



OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG BALITA DENGAN ATURAN MAKAN & TIDUR

Dr Kanya Ayu Sp.A

Pandemi covid



WFH

Anak rewel / tantrum

Jam kerja berantakan

Jam makan berantakan

Family time berantakan

Jam tidur berantakan



Pandemi
Covid-19

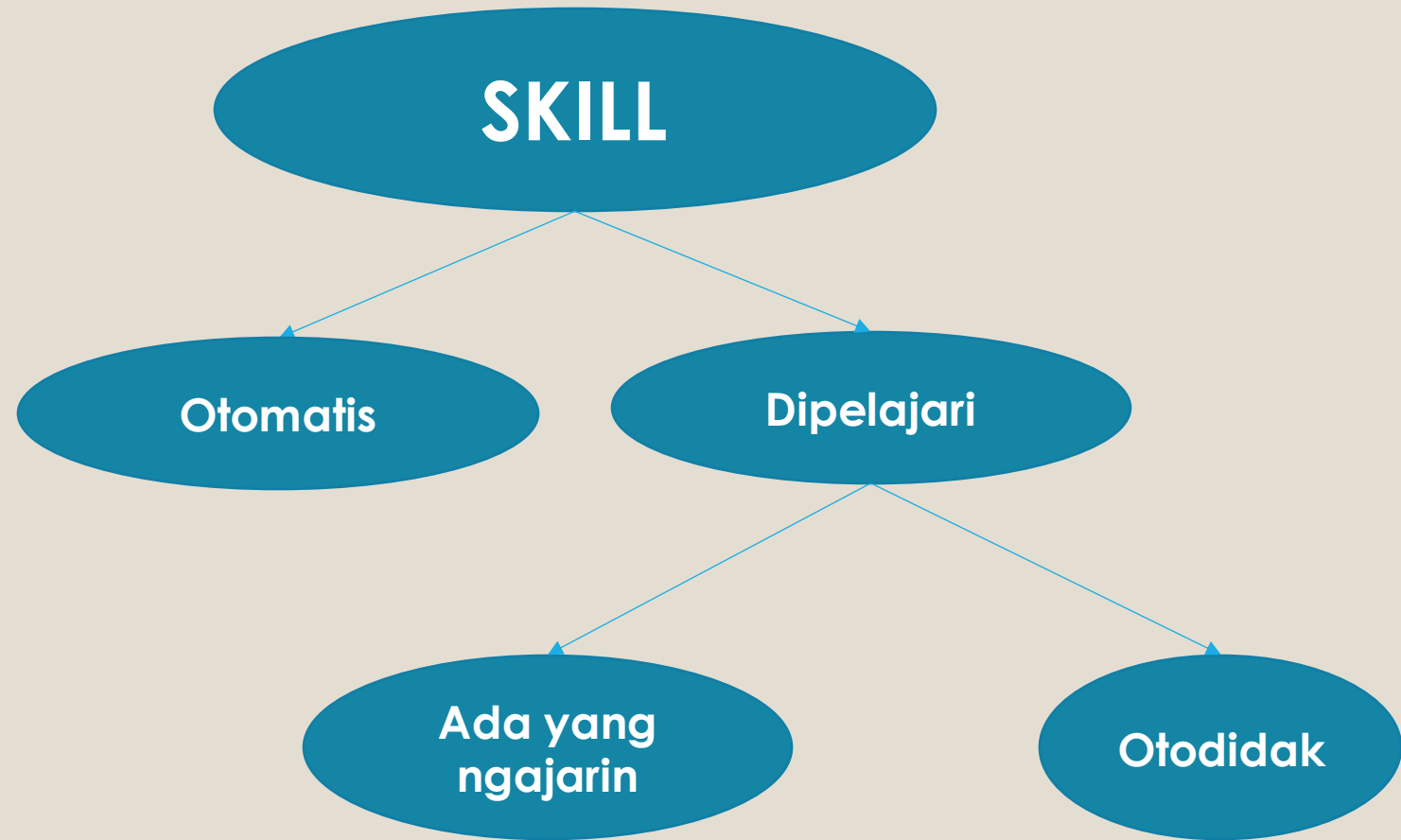
```
graph TD; A([Pandemi Covid-19]) --> B(Hamil); A --> C(melahirkan); A --> D(Kehidupan dengan Newborn baby);
```

