

DIARY GENERASI MAJU

Panduan Lengkap Tumbuh Kembang
Si Kecil Usia 0-24 Bulan



Namaku:



Saat Aku Lahir

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini



Tanggal lahirku:

Jenis kelaminku:

Nama Ayah & Bundaku:

Berat badanku:

Panjang badanku:

Lingkar kepalaku:

Doa & Harapan dari Ayah & Bunda







Kemampuan Motor Kasar

Si Kecil akan berusaha dan berlatih mengangkat kepalanya saat dibaringkan tengkurap.

Tips stimulasi:

Ajak si Kecil untuk *tummy time*, yaitu tengkurapkan si Kecil selama 1 hingga 5 menit lamanya. Selalu awasi si Kecil saat melakukan *tummy time*.



Kemampuan Motor Halus

Telapak tangan cenderung masih mengempal, kedua tangan bertemu di dada dan menggenggam satu sama lain.

Tips stimulasi:

Letakkan benda atau mainan kecil yang berbunyi atau berwarna cerah, di tangan si Kecil atau sentuhkan benda tersebut di tangannya.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Menangis saat merasa tidak nyaman dan bergumam saat merasa senang.

Tips stimulasi:

Tanggapi Si Kecil yang bergumam dengan suara Bunda yang lembut.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Terkejut saat mendengar suara keras dan si Kecil sudah mulai belajar mengenal suara Bunda.

Tips stimulasi:

Tatap dalam-dalam mata si Kecil, peluk erat agar ia merasa nyaman.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 1 Bulan

ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi usia 1 bulan. ASI sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil sesuai tahapan tumbuh kembangnya. Teruskan pemberian ASI Eksklusif hingga si Kecil mencapai usia 6 bulan.

Sumber:

- <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-1-month-old> Accessed 7 Oct 2020
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 7 Oct 2020

Aku Sudah 1 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:

Sekarang Aku Sudah Bisa:

Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:



Kemampuan Motor Kasar

Menendang kencang dengan kedua kaki dan menolehkan kepala ke kanan dan ke kiri.

Tips stimulasi:

Silangkan paha si Kecil saat berbaring agar ia mencoba berguling serta telungkupkan si Kecil agar ia mengangkat kepalanya lebih lama. Awasi bayi saat ditelungkupkan.



Kemampuan Motor Halus

Mulai bisa menggenggam sesuatu dan bisa tersenyum untuk pertama kali.

Tips stimulasi:

Sentuhkan tangan si Kecil pada obyek dengan tekstur, warna, dan bentuk berbeda-beda. Genggamkan jari Bunda di tangan si Kecil dan tarik lepas perlahan-lahan.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Menoleh saat mengenali suara dan membuat suara-suara bernada tinggi.

Tips stimulasi:

Tiru suara-suara binatang yang dapat menarik perhatian si Kecil serta perbanyak membaca dan berbicara untuk melatih kemampuan bahasanya.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Mulai tersenyum pada orang lain sebagai bentuk interaksi.

Tips stimulasi:

Tersenyumlah sering-sering di hadapan si Kecil. Ini bisa memberikan rasa aman dan nyaman dalam diri si Kecil.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 2 Bulan

Sama seperti usia 1 bulan, kebutuhan gizi si Kecil saat ia berusia 2 bulan sudah terpenuhi melalui ASI. Teruskan pemberian ASI Eksklusif hingga si Kecil mencapai usia 6 bulan agar tumbuh kembangnya optimal.

Sumber:

- <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-1-month-old> Accessed 7 Oct 2020
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 7 Oct 2020

Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Sekarang Aku Sudah Bisa:

Aku Sudah 2 Bulan

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini



Kemampuan Motor Kasar

Mencoba mengangkat tubuhnya dengan tangan saat posisi tengkurap dan meraih benda yang ada di sekitarnya.

Tips stimulasi:

Gantungkan mainan di hadapan si Kecil saat ia sedang tengkurap agar ia berusaha meraihnya.



