

Memulai Makanan Padat (MPASI)



Health Canada, Canadian Pediatric Society, American Academy of Pediatrics, IBFAN, UNICEF, WHO Global Strategies on Infant Feeding dan sebagian besar ikatan dokter anak di seluruh dunia merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sampai dengan enam bulan. Banyak tenaga kesehatan yang menyarankan pemberian makanan padat sejak usia empat bulan; banyak juga yang sekarang mengatakan jangan memberikan makanan padat sebelum usia enam bulan. Bagaimanapun, kebanyakan bayi baik-baik saja dengan pemberian ASI eksklusif hingga usia enam bulan atau bahkan sedikit lebih lama. Sebaiknya Anda mulai memberikan makanan padat saat bayi *menunjukkan tanda-tanda siap* untuk makanan padat, bukan berdasarkan kalender. Berikut pembahasannya.

Mengapa Memberikan Makanan Padat?

- Akan tiba masanya ASI tidak lagi memasok semua kebutuhan gizi bayi (bukan berarti bahwa tidak ada nilai gizi dalam ASI setelah bayi berusia enam bulan sebagaimana pendapat awam). Bayi cukup bulan akan mulai membutuhkan zat besi dari sumber lain pada usia 6 sampai 9 bulan. Beberapa bayi usia 8 sampai 9 bulan mungkin tidak lagi mendapat kalori cukup dari ASI, meskipun ada juga yang dapat terus tumbuh dengan baik hanya dengan ASI hingga usia satu tahun. Apabila bayi telah menunjukkan kesiapannya, tidak ada alasan untuk menunda pengenalan makanan padat. Berikut penjelasan mengenai isyarat bayi siap untuk makan.
- Bayi yang baru memulai makan makanan padat pada usia tertentu (9-12 bulan) mungkin akan memiliki kesulitan menerima makanan padat.
- Karena mulai makan makanan padat merupakan salah satu tahap perkembangan yang anak lewati. Dia tumbuh. Biasanya, ia akan menginginkan makan makanan padat sama seperti Anda. Dia siap bergabung dengan seluruh keluarga dalam kegiatan ini. Mengapa harus dihalangi?

Kapan Mulai Memberikan Makanan Padat

Waktu terbaik untuk memulai makanan padat adalah ketika bayi menunjukkan minatnya. Beberapa bayi sangat tertarik dengan makanan orang tua mereka sejak usia empat bulan. Pada usia lima atau enam bulan kebanyakan bayi akan meraih dan mencoba mengambil makanan di piring orang tua mereka. Pada saat bayi mulai meraih, mengambil dan mencoba memasukkan makanan ke dalam mulutnya, mungkin memang tiba waktunya untuk mulai membiarkan dia makan. Tidak ada alasan untuk mulai pada tanggal tertentu (empat bulan atau enam bulan). Ikuti saja isyarat si bayi.

Dalam beberapa kasus, mungkin lebih baik untuk memulai makanan lebih awal. Bayi tampak lapar atau kenaikan berat badan tidak baik, bisa menjadi salah satu alasan untuk memulai makanan padat pada usia dini misalnya tiga bulan. Bagaimanapun, jika semua (kegiatan menyusui-red) berjalan lancar hal tersebut tidak dianjurkan (lihat di atas). Tapi, sangat mungkin, dengan bantuan, untuk menyusui saja *tanpa perlu tambahan makanan padat*, dan sangat memungkinkan mengejar kebutuhan agar bayi tidak merasa lapar terus dan/atau yang sedang tumbuh cepat. Lihat lembar informasi *Protokol untuk Mengatur Asupan ASI*. Lihat juga lembar informasi *Penambahan Berat Badan Lambat Setelah Penambahan Berat Badan Awal Pesat* tentang masalah penurunan pasokan ASI dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkannya. Lihat videonya di nbc.ca agar Anda bisa menggunakan Protokolnya dengan lebih baik. Apabila semua teknik yang digunakan di klinik, yang seharusnya meningkatkan asupan ASI bagi bayi tidak dapat membantu, mungkin memang perlu menambahkan makanan padat. Perlu diingat bahwa meningkatkan asupan bayi saat menyusui adalah langkah pertama dan langkah terbaik. Pemberian susu buatan (formula) tidak ada keuntungannya sama sekali bahkan menunjukkan beberapa

kelemahan, terutama jika diberikan melalui botol. Bayi yang tidak puas dengan menyusu langsung akan mulai meminta lebih dan lebih dari botol, dan berakhir dengan menolak payudara sepenuhnya.

Bayi ASI akan mencerna makanan padat lebih baik dan lebih cepat dibanding bayi yang diberi makanan buatan karena ASI mengandung enzim yang membantu mencerna lemak, protein, dan pati. Bayi ASI juga mencecap bermacam rasa dalam kehidupan mereka melalui ASI, karena rasa aneka makanan yang ibu konsumsi akan masuk ke dalam ASI. Dengan demikian bayi yang mendapat ASI lebih mudah menerima makanan padat daripada bayi yang diberi makanan buatan (formula). ASI itu menakjubkan, bukan?

Bagaimana Mengenalkan Makanan Padat?

