

MAKANAN BAYI BERGIZI

**Yayah K. Husaini
Husaini M. Anwar**

GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II AIR SUSU IBU (ASI).....	4
Produksi Air Susu Ibu.....	4
Volume dan Komposisi Air Susu Ibu	5
Berikan ASI Sejak Bayi Lahir	10
Kesimpulan Air Susu Ibu	15
BAB III CARA DAN POSISI MENYUSUI BAYI.....	17
Cara Menyusui Bayi.....	17
Posisi Menyusui Bayi.....	19
Kebiasaan Menyusui pada Minggu-Minggu Pertama ...	25
Kendala Menyusui pada Minggu-Minggu Pertama ..	29
Menyusui untuk Ibu yang Bekerja	29
Kesimpulan Cara dan Posisi Menyusui.....	31
BAB IV PEMAHAMAN LEBIH LANJUT TENTANG MASALAH ASI DAN MENYUSUI BAYI.....	33
Kesimpulan Masalah ASI dan Menyusui	47
BAB V AIR SUSU SAPI DAN SUSU FORMULA.....	48
Apa yang Dimaksud Dengan Susu Formula?	49
Bagaimana Mempersiapkan Susu Formula?	51
Kesimpulan Susu Formula	56

BAB VI	KECUKUPAN DAN PENGATURAN MEMBERI MAKAN BAYI	57
	Kecukupan Makanan yang Diberikan	57
	Pengaturan Makanan Sesuai Umur	58
	Kesimpulan Makanan Bayi	62
BAB VII	PENGANEKARAGAMAN MAKANAN BAYI	64
	Kesimpulan Penganekaragaman Makanan Bayi	69
BAB VIII	APA YANG HARUS DISIAPKAN IBU, KALAU ANAK KONSTIPASI ATAU DIARE?	70
	Susah Buang Air Besar (Konstipasi)	71
	Diare (Menceret)	72
	Kesimpulan tentang Konstipasi dan Diare	77
BAB IX	MASALAH MAKANAN DAN UPAYA MENJAGA BAYI TETAP SEHAT	79
	Kesimpulan Masalah Makanan dan Cara Mengatasinya.....	87
BAB X	MAKANAN IBU MENYUSUI	89
	Kesimpulan Makanan Ibu Menyusui	91
BAB XI	GIZI DAN TUMBUH-KEMBANG BAYI	93
	Kesimpulan tentang Gizi dan Tumbuh-Kembang	102
BAB XII	PENGASUHAN UNTUK MENYIAPKAN ANAK SEHAT DAN CERDAS	103
	Kesimpulan tentang Pengasuhan Bayi	109
BAB XIII	KARTU MENUJU SEHAT-PERKEMBANGAN (KMS-P)	111
	Hasil Penelitian yang Mendasari KMS-Perkembangan (KMS-P)	112
	Mengapa Motorik <i>Milestone</i> ?	113
	KMS-P dan Cara Menggunakannya.....	116
	Kesimpulan tentang KMS Perkembangan (KMS-P)	119

KEPUSTAKAAN	120
Lampiran I Kartu Menuju Sehat (KMS) Laki-Laki	125
Lampiran II Kartu Menuju Sehat (KMS) Perempuan	126
Lampiran III Perkembangan Gerakan dan Kecakapan Bayi	127
Lampiran IV Daftar Pemberian Makanan Bayi.....	128
Lampiran V Beberapa Resep Pembuatan Makanan Bayi.....	129
Lampiran VI Bahan Makanan Ibu Menyusui.....	134
Lampiran VII KMS-P (Kartu Menuju Sehat- Perkembangan) untuk Laki-Laki dan Perempuan.....	136
TENTANG PENULIS.....	137

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Komposisi kolostrum, ASI transisi, ASI, dan susu sapi.....	8
Tabel 2.	Komposisi zat-zat gizi dalam ASI	10
Tabel 3.	Jumlah susu yang diberikan pada setiap kali minum	55
Tabel 4.	Susunan makanan tim untuk tiap porsi	67
Tabel 5.	Nilai gizi makanan tim per satu porsi.....	68
Tabel 6.	Dosis suplemen vitamin yang dapat diberikan kepada bayi.....	84
Tabel 7.	Kecukupan konsumsi kalori dan zat-zat gizi (K3G) .	90
Tabel 8.	Berat badan bayi menurut umur	96
Tabel 9.	Panjang badan bayi menurut umur	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Rata-rata volume ASI berdasarkan kelompok umur penyusuan (umur bayi dalam bulan).....	6
Gambar 2.	Bayi, permulaan dari kehidupan, apabila diberikan sesuatu yang baik, niscaya di kemudian hari dia akan baik pula.....	12
Gambar 3.	Mulut bayi terbuka lebar	18
Gambar 4.	Dekatkan bibir bayi pada puting susu	18
Gambar 5.	Mulut bayi sedapatnya melekat pada sebagian besar areola.....	18
Gambar 6.	Hindari selimut yang menutupi hidung bayi agar ia dapat bernapas leluasa	18
Gambar 7.	Posisi buaian (<i>cradle hold</i>).....	20
Gambar 8.	Posisi silang (<i>cross cradle</i>).....	21
Gambar 9.	Posisi bawah lengan	22
Gambar 10.	Posisi berbaring	23
Gambar 11.	Mudahkan bayi Anda menemukan puting susu ...	26
Gambar 12.	Jadikan suasana menyusui menyenangkan untuk Anda dan bayi Anda	26
Gambar 13.	Selesai menyusui, angkat badan bayi dan rapatkan ke dada, dagunya menempel di bahu, dan punggungnya ditepek perlahan-lahan sampai bayi ber-sendawa	28
Gambar 14.	Rasa bahagia terpancar dari roman ibu, bayi telah terpenuhi kebutuhannya; rasa bahagia dan tenteram akan menambah produksi air susu ibu ..	28
Gambar 15.	Menyusu secara benar	32

Gambar 16.	Konsultasi dengan konsuler ASI	35
Gambar 17.	Ibu menyusui setelah pulang kerja	38
Gambar 18.	Botol dicuci dengan air sabun dan dalamnya disikat bersih	52
Gambar 19.	Sisa-sisa susu pada dot juga dibersihkan.....	53
Gambar 20.	Botol dan dot dibilas dengan air sampai air sabun hilang	54
Gambar 21.	Botol susu yang bersih dimasukkan ke dalam risipan	54
Gambar 22.	Botol direbus paling cepat 5 menit hingga steril dan dot botol diseduh air panas	55
Gambar 23.	Buah untuk bayi: a. satu potong pepaya ± 130 g menjadi 100 g pepaya saring; b. satu buah jeruk ± 100 g menjadi 50 ml air jeruk; c. satu buah tomat ± 80 g menjadi 50 ml air tomat; d. dua buah pisang ± 150 g menjadi 100 g pisang yang dihaluskan ...	60
Gambar 24.	Satu porsi bubur susu (kiri) terbuat dari tepung beras, telur, susu, dan gula pasir; satu porsi nasi tim (kanan) terbuat dari beras, wortel, daun bayam, tempe, kacang hijau, hati ayam, dan tomat	61
Gambar 25.	Sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral.....	65
Gambar 26.	Bahan makanan sumber kalori (beras, kentang, roti, dan lain-lain) dan sumber protein (susu, telur, hati, daging, ayam, kacang hijau, tempe, dan tahu) untuk membuat makanan bayi.....	66