

Yang Boleh dan Tak Boleh dilakukan Saat Memulai MPASI

MAR 18, 2021

Memulai MPASI adalah saat-saat yang menegangkan sekaligus menyenangkan bagi Mam. Perhatikan hal-hal yang harus disiapkan dan tidak boleh dilakukan agar Mam bisa lebih siap dalam menyambut masa MPASI

Memulai MPASI adalah saat-saat yang menegangkan sekaligus menyenangkan

Memulai MPASI adalah saat-saat yang menegangkan sekaligus menyenangkan bagi Mam. Tapi apa saja sih yang harus Mam perhatikan? Kita bahas ya agar Mam bisa lebih siap dalam menyambut masa MPASI ini.

Yang Perlu Dilakukan:

1. Cek kesiapan si Kecil Mam, apakah sudah siap untuk mulai makan.
2. Pertimbangkan cara yang Mam ambil dalam menawarkan MPASI, apakah baby-led weaning atau disuapi.
3. Cek pilihan makanan apa saja yang cocok untuk diberikan kepada si kecil, dan bagaimana menyiapkannya secara higienis.
4. Selalu bersikap relax dan tidak terburu-buru saat jam makan.
5. Atur jam makan secara teratur. Batasi hanya menawarkan makanan selama 30 menit dalam 1 jam makan.
6. Mempersiapkan makanan yang bervariasi. Tapi jika memperkenalkan makanan baru, 1 jenis saja ya Mam dalam 1 makanan.

Yang Jangan Dilakukan:

1. Stress saat jam makan tiba.
Terkadang para Mam bisa mempunyai ekspektasi berlebihan terutama mengenai porsi makan bayinya. Harap diingat ya Mam, bahwa kapasitas lambung bayi adalah sebesar kepalan tangannya. Juga bahwa nafsu makan biasanya berubah-ubah sesuai kegiatannya si Kecilnya Mam di hari itu.
2. Membandingkan dengan anak lain dalam hal porsi makan dan kecepatan makan.
Setiap anak mempunyai respons yang berbeda terhadap suatu makanan sehingga tidak bisa dibandingkan Mam. Tentunya kalau mereka suka

makanannya akan lebih cepat dan mungkin lebih banyak dibandingkan makanan lainnya.

3. Menambahkan gula, garam dan berbagai macam saus ke makanan bayi. Tunggu sampai bayi berumur 1 tahun ya Mam.
4. Bingung dengan frekuensi kentut bayi. Kentut itu bagian dari pencernaan yang sehat juga Mam.

Bagikan sekarang