

Jenis Susu yang Mendukung Pertumbuhan Otak Anak

APR 17, 2026

2 MINS

Pertumbuhan otak si Kecil dimulai sejak awal kehamilan dan berlangsung terus hingga setelah ia lahir. Puncak dari proses pertumbuhan itu adalah saat ia berusia 2 tahun, ketika berat otaknya mencapai 80% dari berat otak orang dewasa. Periode ini disebut periode emas karena di usia inilah perkembangan si Kecil terjadi dengan sangat pesat sehingga tumbuh kembangnya harus dipantau dengan baik.

Karenanya, kelengkapan nutrisi yang diperoleh dari makanan, minuman, salah satunya dari susu pertumbuhan dapat menjadi pilihan Mam untuk mendukung potensi Si Kecil sehingga menjadi anak yang memiliki kemampuan belajar untuk mempersiapkan ia jadi hebat di masa depan.

Maka, yuk simak tahapan perkembangan otak Si Kecil dan cara-cara yang bisa Mam terapkan untuk memaksimalkannya!

Pertumbuhan Otak si Kecil

Otak terdiri dari kumpulan neuron (sel otak) dan sinaps (sambungan antar-neuron). Neuron berfungsi mengirimkan sinyal/pesan dan memproses informasi. Sementara, sinaps adalah persimpangan/pertemuan antar-neuron, sehingga sinyal/pesan bisa diteruskan ke neuron lain. Semakin banyak sinaps yang terbentuk, kemampuan otak Si Kecil semakin meningkat.

Proses pembentukan sinaps dapat terjadi karena adanya pengalaman dan stimulasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Sinaps secara alami akan berkurang jika pengalaman atau stimulasi tidak dilakukan.

4 Langkah Penting Mengoptimalkan Pertumbuhan Otak Si Kecil

Pada waktu kelahirannya, Si Kecil telah memiliki 100 miliar neuron sel di otaknya. Namun, mayoritas neuron tersebut masih belum terhubung satu sama lain. Agar neuron saling terhubung, diperlukan stimulasi dan dukungan nutrisi yang tepat. Nah, ini 4 langkah penting yang dapat Mam lakukan untuk mengoptimalkan pertumbuhan otak si Kecil di periode emas:

1. Cari tahu kepiintaran Si Kecil

Sebagaimana disampaikan oleh Howard Gardner, pakar pendidikan dari Harvard University, setiap anak sebenarnya memiliki 8 jenis kepiintaran, meski dengan potensi yang berbeda-beda. Untuk mengetahui kepiintaran Si Kecil dan cara stimulasinya, Mam bisa mencoba fitur Learning Type Quiz dan Working Memory Quiz yang terdapat di situs S-26 ParenTeam by Wyeth Nutrition.

2. Berikan stimulasi yang tepat

Mam, anak perlu mendapatkan stimulasi rutin secara dini dan terus-menerus pada setiap kesempatan. Maka, berikan stimulasi yang tepat sesuai dengan tahapan usia Si Kecil, serta kepiintaran yang ia miliki, ya. Panduan dalam memberikan stimulasi untuk melatih kepiintaran anak dapat Mam lihat di laman ini

3. Sinergikan kepiintaran Akal, Fisik, dan Sosial

Setelah mengetahui jenis kepiintaran yang dimiliki si Kecil, Mam akan memiliki gambaran lebih jelas untuk mengembangkan kepiintarannya agar pintarnya beda. Caranya dengan mensinergikan kepiintaran Akal, Fisik, dan Sosial Si Kecil.

Misalnya, Si Kecil menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap musik dan gambar. Maka, Mam dapat memanfaatkan potensi itu untuk mengembangkan kepiintaran lainnya, seperti menggoyang-goyangkan badan (body smart) dan menyanyi bersama-sama saat playdate (people smart).