Kemampuan Motor Halus

Menatap wajah Bunda dan merespons dengan tersenyum serta menggenggam benda dan berusaha memasukkannya ke mulut.

Tips stimulasi:

Letakkan sebuah mainan di tangan si Kecil dan perhatikan bagaimana si Kecil mengeksplorasi mainan, serta awasi karena si Kecil mungkin akan memasukkan mainan ke dalam mulutnya.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Berusaha menoleh dan menanggapi ucapan Bunda dengan celotehannya.

Tips stimulasi:

Membacakan buku cerita dengan gambar besar dan berwarna. Tunjuk objek-objek dalam buku dan ucapkan namanya dengan lantang berulang kali.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Mengenal orang terdekat melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, dan kontak, serta mengeksplor sekitarnya.

Tips stimulasi:

Mengayun-ayun bayi dengan perlahan agar ia merasa tenang dan meninabobokan dengan suara lembut.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 3 Bulan

Lanjutkan pemberian ASI eksklusif hingga si Kecil berusia 6 bulan. Pastikan Bunda makan makanan sehat dan bergizi agar kualitas ASI juga baik.

Sumber:

- <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-1-month-old>
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 7 Oct 2020

Aku Sudah 3 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:



Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Sekarang Aku Sudah Bisa:





Kemampuan Motor Kasar

Pada posisi tengkurap mampu mengangkat dada dengan kedua tangan sebagai penyangga. Sudah mampu tengkurap mandiri.

Tips stimulasi:

Berikan stimulasi dengan mainan yang berwarna cerah dan berbunyi serta bergerak.



Kemampuan Motor Halus

Berusaha meraih benda yang ada dalam jangkauan serta menggenggam benda lebih erat.

Tips stimulasi:

Pancing si Kecil untuk meraih mainan berwarna yang digantung. Jauhkan perlahan saat si Kecil mulai bisa meraih.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Si Kecil mulai mengeluarkan suara atau cooing seperti "aaah" atau "oohh".

Tips stimulasi:

Ajak si Kecil melihat bayangannya di cermin, bacakan cerita dan nyanyikan lagu pada si Kecil.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Mulai menunjukkan beragam jenis emosi untuk menunjukkan perasaannya seperti lapar.

Tips stimulasi:

Ajak si Kecil mengobrol lebih sering agar ia terbiasa berinteraksi, contohnya bermain cilukba sambil tertawa.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 4 Bulan

Teruskan pemberian ASI Eksklusif hingga si Kecil berusia 6 bulan. Pastikan Bunda mengonsumsi makanan dengan nutrisi lengkap dan seimbang untuk mendukung proses menyusui yang berkualitas.

Sumber:

- <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-1-month-old> Accessed 8 Oct 2020
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 8 Oct 2020



Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Sekarang Aku Sudah Bisa:

Aku Sudah 4 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:





Kemampuan Motor Kasar

Si Kecil akan senang berguling dan mulai belajar duduk.

Tips stimulasi:

Gendong si Kecil dengan mengangkatnya di bagian bawah ketiak. Perlahan-lahan turunkan badannya hingga kaki menyentuh meja.



Kemampuan Motor Halus

Mengambil barang dengan mudah dan memasukkannya ke mulut untuk mengenali teksturnya.

Tips stimulasi:

Letakkan mainan di salah satu tangan si Kecil, kemudian arahkan ia untuk mengambil mainan dengan tangan satunya.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Menjulurkan lidah sambil meniup dan mulai bersuara lebih banyak.

Tips stimulasi:

Ajak bicara si Kecil dengan menggunakan nada suara dan ekspresi wajah yang berbeda-beda. Bacakan buku cerita dan tiru suara-suara seperti suara binatang.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Menangis saat Bunda tinggalkan keluar ruangan dan tertawa geli saat bercanda.

