



Kehamilan Sehat

55

FAKTA VS MITOS SEPUTAR KEHAMILAN

Dapatkan jawaban tepat dari mitos-mitos yang ada seputar kehamilan agar Anda bisa menjalani kehamilan dengan sehat & nyaman

Mitos atau **Fakta**

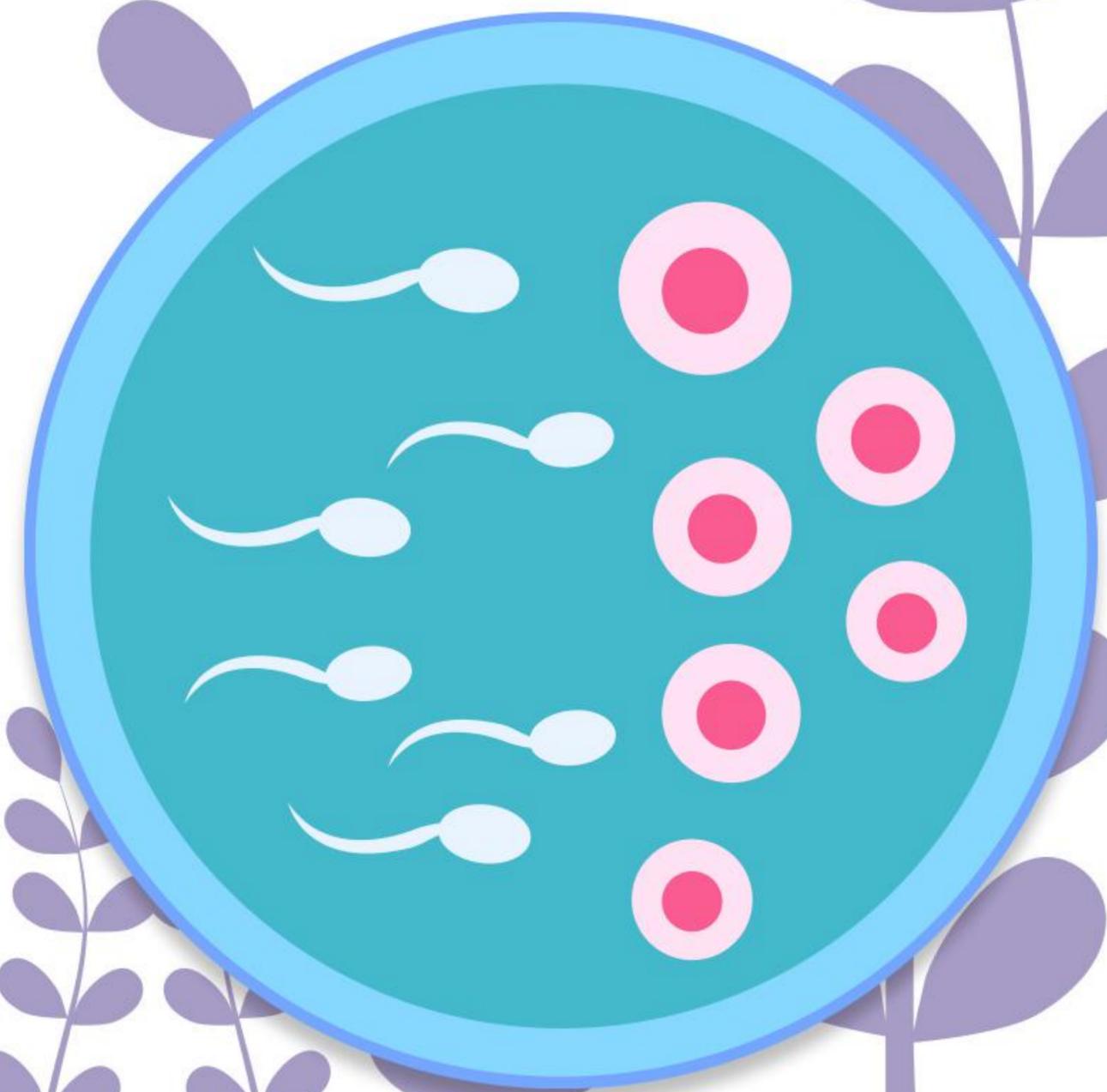
Sperma Encer Tanda Lelaki Tidak Subur

Mitos

Kekentalan sperma mungkin dapat berarti air mani yang dikeluarkan mengandung sperma yang banyak.