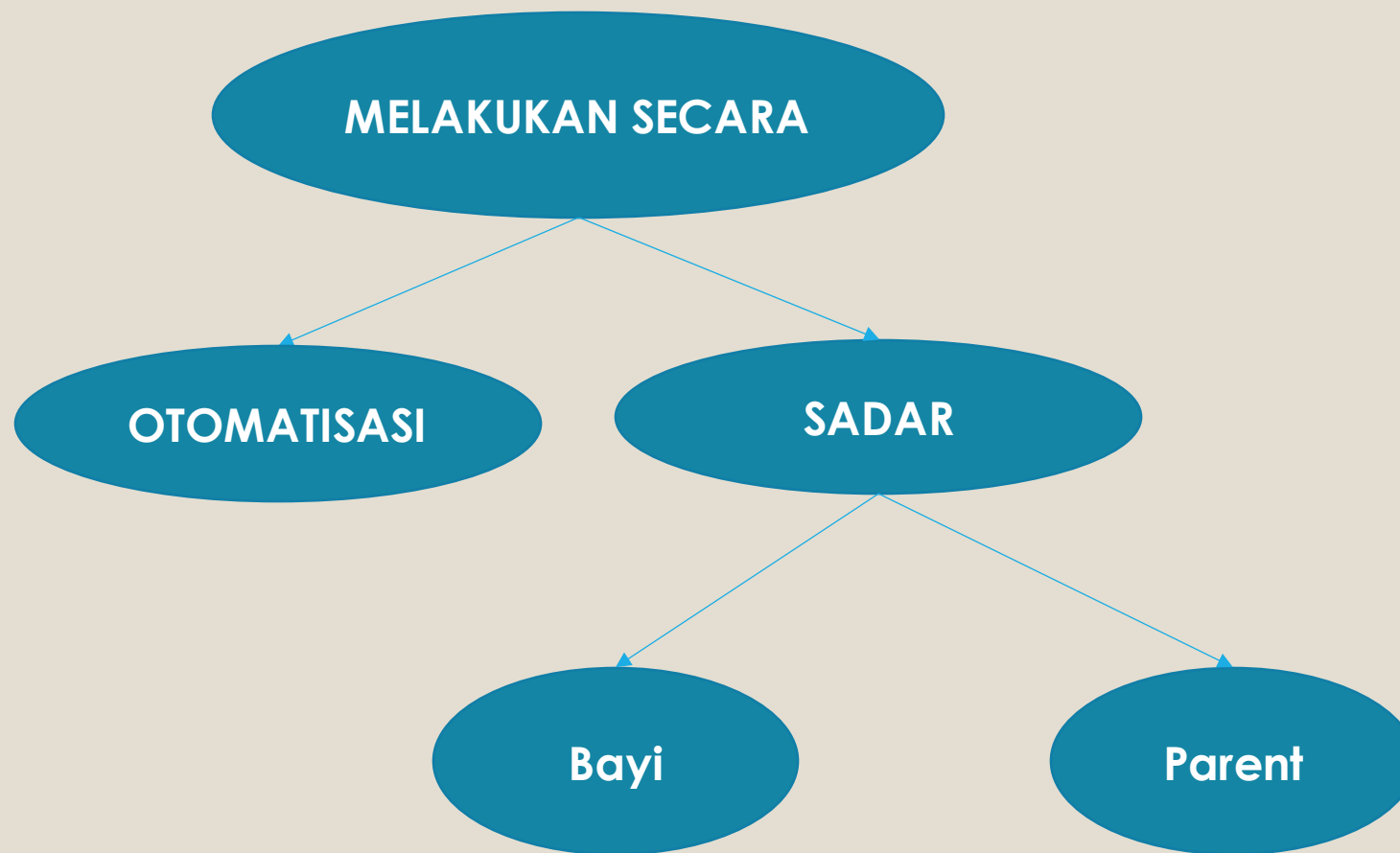
Hamil

melahirkan

Kehidupan
dengan
Newborn baby







Miss-understanding orang tua terhadap anak :

Aaahh nanti juga bisa sendiri

Emang belum waktunya bisa kaliiii

Wajarlah kalau belum bisa

Namanya juga anak kecil

Ya udah sabar aja



Miss-understanding anak terhadap orang tua :