Tips stimulasi:

Gendong si Kecil dengan hadap depan dan ajak ia mengamati lingkungan sekitar.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 5 Bulan

Pastikan Bunda tetap memberi ASI eksklusif hingga si Kecil berusia 6 bulan. Baiknya, Bunda sudah mulai merencanakan menu MPASI yang pertama yang akan diberikan kepada si Kecil saat usia 6 bulan.

Sumber:

- <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-5-months-old> Accessed 19 Oct 2020
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 19 Oct 2020

Aku Sudah 5 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini

Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:

Sekarang Aku Sudah Bisa:



Kemampuan Motor Kasar

Si Kecil akan mulai belajar duduk dan sudah mulai bisa menegakkan kepala.

Tips stimulasi:

Latih agar ia duduk tanpa sandaran dan kelilingi si Kecil dengan bantal agar ia tidak jatuh.



Kemampuan Motor Halus

Si Kecil sudah mulai bisa meraih benda disekitarnya.

Tips stimulasi:

Berikan mainan yang lembut untuk digenggam si Kecil. Minta si Kecil untuk menyerahkannya pada Bunda dan ambil perlahan-lahan dari tangannya.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Semakin sering berceletoh, tertawa, dan bahkan bernyanyi atau memainkan nada.

Tips stimulasi:

Ajak si Kecil mengobrol dengan tiru suara yang dikeluarkan si Kecil berulang-ulang.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Tertawa saat bermain sendiri dan menemukan hal yang ia anggap lucu.

Tips stimulasi:

Pastikan si Kecil dikelilingi benda yang aman seperti mainan bertekstur halus, mainan yang bisa digigit, kain, dan sebagainya.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 6 Bulan

Saatnya mengenalkan si Kecil pada MPASI pertamanya. Si Kecil akan menunjukkan keinginan makan dengan membuka mulut saat sendok didekatkan. Berikan ia MPASI 2 kali sehari sebanyak 2-3 sendok saja dengan makanan yang dihaluskan menjadi bubur kental (puree) seperti brokoli, hati ayam, potongan tahu dan kentang kukus. Penuhi kebutuhan karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin, dan mineral si Kecil ya. Selama periode ini, tetap berikan ASI sesuai keinginan si Kecil ya, Bun.

Sumber:

1. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-6-months-old> Accessed 19 Oct 2020
2. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 19 Oct 2020
3. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/milestones-1yr.html> Accessed 19 Oct 2020

Sekarang Aku Sudah Bisa:

Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Aku Sudah 6 Bulan

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini



Kemampuan Motor Kasar

Si Kecil sudah bisa duduk sendiri dengan stabil.

Tips stimulasi:

Angkat si Kecil dengan memegangnya di bawah ketiak, lalu posisikan agar kakinya menapak ke meja. Ia akan senang bergerak naik turun, pastikan kondisi rumah aman untuk si Kecil.



Kemampuan Motor Halus

Memegang sendiri botol minumannya serta mengambil barang dengan satu tangan.

Tips stimulasi:

Berikan krayon agar si Kecil mencorat-coret di kertas. Pastikan Bunda selalu mengawasinya, ya.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Mengeluarkan suara-suara untuk menarik perhatian Bunda seperti "mama" atau "papa".

Tips stimulasi:

Bacakan buku bergambar dengan warna-warna menarik seperti buku pop-up yang bisa ia raba-raba.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Mulai belajar menolak perintah atau ajakan Bunda, senang saat Bunda ada di dekatnya dan mungkin menangis saat Bunda menjauh.

Tips stimulasi:

Ajarkan cara mengucapkan "dadah!" kepada orang lain yang beranjak pergi. Ajak si Kecil menirukan tangan bunda.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 7 Bulan

Sebagai pendamping ASI, Bunda bisa memberikan si Kecil makanan sebanyak 2-3 kali sehari disertai 1-2 kali selingan. Bunda kini bisa tambahkan lagi porsi lebih dari saat usia 6 bulan. Di usia ini, jangan berikan si Kecil makanan yang berpotensi membuat tersedak seperti kacang, biji-bijian, wortel mentah, atau potongan buah yang keras. Penuhi kebutuhan karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin, dan mineral si Kecil ya. Terus lanjutkan pemberian ASI sampai si Kecil berusia 2 tahun.