Namun bukan berarti sperma yang encer menandakan kualitas sperma buruk dan tidak dapat membuahi sel telur. Karena sebenarnya hanya butuh satu sperma untuk membuahi sel telur.

Sedangkan untuk mengetahui kualitas sperma, lakukan pemeriksaan lab.



Mitos atau **Fakta**

Menaikkan Kaki Setelah Berhubungan Seks Dapat Mempercepat Kehamilan

Mitos

Sejauh ini belum ada penelitian ilmiah yang membuktikan kalau cara ini bisa membuat wanita cepat hamil.

Pada dasarnya terlepas dari posisi seperti apapun itu, sperma secara kimia diprogram untuk melakukan perjalanan langsung ke sel telur setelah melakukan ejakulasi.



Mitos atau Fakta

Makan Tauge Dapat Meningkatkan Kesuburuan Pria

Fakta

Tauge mengandung banyak sekali antioksidan yang dapat membantu melindungi sel-sel dalam tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, seperti paparan sinar matahari, kurang tidur, maupun asap rokok.

Dan kandungan antioksidan yang banyak ternyata dapat membantu melindungi kualitas sperma, sehingga pria disarankan untuk mengkonsumsi tauge supaya menghasilkan sperma yang sehat.



Mitos atau Fakta

Berat Badan Berpengaruh Pada Kesuburan

Fakta

Berat badan atau jumlah lemak dalam tubuh memang memengaruhi tingkat kesuburan seorang perempuan.

Lemak memiliki peran penting dalam produksi dan penyimpanan hormon reproduksi. Studi menunjukkan bahwa wanita yang memiliki berat badan berlebih atau justru kurang dari normal cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk hamil.



Mitos atau **Fakta**

Rumput Fatimah Baik untuk
Mempercepat Persalinan



Mitos

Minum air rendaman rumput fatimah saat menjelang persalinan ternyata sangat berbahaya loh Mom.

Karena dapat memicu kontraksi yang tidak terkendali sehingga terjadi persalinan yang cepat, perdarahan, robekan rahim yang membahayakan Mom dan janin, serta mengakibatkan janin mengalami kekurangan oksigen



Mitos atau **Fakta**

Makan Tape Saat Hamil Bisa Bikin Bayi Jadi Bodoh?

Mitos

Tape tidak membuat pertumbuhan otak janin bermasalah. Namun jika dikonsumsi dalam jumlah yang banyak, maka kandungan gulanya tinggi. Dan jika terlalu matang, tape mengandung alkohol.

Jadi perlu diingat ya Moms. Meskipun boleh mengonsumsi tape saat hamil, tapi tetap batasi porsiya dan cukup mencicipi sedikit saja.



Mitos atau **Fakta**

Buah Naga Ampuh Mengatasi Anemia Saat Hamil?

Fakta

Buah naga mengandung beragam nutrisi penting seperti zat besi, vitamin c, protein serat, dan masih banyak lagi. Zat besi ini akan diubah menjadi sel-sel darah merah, sedangkan vitamin C membantu mengoptimalkan penyerapan zat besi melalui saluran cerna.

Maka dengan mengonsumsi buah naga secara teratur, kadar hemoglobin dapat meningkat sehingga ibu hamil tak akan mengalami kekurangan darah atau anemia.





Mitos atau Fakta

Suami Ikut Ngidam Saat Istri Sedang Hamil

Fakta

Suami juga bisa merasakan mual, sakit punggung, berat badan bertambah, dan ngidam saat istri mereka tengah hamil. Kondisi tersebut dikenal dengan Couvade Syndrome.

Menurut penelitian St. George University, 20-80% pria di dunia mengalami Couvade Syndrome karena meningkatkan hormon prolaktin dan kortisol (hormon stres). Namun jangan khawatir, seperti halnya morning sickness pada Momils, Couvade Syndrome ini akan hilang dengan sendirinya kok.