Oooo gitu carana

Ahsyap bosque, noted well

Mama/papaku Sukany gitu

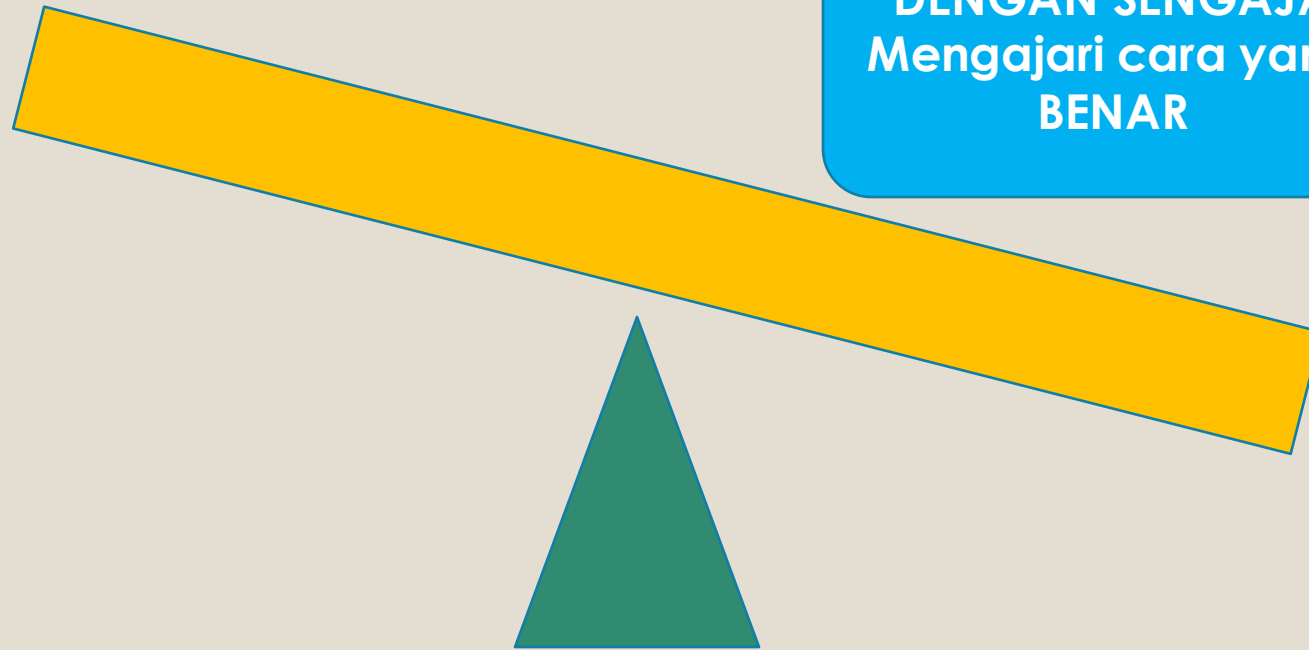
Aku nyontoh aaahh

Aaaahhi see

SADAR untuk MEMILIH

Meniru contoh
yang **TERNYATA**
salah

DENGAN SENGAJA
Mengajari cara yang
BENAR



Be careful..

Habit

Karakter

FUTURE
(who's?)

stressor

Makan



Tidur



Poop/pee

MAKAN

Bayi baru lahir

- GAK BERLAKU !!
- Kapasitas lambung kecil → ASI ad lib
- Cuma tau LAPAR & KENYANG

- 1-2 bln :
- Mulai terbentuk lapar kenyang setiap 2-3 jam
- Tidak SEMUA MENANGIS itu lapar
- Perkenalkan menyusui **teratur**

- 3-6 bln :
- Penyesuaian terbentuk **jadwal**
- AJARI / BENTUK jadwal menyusui **teratur**



Sengaja &
SADAR

Jadwal makan ??

