

## DAFTAR ISI

Pengantar untuk edisi yang diperbaiki .....	v
<b>BAGIAN I</b>	
<b>MENCEGAH GIZI BURUK PADA BAYI DAN ANAK DENGAN PENATAAN MAKANAN YANG BAIK DAN BENAR</b>	
1. MENCEGAH GIZI BURUK DENGAN PENATAAN MAKANAN .....	3
MENGAPA ANAK MENDERITA GIZI BURUK? ....	4
- Apa penyebab gizi buruk pada bayi dan anak?	4
- Apa yang harus dilakukan untuk mencegah gizi buruk pada bayi dan anak? .....	6

ADAKAH PENGARUH MAKANAN DAN GIZI IBU HAMIL TERHADAP TUMBUH KEMBANG JANIN? .....	8
- Apakah kecukupan makanan ibu menentukan tumbuh kembang janin? .....	8
- Berat Badan Lahir Rendah akibat buruknya makanan ibu. ....	12
- Bagaimana mencegah BBLR ? .....	14
- Apa dampak BBLR terhadap kehidupan bayi selanjutnya .....	16

TUMBUH KEMBANG BAYI SETELAH LAHIR	
- Amati hambatan tumbuh-kembang anak sedini mungkin .....	19
- Bagaimana memantau tumbuh kembang anak dengan KMS .....	22
- Anak harus dilindungi dari hal-hal yang menghambat tumbuh kembang anak .....	24

## BAGIAN II MENGATUR MAKANAN BAYI USIA 0 - 12 BULAN YANG BAIK DAN BENAR

2. MAKANAN BAYI SAMPAI USIA 4 BULAN .....	31
-------------------------------------------	----

MENYUSUI ATAU SUSU BOTOL?	
- Apakah sebaiknya bayi disusui ibu atau diberi susu botol? .....	31
- Mengapa ibu dianjurkan menyusui? .....	37
- Mengapa banyak ibu yang tidak menyusui bayinya? .....	41

- Dalam keadaan bagaimana ASI dapat diganti dengan susu botol? ..... 43
- Apa yang mempengaruhi keberhasilan ibu menyusui bayi? ..... 45

### DAPATKAH PRODUKSI ASI DITINGKATKAN?

- Persiapan psikologis ..... 51
- Persiapan fisik payudara untuk laktasi ..... 52
- Apakah makanan ibu mempengaruhi kemampuan laktasi? ..... 54

### MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR

- Kapan bayi mulai disusui? ..... 56
- Berapa kali sebaiknya bayi disusui dalam sehari? ..... 58
- Bagaimana sebaiknya sikap ibu sewaktu menyusui? ..... 61
- Berapa lama sebaiknya bayi disusui? ..... 64
- Bagaimana mengetahui bayi sudah cukup menyusu? ..... 66

### MINUMAN PENGGANTI ASI

- Dalam keadaan ASI tidak cukup, apakah bayi boleh diberi minuman pengganti ASI sejak lahir? ..... 70
- Jenis susu apa yang sebaiknya digunakan? ..... 75
- Perlengkapan untuk membuat susu botol ..... 78
- Membuat susu botol sebagai pengganti ASI ..... 80
- Cara memberikan susu botol ..... 81
- Berapa kali sehari bayi diberi susu botol? ..... 84

3. MAKANAN BAYI USIA 5 - 8 BULAN.....	88
MAKANAN PENDAMPING ASI	
- Setelah usia 4 bulan apakah bayi harus diberi makanan lain? .....	89
- Apa makanan pendamping ASI yang sebaiknya diberikan? .....	91
- Nasi tim atau bubur nasi .....	94
MENGATUR MAKANAN BAYI SAMPAI USIA 9 BULAN	
- Bagaimana mengatur makanan bayi usia 5 - 8 bulan? .....	96
- Siapkan bayi Anda untuk beralih ke makanan sapihan menjelang usia 9 bulan .....	99
BAGAIMANA SEBAIKNYA MEMULAI PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI?	
- Memberikan makanan pendamping memerlukan kesabaran .....	101
- Bagaimana membuat bubur susu untuk makanan pendamping ASI .....	104
- Jika bayi menolak bubur susu, haruskah diganti dengan makanan pendamping lain .....	105
- Apa makanan yang baik dan makanan yang harus dihindari bayi usia 5 - 8 bulan .....	107
4. MAKANAN BAYI USIA 9 - 12 BULAN .....	110
KUALITAS TUMBUH KEMBANG BAYI	
- Mencapai tumbuh kembang optimal dengan	

penataan makanan yang tepat .....	111
- Kebutuhan zat gizi bagi bayi .....	112

#### MAKANAN SAPIHAN

- Kapan waktu yang tepat untuk menyapih? .....	118
- Beberapa resep makanan sapihan .....	121

#### POLA MAKANAN BAYI USIA 9 - 12 BULAN

- Pola pengaturan makanan bayi usia di atas 9 bulan .....	126
- Petunjuk pengaturan makanan anak usia di atas 9 bulan .....	128

APA YANG SEBAIKNYA DIKETAHUI TENTANG MENGATUR MAKANAN BAYI .....	132
------------------------------------------------------------------	-----

### BAGIAN III

#### MENGATUR MAKANAN ANAK USIA DI BAWAH 5 TAHUN

5. MAKANAN UNTUK MENJAMIN TUMBUH KEMBANG TUBUH .....	145
------------------------------------------------------	-----

#### MENGATUR MAKANAN ANAK USIA DI BAWAH 5 TAHUN

- Kebutuhan gizi anak usia 1- 5 tahun .....	146
- Sepuluh tips menanamkan kebiasaan makan yang sehat dan benar .....	152
- Mencegah anak menjadi terlalu gemuk .....	155
- Mengatasi kebiasaan anak hanya memilih makanan tertentu .....	159

<b>MAKANAN ANAK USIA TAHUN KEDUA</b>	
- Setelah usia 12 bulan masih haruskah anak diberi makanan lunak .....	161
- Piramida Komposisi Makanan Anak usia di atas 12 bulan .....	163
- Menyusui setelah anak berusia di atas 12 bulan	164
<b>MENGATUR MAKANAN ANAK USIA DI ATAS TIGA TAHUN</b>	
- Memasuki usia tiga tahun, anak memerlukan lebih banyak energi .....	167
- Pola makanan anak usia di atas tiga tahun .....	174
- Mengatur makanan anak usia di atas tiga tahun atau lebih .....	176
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	182