Mitos atau **Fakta**

Suka Dandan Saat Hamil Pasti Bayinya Perempuan

Mitos

Suka dandan atau malas dandan saat hamil sebenarnya hanyalah keinginan Momils semata, dan belum ada penelitian yang membuktikan hal tersebut.

Jenis kelamin bayi ditentukan oleh tipe kromosom dari sperma laki-laki yang bertemu dengan kromosom dari sel telur wanita. Kombinasi kromosom X dan kromosom Y membentuk jenis kelamin laki-laki, sedangkan kombinasi dua kromosom X membentuk jenis kelamin wanita.



Mitos atau Fakta

Minum Kopi atau Teh Saat Hamil dapat Memicu Anemia

Fakta

WHO menyebutkan anemia sebagai keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal. Kekurangan salah satu dari zat besi (Fe), protein, asam folat, dan vitamin B12, vitamin A, menyebabkan kadar hemoglobin juga berkurang.

Sedangkan senyawa fenol yang terkandung dalam kopi dan teh dapat mempersulit tubuh menyerap zat besi (Fe), sehingga ibu hamil rentan terkena anemia. Bahkan hal ini bisa meningkatkan risiko bayi terkena anemia di masa depan.



Mitos atau Fakta

**Tidak Mengalami Morning Sickness
Tandanya Hamil Anak Laki-Laki**

Mitos

Kondisi kehamilan setiap ibu hamil berbeda-beda. Sebagian besar Moms mengalami morning sickness saat awal kehamilan, namun ternyata ada juga Moms yang tidak mengalaminya.

Maka, pernyataan bahwa mengandung anak laki-laki dicirikan dengan tidak mengalami morning sickness belum bisa dipastikan secara medis. Ini dikarenakan morning sickness atau rasa mual memang umum terjadi pada awal-awal kehamilan.



Mitos atau **Fakta**

Salah Pilih Nama Bisa Bayi Sakit-Sakitan

Mitos

Dalam medis, tidak ada kaitannya antara nama dengan kesehatan. Namun mitos ini sudah lama sekali dipercaya masyarakat Indonesia khususnya tradisi Jawa.

Dan bila sesuatu sangat dipercayai, sugesti itulah yang memberi kekuatan sehingga hal tersebut terjadi.



Mitos atau Fakta

Ibu Hamil Diperbolehkan Naik Pesawat

Fakta

Jika kondisi kehamilan Mom normal, sebenarnya aman-aman saja untuk naik pesawat. Namun biasanya pada trimester pertama Mom masih mengalami morning sickness yang akan semakin buruk saat berada di pesawat.

Maka dari itu, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter kandungan Mom sebelum melakukan penerbangan ya.



Mitos atau **Fakta**

Bentuk Perut Saat Hamil Menentukan Jenis Kelamin Janin

Mitos

Banyak yang percaya jenis kelamin janin bisa ditentukan dari bentuk perut ibu hamil. Jika perut Mom melebar dan bulat, konon anak yang dikandung adalah perempuan. Sedangkan jika perut Mom mancung ke depan maka anak yang dikandung adalah bayi laki-laki.

Namun nyatanya, belum ada bukti ilmiah mengenai hal ini loh Mom. Bentuk perut Mom tidak ada kaitannya dengan jenis kelamin bayi yang sedang dikandung.



Mitos atau **Fakta**

Jika Suami Membunuh Hewan Saat Istri Hamil Mengakibatkan Bayinya akan Cacat

Mitos

Menurut adat Jawa, jika suami membunuh hewan saat istri hamil dapat mengakibatkan janin yang dikandung akan terlahir tidak sempurna atau cacat.

Namun faktanya, pandangan ini hanyalah mitos belaka. Pasalnya, kondisi bayi yang terlahir cacat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor genetik, infeksi selama kehamilan, penggunaan obat atau bahan kimia lain, hingga gaya hidup Mom.

Tetapi tetap saja, membunuh hewan yang tidak merugikan itu tidak diperbolehkan ya.



Mitos atau **Fakta** Ibu Minum Es Bikin Bayi Pilek

Mitos

Tubuh yang sehat memiliki suhu yang hangat yaitu 36-37 derajat celcius, sehingga es yang masuk ke dalam tubuh akan dinetralkan oleh suhu tubuh. Selain itu, menurut penelitian bukan es yang menyebabkan pilek atau flu, melainkan infeksi virus dan bakteri yang menjadi faktor penyebab utama terjadinya flu.

