

Pentingnya Periode Emas 1000 Hari Pertama Kehidupan

FEB 22, 2021

Apa itu 1000 HPK ?

Seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) adalah periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan si Kecil. Pertumbuhan berarti penambahan berat badan, tinggi badan serta lingkaran kepala sesuai kurva pertumbuhan. Perkembangan adalah pembentukan dan perkembangan otak seorang anak.

Perkembangan otak dapat dilihat dari perkembangan gerak kasar-halus, bicara/bahasa, interaksi sosial dan kecerdasan, dari bayi lahir yang belum bisa apa-apa sampai balita yang pandai berlari, melompat dan berkomunikasi. Periode tersebut dimulai sejak masa pembuahan, masa berkembangnya janin pada masa kehamilan, berlanjut saat anak lahir, masa bayi baru lahir sampai usia 2 tahun.

Mengapa 1000 HPK penting ?

Karena pada masa itulah perkembangan otak si Kecil mengalami kemajuan yang pesat. Saat lahir volume otak seorang anak sudah mencapai 50% volume otak orang dewasa, 80% saat berusia 2 tahun. Artinya pada 1000 HPK ini pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama otak mengalami percepatan, memerlukan nutrisi yang cukup dan lingkungan yang ideal. Masa ini juga rentan terhadap pengaruh kekurangan nutrisi (ibu hamil, bayi dan balita), infeksi (pada saat kehamilan maupun ketika bayi-balita), kebiasaan ibu hamil yang buruk (rokok, narkoba), stress pada ibu hamil, penyakit ibu pada masa kehamilan (hipertensi, diabetes, jantung, asma dll), masalah dalam proses persalinan, kelahiran prematur serta kelainan bawaan.

Apa saja yang terjadi pada 1000 HPK

Masa kehamilan

Perkembangan otak sebagian besar terjadi pada masa kehamilan, mulai dari masa pembuahan sel telur oleh sel sperma. Pada masa ini terjadi pembentukan saraf tulang belakang, pembentukan otak besar, otak kecil, dan pembagian otak kanan dan kiri, wajah, pembentukan, peningkatan jumlah sel saraf serta perkembangan fungsinya, penempatan sel-sel saraf di otak sesuai fungsinya, pembentukan sinaps dan mielin koneksi antar sel-sel saraf. Jika terjadi gangguan pada masa kehamilan maka gangguan perkembangan otak yang terjadi tidak bisa atau tidak semua bisa dikoreksi atau disembuhkan. Yang masih bisa diintervensi hanya pembentukan sinaps, mielin, serta koneksi antar sel-sel saraf di otak.

Setelah lahir sampai usia 2 tahun

Setelah lahir, yang masih terjadi hanya pembentukan sinaps, mielin, koneksi antar sel-sel saraf, kematian sel saraf yang tidak terpakai. Meskipun demikian, proses tersebut berlangsung cepat, dinamis, perlu nutrisi, stimulasi dan lingkungan yang optimal agar bisa berlangsung dengan baik. Proses ini terlihat dari penambahan volume otak yang bertambah 30% sejak masa lahir.

Hai Mams!

Ingin si Kecil Hebat dan Berprestasi?



Sudahkah Mams Mendengar 1000 HPK?

1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak



Kenapa Penting?

Karena masa inilah perkembangan otak si Kecil mengalami kemajuan pesat, mengalami percepatan, memerlukan nutrisi cukup, dan lingkungan ideal.

Kapan Periode Tersebut Dimulai?

Periode tersebut dimulai sejak



Apa Saja yang Perlu diperhatikan Untuk Para Mams and Dads?

1. Nutrisi



Asupan gizi lengkap dan seimbang. Ibu hamil dimonitor dengan penambahan berat badan.
0-6 bulan : pemberian ASI eksklusif 6 bulan
6-12 bulan: ASI dan Makanan Pendamping ASI
12 bulan -24 bulan: Makanan bergizi dan seimbang

2. Lingkungan



Lingkungan yang memberikan pola asuh penuh kasih sayang, empati, rasa aman, teratur, dan konsisten.
Lingkungan yang sehat, aman, anak dapat mengeksplorasi lingkungan.

3. Hindari Terkena Infeksi



Usahakan pemberian imunisasi tepat waktu. Infeksi dapat merusak perkembangan otak janin yang sedang tumbuh pesat, seperti polio, TBC, difteri, tetanus, pertusis, radang selaput otak (Meningitis), radang otak (ensefalitis), dan campak.

4. Stimulasi



Lingkungan yang memberikan pola asuh penuh kasih sayang, empati, rasa aman, teratur, dan konsisten.
Lingkungan yang sehat, aman, anak dapat mengeksplorasi lingkungan.

