## Yang Boleh dan Tak Boleh dilakukan Saat Memulai MPASI

**ANAK** 

ARTICLE

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 babyled weaning atau disuapi.
- 3. Cek pilihan makanan apa saja yang cocok untuk diberikan kepada si kecil, dan bagaimana menyiapkannya secara higieni.
- 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