Meskipun begitu, Mom tetap harus berhati-hati dan memerhatikan kebersihan es yang Mom konsumsi.





Mitos atau Fakta

Mood Saat Hamil Dapat Memengaruhi Karakteristik Anak

Fakta

Hal ini diungkapkan oleh peneliti keluarga dari Columbia University, Dr. Catherine Monk. "Penelitian menunjukkan, suasana hati ibu selama hamil dapat memengaruhi perkembangan anak."

Ketika hamil, hormon-hormon dalam tubuh Mom disalurkan ke plasenta dan ditangkap oleh saraf pada otak janin. Jika yang ditangkap adalah hormon bahagia, maka bayi akan jauh lebih sensitif pada perasaan gembira. Begitu juga sebaliknya.

Mitos atau **Fakta**

Ibu Hamil Dilarang Makan Steak

Mitos

Makan steak saat hamil sebenarnya boleh saja, asalkan tingkat kematangan steaknya sempurna (well done).

Steak merupakan salah satu makanan yang kandungan zat besinya cukup tinggi. Dalam satu porsi steak biasanya terdapat 150-180 gram daging sapi yang mengandung sekiranya 2,5 mg zat besi.



Mitos atau Fakta

Makan Ice Cream Saat Hamil Bikin Janin Jadi Besar

Fakta

Bertambahnya bobot janin ternyata bukan karena ice creamnya loh Mom, melainkan karena tingginya gula dan kalori yang terkandung di dalam ice cream.

Bagi Mom yang tetap ingin makan ice cream, sebaiknya buatlah ice cream sendiri supaya Mom bisa mengatur kadar gulanya. Pastikan Mom tidak memiliki masalah diabetes ataupun obesitas dan jangan makan ice cream terlalu sering ya Mom.



Mitos atau **Fakta**

Makan Kuning Telur Mentah Dapat Mempermudah Persalinan Normal

Mitos

Justru konsumsi bahan makanan yang mentah atau yang tidak melalui proses sterilisasi dapat meningkatkan resiko terjadinya infeksi pada kehamilan.

Karena setiap makanan mentah yang dikonsumsi berpotensi mengandung bakteri, virus atau parasit yang dapat masuk dan menginfeksi tubuh.



Mitos atau **Fakta**

Mom Bermata Minus Tidak Bisa Melahirkan Secara Normal

Mitos

Beberapa Mom tetap dapat melahirkan secara normal meskipun menderita mata minus. Usaha mengejan saat melahirkan normal dianggap masih aman bagi mata dan tidak memengaruhi kondisi mata minus.

Akan tetapi, Mom dengan mata minus yang tinggi tetap dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan mata secara rutin (minimal setiap 3 bulan selama kehamilan) untuk menilai dan memantau kondisi struktur bola mata.



Mitos atau **Fakta**

Ibu Hamil Dilarang Memegang Kucing

Mitos

Jangan khawatir, Mom tetap dapat bermain dengan kucing kesayangan kok. Namun Mom tetap harus berhati-hati saat membersihkan kotorannya.

Sebaiknya minta bantuan orang lain untuk membersihkannya.



Mitos atau **Fakta**

Mandi Malam Menyebabkan Hamil Kembar Air

Mitos

Sebenarnya dalam dunia medis tidak ada istilah hamil kembar air. Melainkan kondisi dimana Mom memiliki air ketuban yang berlebih (polihidramnion).

Tentu penyebabnya bukanlah mandi malam. Polihidramnion bisa dipicu oleh cacat lahir, infeksi torch, atau Mom yang terkena diabetes.



Mitos atau **Fakta**

Jika Bayi Kembar Bayi Pertama Lahir adalah Kakak

Fakta

Dunia kedokteran sepakat bahwa bayi yang lahir duluan (berdasarkan tanggal dan waktu) adalah sang kakak dan yang berikutnya barulah si adik.



Mitos atau **Fakta** Ibu Hamil Boleh Menyusui

Mitos

Menyusui saat hamil diperbolehkan karena tidak akan memengaruhi kondisi janin. Mom terpaksa berhenti menyusui jika:

- Pernah mengalami keguguran atau persalinan prematur sebelumnya.
- Sedang menjalani kehamilan berisiko tinggi
- Sering mengalami kontraksi rahim
- Sedang mengandung anak kembar



Mitos atau **Fakta**

Ukuran Panggul Mempengaruhi Proses Persalinan

Fakta

Pada dasarnya, panggul yang sempit dapat menyebabkan kesulitan dalam persalinan normal. Saat Mom memiliki panggul yang kecil, biasanya akan berisiko kepala bayi tersangkut di jalan lahir. Apalagi jika bayi yang akan lahir ternyata memiliki ukuran kepala yang cukup besar.



Mitos atau Fakta

Makan Cumi Saat Hamil Menyebabkan Bayi yang Akan Dilahirkan Lemas

Mitos

Tidak ada penelitian yang membuktikan hal tersebut. Makan cum saat hamil masih dibilang aman lho Mom, dengan syarat cumi diolah dengan bersih dan benar-benar matang dan jangan lupa untuk selalu konsultasikan ke dokter terlebih dahulu.

Info pentingnya, cumi mengandung nutrisi dan vitamin penting untuk masa kehamilan, antara lain; Protein, Zat besi, Asam folat, Zinc, Vitamin C, Vitamin B12, dan Vitamin A.



Mitos atau **Fakta**

Ibu Hamil Boleh Makan Durian

Mitos

Mom ternyata memang boleh makan buah Durian loh Mom. Yang penting tidak berlebihan.

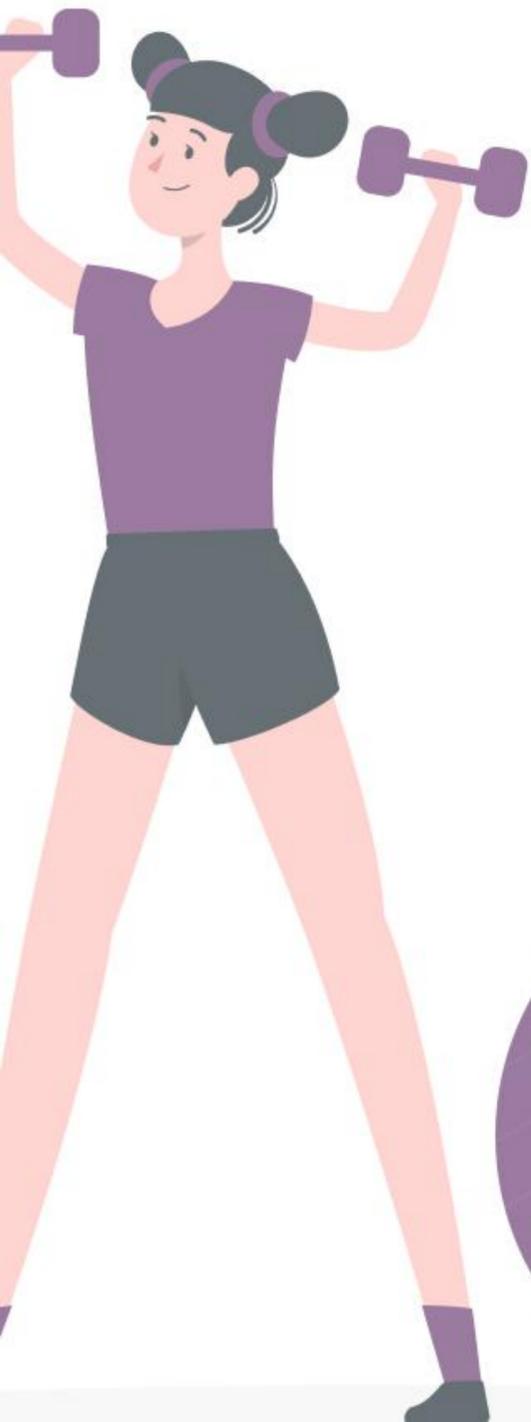
Buah Durian merupakan sumber folat yang baik dan kaya akan antioksidan. Tetapi ada beberapa kondisi yang membuat Durian menjadi pantangan bagi Mom, yaitu:

