Mams (Kehamilan)
Artikel

Baiknya Minum Susu Hamil Berapa Kali Sehari ya, Mam? Simak Penjelasan Ini!

JUL 2, 2025

Kehamilan adalah fase penting yang membutuhkan perhatian khusus terhadap asupan nutrisi, termasuk susu hamil.

Artikel ini akan menjawab pertanyaan "minum susu hamil berapa kali sehari" sambil memberikan penjelasan berdasarkan trimester kehamilan, tips konsumsi, serta perbandingan manfaat susu hamil dengan sumber gizi lainnya. Yuk, Mam, simak penjelasannya!

Kebutuhan Susu Hamil Berdasarkan Trimester

Setiap trimester kehamilan memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda. Oleh karena itu, frekuensi minum susu hamil berapa kali sehari juga harus disesuaikan dengan perkembangan Si Kecil di dalam kandungan.

1. Trimester Pertama

Pada fase ini, tubuh Mam mulai beradaptasi dengan perubahan hormon. Susu hamil dapat membantu melengkapi kebutuhan vitamin B6 dan asam folat yang penting untuk awal pembentukan sistem saraf Si Kecil.

Namun, beberapa Mam mungkin mengalami mual di trimester pertama. Konsumsi susu hamil bisa dimulai dengan satu kali sehari dalam jumlah kecil, lalu ditingkatkan secara bertahap.

2. Trimester Kedua

Di fase ini, Si Kecil mulai tumbuh pesat. Mam disarankan meningkatkan asupan kalsium untuk mendukung perkembangan tulang dan gigi.

Minum susu ibu hamil berapa kali sehari? Sebaiknya dua kali sehari, pagi dan malam. Pastikan untuk memilih susu yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi Mam.

3. Trimester Ketiga

Trimester terakhir adalah waktu di mana tubuh Mam membutuhkan energi ekstra sekaligus persiapan persalinan. Konsumsi susu hamil dua hingga tiga kali sehari bisa dipertimbangkan, terutama untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi dan protein guna mendukung stamina Mam.

Tips Mengonsumsi Susu Hamil

Mam tentu ingin mendapatkan manfaat maksimal saat mengonsumsi susu hamil. Berikut adalah beberapa tips yang bisa Mam terapkan sebelum memilih susu hamil untuk Mam konsumsi:

- Pilih jenis susu sesuai kebutuhan: Mam bisa memilih susu hamil yang mengandung asam folat, zat besi, DHA, dan kalsium tinggi sesuai dengan masa kehamilan. Jangan lupa untuk membaca label nutrisi agar lebih sesuai dengan kondisi Mam.
- Minum di waktu yang tepat: Banyak ahli merekomendasikan untuk minum susu hamil pagi hari saat perut masih kosong atau malam hari sebelum tidur. Cara ini membantu tubuh menyerap nutrisi secara optimal.
- Atur porsi sesuai rekomendasi: Jika Mam bertanya ibu hamil minum susu berapa kali sehari, satu hingga dua kali sehari adalah rekomendasi umum. Porsi ini bisa disesuaikan lagi berdasarkan kebutuhan pribadi Mam, terutama jika sudah mendapatkan kalsium dari sumber makanan lain.
- Pastikan susu hamil cocok untuk kondisi tubuh Mam.

Baca Juga : 5 Tips Memilih Susu Ibu Hamil untuk Kurangi Mual Muntah

Perbedaan Manfaat Susu Hamil Dibandingkan Makanan Lain

Mam mungkin bertanya-tanya, mengapa susu hamil menjadi rekomendasi utama dibandingkan makanan biasa dalam masa kehamilan? Berikut adalah jawabannya:

- Sumber Nutrisi Lengkap: Susu hamil dirancang khusus dengan formula yang mengandung vitamin dan mineral penting seperti kalsium, DHA, dan zat besi dalam jumlah yang cukup.

  Meskipun makanan seperti sayur, daging, dan kacang-kacangan memiliki kandungan serupa, susu hamil lebih praktis dan terukur, sehingga Mam bisa mendapatkan nutrisi tanpa perlu mengolah makanan khusus.

- Mendukung Penyerapan Nutrisi Lebih Baik: Menurut penelitian oleh World Health

Organization (WHO, 2022), beberapa nutrisi yang larut dalam susu, seperti vitamin D dan kalsium, memiliki tingkat penyerapan yang lebih tinggi dibandingkan yang terdapat pada makanan.

- Paduan Nutrisi yang Tepat: Jika Mam bertanya ibu hamil minum susu berapa kali sehari, hal ini dipengaruhi oleh kepraktisan susu yang sudah diformulasi dengan rasio nutrisi untuk memenuhi kebutuhan trimester. Makanan biasa memerlukan kombinasi variasi yang lebih kompleks agar nutrisinya mencukupi.

Namun demikian, susu hamil tetap harus diimbangi dengan konsumsi makanan segar, seperti buah, sayur, dan protein nabati atau hewani, agar kebutuhan nutrisi terserap secara maksimal.

Minum susu hamil berapa kali sehari bukanlah aturan kaku, Mam. Semua bergantung pada usia kehamilan, kondisi tubuh Mam, serta kebutuhan spesifik janin.

Secara umum, satu hingga dua kali sehari adalah pilihan yang aman dan cukup untuk mendukung nutrisi tambahan, terutama saat dikombinasikan dengan pola makan sehat.

Jangan lupa untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk menentukan kebutuhan Mam secara lebih spesifik.

Bagikan sekarang




Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >