Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Jadwal Menyusui Bayi 1 Tahun Agar Tidak Rewel

JUL 10, 2024

ASI merupakan sumber gizi yang baik untuk bayi. Bahkan, hingga usia 6 bulan, Si Kecil hanya perlu diberi ASI secara eksklusif untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

Menginjak usia 6 bulan, barulah bayi bisa mendapatkan asupan tambahan dari MPASI atau makanan pendamping ASI.

Lantas, bagaimana setelah si Kecil berusia 1 tahun? Apakah Mam masih perlu memberikan ASI dan apakah ada jadwal menyusui bayi 1 tahun yang tepat?

Anjuran Menyusui Bayi

Pemberian ASI eksklusif disarankan untuk bayi hingga usia 6 bulan sebelum Mam dapat memberikannya MPASI. Meski demikian, ASI tetap dianjurkan untuk diberikan hingga si Kecil berusia 2 tahun atau lebih.

Di tahun kedua kehidupannya, si Kecil masih bisa mendapatkan gizi penting dan perlindungan dari penyakit melalui ASI. Tetapi untuk memenuhi kebutuhan energinya, Mam tetap harus memberinya asupan makanan dan minuman lainnya.

Mam bisa memberi si Kecil makanan padat terlebih dahulu dan baru menyusui apabila ia masih merasa lapar.

Selain memberikan asupan gizi penting dan perlindungan dari penyakit, menyusui anak usia 1 tahun juga membuat si Kecil merasa nyaman dan aman, membangun ikatan Mam dan anak, serta menjadi landasan masa depan si Kecil agar lebih percaya diri, sehat, dan bahagia.

Baca Juga: Mengetahui Posisi Menyusui yang Tepat untuk Bayi

Adakah Jadwal Menyusui Anak 1 Tahun?

Melihat manfaat ASI untuk si Kecil usia 1 tahun, Mam tentu tidak perlu merasa ragu lagi untuk melanjutkan pemberian ASI. Namun selanjutnya timbul pertanyaan, berapa kali sebaiknya

Mam menyusui bayi 1 tahun dalam sehari? Dan apakah ada jadwal menyusui bayi 1 tahun yang tepat?

Pada dasarnya, tidak ada panduan baku untuk kapan dan berapa kali frekuensi menyusui anak setelah tahun pertama. Mam bisa mengatur sendiri jadwal menyusui anak bayi umur 1 tahun dengan memperhatikan kebutuhan si Kecil.

Mungkin Mam ingin mulai menyapih si Kecil lebih awal, sehingga memilih hanya menyusui di pagi hari atau sebelum tidur. Namun ada juga orang tua yang masih memberikan porsi ASI lebih banyak untuk anaknya yang berusia 1 tahun.

Mam juga bisa menyesuaikan waktu yang tepat untuk menyusui bayi dengan mengikuti keinginan kapan si Kecil meminta ASI agar tidak rewel.

Selain memberi ASI, Mam juga bisa memberikan Si Kecil yang sudah berusia 1 tahun asupan susu sebagai sumber gizi lengkap, seperti kalsium dan protein, yang baik untuk membantu pertumbuhannya.

Anak usia 1-2 tahun disarankan mendapat asupan susu

Mam bisa memberikan susu kepada si Kecil di pagi hari dan 2 jam sebelum tidur. Kedua waktu itu disebut menjadi waktu terbaik bagi anak minum susu untuk memaksimalkan pertumbuhannya.

Minum susu di pagi hari memberikan Si Kecil cukup nutrisi dan energi untuk aktif sepanjang hari. Sementara minum susu pada malam hari sebelum tidur dapat memaksimalkan penyerapan kalsium ketika tidur karena produksi hormon pertumbuhan paling tinggi terjadi di malam hari.

Dengan memberi susu kepada anak sesuai jadwal menyusui bayi 1 tahun, memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya lewat makanan dan minuman bergizi, serta memastikan ia cukup tidur dan beristirahat, semoga dapat membantu si Kecil tumbuh berkembang secara optimal. Selamat mencoba, ya Mam!

Source :

IDAI. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI). Dari: idai.or.id/artikel/klinik/asi/pemberian-makanan-pendamping-air-susu-ibu-mpasi. Diakses pada 5/1/2024

Unicef. Feeding your baby: 1–2 years. Dari: unicef.org/parenting/food-nutrition/feeding-your-baby-1-2-years. Diakses pada 5/1/2024

AAP. Breastfeeding Beyond the First Year. Dari: healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Continuing-Breastfeeding-Beyond-the-First-Year.aspx. Diakses pada 5/1/2024

CDC. How Much and How Often to Breastfeed. Dari: cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/how-much-and-how-often.html.

Diakses pada 5/1/2024

Healthline. How Much Milk Does a Toddler Need?. Dari: healthline.com/health/childrens-health/how-much-milk-should-a-toddler-drink. Diakses pada 5/1/2024

Natural Food Asia. Best Times to Drink Milk, Based on Different Purposes. Dari: natural-food.asia/best-times-to-drink-milk-based-on-different-purposes/. Diakses pada 5/1/2024

Bagikan sekarang



