

Kondisi Pencernaan

25-06-2021

Selamat ya Bu,
Pencernaan si Kecil sehat!



dr. Frieda Handayani Sp.A(K)

Bila bentuk tinja si Kecil lunak dan berbentuk pasta sesuai dengan konsistensi B dan C menurut Bekkali et al., 2009 DAN frekuensi BAB > tiga kali seminggu, tidak nyeri saat BAB, DAN warna tinja kuning atau kuning terang atau hijau atau coklat (warna I-IV menurut Bekkali et al.,2009) berarti tinja bayi normal

Dipertahankan ya Bunda. Variasi warna tinja dipengaruhi oleh asupan ASI atau MPASI ya Bunda.

Keterangan Tambahan : Bila tinja bayi/anak ibu berwarna putih, kuning muda, atau pucat berarti harus waspada kemungkinan sumbatan saluran empedi si kecil, jadi harus segera dikonsultasikan ke dokter spesialis anak ya Ibu

Rekomendasi Menu Mingguan Lezat Tinggi Serat

MENU SEHAT CEPAT SAJI

Bubur Jagung MPASI



Bahan-Bahan:

- 1 buah jagung manis
- 50 gr brokoli
- 50 ml ASI

Cara membuat:

1. Bersihkan brokoli per kuntum, cuci bersih lalu dikukus.
2. Cuci bersih jagung manis, kemudian kukus bersama dengan brokoli.
3. Setelah matang campur dengan air dan haluskan dengan blender.
4. Masak sebentar dengan api kecil.
5. Setelah sedikit dinginm campur dengan ASI.
6. Lalu sering dengan menggunakan saringan kawat.

MENU SEHAT CEPAT SAJI

Bubur MPASI 9 Bulan



Bahan-Bahan:

- 20 gr beras, cuci bersih
- 25 gr daging ayam
- 25 gr tempe
- 25 gr buncis
- 25 gr tomat
- 25 gr keju parut

Cara membuat:

1. Campur beras dengan air, daging ayam dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur.
2. Masukkan buncis dan tomat, masak hingga sayuran matang.
3. Masukkan keju parut, aduk rata, angkat.
4. Haluskan dengan blender atau saringan kawat.
5. Tempatkan dalam wadah, siap diberikan pada bayi.

MENU SEHAT CEPAT SAJI

Puding Buah Naga



Bahan-Bahan:

- 1 bungkus agar agar plain (7gr)
- 2 cup/480 ml air
- 1 cup/240 ml susu cair
- 1 buah naga (kurang lebih 200 gr)

Cara membuat:

1. Blender buah naga dengan 1 cup susu cair.
2. Di panci, campur agar agar, air dan aduk hingga agar agar larut.
3. Masak hingga panas.
4. Tuangkan campuran buah naga dan susu, aduk rata dan masak hingga mendidih.
5. Tuangkan ke dalam cetakan yang sudah dibasahi dengan air matang.
6. Dinginkan hingga mengeras.
7. Lebih enak dimasukkan ke dalam kulkas.
8. Nikmati dalam keadaan dingin.