- Bumil dengan riwayat diabetes
- Bumil di trimester ketiga
- Bumil yang mengalami obesitas



Mitos atau **Fakta**

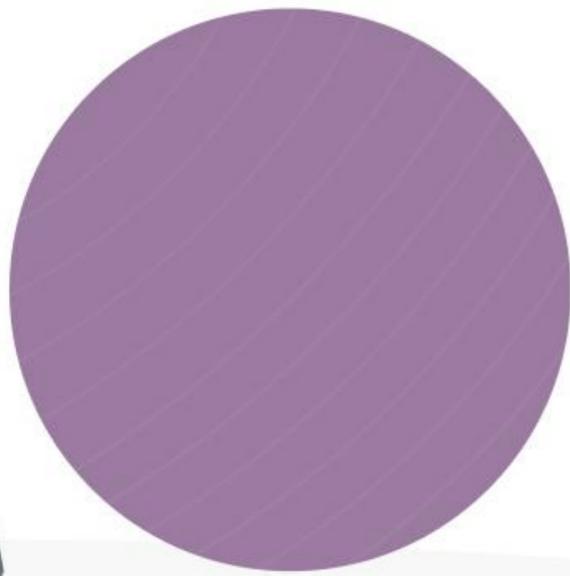
Olahraga Saat Hamil Dapat Memicu Keguguran



Mitos

Berolahraga saat hamil justru sangat dianjurkan. Selain untuk menjaga kesehatan Mom dan calon bayi, rutin berolahraga juga dapat membantu melancarkan proses persalinan kelak.

Yang perlu diperhatikan yaitu, pastikan Mom memilih jenis olahraga yang sesuai untuk ibu hamil.



Mitos atau Fakta

Jika Mom Menyentuh Perut Saat Gerhana Bayi Akan Lahir dengan Tanda Lahir (Tompel)

Mitos

Tidak ada penelitian yang mampu membuktikan bahwa menyentuh perut saat hamil selama gerhana anak berdampak pada janin.

Jadi, Mom jangan khawatir berlebihan ya. Sebab, khawatir berlebih justru bisa menaikkan tekanan darah dan berbahaya bagi kehamilan.

Mitos atau **Fakta**

Makan Pedas Saat Hamil Bisa Bikin Bayi Botak

Mitos

Tidak ada hubungannya makanan pedas dengan rambut bayi yang akan lahir.

Karena faktanya, pertumbuhan rambut janin sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan atau genetik. Jadi, tidak ada hubungannya makanan pedas dengan rambut bayi yang akan lahir. Boleh makan pedas, namun tidak berlebihan ya Mom.



Mitos atau **Fakta**

Minum Air Es Saat Hamil Tidak Akan Membuat Si Bayi Besar di Dalam Perut

Fakta

Ukuran dan berat badan bayi tidak dipengaruhi suhu minuman yang dikonsumsi saat hamil.

Bayi dengan bobot besar dipengaruhi oleh:

- Faktor keturunan
- Lahir melebihi HPL
- Ibu menderita diabetes gestasional

Jadi minum air es aman ya Mom, tapi pastikan air es tersebut tidak mengandung banyak gula atau zat kimia tambahan seperti pewarna, perasa atau pengawet.



Mitos atau **Fakta**

Minum Air Kelapa Muda Saat Hamil Bisa Bikin Bayi Lahir Putih Bersih

Mitos

Faktanya, jenis dan warna kulit bayi tergantung pada banyak faktor termasuk keturunan, nutrisi, kesehatan orang tua dan masih banyak lagi.

Jadi tidak ada kaitannya minum air kelapa muda dengan kulit bayi yang akan dilahirkan ya Mom.