Sumber:

- <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-7-months-old> diakses pada 19 Oct 2020
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak. melalui: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> diakses pada 19 Oct 2020
- Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak. Diakses 10 Juli 2021 melalui: https://banpaudpnfkemdikbud.go.id/upload/download-center/Buku%20SDIDTK_1554107456.pdf
- Makanan Pendamping ASI (MPASI) <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/makanan-pendamping-asi-mpasi>



Aku Sudah 7 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:

Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Sekarang Aku Sudah Bisa:



Kemampuan Motor Kasar

Mencoba berdiri dengan berpegangan di furnitur. Sudah mampu untuk duduk mandiri yaitu bangun dari tidur ke duduk.

Tips stimulasi:

Pancing si kecil untuk duduk mandiri.



Kemampuan Motor Halus

Memegang mainan sendiri, memegang makanan ketika sedang digigit dan mulai menunjuk.

Tips stimulasi:

Ajak ia bermain bola-bola kecil yang dimasukkan ke dalam kotak, keluarkan bola dan masukkan lagi berulang-ulang. Pastikan ukuran bola tidak terlalu kecil untuk mencegah tertelan.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Menunjuk benda di buku bergambar yang Bunda minta sebutkan namanya.

Tips stimulasi:

Terus ajak bicara si Kecil dengan penekanan nada agar ia lebih mudah mengingatnya.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Mengenali Bunda dari kejauhan karena penglihatannya semakin tajam.

Tips stimulasi:

Mainkan ekspresi Bunda saat mengajaknya bicara, ajak ia berinteraksi dengan anggota keluarga lain.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 8 Bulan

Selain MPASI, Bunda bisa memberikan buah-buahan yang lembut seperti pisang dan alpukat sebagai variasi menu. Jika si Kecil menunjukkan tanda ia tidak mau mencoba makanan jenis baru, jangan langsung menyerah ya, Bunda. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), kadang memang dibutuhkan 10-15 kali pengenalan sebelum anak bisa menikmati makanan baru. Penuhi kebutuhan karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin, dan mineral si Kecil ya. Terus lanjutkan pemberian ASI sampai si Kecil berusia 2 tahun.

Sumber:

1. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-8-months-old> Accessed 19 Oct 2020
2. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 19 Oct 2020

Sekarang Aku Sudah Bisa:

Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Aku Sudah 8 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:



Kemampuan Motor Kasar

Menekuk lutut untuk duduk dari posisi berdiri, merangkak, berdiri sambil berpegangan.

Tips stimulasi:

Ajak si kecil merangkak serta belajar berdiri dengan cara Bunda berlutut sambil mengulurkan tangan ke si Kecil.



Kemampuan Motor Halus

Memungut benda-benda berukuran kecil dengan ibu jari dan telunjuk.

Tips stimulasi:

Pancing si Kecil untuk mengambil mainan di tangan Bunda, kemudian minta lagi mainan tersebut dari si Kecil sambil menariknya pelan.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Memahami arti dari sejumlah kata, termasuk kata "tidak" dan membuat bunyi-bunyian agar menarik perhatian Bunda.

Tips stimulasi:

Lanjutkan kebiasaan membaca cerita, ngobrol, menyanyi, dan meniru suara lucu bersama si kecil.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Biasanya, si Kecil sudah mulai mengenali namanya sendiri dan menoleh ke arah sesuatu yang Bunda tunjuk.

