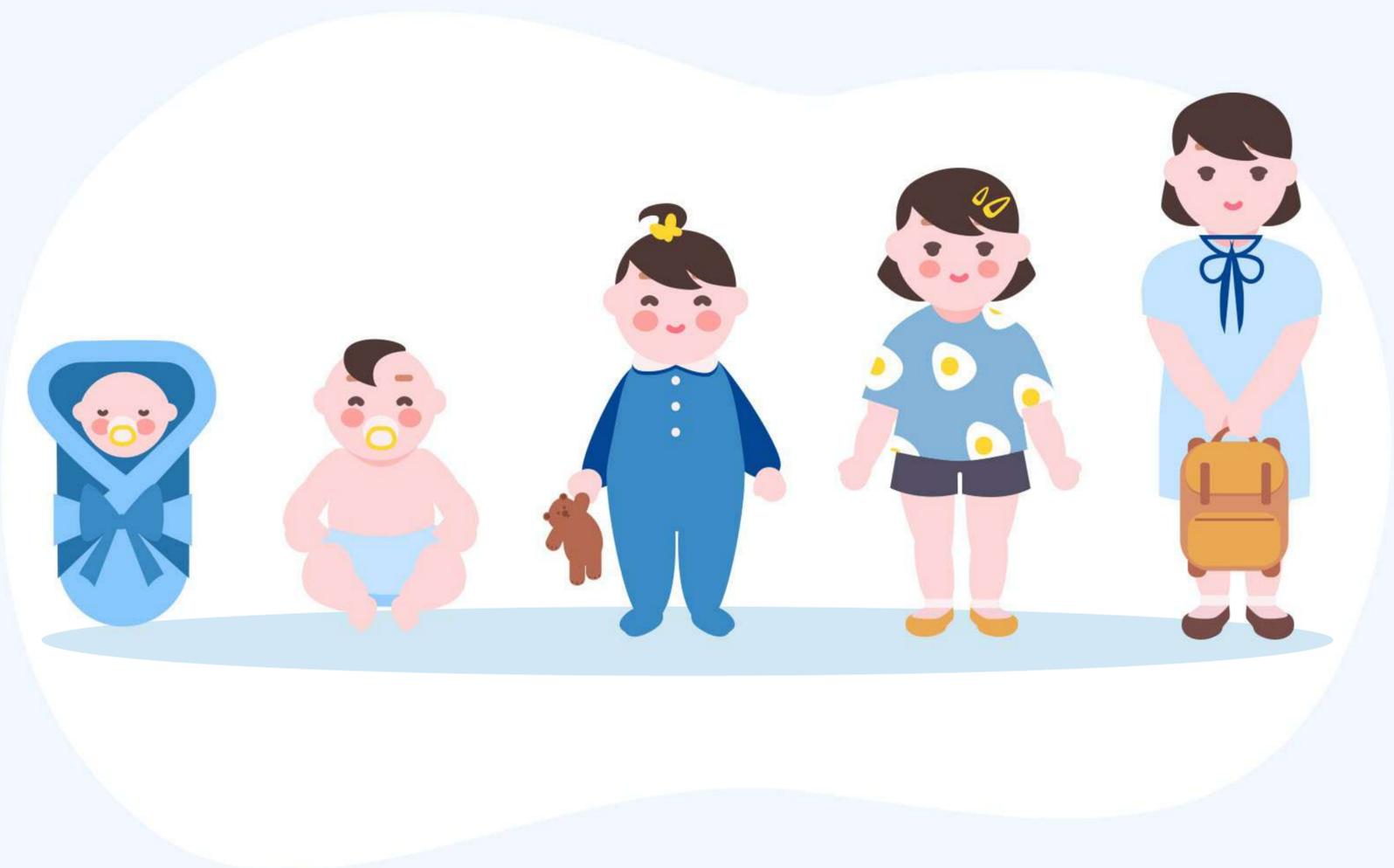




THE NEW MOM'S
ACADEMY



TIPS MENGOPTIMALKAN *Tumbuh Kembang Anak*



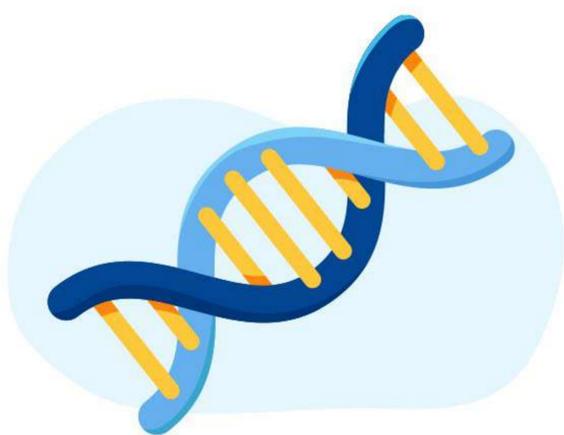
oleh dr. Ivena Susanti, Sp.A

Tahukah Mama?

Proses tumbuh kembang anak sudah dimulai sejak masa kehamilan dan terus berlanjut setelah ia lahir ke dunia.

Di awal masa tumbuh kembangnya (5 tahun pertama), ia memiliki otak yang plastis. Sifat plastis atau mudah dibentuk ini menempatkan si Kecil pada masa emas sekaligus masa kritis baginya. Disebut masa emas dan kritis karena pada waktu inilah proses tumbuh kembangnya terjadi dengan pesat. Karena itu, ia membutuhkan asupan gizi dan stimulasi yang tepat dari Mama dan Papa.

Faktor yang memengaruhi tumbuh kembang anak



Faktor genetik



Pemenuhan nutrisi
(sebelum dan selama hamil,
pemberian ASI eksklusif,
MPASI, dst)



Perilaku orang tua



Pola asuh anak
(pemberian stimulasi)



Budaya sosial kultural



Faktor lingkungan
(kondisi finansial keluarga,
ketersediaan rumah tinggal,
air bersih, ada tidaknya
paparan zat berbahaya)

Apa beda pertumbuhan dan perkembangan?

Tumbuh kembang meliputi dua peristiwa berbeda yang saling berkaitan, yakni pertumbuhan dan perkembangan.

Pertumbuhan (*growth*)

Pertumbuhan mencakup perubahan besar, jumlah, ukuran atau dimensi sel, organ maupun individu yang dapat diukur dengan satuan berat dan panjang. Pertumbuhan si Kecil dapat dipantau melalui buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) yang disediakan pemerintah. Dengan buku ini, Mama bisa tahu apakah si Kecil mengalami gagal tumbuh atau tidak dengan menelusuri grafik rentang normal pertumbuhan berat badan anak.

