Anak (1-3 tahun)
Article

8 Cara Menyapih Anak Secara Bertahap Tanpa Memaksa

OKT 28, 2026

5 MINS

Cara menyapih anak dapat dilakukan dengan efektif dan lebih nyaman ketika dilakukan bertahap. Caranya dengan mengurangi sesi menyusu satu per satu, mengalihkan perhatian pada aktivitas lain, dan menjaga kedekatan emosional.

Proses penyapihan sangat membutuhkan kesiapan si Kecil maupun Mam. Untuk itu, disarankan untuk tidak menggunakan paksaan atau cara yang menimbulkan rasa takut.

Artikel ini akan membahas kapan anak siap mulai disapih, delapan cara menyapih anak secara bertahap, alternatif pengganti sesi menyusu, hingga panduan menghadapi anak yang menolak disapih.

Kapan Anak Siap Mulai Disapih?

Kesiapan menyapih tidak hanya ditentukan oleh usia, tetapi juga perlu mempertimbangkan kondisi si Kecil dan Mam. Beberapa tanda berikut dapat membantu Mam menentukan waktu yang lebih tepat untuk memulai prosesnya.

1. Pertimbangkan usia dan kesiapan anak serta ibu

Usia ideal menyapih anak berdasarkan buku KIA terbaru adalah saat ia mencapai umur 2 tahun. Pastikan Mam memperhatikan kesiapan diri dan si Kecil, ya.

2. Amati pola makan dan kemampuan minum dari wadah lain

Jika si Kecil sudah rajin mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan menggunakan cangkir minum, keterampilannya telah bertambah sehingga bisa mulai disapih secara bertahap.

3. Pilih waktu ketika anak tidak sedang sakit atau menghadapi perubahan besar

Sebaiknya hindari menyapih saat si Kecil sedang sakit atau keluarga mengalami perubahan rutinitas mendadak, misalnya akan dititipkan di *daycare*. Momen yang stabil akan membantunya menyesuaikan diri dan mengurangi dampak menyapih terlalu dini.

8 Cara Menyapih Anak Secara Bertahap

Proses menyapih dapat dilakukan perlahan agar si Kecil punya waktu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan rutinitasnya. Berikut beberapa langkah yang dapat Mam terapkan secara bertahap.

1. Tentukan waktu saat kondisi anak dan ibu stabil

Kondisi stabil, suasana yang tenang dan respons yang konsisten, dapat membantu anak menyesuaikan diri selama proses penyapihan.

2. Kurangi satu sesi menyusu terlebih dahulu

Mulai penyapihan dengan mengurangi satu sesi menyusu per hari, lalu kurangi sesi lainnya secara bertahap.

3. Mulai dari sesi yang paling mudah dialihkan

Sesi menyusu di siang dan malam biasanya paling mudah dikurangi. Mam dapat memulai mengurangi sesi dari waktu yang paling aman bisa diterima si Kecil.

4. Ganti dengan makan, minum, bermain, atau pelukan

Saat si Kecil meminta menyusu, tawarkan kedekatan (*emotional reassurance*) terlebih dahulu, seperti pelukan

5. Buat rutinitas tidur baru tanpa menyusu

Jika si Kecil terbiasa menyusu sebelum tidur, gantilah kebiasaan tersebut dengan mengenalkan rutinitas baru yang santai, misalnya membacakan buku cerita.

6. Libatkan pasangan atau pengasuh

Kehadiran Pap sangat efektif untuk mengurangi ketergantungan emosional si Kecil kepada Mam secara bertahap.

7. Tetapkan batas dengan bahasa lembut dan konsisten

Bila ia meminta menyusu di luar jadwal, berikan penjelasan dengan nada pengertian, tetapi tegas. Konsistensi Mam adalah kunci utama keberhasilan tips menyapih anak tanpa drama.

8. Berikan waktu lebih lama bila anak belum siap

Tahap perkembangan setiap anak berbeda-beda. Tidak ada salahnya memperlambat proses menyapih jika si Kecil tampak sangat rewel atau stres.

Cara Mengganti Sesi Menyusu setelah Disapih

Setelah frekuensi menyusu mulai berkurang, Mam dapat mengenalkan rutinitas lain untuk menggantikan sesi tersebut. Penggantinya dapat disesuaikan dengan kebutuhan makan, minum, serta kenyamanan emosional si Kecil.

1. Tawarkan makanan utama dan camilan sesuai jadwal

Berikan porsi makanan padat bernutrisi sesuai jadwal. WHO merekomendasikan pemberian makan 3–4 kali sehari dengan camilan 1-2 kali sehari pada usia 9–23 bulan untuk mencegah si Kecil merengek akibat merasa lapar.

2. Berikan minuman dari cangkir sesuai usia

Biasakan si Kecil minum menggunakan cangkir sesuai kemampuan usianya. Sekitar usia 12 bulan, anak umumnya sudah dapat belajar minum dari cangkir terbuka dengan bantuan Mam sekaligus melatih kemampuan makannya.