Tips stimulasi:

Menggendong si Kecil menghadap cermin sambil mengajaknya ngobrol.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 9 Bulan

Pada usia 9 bulan, si Kecil sudah bisa memegang dan memakan sendiri makanannya. Pastikan ukurannya sesuai dengan jari si Kecil (*finger food*). Menu makan si Kecil idealnya mengandung nutrisi lengkap yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Porsi makan si Kecil saat ini adalah setengah mangkuk ukuran 250ml. Penuhi kebutuhan karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin, dan mineral si Kecil ya. Terus lanjutkan pemberian ASI sampai si Kecil berusia 2 tahun.

Sumber:

1. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-9-months-old> Accessed 19 Oct 2020
2. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 19 Oct 2020
3. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/milestones-9mo.html> Accessed 19 Oct 2020
4. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/pemberian-makanan-pendamping-air-susu-ibu-mpasi>

Aku Sudah 9 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:

Sekarang Aku Sudah Bisa:

Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:



Kemampuan Motor Kasar

Mulai memanjat tangga, merangkak dengan lutut dan tangan, bahkan berjalan perlahan sambil berpegangan.

Tips stimulasi:

Pancing si Kecil dengan mainan agar ia berdiri dan berpegangan di furnitur.



Kemampuan Motor Halus

Menyambar barang dengan mudah menggunakan ibu jari dan telunjuk lalu melemparkannya.

Tips stimulasi:

Memberikan *finger food* agar si Kecil meraih dan membawa makanan ke mulut dan menyusun balok mainan.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Mulai mengucapkan kata pertamanya, sering berceloteh, dan tertarik mendengarkan obrolan orang lain.

Tips stimulasi:

Lanjutkan kebiasaan mengobrol dengan si Kecil. Jika si Kecil mengucapkan kata dengan salah, ucapkan kata yang benar sambil diulang-ulang.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Menggunakan bahasa tubuh dan ekspresi wajah untuk mengungkapkan perasaan.

Tips stimulasi:

Membiasakan ucapan salam atau perpisahan dengan anggota keluarga. Mengajak si Kecil berkenalan dengan tetangga atau teman seumurannya dari jarak yang aman.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 10 Bulan

Si Kecil sudah bisa menikmati tekstur MPASI yang lebih kasar di usia ini. Sebagai inspirasi, Bunda bisa membuat tim untuk si Kecil dengan mengukus kentang dan brokoli, menghaluskannya, lalu menambahkan tumisan salmon ke dalamnya. Tim tidak perlu disaring lagi. Simpan MPASI dalam lemari pendingin di bawah 5 derajat celsius agar tidak tumbuh bakteri. Penuhi kebutuhan karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin, dan mineral si Kecil ya. Terus lanjutkan pemberian ASI sampai si Kecil berusia 2 tahun.

Sumber:

1. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-10-months-old> Accessed 19 Oct 2020
2. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 19 Oct 2020



Sekarang Aku Sudah Bisa:

Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Aku Sudah 10 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini



Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:





Kemampuan Motor Kasar

Dapat bangun ke posisi berdiri tanpa bantuan.

Tips stimulasi:

Ajak si Kecil keluar rumah dan bermain di taman atau tempat yang bersih dan aman dengan membantunya berdiri dan mendorongnya untuk mulai berjalan perlahan.



Kemampuan Motor Halus

Makan dan minum sendiri menggunakan tangan serta memegang gelas sendiri.

Tips stimulasi:

Ajak si Kecil menyusun balok dan bermain dengan mainan interaktif. Ajak juga ia melukis untuk mendukung kreativitasnya.

Ambilkan boneka



Kemampuan Bicara & Bahasa

Memahami beberapa perintah sederhana dan mulai meniru kata, serta kemampuan komunikasinya semakin berkembang.

Tips stimulasi:

Saatnya membiasakan berkata "tidak" untuk mengajarkan tentang hal-hal yang berbahaya baginya.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Mencoba menyampaikan maksudnya dengan menunjuk, mengangguk, dan menggeram.