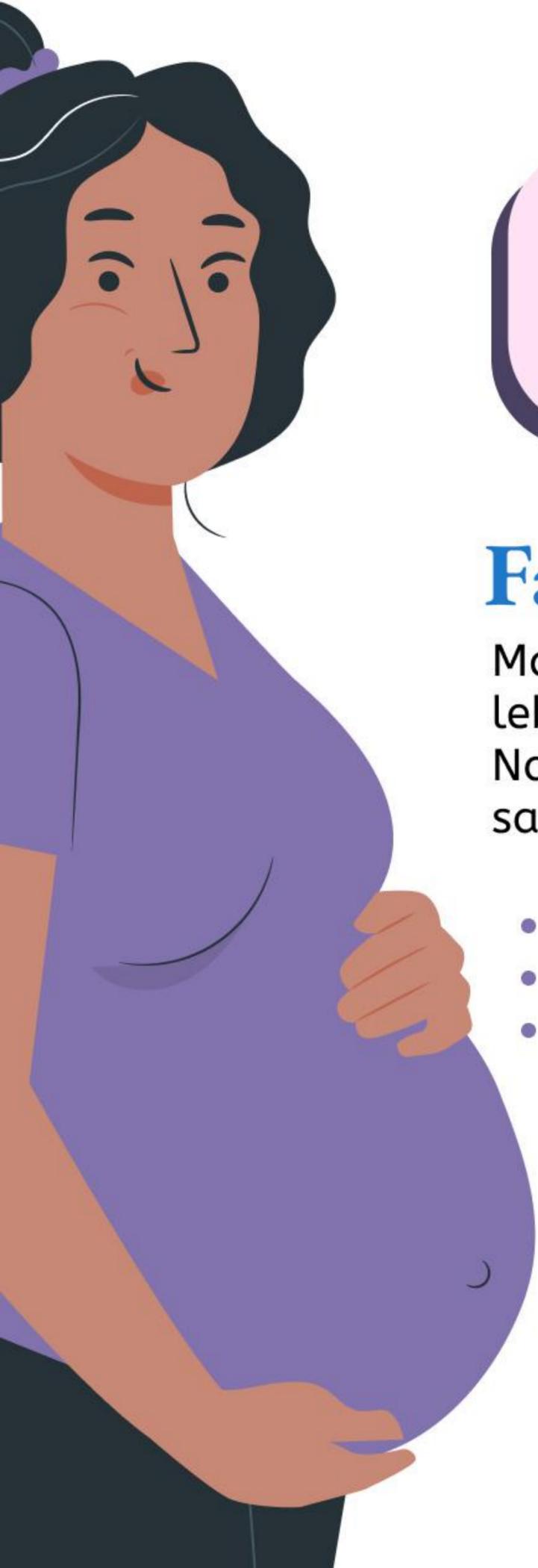
Mitos atau **Fakta**

Jika Suami Merendam Pakaian Terlalu Lama, Akan Mengakibatkan Kaki Istri yang Sedang Hamil Bengkak

Mitos

Bengkaknya kaki bumil disebabkan oleh perubahan hormon yang bisa memicu tubuh menahan lebih banyak cairan dan garam.





Mitos atau Fakta

Ibu Hamil Boleh Mandi Malam

Fakta

Mandi malam dapat membantu Mom jadi lebih rileks dan lebih nyaman saat tidur. Namun ada syarat agar tidak ada efek samping saat mandi malam, yaitu:

- Perhatikan suhu air
- Jangan mandi larut malam
- Jangan mandi terlalu lama



Mitos atau **Fakta**

Ibu Hamil Boleh Minum Kopi

Fakta

Ibu hamil boleh saja minum kopi asalkan tidak dalam jumlah yang berlebihan. Jika perlu, tanyakan ke dokter untuk mengetahui takaran minum kopi yang diperbolehkan, sesuai kondisi kehamilan Mom.



