

## Tips Agar Anak Pintar Sejak Dalam Kandungan



Setiap orang tua pasti mendambakan memiliki anak pintar dan berprestasi. Tahukah Bu, ternyata kepintaran si kecil bisa dibentuk bahkan sejak sebelum ia lahir?

Saat di dalam kandungan, janin mulai mengalami perkembangan otak, semua sel-sel otak sudah bisa melakukan koneksi dengan saraf. Oleh karena itu, segala hal yang Ibu lakukan akan memiliki dampak besar terhadap tumbuh kembang janin.

Berikut ini beberapa langkah yang bisa Ibu lakukan agar anak pintar sejak dalam kandungan.

### **Penuhi Asupan Nutrisi**

Kebutuhan nutrisi saat hamil haruslah terpenuhi. Nutrisi dan gizi yang seimbang akan sangat membantu dalam perkembangan otak bayi agar anak pintar. Utamakan makanan yang mengandung protein, vitamin A, B, C, serta beberapa vitamin penting lainnya seperti kalsium, omega-3, asam folat, DHA, AA, zat besi, vitamin B1 dan B6.

### **Jalin Komunikasi dengan Janin**

Memasuki trimester kedua, janin yang berkembang di rahim Ibu sudah bisa mendengar suara yang terjadi di luar rahim. Walaupun memiliki kemampuan yang terbatas, namun hebatnya janin bisa membedakan suara ibunya. Oleh karena itu, sering-seringlah menjalin komunikasi dengan janin. Jika Ibu sudah memiliki nama untuk sang jabang bayi, sebaiknya sering sebut nama yang telah dipersiapkan tersebut setiap kali melakukan komunikasi.

Rangsang dengan percakapan ringan, libatkan si kecil setiap saat Ibu beraktivitas. Semua komunikasi yang Ibu lakukan dengan bayi dalam kandungan bermanfaat untuk melatih kemampuan berbahasanya nanti. Gunakan kata atau kalimat yang bermakna positif ya Bu.

### **Dengarkan Alunan Musik**

Musik merupakan salah satu stimulasi yang tepat untuk merangsang perkembangan otak janin. Musik sangat berperan dalam perkembangan kognitif, indera pendengaran, kemampuan berbahasa dan berkomunikasi anak kelak.

Selain dengan cara menempelkan *earphone* khusus di perut, Ibu juga bisa mendengarkan musik tersebut secara langsung saat beraktivitas, yang bisa membantu membangun jembatan saraf di otak bayi agar anak pintar. Selain itu, musik juga mengurangi stres yang biasa dialami pada masa-masa kehamilan dan memberikan efek yang menenangkan dan perasaan rileks pada bayi. Dengarkan alunan musik klasik, seperti Mozart, bisa juga musik jazz, lagu anak-anak, atau lantunan ayat suci Al-Qur'an dengan nada lembut.

### **Stimulasi Sentuhan**

Sebuah penelitian yang dilansir oleh jurnal kesehatan PLOS ONE menyatakan bahwa, ketika Ibu mengusap atau mengelus-elus perut sambil bercerita, akan timbul gerakan janin lebih banyak terutama pada lengan, kepala dan mulut, dibandingkan ketika Ibu bercerita namun tidak melakukan sesuatu. Tanpa disadari, sentuhan yang dilakukan Ibu pada perut menjadi respon alami, seolah-olah Ibu sedang melakukan kontak dengan bayi secara langsung.

### **Menikmati Sinar Matahari**

Ibu hamil membutuhkan asupan vitamin D untuk mengatur kadar kalsium dan fosfor dalam darah serta pembentukan tulang, selain itu juga memengaruhi sistem organ tubuh lain, seperti otot, pankreas, hati, dan otak. Kekurangan vitamin D selama kehamilan bisa menghambat perkembangan otak janin serta memengaruhi perkembangan mental dan kemampuan psikomotoriknya.

Beruntung Ibu yang tinggal di negara dengan sinar matahari sepanjang tahun. Ibu tidak perlu menambahkan suplemen vitamin D, karena sinar matahari merupakan sumber

vitamin D terbaik. Yuk bu, nikmati sinar matahari dengan berjemur atau berjalan-jalan setiap pagi selama sekitar 10-15 menit saja sudah cukup kok Bu.

### **Hindari Zat-zat Berbahaya**

Saat hamil, sangat dianjurkan untuk menghindari paparan zat-zat yang akan membahayakan kesehatan janin. Mulai dari asap rokok, zat kimia dan radiasi yang dapat mencemari plasenta dan mengganggu tumbuh kembang janin. Sebaiknya Ibu juga hindari penggunaan obat-obatan dan konsumsi alkohol dalam jumlah tinggi, karena bisa mengakibatkan kerusakan serius pada otak janin.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-agar-anak-pintar-sejak-dalam-kandungan.html>