

# Manfaat DHA untuk Ibu Hamil: Nutrisi Penting untuk Kecerdasan Bayi

SEP 22, 2024

Kehamilan adalah masa yang penuh tantangan dan kebahagiaan. Mam tentu ingin memberikan yang terbaik bagi kesehatan Mam dan janin di kandungan. Salah satu hal penting yang perlu diperhatikan adalah memenuhi asupan nutrisi penting selama kehamilan, termasuk DHA untuk ibu hamil. Untuk tahu lebih banyak tentang apa itu DHA, manfaat DHA untuk ibu hamil dan janin, yuk Mam simak bahasan berikut ini.

## Apa Itu DHA?

DHA (docosahexaenoic acid) adalah salah satu jenis asam lemak omega 3 yang sangat penting untuk perkembangan otak atau kemampuan kognitif, kesehatan mata, dan sistem saraf. DHA dapat ditemukan dalam makanan seperti ikan berlemak (salmon, sarden, tuna), minyak ikan, serta beberapa jenis suplemen.,

## Manfaat DHA untuk Ibu Hamil dan Perkembangan Otak Si Kecil

Berikut beberapa manfaat asupan nutrisi DHA pada masa kehamilan, yang berperan untuk perkembangan otak janin hingga menjaga kesehatan jantung Mam.

### 1. Perkembangan otak janin

Pengaruh DHA pada janin penting untuk mendukung perkembangan otak. Dimana proses perkembangannya makin pesat selama trimester kedua dan ketiga kehamilan. DHA membantu pembentukan struktur otak yang sehat dan berkontribusi pada perkembangan kognitif bayi setelah lahir.

## **2. Menjaga kesehatan mata**

Selain untuk otak, pengaruh DHA pada janin terkait untuk perkembangan mata janin. Retina mata mengandung banyak DHA, dan asupan yang cukup selama kehamilan dapat membantu mencegah masalah penglihatan di kemudian hari.

## **3. Mengurangi risiko kelahiran prematur**

Studi menunjukkan bahwa asupan DHA yang cukup selama kehamilan dapat mengurangi risiko kelahiran prematur. Kelahiran prematur seringkali dikaitkan dengan berbagai komplikasi kesehatan bagi bayi, sehingga menjaga kehamilan hingga cukup bulan sangat penting.

## **4. Mengurangi risiko stres dan depresi pasca melahirkan**

Konsumsi DHA dalam jumlah cukup dan rutin juga bisa membantu Mam mengurangi risiko depresi pasca melahirkan. Penelitian menunjukkan bahwa wanita hamil yang cukup mengonsumsi asupan DHA akan menjaga suasana hatinya lebih stabil menjelang dan setelah melahirkan. Ini karena nutrisi asam lemak omega-3 termasuk DHA mempengaruhi sistem saraf untuk mengurangi kecemasan dan stres serta menghambat peningkatan sitokin proinflamasi.

Baca Juga: Cara Merawat Bayi Baru Lahir

## **5. Menjaga tekanan darah stabil**

Peran DHA juga dapat membantu mengurangi risiko peradangan dan menjaga tekanan darah tetap stabil saat masa kehamilan, termasuk mengurangi risiko preklampsia (kondisi dimana tekanan darah ibu hamil meningkat disertai adanya protein pada urin).

# **Berapa Banyak DHA yang Dibutuhkan?**

Perlu Mam ketahui, kebutuhan DHA untuk ibu hamil trimester 1 dan kebutuhan DHA ibu hamil 300–600 mg per hari. Mam bisa mendapatkan DHA dari makanan atau suplemen. Namun, penting untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum mengonsumsi suplemen untuk memastikan dosis yang tepat.

# **Sumber Makanan dengan Nutrisi DHA**

Berikut beberapa pilihan makanan kaya nutrisi DHA yang bisa jadi pilihan konsumsi Mam saat masa kehamilan:

- Makanan laut

Makanan laut seperti ikan salmon, sarden, tuna, juga udang dan tiram adalah pilihan makanan sebagai sumber DHA. Namun, perhatikan untuk mengonsumsi makanan laut yang rendah merkuri agar aman bagi kehamilan.

- Minyak ikan

Minyak ikan adalah suplemen yang populer dan kaya akan DHA. Pastikan memilih minyak ikan yang berkualitas dan bebas dari kontaminan.

- Makanan yang difortifikasi DHA

Beberapa produk makanan yang difortifikasi DHA, seperti telur, susu khusus ibu hamil kini sudah diperkaya dengan DHA dan bisa menjadi alternatif yang baik jika Mam tidak terlalu suka makan ikan.

- Suplemen prenatal dengan DHA

Suplemen prenatal yang mengandung DHA juga bisa menjadi pilihan. Namun, pastikan untuk memilih produk atas rekomendasi dokter kandungan untuk disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi kesehatan Mam.

Itu tadi bahasan DHA untuk ibu hamil yang penting diketahui bagi Mam yang sedang mempersiapkan kehamilan. Selain menjaga kesehatan Mam, asupan DHA selama kehamilan penting untuk mendukung perkembangan otak si Kecil mulai dari janin hingga setelah kelahiran. Jangan lupa untuk rutin berkonsultasi dengan dokter kandungan agar kehamilan berjalan lancar dan janin sehat.

Bagikan sekarang