

ASI (Air Susu Ibu) adalah makanan tunggal terbaik yang bisa memenuhi seluruh kebutuhan gizi bayi normal untuk tumbuh kembang di bulan-bulan pertama kehidupannya. Itu sebabnya, Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan Dana PBB untuk Anak-anak (UNICEF) menetapkan pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan. Ini berarti, si kecil hanya mendapat ASI, tanpa makanan tambahan lain selama masa itu. Penelitian menunjukkan, banyak manfaat diperoleh bayi yang mendapat ASI. Tidak ada yang bisa menggantikan ASI yang memang di'desain' khusus untuk bayi. Dan jangan lupa, proses pemberian ASI akan menumbuhkan kelekatan emosi yang dalam dan kuat antara mama dan bayi.

Setelah usia 6 bulan, ASI hanya memenuhi sekitar 60-70% kebutuhan gizi bayi. Jadi, bayi mulai membutuhkan makanan pendamping ASI (MP-ASI). Pemberian makanan padat pertama ini harus memperhatikan kesiapan bayi, antara lain, keterampilan motorik, keterampilan mengecap dan mengunyah, plus penerimaan terhadap rasa dan bau. Makanya, pemberian makanan padat pertama perlu dilakukan secara bertahap. Misalnya, untuk melatih indera pengecapnya, berikan bubur susu satu rasa dulu, baru kemudian dicoba yang multi rasa.

Usia 6-8 Bulan – Makanan Lumat

Saat mulai memberi si kecil makanan padat, jangan bertubi-tubi memberi aneka jenis makanan dalam waktu singkat. Beri jeda beberapa hari antara setiap jenis makanan baru, sehingga tidak terlalu memaksa anak. Anda pun punya cukup waktu untuk memantau kalau-kalau ada masalah yang timbul berkaitan dengan makanan tertentu.

Juga, biarkan bayi memutuskan berapa banyak makanan yang mau ditelannya. Untuk beberapa jenis makanan—dalam sehari—bayi Anda bisa jadi kelihatannya tidak makan terlalu banyak. Sedangkan bayi lain malah kelihatan sangat rakus. Tidak usah pusing. Ikuti saja apa maunya. Yang penting, Anda selalu memantau proses tumbuh kembangnya secara teratur.

Bagaimana memulainya?

Setelah usia 6 bulan, makanan padat pertama si kecil ini adalah makanan lumat, yakni bubur susu dan buah. Selama 2 minggu pertama, si kecil cukup diberi dua jenis makanan ini.

Makanan lumat mudah dicerna dan cepat meninggalkan lambung si kecil. Pemberian makanan lumat ini dimulai dalam bentuk encer dan jumlahnya sedikit. Secara bertahap, makanan dikentalkan serta jumlahnya ditambah.

Pemberian secara bertahap ini perlu dilakukan karena sampai usia ini, jenis makanan yang paling bayi kenal adalah ASI (dan ia masih tetap membutuhkannya sampai usia 2 tahun). Jika ia mendorong keluar makanan atau menutup mulut rapat-rapat, jangan paksa. Mungkin ia belum siap untuk makan makanan padat.

Setelah bayi berhasil melalui masa 2 minggu ini dengan baik, Anda bisa memberinya makanan lunak, yakni nasi tim saring, sebanyak 1 kali dalam sehari. Nasi tim ini harus terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein, serta sumber zat pengatur.

Bagaimana dengan buah? Sebaiknya disajikan dengan cara disaring dan mulailah dengan buah berserat rendah. Misalnya, jeruk, pisang, pepaya, dan avokad. Secara bertahap, Anda boleh memberinya buah lain. Peralihan dari makanan lumat ke makanan lunak juga perlu dilakukan secara bertahap. Ini berarti, Anda perlu mengatur kekasaran teksturnya. Awalnya, pilih sayur berserat rendah, seperti wortel, tomat, bayam, dan sebagainya. Setelahnya, Anda bisa memberinya brokoli dan lainnya.

Makan dari sendok butuh keterampilan tersendiri. Bisa jadi, Anda harus uji coba selama beberapa kali sampai bayi betul-betul terbiasa. Di usia ini, kebanyakan pemenuhan kalori masih berasal dari ASI. Dan tujuan utama mengenalkan makanan padat pada bayi adalah mengajarnya cara makan yang benar-benar berbeda serta memperkenalkan aneka citarasa dan tekstur makanan baru. Yang terpenting, buat proses belajar mengenal makanan baru jadi pengalaman yang menyenangkan.

Pentingnya Variasi

Untuk memperkenalkan makanan pada bayi, mulailah dengan 1 jenis makanan. Tunggu paling tidak selama 4 hari sebelum mengenalkan makanan jenis lain. Adanya tenggang waktu membuat bayi makin mengenal dan bisa menerima makanan barunya. Reaksi alergi biasanya baru muncul beberapa hari setelah jenis makanan itu dikonsumsi. Jika timbul reaksi alergi jenis tertentu, Anda jadi tahu persis penyebabnya.

