

Makanan Pendamping ASI (MPASI)



Sumber Foto : Chilibeli

Bagi Anda yang baru saja menjadi ibu mungkin masih bingung saat bayi Anda sudah memasuki usia dimana dapat diberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) untuk mencukupi nutrisi si kecil, yuk simak artikel berikut untuk mengetahui lebih lengkap!

Saat memasuki usia 6 bulan si kecil membutuhkan nutrisi lebih untuk mencukupi kebutuhannya, pemberian ASI saja tidaklah cukup sehingga Anda perlu memberikan makanan pendamping untuk mencukupi kebutuhan energi dan kebutuhan nutrisinya.

Sebelum memasuki usia 6 bulan ibu cukup memberikan ASI saja karena kandungan dari ASI saja sudah dapat mencukupi kebutuhan nutrisinya. Pemberian MPASI dapat diberikan saat usia bayi memasuki 6 bulan disertai dengan pemberian ASI hingga usia 2 tahun.

Saat sudah waktunya pemberian MPASI, Anda harus memberikan makanan yang dapat mencukupi kebutuhan energi, protein dan mikronutrien yang dibutuhkan. Kebersihan dan keamanan makanan juga harus tetap terjaga dan dapat diberikan secara konsisten sesuai dengan sinyal lapar atau kenyang dari anak.

Pemberian MPASI saat bayi berusia 6 bulan

- Pada usia ini bayi sudah dapat duduk sendiri, menunjukkan ketertarikan pada makanan dan dapat memberikan sinyal lapar
- Pemberian ASI tetap diberikan pada usia ini sementara pemberian MPASI dapat diberikan sebanyak 200 kilo kalori per hari.

- Frekuensi. Berikan makanan pendamping ASI 2 kali sehari pada usia 6 bulan
- Jumlah. Berikan 2 – 3 sendok makanan pendamping ASI dalam sekali makan saat awal
- Tekstur. Mulai MPASI dengan makanan yang dihaluskan sehingga menjadi bubur kental (*puree*)

Pemberian MPASI saat bayi berusia 6-9 bulan

- Pada usia ini bayi dapat memindahkan makanan dari satu sisi ke mulut sisi lain, gigi depan sudah mulai tumbuh, anak dapat menelan makanan dengan tekstur yang lebih kental
- Pemberian MPASI dapat diberikan sebanyak 200 kilo kalori per hari
- Frekuensi. Berikan MPASI 2-3 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan
- Jumlah. 3 sendok makan hingga setengah mangkuk 250ml
- Tekstur. Saring (*puree*) atau lumat (*mashed*)

Pemberian MPASI saat bayi berusia 9-12 bulan

- Pada usia ini bayi dapat merapatkan bibir saat disuapi untuk membersihkan makanan di sendok, dan dapat mengigit makan dengan tekstur yang lebih keras
- Pemberian MPASI dapat diberikan sebanyak 300 kilo kalori per hari
- Frekuensi. Berikan MPASI 3 - 4 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan
- Jumlah. Dapat diberikan setengah mangkuk 250ml
- Tekstur. Cincang halus (*minced*), cincang kasar (*chopped*), atau *finger foods*

Pemberian MPASI saat bayi berusia 12 – 24 bulan

- Pada usia ini bayi dapat beradaptasi dengan segala macam dan tekstur makanan, namun belum dapat mengunyah secara sempurna. Mulai beradaptasi dengan segala menu makanan yang diberikan termasuk makanan keluarga
- Pemberian MPASI dapat diberikan sebanyak 550 kilo kalori per hari
- Frekuensi. Berikan MPASI 3 - 4 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan
- Jumlah. Dapat diberikan tiga perempat hingga satu mangkuk penuh ukuran 250ml
- Tekstur. Makanan keluarga.

Ketika sudah melakukan pemberian MPASI ada baiknya ibu tetap sabar dan tetap memberikan dorongan agar bayi mau makan, saat awal pemberian bayi mungkin masih membutuhkan adaptasi, setelah mulai terbiasa bayi akan lebih mudah untuk mengonsumsi MPASI.

Jangan memaksakan bayi untuk makan dan menghabiskan makanannya karena bayi Anda tahu berapa banyak makanan yang dibutuhkan olehnya.

Referensi :

- Ikatan Dokter Anak Indonesia (2018). Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)
- World Health Organization (2021). Infant and young child feeding
- Webmed (2021). How to Start Your Baby on Solid Food
- Mayo Clinic (2021). Solid Foods: How to Get Your Baby Started
- World Health Organization (2021). Complementary feeding