

# Makanan yang Harus Dihindari Calon Mam dan Pap saat Program Hamil

NOV 17, 2020

Selain 5 Nutrisi Penting Selama Kehamilan, Mam juga sebaiknya menghindari makanan-makanan berikut ini jika sedang berusaha untuk hamil.

*Mam sebaiknya memulai perjalanan kehamilan dengan diet yang sehat dan seimbang sehingga semua nutrisi yang diperlukan dapat terpenuhi.*

Selain 5 Nutrisi Penting Selama Kehamilan, Mam juga sebaiknya menghindari makanan-makanan berikut ini jika sedang berusaha untuk hamil.

## 1. Kafein

Kafein dapat ditemukan dalam kopi, teh, coklat dan beberapa minuman bersoda ataupun energy drink. Untuk para calon Mam, pengkonsumsian kafein harus dibatasi karena dalam beberapa penelitian terhadap calon Mam yang sulit hamil, konsumsi kafein lebih dari 1 gelas per hari meningkatkan kemungkinan kegagalan kehamilan<sup>1</sup>. Namun untuk calon Mam yang tidak memiliki riwayat sulit hamil, pengkonsumsian 1-2 gelas/hari masih dianggap aman.

Untuk para calon Pap, konsumsi kafein yang berlebihan (lebih dari 3 gelas/hari) juga dapat mempengaruhi kualitas sperma dengan menyebabkan kerusakan DNA yang terkandung dalam sel sperma<sup>2</sup>. Dengan demikian, calon Pap juga dapat mengurangi asupan kafein selama mencoba untuk hamil.

## 2. Alkohol

Alkohol sebaiknya dihindari total saat Mam dan Pap mencoba untuk dan saat hamil. Dalam sebuah penelitian yang difokuskan pada calon Mam dan Pap, konsumsi alkohol diasosiasikan dengan menurunnya angka kelahiran yang disebabkan baik oleh keguguran maupun gagalnya kehamilan (tidak terjadi pembuahan)<sup>1</sup>.

Para calon Pap juga sebaiknya menghindari alkohol karena konsumsi alkohol tinggi dan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan menurunnya kualitas sperma dan menyebabkan impotensi<sup>3</sup>.

Baca Juga: Seberapa Akurat Tes Kehamilan di Rumah

### **3. Vitamin A / Retinol**

Vitamin A berguna untuk membantu pembelahan sel, terutama saat terjadi pembelahan yang cepat di awal kehamilan. Namun Mam harus menghindari penggunaan multivitamin, supplement atau bahkan obat luar yang mengandung vitamin A/retinol. Hal ini disebabkan oleh tingginya resiko pembelahan sel yang terlalu cepat sehingga dapat menyebabkan malformation pada janin.

Makanan yang mengandung vitamin A dalam jumlah besar juga sebaiknya dihindari, seperti hati hewan. Dengan diet yang sehat, seimbang dan beragam, kebutuhan harian vitamin A Mam dapat tercukupi kok dari makanan-makanan seperti telur, produk susu dan buah atau sayur berwarna merah dan oren.

### **4. Makanan tinggi kalori dan lemak jenuh**

Makanan yang tinggi kalori dan lemak jenuh, serta kurangnya aktifitas tubuh, adalah penyebab utama kegemukan/ obesitas. Calon Mam yang mempunyai BMI (Body Mass Index) lebih dari 30 bisa mempunyai menstruasi yang tidak regular dan ada inflamasi di dalam tubuh sehingga membuat kehamilan menjadi lebih sulit.

Obesitas juga merupakan faktor resiko untuk diabetes gestasional, preeclampsia dan kelahiran c-section<sup>4</sup>.

Maka, Mam sebaiknya memulai perjalanan kehamilan dengan diet yang sehat dan seimbang sehingga semua nutrisi yang diperlukan dapat terpenuhi.

#### **Sumber:**

1. Pre-conception Health Special Interest Group. The Fertility Society of Australia. <https://yourfertility.org.au/Effects-of-caffeine-alkohol-and-smoking-on-fertility.pdf>
2. Coffee and caffeine intake and male infertility: a systematic review. Ricci, E. et al. Nutrition Journal. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5482951/>
3. Alcohol and Fertility. Dilip Gude. 2012. Journal of Human Reproductive Sciences. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3493844/>
4. The Impact of Maternal Obesity on Maternal and Fetal Health. MA Leddy, ML Power and J Schulkin. 2008. Reviews in Obstetrics & Gynecology Journal.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2621047/>

Bagikan sekarang