Ada sedikit perbedaan dalam mengenalkan jenis makanan atau urutan pemberiannya ketika bayi mulai makan makanan padat sekitar usia enam bulan. Alangkah bijaksana menghindari makanan yang sangat berbau atau sering menimbulkan alergi (misalnya putih telur dan stroberi) pada awal pemberian MPASI. Selalu pastikan suhu makanan tidak terlalu panas lalu biarkan ia memegangnya. Tidak ada urutan tertentu dan tidak perlu memberikan hanya satu jenis makanan untuk jangka waktu tertentu. Beberapa bayi ASI eksklusif usia 6 bulan atau lebih tidak menyukai MPASI instan. Tidak perlu khawatir apalagi memaksa jika bayi menolaknya karena memang tidak penting. Lebih baik tawarkan bayi Anda makanan yang menarik baginya. Biarkan bayi menikmati makanan awalnya dan jangan khawatir mengenai jumlah yang ia makan saat itu. Sebagian besar mungkin akan berakhir di rambutnya atau di lantai. Bagi bayi usia enam bulan atau lebih bisa diberikan makanan yang dihaluskan dengan garpu. Anda juga tidak perlu khawatir berlebihan mengenai jumlah asupannya. Mengapa membatasi bayi dengan satu sendok makan jika ia ingin lebih? Jangan membuang uang Anda pada makanan instan bayi.

- Lakukan dengan santai, beri makan bayi pada waktu makan Anda, dan saat ia menjadi pemakan makanan padat yang lebih baik, tawarkan berbagai jenis makanan pada satu waktu.
- Cara termudah untuk mendapatkan tambahan zat besi bagi bayi usia lima atau enam bulan adalah dengan memberinya daging. Sereal bayi memang mengandung zat besi tetapi sulit untuk dicerna dan dapat menyebabkan sembelit. Jika Anda menginginkan bayi Anda menjadi vegetarian, sebaiknya tanyakan ahli gizi anak yang berpengalaman tentang cara memasukkan zat besi ke dalam menu makan bayi.
- Tidak ada alasan untuk memperkenalkan sayuran sebelum buah. ASI jauh lebih manis daripada buah, sehingga tidak perlu mempercayai anggapan bayi akan makan sayuran lebih baik dengan menunda pengenalan buah.
- Hormati kesukaan dan ketidaksukaan bayi Anda. Tidak ada makanan yang lebih penting dari yang lain (kecuali ASI). Bila menurut Anda makanan tersebut penting baginya, tunggu beberapa minggu ke depan lalu coba tawarkan kembali.
- Sekitar usia delapan bulan bayi lebih menampilkan kemendiriannya. Dia mungkin tidak mau disuapi. Bayi akan berusaha mengambil sendok dari tangan Anda dan memasukkannya sendiri ke dalam mulut. Hormati usahanya dan dorong terus keinginannya untuk belajar.

Bagaimana Jika Makanan Padat Dimulai pada Usia Tiga Bulan?

Alangkah bijaksana untuk mulai secara lebih perlahan pada usia ini. Mulai dengan alpukat matang atau makanan yang mudah dihaluskan seperti pisang atau sereal buatan sendiri. Kadang bayi dapat makan lebih baik dari jari Anda (atau jarinya!) dibanding dari sendok. Ketika bayi sudah dapat

menerima makanan padat, jumlah dan jenis makanan dapat ditingkatkan sesuai keinginan bayi. Oh ya, mengapa Anda mulai memberikan makanan padat pada usia tiga bulan? Banyak nenek yang menginginkan bayi mulai makan "makanan sungguhan", sebaiknya **jangan** jika tidak ada alasan yang baik untuk mulai sejak 3 bulan. (Alasan yang paling umum untuk memulai lebih awal dari usia lima atau enam bulan adalah penambahan berat badan yang kurang yang tidak diperbaiki dengan pelekatan yang baik, melakukan tekanan pada payudara, menyusui dengan berganti-ganti payudara, penggunaan domperidone).

Bagaimana Jika Saya Sudah Memberikan Tambahan Susu Formula?

Memulai pemberian MPASI dini adalah cara untuk mencegah pemberian formula dengan botol. Formula dapat ditambahkan ke makanan padat sehingga bayi mendapat kalori ekstra (dari formula) dengan sendok bukan dengan botol.

Memberikan ASI atau MPASI terlebih dahulu?

Ketika seorang anak mulai makanan padat ada kekhawatiran tentang memberikan ASI atau MPASI terlebih dahulu. Jika menyusui dan pengenalan makanan padat sama-sama berjalan dengan baik, hal ini tidak menjadi masalah. Pada kenyataannya memang tidak ada alasan bayi harus mendapat ASI MPASI setiap kali makan.

Pertanyaan? Pertama-tama kunjungi laman nbc.ca atau drjacknewman.com. Jika informasi yang Anda butuhkan tidak ada, klik *Contact Us* dan tulis pertanyaan Anda ke dalam email. Informasi juga tersedia di dalam **Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding** (atau **The Ultimate Breastfeeding Book of Answers**); dan/atau DVD kami, **Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding** (tersedia dalam bahasa Perancis atau dengan teks dalam bahasa Spanyol, Portugis dan Itali); dan/atau **The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success**; dan/atau **L-eat Latch and Transfer Tool**; dan/atau **GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 Hours of Life and Beyond**.

Untuk membuat perjanjian dengan klinik kami kunjungi www.nbc.ca. Jika Anda kesulitan mengirim email atau mendapat akses internet, hubungi (416) 498-0002.

Memulai Makanan Padat (MPASI), 2009©

Written and revised (under other names) by Jack Newman, MD, FRCPC, 1995-2005©

Revised by Jack Newman MD, FRCPC, IBCLC and Edith Kernerman, IBCLC, 2008, 2009©