Sebagian pakar percaya, penting untuk mulai memperkenalkan sayuran hijau dulu, sehingga

pola citarasa bayi tidak 'termanjakan' dengan rasa manis dari buah-buahan. Sebagian pakar lagi menganggap itu hanya mitos belaka. Menurut mereka, bayi terlahir dengan menyukai yang manis-manis. Anda bisa menggabungkan kedua pendapat ini, dan melihat mana yang paling pas buat bayi Anda.

Yang pasti, menggabungkan berbagai jenis makanan akan membuat bayi tidak cepat bosan, memicu selera makannya plus tidak menjadikannya si pemilih makanan. Jangan sampai ia terbiasa makan makanan yang itu-itu saja. Ia bisa kekurangan gizi yang dibutuhkannya.

Jadikan Sebagai Rutinitas

Waktu makan—sarapan, makan siang dan makan malam—harus Anda terapkan secara konsisten. Ini bukannya tanpa alasan. Sistem pencernaan bayi perlu dilatih untuk belajar menerima, mencerna, serta menyerap makanan pada waktu-waktu yang ditentukan. Untuk masing-masing waktu makan itu, sajikan kelompok makanan yang ada dalam tabel 'Jadwal pemberian makanan si kecil' . Perlu dicatat, kalau kenyang si kecil akan memberi sinyal. Misalnya, menjulurkan lidah atau memalingkan kepala. Jadi, jangan takut si kecil akan makan secara berlebihan.

Mulai Memperkenalkan Biskuit

Anda sudah bisa mulai memberi biskuit bayi sebagai camilan di antara waktu makan. Koordinasi antara mata dan tangannya sudah cukup baik, sehingga ia bisa membawa tangannya ke mulut. Pada umur 7 bulan, rata-rata bayi sudah mampu makan sendiri biskuitnya. Umumnya, tekstur biskuit yang lembut membuat bayi mudah mengemutnya, bahkan akan membantu merangsang pertumbuhan giginya.

Gizi Penting untuk Usia 6-12 Bulan

Pada usia 6-12 bulan, pola makan anak harus mengikuti piramida makanan. Makin ke atas makin sedikit porsi makanan yang harus dikonsumsi anak. Berikut urutannya dari paling bawah ke paling atas:

- Sumber karbohidrat , yakni roti, jagung, nasi, cereal , dan sebagainya, dikonsumsi sebanyak 1-3 kali/hari @ 1 mangkuk kecil.
- Sumber zat pengatur , yakni sayuran dikonsumsi sebanyak 1-2 kali/hari sekitar 25-50 g mentah. Buah dikonsumsi sebanyak 1-2 kali/hari sekitar 25-75 g.
- Sumber protein yaitu ASI dikonsumsi sebanyak 2-3 kali/hari. Protein lainnya dikonsumsi sebanyak 1-3 kali/hari. Misalnya, ayam kampung (paha bawah), telur (1/2–1 butir), daging (1/2 potong sedang/20 g), kacang-kacangan (1-2 sendok makan), tahu (1 potong/50 g), tempe (1 potong/25 g), serta ikan (1 potong sedang/20 g).
- Bila perlu, berikan sumber lemak berupa minyak sebanyak 1/2 sendok teh.

Penting: ASI adalah sumber utama untuk karbohidrat, lemak dan protein.

Masalah Makanan yang Bisa Timbul Bagi Bayi Usia 6-8 Bulan: Alergi Makanan

Alergi makanan adalah suatu reaksi yang timbul pada tubuh setelah seseorang mengonsumsi suatu jenis makanan. Reaksi ini dipicu oleh kondisi kekebalan tubuh pada orang tersebut. Bila salah satu dari Anda atau pasangan Anda punya riwayat alergi makanan, risikonya pada si kecil meningkat sampai 20-30%. Jika Anda berdua alergi, risikonya pada anak naik lagi hingga 40-70%.

Tanda-tanda si kecil mengalami alergi makanan, adalah jika setelah Anda memberinya satu jenis makanan, ia menunjukkan gejala-gejala, antara lain:

- Ruam di kulit
- Diare
- Muntah

Munculnya alergi membutuhkan lebih dari satu kali paparan untuk sensitif terhadap alergen. Dan jika anak Anda menolak satu jenis makanan, ini belum tentu berarti ia mengalami alergi. Siapa tahu ia hanya tidak mau makan saja.

Perlu dicatat: Menangis terus-menerus bisa pula menjadi pertanda alergi makanan, meski umumnya diikuti ruam, diare, atau muntah. Kebanyakan anak yang alergi makanan akhirnya

bisa mengatasi alerginya. Makanya, Anda bisa memperkenalkan lagi makanan itu dengan aman (konsultasi dulu dengan dokter anak Anda).

Jadual Pemberian Makan Bagi Si Kecil Usia 6-8 Bulan

6-7 bulan

- ASI sesuai keinginan atau MP-ASI sehari 3-4 kali 150-180 ml
- 1 kali bubur susu + 1 kali buah + 1 kali nasi tim saring

7-8 bulan

- ASI sesuai keinginan atau MP-ASI sehari 3-4 kali 180-210 ml
- 1 kali bubur susu + 1 kali buah + 2 kali nasi tim saring