5 bulan :

07 – susu
09 – susu
10 - NAP
12 – susu
13 - NAP
15 – susu
17 – susu
19 – susu
20 – TIDUR
22 – susu
(00) - susu
02/03 – susu
05 - susu

6 bulan :

07 – susu
09 – **makan pagi**
10 - NAP
12 – susu
13 - NAP
15 – **camilan**
17 – susu
19 – susu
20 – TIDUR
22 – susu
(00) - susu
02/03 – susu
05 - susu

7 bulan :

07 – susu
09 – **makan pagi**
10 - NAP
12 – **makan siang**
13 - NAP
15 – **camilan**
17 – susu
19 – susu
20 – TIDUR
22 – susu
(00) - susu
02/03 – susu
05 - susu

8 bulan :

07 – **makan pagi**
09 – **camilan**
10 - NAP
12 – **makan siang**
13 - NAP
15 – **camilan**
17 – susu
19 – susu
20 – TIDUR
22 – susu
(00) - susu
02/03 – susu
05 - susu

> 6 bulan → feeding RULES !

1. Makan maksimal hanya 30 menit, selesai tidak selesai HENTIKAN
2. Jangan dipaksa / membuat trauma
3. Jangan diimingi2 hadiah / susu / es grim
4. Kegiatan menyenangkan
5. Duduk di meja makan, tidak ada distraksi
6. Makan tiap 2-3 jam sekali, jeda **air putih** saja
7. Nen / susu hanya saat mau tidur dan SETELAH jam makan

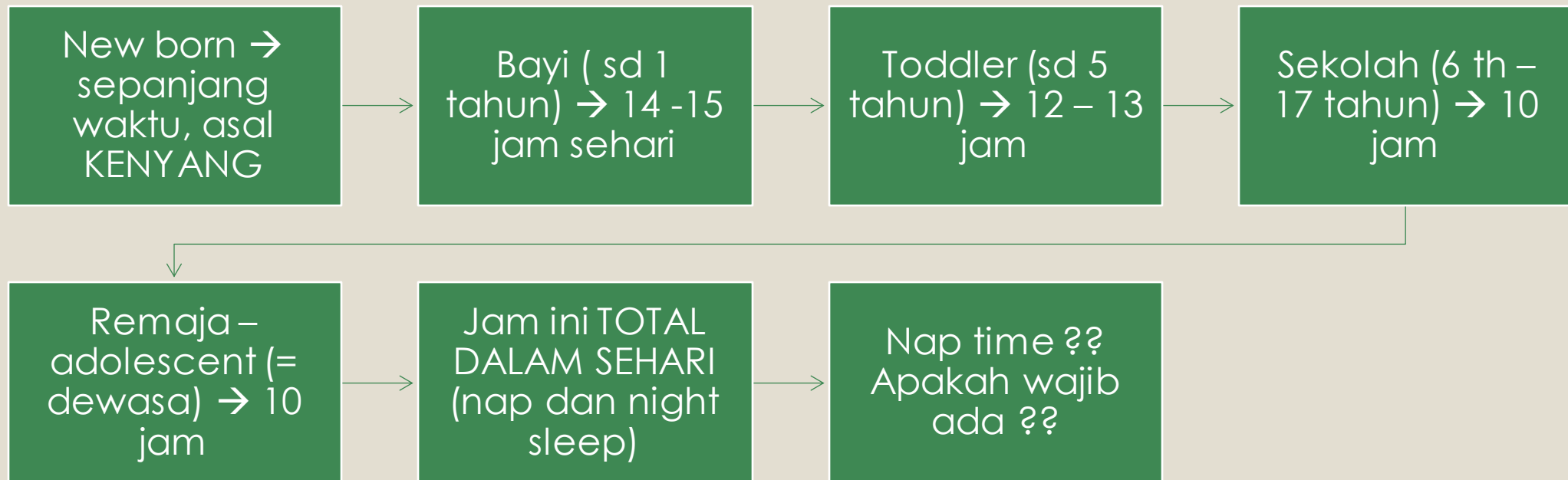
WHY ??

TIDUR

- Kenapa anak butuh tidur ?
- Fisik → Regenerasi
Restorasi
Recovery
- Psikis → Mental
Emosi

Bertumbuh
Berkembang
Kecerdasan IQ
Penyembuhan

When (kapan kah jam tidur yang benar ?)