Yuk Mams and Paps, Perhatikan Periode 1000 HPK Untuk si Kecil Hebat, Cerdas, dan Berprestasi

Apa yang harus diperhatikan pada periode 1000 HPK ?

Nutrisi

Pada prinsipnya asupan harus lengkap dan seimbang antara karbohidrat (50%), protein (10-15%), lemak (30%), vitamin dan mineral (5-10%).

Oleh karena itu ibu hamil harus memerhatikan asupan nutrisi yang cukup, terutama untuk perkembangan otak yang memerlukan nutrisi yang optimal dari segi kualitatif dan kuantitatif.

Hal ini bisa dimonitor melalui penambahan berat badan ibu, pertumbuhan janin (berat badan janin yang harus sesuai dengan usia kehamilan).

Setelah bayi baru lahir, pemberian ASI eksklusif merupakan sumber nutrisi yang paling ideal sampai bayi berusia 6 bulan, memenuhi kebutuhan nutrisi bayi serta tidak memerlukan sumber nutrisi lain.

Setelah berusia 6 bulan ASI tidak dapat lagi memenuhi semua kebutuhan nutrisi bayi, sehingga memerlukan makanan pendamping ASI (MPASI), sekaligus juga untuk mengajarkan bayi makan dengan baik dan benar (jadwal makan, tekstur, bermacam rasa) dalam bentuk makanan lumat, buah dan biskuit, ASI/susu formula.

Setelah bayi berusia 12 bulan diharapkan dapat mengonsumsi makanan keluarga dengan tetap memerhatikan komposisi nutrisi lengkap dan seimbang.

Baca Juga: 5 Hal Penting untuk Dukung Tumbuh Kembang Anak

Lingkungan

Pada masa kehamilan lingkungan yang ideal adalah menghindari kondisi yang dapat berakibat negatif bagi pertumbuhan janin yaitu ibu jangan mengonsumsi rokok, alkohol, narkoba, obat-obat yang bersifat teratogenik (menyebabkan kelainan bawaan). Faktor psikis ibu juga memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Penyakit kronis pada ibu hamil juga dapat memengaruhi perkembangan (hipertensi, diabetes, jantung dan asma) sehingga harus dikontrol dengan baik.

Pada masa bayi dan balita lingkungan yang ideal adalah lingkungan yang memberikan pola asuh yang penuh dengan kasih sayang, empati, rasa aman, teratur dan konsisten. Lingkungan yang sehat, aman dan memungkinkan anak bebas bergerak, mengeksplorasi lingkungannya.

Infeksi

Infeksi pada masa kehamilan dapat berakibat fatal pada janin yang sedang

dikandung. Contoh infeksi rubela, toksoplasma, virus CMV serta beberapa infeksi virus yang pada ibu hamil hanya memperlihatkan gejala yang ringan. Infeksi tersebut dapat merusak perkembangan otak janin yang sedang tumbuh pesat. Infeksi pada masa bayi-balita yang dapat menyebabkan kematian dan kecacatan dapat dicegah dengan imunisasi. Contoh penyakit tersebut adalah polio, TBC, difteri, tetanus, pertusis, radang selaput otak (meningitis), radang otak (ensefalitis) dan campak.

Stimulasi

Stimulasi bisa dapat dimulai sejak masa kehamilan trimester terakhir, karena pembentukan sinaps pendengaran sudah dimulai. Janin dapat distimulasi dengan rangsang suara seperti suara mengaji, nyanyian ibu, ajakan bercakap-cakap dari ibu, musik yang tenang.

Setelah bayi lahir, sampai usia 12 bulan selain pendengaran, sinaps penglihatan dan bicara/bahasa juga sudah berkembang. Oleh karena itu berikan rangsang penglihatan dengan mainan atau bentuk yang berwarna cerah serta menarik. Ajak bayi bercakap-cakap, nyanyikan lagu, bermain dengan mimik, ekspresi wajah yang beragam, suara dengan intonasi yang Bergama dan pancing anak untuk memberikan reaksi. Rangsang juga indera raba, cium, rasa serta keseimbangan. Selain itu berikan mainan yang sesuai usia.

Apa akibatnya jika periode 1000 HPK terganggu ?

Akan terjadi gangguan perkembangan, meliputi gangguan gerak kasar (berguling, duduk, merangkak, berdiri, berjalan dan berlari), gerak halus, (makan, berpakaian, bermain, aktifitas sehari-hari), bicara/bahasa (terlambat bicara), kecerdasan dan interaksi sosial. Gangguan tersebut dapat hanya salah satu aspek perkembangan atau lebih.

Bagikan sekarang