

Yuk Cari Tahu Daftar Makanan Yang Dilarang Untuk Ibu Hamil



Momen kehamilan menjadi awal mula momen berharga menjadi seorang Ibu. Tumbuh kembang janin tentunya harus Ibu dukung sepenuhnya dengan pemberian nutrisi yang optimal dari makanan bergizi. Ketika hamil, Ibu perlu memperhatikan jenis makanan apa yang hendak dikonsumsi. Mengapa? Karena meski tidak ada pantangan makanan bagi ibu hamil, ibu perlu memperhatikan higienitas dan proses pengolahan serta berhati-hati terhadap makanan yang mengandung zat tertentu. Berikut daftar makanan yang dilarang untuk ibu hamil :

1. Sayuran yang tidak dicuci bersih

Mengonsumsi sayuran sangat dianjurkan selama masa kehamilan. Tetapi, sayuran juga dapat menjadi salah satu jenis makanan yang dilarang untuk ibu hamil apabila tidak dicuci dengan bersih. Sebelum mengonsumsi sayuran, hendaknya memastikan bahwa sayuran dicuci dengan bersih. Sayuran yang tidak dicuci bersih berpotensi membawa *toxoplasma gondii*, penyebab utama penyakit *Toxoplasmosis* yang umumnya ada pada tanah dimana sayuran tersebut tumbuh. Janin yang terkena *Toxoplasmosis* berpotensi mengalami gangguan mata atau otak pada saat dilahirkan.

2. Makanan atau minuman berkafein tinggi

Kafein dapat meningkatkan curah jantung, memiliki efek diuretik dan menstimulasi sistem saraf pusat. Kafein yang dikonsumsi Ibu dapat berpindah ke tubuh janin melalui plasenta dan meningkatkan curah jantung janin. Namun, hingga saat ini tidak ditemukan dampak

konsumsi kafein terhadap pertumbuhan janin. Meski demikian, Lembaga Makanan & Obat di Amerika (FDA) membatasi konsumsi kafein <300 mg/hari, yang setara dengan 2 cangkir kopi, 4 cangkir the, atau 6 cangkir minuman cola.

3. Makanan mentah atau setengah matang dari hewan

Makanan yang bersifat mentah atau setengah matang dari hewan, seperti ikan, daging, kerang, dan telur termasuk makanan yang dilarang untuk ibu hamil. Jenis makanan tersebut berpotensi masih mengandung bakteri, virus, dan parasit yang membahayakan kesehatan. Ketiga hal tersebut dikhawatirkan masih tetap hidup apabila tidak dimasak dengan benar. Oleh karena itu, Ibu sebaiknya hanya mengonsumsi makanan matang agar tidak membahayakan kesehatan janin.

4. Makanan dan minuman yang mengandung alkohol

Alkohol memberikan efek teratogenik, yaitu dapat menyebabkan kelainan pada janin. Sebanyak 10% wanita yang mengonsumsi 1,5-8 minuman alkohol per minggu (tiap minuman mengandung 18 ml alkohol) dan 30% wanita yang mengonsumsi alkohol > 8 minuman per minggu melahirkan bayi dengan Fetal Alcohol Syndrome (FAS). Bayi dengan FAS memiliki saraf pusat, jantung, dan genitourinari yang tidak normal serta gangguan pertumbuhan.

5. Makanan yang merangsang pencernaan

Makanan yang dapat merangsang pencernaan dan kontraksi otot seperti makanan yang bercita rasa pedas dan asam yang dapat menghasilkan gas dalam lambung. Meski belum banyak penelitian yang menyimpulkan bahwa makanan tersebut dapat mempengaruhi 'outcome' kehamilan, namun pencernaan yang terganggu dikhawatirkan dapat menurunkan nafsu makan Ibu. Sementara itu, makanan yang mengandung enzim bromielin seperti nanas serta daun pepaya jika dikonsumsi terlalu banyak dapat merangsang kontraksi rahim dan sebaiknya tidak dikonsumsi pada trimester pertama kehamilan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-cari-tahu-daftar-makanan-yang-dilarang-untuk-ibu-hamil.html>