TIDUR

Bayi baru lahir

- GAK BERLAKU !!
- Kapasitas lambung kecil → ASI ad lib
- Cuma tau LAPAR & KENYANG → lapar bangun, kenyang tidur

- 1-2 bln :
- Mulai terbentuk lapar kenyang setiap 2-3 jam
- Tidak SEMUA MENANGIS itu lapar
- Perkenalkan menyusui **teratur**

- 3-6 bln :
- Penyesuaian terbentuk **jadwal**
- AJARI **siang vs malam**



Sengaja &
SADAR

Sleep rules / training

1. Jam yang konsisten
2. Mengantuk
3. Kenyang
4. Bersih & nyaman (tubuh & pakaian bersih, popok kering)
5. Cooling down before bedtime (matahari terbenam → aktifitas lebih tenang)
6. TENANG (TV/gadget off, ortu ikut "tidur")
7. Pisahkan ruang tidur dan ruang bermain / menonton TV

Sleep training

Rutinitas sebelum tidur / KONSISTEN

- 19.00 : makan / snack terakhir (kenyang)
- 19.30 : SAMPAIKAN yuk kita TIDUR (anchor → konsisten)
- mandi (bersih)
- PIJAT BAYI (nyaman)
- dongeng, baca buku, mendengarkan musik, bernyanyi ringan (cooling down)
- redupkan lampu, MATIKAN TV/gadget, orang dewasa lain di sekitar "ikut tidur" (tenang)
- TIDURKAN BAYI (susu / nenen / tepuk-tepuk / metode menidurkan lain
- (berganti-ganti)
- 20.00 : (maks 20.30) sudah jatuh tidur dalam 30 menit
- 22.00 : (awal) susu / nenen walaupun belum minta, mencegah terbangun krn lapar pk 23
- 23-02 : deep sleep (wait n see)
- > 03 : nenen ad lib

Metode menidurkan bayi

DON'Ts

- Menidurkan bayi dengan cara yang sama (yang nantinya dirasa akan menyulitkan) TERUS MENERUS
 - jalan-jalan naik mobil
 - Dorong- dorong stroller
 - jalan-jalan keliling rumah
 - Gendong ayun-ayun

DOs

- SEJAK AWAL, kenalkan BERBAGAI CARA MENIDURKAN, berganti-gantian
 - Kasur, tepuk-tepuk sd ditemani tapi diemin aja
 - Rocking chair (kursi ayun)/ bouncer)
 - Ayunan gantung
 - Baby crib/ rocker baby crib
 - Stroller

Tidur vs tumbuh kembang

- Kenapa HARUS LELAP sepanjang malam?
- Hormon pertumbuhan diproduksi pukul 23-02
- HANYA bekerja bila anak deep sleep/ tidur lelap
- berpengaruh pada BB/TB/ LK (perkembangan otak ~ IQ / kecerdasan)
- Tidur yang cukup ~ mood, alert, penerimaan informasi ~ perkembangan & kecerdasan ~ IQ
- Sleep training sejak awal ~ jam tidur teratur, mencapai **DEEP SLEEP**

Terimakasih 😊



Ada Pertanyaan ??

Siklus tidur (Sleep cycle)

- 1. NREM (Non Rapid Eye Movement)
 - Stadium 1 : mengantuk, tidur ringan, bola mata bergerak pelan, mata $\frac{1}{2}$ membuka, bergerak/menggeliat ringan
 - Stadium 2 : kesadaran & kepintaran mulai menurun, mulai merasa sedang tidur
 - Stadium 3 & 4 (slow wave sleep) : lebih sulit dibangunkan, tingkat tidur **PALING DALAM**. Tergantung usia, muda mudah /banyak pindah-pindah stadium dari 3-4. usia tua bisa tidak ada stad 4 nya sama sekali.
 -
- 2. REM (rapid eye movement) → **Tidur MIMPI**
 - 1 siklus berlangsung 1-1,5 jam, diantaranya bisa ada BANGUN SINGKAT
 - 1 kali tidur bisa 3-4 siklus, diantaranya bisa TERBANGUN

Self Shooting (wait & see)

- # Kalau tidak ada hal mengganggu bayi
- # Maka tunggu 5 -15 menit
- # Anak harus mampu jatuh tertidur KEMBALI, by them self, maksimal 30 menit dari terbangun
- # JANGAN LANGSUNG tepuk-tepuk, shooo shoooo, susuin, gendong
- # Bila menangis berlanjut sd > 15 menit / bahkan anak sampai FULLY AWAKE → laper, dll → intervensi (BOLEH pacificier, elus-elus, tepuk-tepuk, nenenin, kalau bisa JANGAN langsung GENDONG
- # Fungsi ini harus matang saat anak **mencapai usia 1 tahun**