6 bulan, ASI saja tidak lagi mencukupi kebutuhan bayi sehingga perlu diberikan makanan pendamping ASI (MP ASI) dan terus diberikan ASI hingga anak usia 2 tahun atau lebih.
- Kandungan di dalam ASI sudah diciptakan Tuhan sedemikian rupa agar sesuai dengan kandungan yang dibutuhkan bayi di setiap masa pertumbuhannya



“Ibu harus percaya diri bahwa ASI Ibu cukup untuk bayi Ibu.”

“Perhatikan kenaikan berat badan bayi dan seberapa sering bayi ibu buang air kecil.”

“Susui bayi ibu sesering dan semau bayi termasuk pada malam hari, semakin sering dihisap semakin banyak ASI yang diproduksi.”

Biarkan bayi menyusu hingga bayi melepas sendiri payudara Ibu.”

“Jangan lupa untuk minum air putih yang cukup ya Bu, karena ini juga membantu untuk menambah produksi ASI secara terus menerus.”





**BAGAIMANA  
CARA UNTUK  
MELAKUKAN  
STIMULASI  
AGAR ASI  
KELUAR PADA  
IBU YANG BARU  
MELAHIRKAN?**

- Ibu menenangkan diri bila ASI belum keluar, ASI dapat keluar dalam waktu 1-3 hari (72 jam) setelah melahirkan, jangan terburu-buru memberikan selain ASI. Perut bayi baru lahir dapat bertahan selama 72 jam setelah kelahiran tanpa asupan apapun.
- Lakukan pijat sekitar area payudara dan punggung bagian belakang serta kompres payudara dengan handuk yang dibasahi dengan air hangat.
- Tetap mencoba menyusui bayi, karena semakin sering bayi menghisap akan merangsang ASI cepat keluar.
- Kontak kulit dengan bayi
- Jika mengalami kesulitan dalam menyusui, segera berkonsultasi ke petugas kesehatan atau konselor menyusui.



Ibu harus **tetap tenang dan terus menyusui bayi** **Ibu sampai ASI keluar** ya, jika masih mengalami kesulitan, segeralah berkonsultasi dengan petugas kesehatan atau konselor menyusui

- Ibu wajib menghindari pemberian susu formula, apalagi untuk bayi kurang dari 1 tahun. Tidak ada asupan gizi terbaik selain ASI
- Susu formula hanya diberikan pada bayi pada kondisi tertentu dan berdasarkan saran tenaga kesehatan
- Selain itu susu formula mahal harganya. Jadi lebih baik uang untuk membeli susu formula dipakai untuk membeli bahan makanan bergizi untuk ibu dan anak



APAKAH SUSU  
FORMULA BOLEH  
DIBERIKAN PADA  
BAYI?



Ibu tidak ingin anak ibu minum dari susu sapi, bukan? **Susu sapi ya untuk sapi, susu untuk anak ya susu dari ibunya**



## TAHUKAH IBU, KEKURANGAN DARI SUSU FORMULA



- Bayi yang mengonsumsi susu formula lebih mudah terkena penyakit karena di dalam susu formula tidak ada kandungan yang penting bagi sistem kekebalan tubuh bayi
- Saluran pencernaan bayi terutama usia 6 bulan ke bawah masih sangat sensitif. Susu formula lebih susah dicerna, sehingga bisa mengakibatkan gangguan pencernaan misalnya diare atau sembelit
- Bayi yang diberi susu formula cenderung mengalami obesitas
- Susu formula tidak praktis, karena harus dipersiapkan terlebih dahulu. Selain itu, harganya cenderung mahal.
- Sering kali saat menyiapkan susu formula, terjadi pengenceran yang salah atau ada bakteri masuk karena alat dan botol yang dipakai tidak bersih



## SEBERAPA SERING ASI HARUS DIBERIKAN DALAM SEHARI?



- Kenali kebiasaan menyusui bayi ibu karena setiap bayi punya kebiasaan berbeda-beda
- Ada bayi yang menyusui lebih lama, tetapi lebih jarang dan ada yang singkat tetapi sering
- Yang perlu diutamakan adalah Ibu tahu ketika bayi sudah kenyang menyusui
- Bayi perlu menyusui di satu payudara hingga bayi melepas sendiri payudara tersebut dan payudara ibu terasa kosong supaya bayi mendapatkan ASI awal (foremilk) yang muncul di awal-awal proses menyusui dan ASI akhir (hindmilk) yang keluar belakangan.



