Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Memahami Kebutuhan Nutrisi Penting untuk Bayi

JUL 19, 2024

Nutrisi memainkan peran penting sebagai fondasi dalam menunjang tumbuh kembang si Kecil agar bisa optimal.

Tetapi, apakah Mam sudah tahu, apa saja ragam kebutuhan nutrisi penting untuk bayi?

Nah, buat bekal pengetahuan Mam, yuk simak fakta seputar nutrisi esensial yang diperlukan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang si kecil lewat artikel di bawah ini.

Apa Saja Kebutuhan Nutrisi Penting untuk Bayi?

Perlu Mam ketahui, nutrisi adalah bahan bakar bagi tubuh kita. Tanpa nutrisi memadai, tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik, terlebih bagi bayi yang masih dalam fase tumbuh kembang pesat.

Terdapat dua jenis nutrisi yang sama pentingnya untuk tubuh, Mam, yakni makronutrien dan mikronutrien. Berikut beberapa ragam nutrisi penting untuk bayi yang perlu dipenuhi setiap hari:

1. Protein

Protein adalah bekal untuk membangun otot dan jaringan tubuh. Zat gizi ini jadi krusial untuk bayi yang sedang dalam fase pertumbuhan, sehingga persentasenya cukup besar, yakni sekitar 15 persen dari total asupan energi.

Sayangnya, protein hanya dapat menambah empat kalori per gramnya. Jadi, masih butuh makronutrien lain untuk menggenapi kecukupan kalori si Kecil.

2. Lemak

Lemak dalam bentuk trigliserida, asam lemak bebas, dan kolesterol adalah sumber utama kalori buat si Kecil. Nutrisi ini dapat memasok sekitar 40 persen sampai 50 persen dari total kebutuhan kalori bayi.

Lemak sangat penting untuk merangsang perkembangan retina sampai saraf bayi. Lemak juga dikenal sebagai makanan untuk nutrisi otak bayi karena menunjang perkembangan otak si Kecil.

3. Karbohidrat

Hampir sama dengan lemak, karbohidrat juga termasuk nutrisi yang menyediakan sebagian besar kalori untuk tubuh.

Sumber utama karbohidrat ke otak adalah glukosa. Selain digunakan sebagai sumber energi tubuh, zat gizi ini beguna untuk mensintesis asam lemak dan asam amino.

Baca Juga: Tahap Tumbuh Kembang Bayi Hingga Balita

4. Kalsium

Kalsium adalah salah satu jenis mikronutrien yang penting untuk si Kecil yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Kalsium berguna untuk menunjang pembentukan tulang dan gigi, mengatur kontraksi otot, mengendalikan denyut jantung, dan berperan dalam proses pembekuan darah.

5. Zat Besi

Zat besi adalah bahan utama untuk memproduksi sel darah merah serta pembawa oksigen ke seluruh tubuh.

Kecukupan mineral ini perlu diperhatikan, Mam. Karena, kekurangan zat besi bisa menyebabkan anemia dan berujung bayi gagal tumbuh atau mengalami keterlambatan dalam tumbuh kembangnya.

6. Zink

Nutrisi ini berfungsi untuk membantu sistem kekebalan tubuh agar bekerja dengan optimal. Zat gizi ini juga penting untuk membantu penyembuhan luka.

Tak hanya itu, zink juga kofaktor dalam metabolisme zat besi. Kekurangan zink bisa menyebabkan keterlambatan tumbuh kembang, rambut rontok, masalah kulit dan kuku, diare, anemia, dan bayi jadi mudah sakit.

7. Selenium

Nutrisi ini berfungsi sebagai antioksidan yang dapat mengurangi radikal bebas, sehingga bisa mengurangi kerusakan di berbagai organ vital.

Selenium sangat dibutuhkan bayi dalam kondisi prematur, terutama yang menjalani perawatan intensif akibat penyakit paru kronis, retinopati, sampai sepsis.

8. Vitamin A

Nutrisi ini termasuk mikronutrien yang berfungsi untuk menunjang pertumbuhan sel di permukaan kulit, membantu mengatur sistem kekebalan tubuh bayi agar terlindungi dari infeksi. Kekurangan vitamin A membuat bayi rawan terserang infeksi dan mudah sakit, lho Mam.

9. Vitamin B Kompleks

Vitamin B kompleks terdiri atas vitamin B1 (thiamin), B2 as(riboflavin), B3 (niasin), vitamin B6 (piridoksin), vitamin B12, asam folat, dan kolin.

Vitamin ini berguna untuk metabolisme karbohidrat, menjaga keseimbangan cairan di dalam tubuh, membantu proses oksidasi dalam sel, serta pembentukan sel darah merah.