Tips stimulasi:

Berikan respons saat si Kecil memanggil "papa" atau "mama" agar ia tahu bahwa Bunda memahami maksudnya.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 11 Bulan

Indra pengecap dan penciuman si Kecil semakin berkembang lho, Bun. Tak heran, si Kecil mulai punya pilihan makanan kesukaan. Jika si Kecil mulai sulit makan, jangan dipaksakan ya, Bun. Coba variasikan menu MPASI atau kombinasikan bahan makanan baru yang ia belum suka dengan menu favoritnya. Bunda bisa juga menambahkan bumbu-bumbu yang sedikit lebih kuat dalam MPASI, asalkan tidak terlalu banyak jumlahnya. Penuhi kebutuhan karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin, dan mineral si Kecil ya. Terus lanjutkan pemberian ASI sampai si Kecil berusia 2 tahun.

Sumber:

1. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-10-months-old> Accessed 19 Oct 2020
2. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 19 Oct 2020

Aku Sudah 11 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:

Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Sekarang Aku Sudah Bisa:





Kemampuan Motor Kasar

Mulai berani melangkah sendiri, berdiri sendiri tanpa dibantu, dan berjalan sambil berpegangan pada furnitur.

Tips stimulasi:

Puaskan keinginan si Kecil untuk bergerak. Ajak bermain di halaman atau taman luas dan pegangi tubuhnya saat ia belajar berjalan.



Kemampuan Motor Halus

Si Kecil dapat memungut benda kecil seperti sereal atau kismis dengan menggerapai.

Tips stimulasi:

Beri instruksi mudah seperti "tolong ambilkan Bunda mainan adik yang itu," serta bermain sembunyikan benda di salah satu tangan Bunda.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Mencoba mengikuti kata yang keluar dari mulut Bunda dan mampu berceloteh dengan nada yang berubah-ubah.

Tips stimulasi:

Ajak si Kecil menyanyikan lagu kesukaannya sambil terus mengajak ia ngobrol setiap ada kesempatan.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Melambaikan tangan saat berpisah dengan orang serta menggeleng dan berkata tidak.

Tips stimulasi:

Biasakan si Kecil untuk mengatakan "tolong", "permisi", "maaf", dan "terima kasih".

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 12 Bulan

Setelah melewati usia 12 bulan, Bunda bisa mulai memperkenalkan beragam makanan pada si Kecil. Ia juga bisa meminum sendiri air putih melalui *sippy cup* atau gelas isap. Yang pasti, batasi makanan selingan yang tinggi kadar gula, garam, dan minyaknya. Jika Bunda memberi si Kecil jus buah, sebaiknya jangan tambahkan gula. Penuhi kebutuhan karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin, dan mineral si Kecil ya. Terus lanjutkan pemberian ASI sampai si Kecil berusia 2 tahun.

Sumber:

1. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/babys-growth-and-development-12-months-old> Accessed 19 Oct 2020
2. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 19 Oct 2020
3. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/milestones-1yr.html> Accessed 19 Oct 2020



Sekarang Aku Sudah Bisa:

Panjangku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Aku Sudah 12 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:





Kemampuan Motor Kasar

Si Kecil sudah mampu berjalan sendiri dan mundur lima langkah.

Tips stimulasi:

Ajak si Kecil, melempar atau menendang bola, serta tunjukkan cara jalan jinjit agar si Kecil mencobanya.

Kemampuan Motor Halus

Mencorat-coret dengan pensil atau krayon serta menumpuk balok mainan dengan lebih rapi.

Tips stimulasi:

Ajak anak untuk aktif bermain, berjalan di halaman dan taman, untuk mengoptimalkan perkembangan stabilitas dan kekuatan ototnya.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Si Kecil sudah mampu mengucapkan kata tunggal.

Tips stimulasi:

Terus ajak si Kecil mengobrol dan ajak ia menunjuk dan menyebutkan nama benda tersebut.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Menunjukkan rasa sayang pada orang-orang terdekat serta mulai menunjukkan tantrum.