- ASI (foremilk) awal banyak mengandung cairan dan protein sehingga menghilangkan dahaga bayi, sedangkan ASI akhir (hindmilk) banyak mengandung protein dan lemak yang berguna untuk kenaikan Berat Badan Bayi
- Bila setelah ini bayi masih ingin menyusui lagi dapat ditawarkan ke payudara lainnya.
- Pada bulan pertama, bayi kira-kira akan menyusui lebih sering, yaitu setiap 2-3 jam sekali. Setiap menyusui lamanya bisa mencapai 20-45 menit
- Pada bulan kedua, bayi akan lebih jarang menyusui, kira-kira 8-9 kali setiap hari
- Pada bulan ketiga, bayi akan menyusui sebanyak 7-8 kali sehari
- Pada bulan keenam, bayi akan menyusui hanya 5-6 kali sehari
- Berkurangnya waktu menyusui bayi adalah normal. Ibu tidak perlu khawatir bahwa bayi masih kelaparan setelah diberi ASI atau ASI ibu tidak mencukupi

## BAGAIMANA CARA MENYUSUI YANG BENAR?



- Menyusui adalah proses alamiah yang hanya bisa dialami oleh seorang Ibu
- Posisi dan pelekatan menyusui yang benar tidak akan membuat puting Ibu terasa sakit dan lecet
- Jika posisi menyusui benar, ibu dan bayi akan merasa nyaman. Jika pelekatan benar, jumlah ASI yang masuk ke tubuh anak akan maksimal dan puting ibu juga tidak gampang lecet. Yuk, kita belajar posisi menyusui yang benar

Catatan:  
Jika Ibu sudah mencoba segala cara, tapi masih mengalami kendala dalam memberikan ASI, segera konsultasikan ke petugas kesehatan di Puskesmas atau konselor menyusui.





# MENGAPA PAYUDARA TERASA SAKIT DAN SEPERTI ADA BENJOLAN?

- Benjolan tersebut adalah ASI yang tidak keluar. ASI yang tidak dihisap oleh bayi akan menumpuk dan membentuk benjolan yang terasa sakit
- Jika ASI tidak dihisap, benjolan akan semakin keras dan semakin sulit untuk dikeluarkan
- Oleh karena itu, Ibu diharapkan untuk terus dapat memberikan ASI kepada bayi. Agar kebutuhan gizi bayi tercukupi dan payudara Ibu tidak terasa sakit

**BAGAIMANA  
JIKA BAYI  
SAKIT DAN  
USIANYA MASIH  
DIBAWAH 6  
BULAN?**



- Langkah pertama yang harus dilakukan Ibu ketika bayinya sakit adalah segera bawa ke puskesmas terdekat
- Periksakan kepada dokter atau petugas kesehatan agar Ibu tahu betul apa yang harus dilakukan agar bayi bisa segera sembuh
- Tetap susui bayi Ibu, karena ASI mengandung berbagai antibodi untuk membantu proses penyembuhan ketika sakit. Bayi perlu terus disusui, bila sulit menyusui dapat diberikan ASI perah dengan cangkir atau sendok.
- Apabila ada obat tetes atau sirup yang harus diminum bayi, berikan sesuai dengan petunjuk dari dokter atau petugas kesehatan



## MITOS-MITOS DALAM MEMBERIKAN ASI



Menyusui membuat payudara menjadi kendur

---

Ibu yang sedang sakit seperti flu dan COVID-19 tidak boleh menyusui

---

Ibu menyusui tidak boleh mengonsumsi minuman dingin

---

Ibu menyusui tidak diperbolehkan mengonsumsi sembarangan seperti makan buah durian, terlalu pedas dan terlalu asam

---

Payudara yang kecil menghasilkan ASI yang sedikit

Payudara kendur terjadi bukan karena proses menyusui. Payudara kendur disebabkan oleh beberapa hal, seperti: usia, frekuensi kehamilan, ukuran payudara yang memang besar sebelum hamil

---

Ibu yang sedang sakit seperti flu dan COVID-19 tetap dapat menyusui karena ada zat antibodi dalam ASI. Lakukan protokol Kesehatan selama menyusui (mencuci tangan dan pakai masker)