4. Dukung dengan nutrisi tepat

Pemberian nutrisi, bersama dengan stimulasi, sangatlah penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak Si Kecil. Nutrisi berperan dalam proses pembentukan sel saraf otak dan mielinisasi (pematangan selubung saraf).

Agar kecerdasan otaknya optimal, Mam perlu memberikan Si Kecil makanan yang mengandung sejumlah nutrisi yang baik bagi otak anak, di antaranya protein, DHA, AA, kolin, asam folat, zat besi, vitamin B12.

Nah, salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan nutrisi Si Kecil adalah dengan memberikan susu untuk pertumbuhan otak anak.

Baca Juga : Panduan Umum untuk Perkembangan Otak Anak

Susu maupun produk olahannya secara umum memberikan energi, protein, vitamin dan mineral dan susu rendah lemak seperti low fat atau non fat pada si kecil karena anak usia dini masih membutuhkan lemak. Terutama DHA dan asam lemak esensial seperti asam linoleat dan asam linolenat.

Jenis Susu yang Bisa Dijadikan Pilihan untuk Mendukung Otak

- 1. Susu Pertumbuhan dengan fortifikasi DHA:** Dirancang khusus untuk anak usia 1-12 tahun, sesuai kebutuhan otaknya yang sedang berkembang pesat.
- 2. Susu Kedelai:** Cocok bagi anak yang intoleransi laktosa, meski kandungan DHA biasanya perlu ditambahkan dari sumber lain.
- 3. Susu Pertumbuhan dengan Formula Lengkap:** Susu pertumbuhan yang mengandung DHA, protein whey, sfingomielin, fosfolipid, AA, DHA, vitamin B12, zat besi, dan asam folat yang mendukung pertumbuhan serta perkembangan otak.

Kandungan Wajib pada Susu untuk Pertumbuhan Otak Anak

Berikut ini adalah beberapa kandungan yang sebaiknya ada dalam susu untuk pertumbuhan otak anak:

- Spingomielin & fosfolipid
- DHA & AA: pembentukan membran sel otak
- Omega-3 & 6: kemampuan belajar dan fokus
- Vitamin B12
- Zat besi
- Asam folat

Baca Juga: 7 Nutrisi Otak yang Penting untuk Anak

Aktivitas Seru untuk Mendukung Perkembangan Otak Anak

Selain memberi susu formula untuk perkembangan otak, Mam juga bisa mengajak Si Kecil melakukan berbagai aktivitas seru untuk merangsang perkembangan otaknya.

Berikut beberapa aktivitas seru yang bisa Mam lakukan untuk memberikan stimulasi pada si Kecil untuk mengasah kemampuan belajar.

1. Bermain puzzle

Bermain puzzle membantu anak-anak mengembangkan kekuatan jari (motorik halus), memberikan stimulasi dan keterampilan dalam memecahkan masalah, meningkatkan perkembangan bahasa dan otak, serta membangun kemampuan matematika. Saat Si Kecil bermain puzzle, mereka berlatih untuk berkonsentrasi.

2. Bermain peran

Anak-anak (terutama usia pra-sekolah) secara alami memiliki imajinasi yang hebat. Mam bisa memanfaatkan hal ini dengan mengajak Si Kecil bermain peran. Selain menyenangkan, aktivitas ini memungkinkan anak bereksperimen dengan berbagai peran dan belajar bekerja sama. Bermain peran juga membantu mengasah kemampuan bahasa si kecil, karena melibatkan pemikiran kata-kata dan membuat anak mengulangi apa yang mereka dengar.

3. Membaca bersama

Mengajak Si Kecil membaca akan membantu mengasah kemampuan berpikir dan bahasa, bahkan juga baik untuk kemampuan sosial emosionalnya. Saat mengajak Si Kecil membaca, mereka mungkin menirukan kata atau intonasi yang Mam ucapkan sehingga kosa kata mereka bertambah. Semua hal tersebut akan berpengaruh positif pada perkembangan otaknya.

4. Mendengarkan dan bermain musik

Mendengarkan dan bermain musik dapat menjadi aktivitas menyenangkan yang merangsang perkembangan otak si kecil. Musik berkontribusi untuk ingatan dan kemampuan kognitif yang lebih baik. Hal ini karena aktivitas bermusik dapat melepaskan hormon endorfin yang juga disebut hormon kebahagiaan. Musik juga mempengaruhi semua aspek perkembangan anak dan juga kesiapan sekolah, terutama penguasaan bahasa dan keterampilan membaca. Bahkan, bermain musik juga dapat meningkatkan kemampuan pembelajaran matematika dan nilai sekolah.

5. Rutin Ajak si Kecil Berbicara Bersama

Selain permainan di atas Mam dapat melatih Si Kecil dengan rutin berbicara bersama di sela-sela waktu bermain. Caranya adalah dengan sering membuat sesi tanya jawab dengan Si Kecil untuk melatih fast thinking-nya. Bimbing ia agar fokus menjawab tiap pertanyaan dengan seksama. Selanjutnya, variasikan pertanyaan agar ia mampu beradaptasi dalam menemukan jawaban.

Kini Mam semakin tahu bahwa periode emas adalah masa paling penting bagi

perkembangan otak Si Kecil. Manfaatkan momen ini sebaik-baiknya untuk melatih kepintaran anak ya, Mam. Bila perlu, Mam bisa berikan susu perkembangan otak untuk Si Kecil.

Sebagai opsi, Mam bisa memberikan mereka S-26[®] Procal GOLD[®]. S-26[®] Procal GOLD[®] mengandung Multilearn Connect yang diperkaya dengan Spingomielin, Fosfolipid, serta Omega 3 & 6 yang berperan dalam pembentukan DHA dan AA untuk membantu mengasah kemampuan belajar Si Kecil agar lebih FAST, FOCUS, & FLEXIBLE dalam belajar!

Selain itu, S-26 Procal GOLD[®] menyediakan protein, kalsium, dan vitamin seperti B kompleks dan D untuk memperkuat tubuh, membantu Si Kecil tetap siap secara fisik baik untuk bermain maupun belajar.

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Apa manfaat susu untuk pertumbuhan otak anak?

Mendukung perkembangan sel otak, fokus, dan kemampuan belajar.

2. Apakah semua jenis susu baik untuk otak anak?

Tidak, pilih susu dengan kandungan DHA, omega-3 & 6, serta vitamin lengkap.

3. Apakah susu S-26 bisa meningkatkan kecerdasan anak?

S-26 mengandung nutrisi otak lengkap yang mendukung proses belajar progresif.

Referensi

AAP. Cow's Milk Alternatives: Parent FAQs. Dari [healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/milk-allergy-foods-and-ingredients-to-avoid.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/milk-allergy-foods-and-ingredients-to-avoid.aspx). Diakses 16 Mei 2023

AAP. Why Do Infants Need Baby Formula Instead of Cow's Milk?. Dari [healthychildren.org/english/ages-stages/baby/formula-feeding/pages/why-formula-instead-of-cows-milk.aspx](https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/formula-feeding/pages/why-formula-instead-of-cows-milk.aspx). Diakses 16 Mei 2023

AAP. Social Development in Preschoolers. Dari [healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Social-Development-in-Preschoolers.aspx](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Social-Development-in-Preschoolers.aspx). Diakses 16 Mei 2023

AAP. The Power of Play: How Fun and Games Help Children Thrive. Dari [healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/the-power-of-play-how-fun-and-games-help-children-thrive.aspx](https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/the-power-of-play-how-fun-and-games-help-children-thrive.aspx). Diakses 16 Mei 2023

AAP. Pretend Play: Ways Children Can Exercise Their Imagination. Dari

[healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/pretend-play-ways-children-can-exercise-their-imagination.aspx](https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/pretend-play-ways-children-can-exercise-their-imagination.aspx). Diakses 16 Mei 2023

Bagikan sekarang