Kisaran kenaikan berat badan normal anak pada tahun pertama*

TRIWULAN I
700-1000
gram/bulan

TRIWULAN II
500-600
gram/bulan

TRIWULAN III
350-450
gram/bulan

TRIWULAN IV
250-350
gram/bulan

*) Angka kisaran jika anak mendapatkan gizi yang baik

Perkembangan (*development*)

Perkembangan berarti maturasi atau pematangan organ tubuh dan sistem saraf, yang mencakup peningkatan kemampuan/keterampilan si Kecil dalam melakukan gerakan kasar, gerakan halus, bicara, berbahasa, sosialisasi, perkembangan emosi, intelektual dan tingkah laku.

6

bulan



- Menggapai dan mengangkat mainan
- Berceloteh
- Duduk dengan dibantu

12

bulan



- Mengangkat tubuh dan berdiri
- Bermain cilukba
- Mengeluarkan 1-2 kata pertama

24

bulan



- Mulai berlari
- Menyusun kalimat
- Menumpuk balok tanpa terjatuh

48

bulan



- Dapat bicara akrab dengan orang yang dikenal
- Menggunakan strategi untuk memecahkan masalah
- Menunggu giliran (antri)

60

bulan



- Berayun dan melompat
- Membuat bentuk geometris
- Sering bertanya

Mama disarankan untuk berkonsultasi mengenai tumbuh kembang si Kecil ke dokter jika berat badannya menurun atau jika ia belum mencapai suatu *milestone* tertentu dalam tahapan usia.

Untuk tahu lebih banyak tentang cara mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil, Mama bisa kunjungi dan follow akun FB dan Instagram **Nutriclub Indonesia**.