3. Pertahankan rutinitas pelukan dan kedekatan

Penyapihan bukan akhir dari hubungan. Perbanyak kontak fisik, seperti membelai kepalanya, agar ia selalu merasa aman dan dicintai.

4. Sesuaikan kebutuhan nutrisi setelah ASI berkurang

Pastikan makanan dan minuman yang diberikan setelah sesi ASI berkurang tetap membantu memenuhi kebutuhan energi, makronutrien, dan mikronutrien si Kecil sesuai usianya.

Cara Menghadapi Anak yang Menolak

Disapih

Penolakan selama proses menyapih dapat terjadi karena si Kecil masih membutuhkan waktu untuk beradaptasi. Mam dapat menyesuaikan pendekatan dan ritmenya agar proses ini terasa lebih nyaman.

1. Kurangi target dan lakukan lebih bertahap

2. Cari pemicu anak meminta menyusu

Memahami akar pemicunya, seperti bosan atau lelah, akan memudahkan Mam memberikan respons pengalihan yang paling tepat.

3. Gunakan pengalihan yang konsisten

Pastikan Mam sigap menawarkan pengganti yang menarik ketika si Kecil meminta menyusu agar kebiasaannya berganti dengan mulus.

4. Hindari cara yang menakut-nakuti anak

Hindari menakut-nakuti atau mengancam si Kecil selama proses menyapih. Pendekatan yang tenang, responsif, dan bertahap lebih sesuai untuk membantu anak beradaptasi. Metode aversif seperti mengoleskan bahan pahit pada payudara juga sebaiknya tidak dijadikan pilihan utama.

Baca juga: Cara Menambah Berat Badan Anak secara Sehat dan Bertahap

Nutrisi Pelengkap setelah Proses Menyapih

Menyapih merupakan salah satu tahapan penting dalam perkembangan si Kecil. Setelah menemukan cara menyapih anak yang manjur, Mam bisa mengenalkan minuman pendamping bergizi seimbang setelah ia lepas dari ASI untuk mengimbangi aktivitasnya.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung kemampuan belajar, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label.

Baca juga: Ciri Anak Cerdas Umur 1 Tahun dan Jenis Kecerdasan Anak

Pertanyaan Umum Seputar Cara menyapih anak

1. Apakah menyapih harus dilakukan secara mendadak?

Penyapihan sebaiknya dilakukan bertahap agar mudah beradaptasi. Penyapihan bertahap juga penting untuk mengurangi risiko payudara bengkak, saluran ASI tersumbat, hingga mastitis.

2. Bagaimana jika anak menolak disapih?

Bersabar dan jangan langsung memaksanya. Berikan waktu dan alihkan perhatiannya ke aktivitas lain ketika dia meminta menyusu.

3. Apakah susu pertumbuhan bisa membantu proses menyapih anak?

Susu pertumbuhan atau susu sapi dapat diperkenalkan pada usia 12 bulan untuk membantu menggantikan sesi menyusu.Usahakan mengenalkannya melalui cangkir agar si Kecil lebih mandiri.

Referensi

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Buku kesehatan ibu dan anak (KIA)*.
2. Meek, J. Y. (2024). *Weaning your baby*. American Academy of Pediatrics. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Weaning-Your-Baby.aspx
3. American Academy of Pediatrics. (2024). *3 times to delay weaning your baby*. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/When-Not-to-Wean.aspx
4. Raising Children Network. (2026). *Weaning off breastfeeding: Older children*. Retrieved September 3, 2026, from https://raisingchildren.net.au/toddlers/nutrition-fitness/common-concerns/weaning-older-children
5. Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *Weaning from breastfeeding*. Infant and Toddler Nutrition. Retrieved September 3, 2026, from https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/breastfeeding/weaning.html
6. World Health Organization. (n.d.). *Indicator metadata registry details*. Retrieved September 3, 2026, from https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/7045
7. Centers for Disease Control and Prevention. (2026). *Fingers, spoons, forks, and cups*. Infant and Toddler Nutrition. Retrieved September 3, 2026, from https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/mealtime/fingers-spoons-forks-and-cups.html
8. World Health Organization. (2026.). *Complementary feeding*. Retrieved September 3, 2026, from >
9. American Academy of Pediatrics. (n.d.). *Toddlers and breastfeeding*. HealthyChildren.org.

Retrieved September 3, 2026, from https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Toddlers-And-Breastfeeding.aspx
10. Hur, S., Solt Kirca, A., & Avcı Başboğa, N. (2026). A qualitative study on mothers' experiences of breastfeeding cessation in Turkey. *Japan Journal of Nursing Science, 23*(4), e70069. https://doi.org/10.1111/jjns.70069
11. National Health Service. (2026). *How to stop breastfeeding*. Retrieved September 3, 2026, from https://www.nhs.uk/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/how-to-stop/

Centers for Disease Control and Prevention. (2026). *Cow's milk and milk alternatives*. Infant and Toddler Nutrition. Retrieved September 3, 2026, from https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/foods-and-drinks/cows-milk…

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >