

### 3 Hal Ini Membuktikan Istimewanya Seorang Ibu



Menyambut akhir tahun, Ibu tentunya tidak melupakan tanggal 22 Desember bukan? Ya, pada tanggal tersebut, Indonesia merayakan Hari Ibu. Seorang Ibu perlu bangga karena menjadi orang yang dapat berperan penting dalam sebuah keluarga, terutama dalam kehidupan si Kecil.

Merayakan hari Ibu, tahukah bahwa ternyata ada banyak keistimewaan yang didapatkan saat menjadi seorang Ibu? Sahabat Nestlé akan membahas seberapa penting kehadiran seorang Ibu bagi pertumbuhan serta perkembangan si Kecil di bawah ini.

#### **1. Ibu menjaga serta mengoptimalkan perkembangan si Kecil sejak dalam kandungan hingga**

Mari bernostalgia sejenak, ingatkah Ibu semasa kehamilan dulu, Ibu sering mengalami *morning sickness* tetapi masih terus berusaha untuk bisa makan? Selain itu, banyak makanan yang Ibu hindari dan takut untuk Ibu konsumsi? Hal tersebut semata-mata karena Ibu takut makanan tersebut mempengaruhi kondisi si Kecil yang Ibu kandung. Makanan yang mengandung berbagai zat gizi, seperti zat besi, asam folat, kolin, seng, serta berbagai vitamin pun Ibu konsumsi agar si Kecil dapat lahir dengan normal dan sehat.

Tidak sampai di situ, saat si Kecil lahir Ibu juga perlu memberikan air susu Ibu (ASI) kepadanya. Taukah Bu, momen saat Ibu memberikan ASI tersebut ternyata juga berdampak baik bagi pertumbuhan dan perkembangan si Kecil, lho. Dikutip dari buku

*Menu Sehari-hari untuk Tumbuh Kembang Anak* oleh dr. Endy Paryanto Prawirohartono, MPH., SpA (K), Herni Astuti, DCN., M.Kes, Dewi Renaningtyas, M.Kes, bayi yang memperoleh ASI dari ibunya lebih sehat, gizinya lebih baik, dan tingkat kecerdasannya pun lebih tinggi. ASI eksklusif juga dapat mengurangi risiko alergi, gangguan pernapasan, diare dan obesitas pada anak. Secara psikologis, menyusui pun dapat meningkatkan kedekatan Ibu dengan si Kecil. Dengan menyusui, sensitivitas Ibu pada kebutuhan bayinya pun akan meningkat.

## **2. Ibu adalah sosok utama yang dapat membentuk karakter si Kecil**

Jangan sepelekan perilaku sehari-hari yang Ibu lakukan di depan si Kecil. Tanpa Ibu sadari, si Kecil dapat meniru perilaku Ibu, lho. Keistimewaan seorang Ibu lainnya adalah menjadi *rolemodel* bagi si Kecil. Ibu sebagai orang terdekat si Kecil merupakan tempat belajar utama selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Jadi, apabila Ibu memberi contoh perilaku emosional yang buruk, si Kecil pun memiliki risiko untuk meniru perilaku tersebut. Dengan demikian, yuk jadi teladan yang baik bagi si Kecil!

## **3. Kecerdasan si Kecil diturunkan oleh sang Ibu**

Tahukah Ibu bahwa kecerdasan anak diturunkan oleh gen Ibu? Menurut pendapat ahli genetika dari UMC Nijmegen Netherlands, Dr Ben Hamel di tahun 2005, tingkat kecerdasan ditentukan oleh kromosom x dari Ibu kandung. Meskipun ada faktor genetika dibalik kecerdasan si Kecil, seiring pertumbuhannya, Ibu tetap perlu memberikannya asupan nutrisi seimbang agar mampu mendukung kecerdasannya, ya.

Poin di atas menunjukkan bahwa Ibu adalah segalanya bagi si Kecil, mulai dari dalam kandungan hingga si Kecil tumbuh besar. Tetapi, perlu Ibu ingat bahwa tidak ada Ibu yang sempurna di dunia ini. Baik Ibu rumah tangga ataupun bekerja di kantor, Ibu memiliki peranan yang besar bagi kehidupan si Kecil. Bagaimanapun, seorang Ibu dapat menjadi sahabat, guru, ahli nutrisi, sekaligus suster bagi si Kecil. Selamat Hari Ibu untuk para wanita hebat di Indonesia!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/3-hal-ini-membuktikan-istimewanya-seorang-ibu.html>