Tips stimulasi:

Ajak si Kecil menirukan pekerjaan di rumah yang Bunda lakukan seperti berpura-pura merawat boneka yang sakit.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 18 Bulan (1,5 Tahun)

Pastikan si Kecil makan 3 kali sehari dengan menu yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Sertakan 2-3 kali jadwal selingan di antara waktu makan. Makanan selingan sebaiknya diberikan 1-2 jam sebelum atau sesudah makan untuk mencegah si Kecil kekenyangan. Bunda, si Kecil sudah mulai bisa makan menu makanan keluarga. Namun karena ia belum bisa mengunyah dengan sempurna, Bunda bisa haluskan sedikit atau cincang makanan keluarga yang ada. Penuhi kebutuhan karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin, dan mineral si Kecil ya. Terus lanjutkan pemberian ASI sampai si Kecil berusia 2 tahun.

Sumber:

1. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/milestones-18mo.html> Accessed 21 October 2020
2. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/pemberian-makanan-pendamping-air-susu-ibu-mpasi> Accessed 21 October 2020
3. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 21 October 2020



Aku Sudah 18 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini

Tinggiku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:



Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:

Sekarang Aku Sudah Bisa:





Kemampuan Motor Kasar

Menendang dan melempar bola, berdiri jinjit, berlari dan memanjat.

Tips stimulasi:

Bermain keseimbangan dengan berdiri menggunakan satu kaki, serta bermain oper-operan bola dengan kaki.



Kemampuan Motor Halus

Menumpuk balok atau kubus hingga tinggi dengan menggunakan satu tangan yang lebih dominan.

Tips stimulasi:

Minta si kecil memilah balok atau mangkuk sesuai warna dan ukuran.



Kemampuan Bicara & Bahasa

Ingat nama anggota tubuh dan mengulangi ucapan dua kata yang ia dengar.

Tips stimulasi:

Ajak si Kecil mengobrol dan menyanyi serta membacakan cerita sebelum tidur.



Kemampuan Sosialisasi & Kemandirian

Antusias saat bersama anak lain yang seusia, serta mulai menuruti instruksi Bunda atau melakukan hal yang dilarang Bunda.

Tips stimulasi:

Mulai dapat dilatih *toilet training*, bermain bersama teman atau saudara seperti membuat rumah kardus. Bujuk dan tenangkan si Kecil dengan nada lembut saat rewel.

Kebutuhan Nutrisi si Kecil Usia 24 Bulan (2 Tahun)

Bunda, pastikan si Kecil makan makanan utama 3 kali sehari disertai 2-3 kali selingan di antara waktu makan, dan susu 2-3 kali sehari. Penuhi kebutuhan karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak, vitamin, dan mineral si Kecil ya. Si Kecil sudah semakin aktif dan suka memegang banyak benda. Ajarkan si Kecil untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum mulai makan. Terus lanjutkan pemberian ASI sampai si Kecil berusia 2 tahun.

Sumber:

1. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/milestones-2yr.html> Accessed 21 October 2020
2. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/pemberian-makanan-pendamping-air-susu-ibu-mpasi> Accessed 21 October 2020
3. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 66/2014 (Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak). Retrieved from: <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-66-ttg-pemantauan-tumbuh-kembang-anak> Accessed 21 October 2020



Tinggiku:

Berat badanku:

Lingkar kepalaku:

Sekarang Aku Sudah Bisa:

Yang Aku Suka:

Aku Tidak Suka:

Aku Sudah 24 Bulan

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini





Semua Hal Kesukaanku

Lagu

Mainan

Makanan

Karakter Kartun



Aku dan Kesukaanku

Bunda, tempelkan foto
si Kecil di sini



**Bunda, dapatkan beragam tools, informasi, tips
serta materi edukasi eksklusif untuk dukung
pertumbuhan dan perkembangan maksimal si Kecil
untuk menjadi Generasi Maju.**



<https://genmaju.info/CatatanPerkembangan>