10. Vitamin C

Tak hanya vitamin A, vitamin C juga berfungsi membantu melindungi tubuh si Kecil dari infeksi.

Nutrisi ini bekerja dengan cara merangsang pembentukan antibodi dan meningkatkan kekebalan tubuh. Selain itu, vitamin C juga berfungsi untuk pembentukkan sel darah.

11. Vitamin D

Nutrisi untuk bayi ini digunakan untuk memperbesar penyerapan kalsium dan mineral lain dari usus.

Setelah menyimak sederet zat gizi esensial untuk si Kecil di atas, perlu Mam ketahui juga bahwa kebutuhan nutrisi untuk bayi bisa beragam. Tergantung kondisi kesehatan masing-masing.

Tips Optimalkan Asupan Nutrisi untuk Bayi

Cara mengoptimalkan nutrisi penting untuk bayi, Mam utamanya perlu memberikan asupan bergizi lengkap dan seimbang kepada si Kecil.

Bagi bayi dari lahir hinggal usia enam bulan, ASI adalah asupan terbaik. Komposisi nutrisinya

bisa mencukupi kebutuhan tubuh si Kecil.

Begitu bayi berusia 6 bulan, ASI saja sudah tidak cukup memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi di Kecil. Bayi sudah perlu makanan padat di samping ASI atau dikenal dengan makanan pendamping ASI (MPASI). Pemberian ASI tetap dilanjutkan sampai beusianya berusia 2 tahun atau lebih.

Pada awal pemberian MPASI, Mam dapat memberikan makanan perkenalan dengan tekstur halus atau encer.

Setelah itu, tekstur makanan dinaikkan secara bertahap, menjadi bubur kasar atau tidak disaring, finger food, makanan lunak dengan lauk cincang, sampai terakhir dengan menu sehari-hari yang biasa dimakan keluarga.

Perlu diingat nih, Mam, kuantitas dan kualitas asupan nutrisi untuk bayi perlu dicermati.

Untuk bayi usia 6-8 bulan komposisi asupan adalah 70 persen ASI serta 30 persen MPASI. Ketika usia bayi sudah 9-11 bulan, perbandingan komposisinya masing-masing 50 persen antara ASI dengan MPASI.

Pada usia anak balita 12-23 bulan, komposisinya menjadi 70 persen MPASI dan 30 persen ASI. Nah, secara kulitas, MPASI harus mengandung gizi seimbang, yakni mencakup protein (terutama protein hewani), lemak (minyak goreng, santan, mentega), karbohidrat, buah, dan sayur.

Manfaat Asupan Nutrisi yang Optimal bagi Bayi

Seperti sedikit disinggung di atas, manfaat mencukupi kebutuhan nutrisi penting untuk bayi ini krusial banget, Mam. Nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang tepat selama 2 tahun pertama kehidupan si Kecil berguna agar tumbuh kembangnya bisa berjalan optimal. Tanpa kecukupan nutrisi, bayi bisa mengalami gangguan gizi seperti stunting, gizi buruk, malnutrisi, atau obesitas yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, praktik nutrisi yang baik sejak dini ini dapat membangun pola makan sehat pada si Kecil kelak.

Source

Kemenkes. Sumber Zat Gizi Penting bagi Anak Balita Menunjang Pertumbuhan Normal. Dari yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2832/sumber-zat-gizi-penting-bagi-anak-balita-menunjang-pertumbuhan-normal. Diakses 7 April 2024.

Kemenkes: Defisiensi Nutrisi. Dari ayosehat.kemkes.go.id/topik-usia/bayi-dan-balita/defisiensi-nutrisi. Diakses 7 April 2024.

Patel JK, Rouster AS. Infant Nutrition Requirements and Options. [Updated 2023 Aug 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560758/

Medline Plus. Infant and New Born Nutrition. Dari medlineplus.gov/infantandnewbornnutrition.html. Diakses 7 April 2024.

IDAI: Memberi Makan pada Bayi, Kapan, Apa, dan Bagaimana? Dari: idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/memberi-makan-pada-bayi-kapan-apa-dan-bagaimana. Diakses 7 April 2024.

IDAI: Nutrisi pada Bayi dan Batita di Era New Normal Pandemi Covid-19. Dari: idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-bayi-dan-batita-di-era-new-normal-pandemi-covid-19. Diakses 7 April 2024.

CDC: Infant and Toddler Nutrition. Dari: cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/index.html. Diakses 7 April 2024.

Bagikan sekarang




Optimalkan Milestone &
Perkembangan Otak si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >