

## Kondisi Pencernaan

14-06-2021

Si Kecil mengalami,  
**gejala konstipasi !**



dr. Frieda Handayani Sp.A(K)

Bila si Kecil mengedan hebat, disertai nyeri saat BAB, konsistensi BAB keras sesuai dengan konsistensi D menurut Bekkali et al., 2009 DAN frekuensi kurang dari tiga kali seminggu, DAN tinja berwarna coklat gelap (warna V menurut Bekkali et al., 2009), dapat disertai bercak darah, berarti si Kecil sedang mengalami konstipasi.

Warna bercak merah disebabkan oleh pendarahan saluran cerna Bagian bawah atau perlukaan sekitar anus. Pastikan si Kecil cukup mendapatkan asupan air dan serat sesuai usia. Periksa si Kecil ke dokter anak 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.