---

Suhu ASI akan tetap hangat meskipun Ibu mengonsumsi minuman dingin

---

Jenis makanan yang dikonsumsi ibu tidak mempengaruhi rasa ASI atau menyebabkan bayi menjadi sakit

---

Ibu Menyusui memerlukan dukungan bersama baik oleh suami dan anggota keluarga lainnya



# BAGAIMANA CARA MENGETAHUI BAHWA BAYI KENYANG SETELAH MENYUSUI?



- Bayi yang sudah kenyang, dengan sendirinya melepaskan hisapan dari payudara ibu
- Jika bayi sudah kenyang, tegakkan posisinya untuk bersendawa. Jika sendawa sudah keluar, letakkan bayi di tempat tidur agar bayi bisa melanjutkan tidurnya dengan nyenyak



## APA MANFAAT MEMBERIKAN ASI SELAMA DUA TAHUN?

- Bayi akan tetap mendapat asupan nutrisi yang terkandung dalam ASI
- Bayi yang diberikan ASI akan mengalami penurunan risiko terkena penyakit dan kematian. Semakin lama bayi mengonsumsi ASI, semakin kecil risiko bayi terkena penyakit yang disebabkan oleh infeksi, seperti infeksi saluran pernapasan dan saluran pencernaan
- Ibu yang menyusui memiliki risiko lebih kecil terkena kanker payudara.
- Menyusui berfungsi sebagai kontrasepsi alami selama ibu menyusui dan sebelum menstruasi.
- Ada mikroorganisme baik di area hitam sekitar puting ibu yang baik bagi saluran pencernaan bayi
- Semakin lama ibu menyusui, maka akan semakin kuat ikatan batin antara ibu dan anak

## BAGAIMANA MEMBERIKAN ASI DALAM SITUASI PANDEMI COVID 19?



- Ibu terus memberikan ASI baik secara langsung maupun di perah
- Ibu harus menggunakan masker selama menyusui dan mencuci tangan sebelum dan sesudah menyusui
- Kebersihan peralatan menyusui (pompa, wadah) jika menggunakan ASI perah harus diperhatikan
- Tetap berkonsultasi dengan petugas kesehatan di Puskesmas atau Satgas Covid19
- Apabila ibu menyusui terkonfirmasi positif COVID-19 dengan kondisi gejala ringan, ASI masih bisa diberikan secara langsung maupun diperah dengan memperhatikan protokol Kesehatan
- Apabila ibu menyusui terkonfirmasi positif COVID-19 dengan kondisi gejala berat dan tidak dapat menyusui secara langsung, ASI dapat diperah dengan bantuan tenaga kesehatan untuk mengurangi kesakitan akibat ASI yang tidak dikeluarkan atau payudara bengkak. Berikan ASI perah kepada bayi dengan cangkir/sendok



“Ibu, tetap berikan ASI kepada bayi pada masa pandemi COVID-19. Manfaat ASI jauh lebih besar dibandingkan risiko jika tertular COVID-19”.

## APA MAKANAN BAYI SETELAH USIA 6 BULAN?



- Saat bayi berusia 6 bulan, maka bayi sudah boleh diberikan makanan lain selain ASI. Nama makanan ini disebut Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). MP-ASI pada dasarnya adalah makanan seperti orang dewasa yang dilumatkan
- Yang perlu diingat, pencernaan bayi belum sempurna pada usia ini, sehingga masih memerlukan makanan dengan tekstur yang lembut/lunak
- Untuk bayi berumur di bawah 1 tahun, jika MP-ASI dibuat terpisah dari makanan keluarga, maka tidak perlu menambahkan garam atau gula
- Menambahkan minyak tidak dilarang sebagai sumber lemak, tapi lebih dianjurkan untuk terlebih dahulu mencari sumber bahan makanan yang lain seperti santan, kemiri, dan kacang-kacangan



## JENIS MAKANAN YANG DAPAT DIPERKENALKAN SEBAGAI MP-ASI

- Kenalkan berbagai jenis makanan yang berbeda sebagai MP-ASI untuk mencukupi kebutuhan gizi
- Berikan waktu pada anak untuk mengenal rasa asli dari berbagai jenis makanan
- Perkenalkan makanan secara perlahan dengan tekstur (lumat/halus, lembut, kasar) yang disesuaikan dengan usia anak



**JENIS MAKANAN  
YANG SEBAIKNYA  
DIHINDARI SEBELUM  
ANAK BERUSIA 1  
TAHUN**



- Hindari menambahkan garam dan gula
- Susu sapi segar dan produk turunannya seperti yoghurt yang tidak di pasteurisasi
- Madu mengandung spora bakteri yang berbahaya untuk anak
- Makanan yang beresiko menyebabkan tersedak seperti kacang dan kismis
- Makanan yang mengandung merkuri tinggi



## TEKSTUR MP-ASI YANG DIANJURKAN

- Saat umur 6 atau 7 bulan, bayi pada umumnya sudah tumbuh gigi dan duduk tegak. Ini merupakan tanda bahwa anak ibu sudah siap makan makanan dengan tekstur yang lebih keras
- Saat bayi mencapai usia 1 tahun, sistem pencernaannya sudah lebih sempurna dan siap untuk menerima makanan yang teksturnya lebih keras



## BAGAIMANA JIKA ANAK SULIT MAKAN?

- Ibu tidak perlu panik dulu jika anak tidak mau makan. Anak tidak mau makan biasanya karena sudah merasa kenyang atau sedang tidak enak badan, sehingga nafsu makannya berkurang
- Coba perhatikan pola makan anak ibu, biasanya kapan dia merasa lapar dan kapan dia sudah merasa cukup kenyang. Beri makan bayi ibu saat ia memang dalam keadaan lapar



Ibu juga perlu memberikan **menu makanan yang bervariasi** ya bu, **siapa tahu anak ibu bosan dengan menu makan itu-itu saja**

Catatan:

- Berikan variasi makanan pada jenis makanan pokok, jenis lauk pauk hewani dan nabati serta sayur dan buah.
- Hentikan pemberian makan jika anak marah atau menolak makan sampai 15 menit. Tawarkan kembali makanan 2-3 jam kemudian dan hindari pemberian jajanan atau susu pada waktu tersebut.
- Kalau anak terlihat lesu, segera bawa ke dokter atau petugas kesehatan terdekat untuk mendapatkan perawatan yang tepat



## TIPS-TIPS PRAKTIS SAAT ANAK SULIT MAKAN



- Bersabar dan berusaha terus agar anak makan lebih banyak
- Jika anak menolak untuk makan, tetap coba untuk membujuk dengan cara duduk menghadap anak
- Biasakan waktu makan yang konsisten
- Biarkan anak makan dengan mandiri
- Coba tambahkan satu jenis makanan baru pada makanan anak setiap minggunya
- Pastikan ibu berinteraksi dengan anak dan kurangi gangguan-gangguan saat anak diberi makan
- Beri anak makan begitu ia memperlihatkan tanda-tanda lapar
- Tidak memaksa anak untuk makan atau memasukan makanan ke mulut anak

- Gunakan piring tersendiri / perlengkapan makan anak dengan gambar dan warna-warna menarik
- Ajak anak sesering mungkin untuk makan bersama keluarga agar terbangun kedekatan dengan sesama anggota keluarga
- Libatkan anak saat membuat makanan yang dihidangkan
- Hindari untuk memberikan anak terlalu banyak minum sebelum dan sewaktu anak makan
- Setelah mencuci tangannya, anak diperbolehkan memegang atau memainkan makanannya sebagai media pengalaman dan pembelajaran baginya
- Beri pujian ketika anak mau makan
- Konsultasikan kepada petugas puskesmas jika anak masih sulit makan

## BAGAIMANA MAKANAN UNTUK ANAK USIA 1 TAHUN KEATAS?

- Saat anak berusia 12 bulan atau 1 tahun, sebetulnya anak ibu sudah bisa diberikan makanan keluarga
- Hal penting yang harus diperhatikan adalah untuk memastikan makanan yang disajikan di rumah sehat dan bergizi seimbang
- Ingat bahwa makanan yang dibuat sendiri dari bahan-bahan segar di rumah adalah yang terbaik bagi anak.
- Hindari memberikan dan membiasakan anak untuk makan makanan instan dalam kemasan karena kandungan zat gizinya tidak lengkap dan umumnya mengandung pengawet



**NOMOR KONTAK TENAGA  
KESEHATAN YANG DAPAT  
DIHUBUNGI UNTUK KONSULTASI  
TENTANG PEMBERIAN  
MAKANAN BAYI DAN ANAK**

- Petugas gizi Puskesmas: xxxx
- Bidan desa: xxxx
- Kader Posyandu: xxxx, xxxx, xxx