Mitos atau **Fakta**

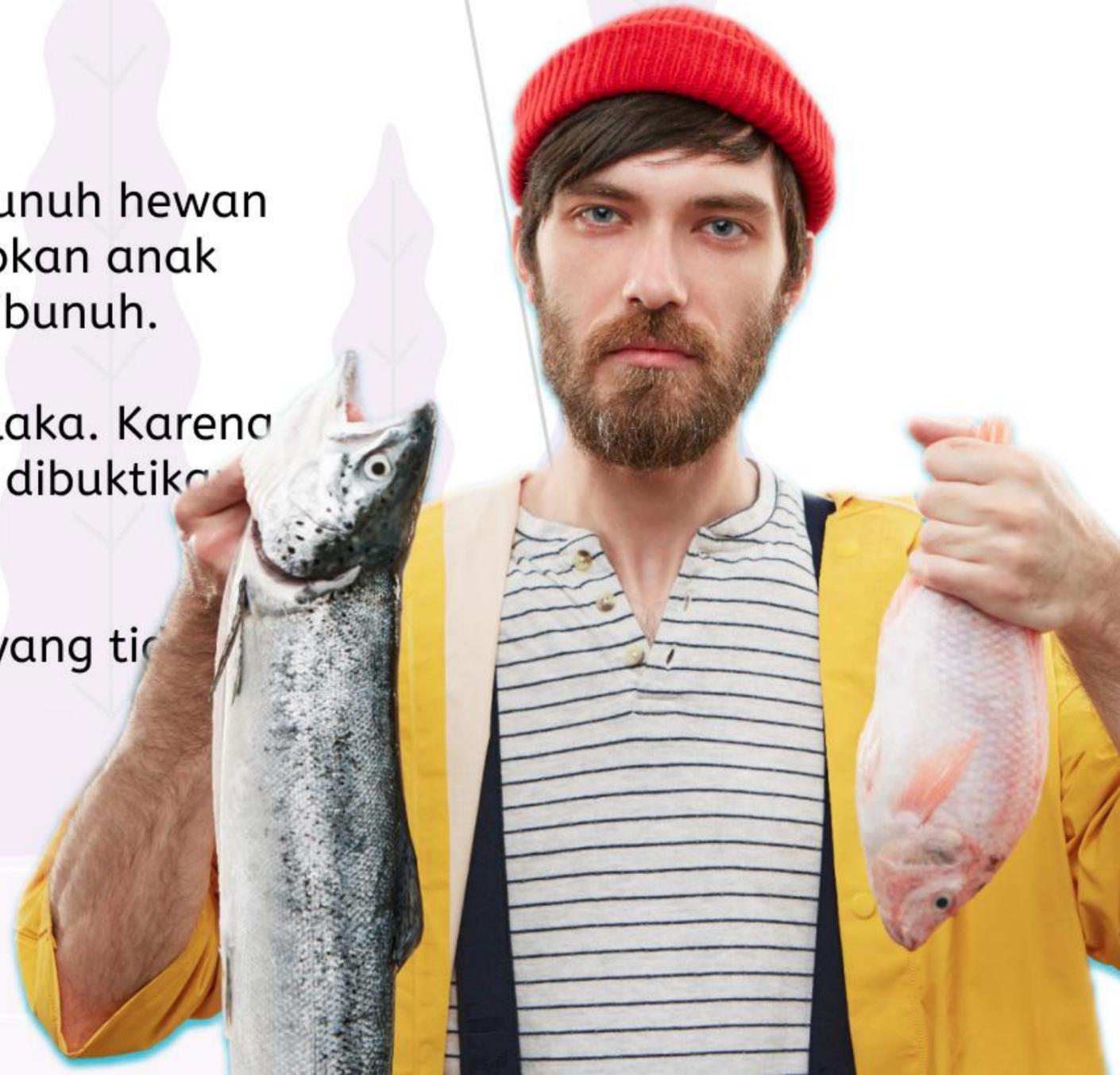
Jika Suami Membunuh Hewan Saat Istri Sedang Hamil, Maka Anak yang Lahir Nanti Mirip dengan Hewan yang Dibunuh

Mitos

Menurut mitos Jawa, jika suami membunuh hewan saat istri sedang hamil akan menyebabkan anak yang lahir mirip dengan hewan yang dibunuh.

Faktanya, hal tersebut hanya mitos belaka. Karena tidak ada hubungannya dan tidak bisa dibuktikan secara medis.

Namun tetap saja, membunuh hewan yang tidak merugikan itu salah ya.



Mitos atau **Fakta**

Memotong Rambut Saat Hamil Membuat Bayi Menjadi Cacat

Mitos

Tidak ada hubungan antara potong rambut dengan cacat yang dialami oleh bayi. Potong rambut dianjurkan demi kenyamanan ibu hamil.

Namun, sebaiknya Mom menghindari penggunaan vitamin rambut, pewarna rambut dan bahan kimia lain yang dapat menyerap ke dalam pori-pori rambut.

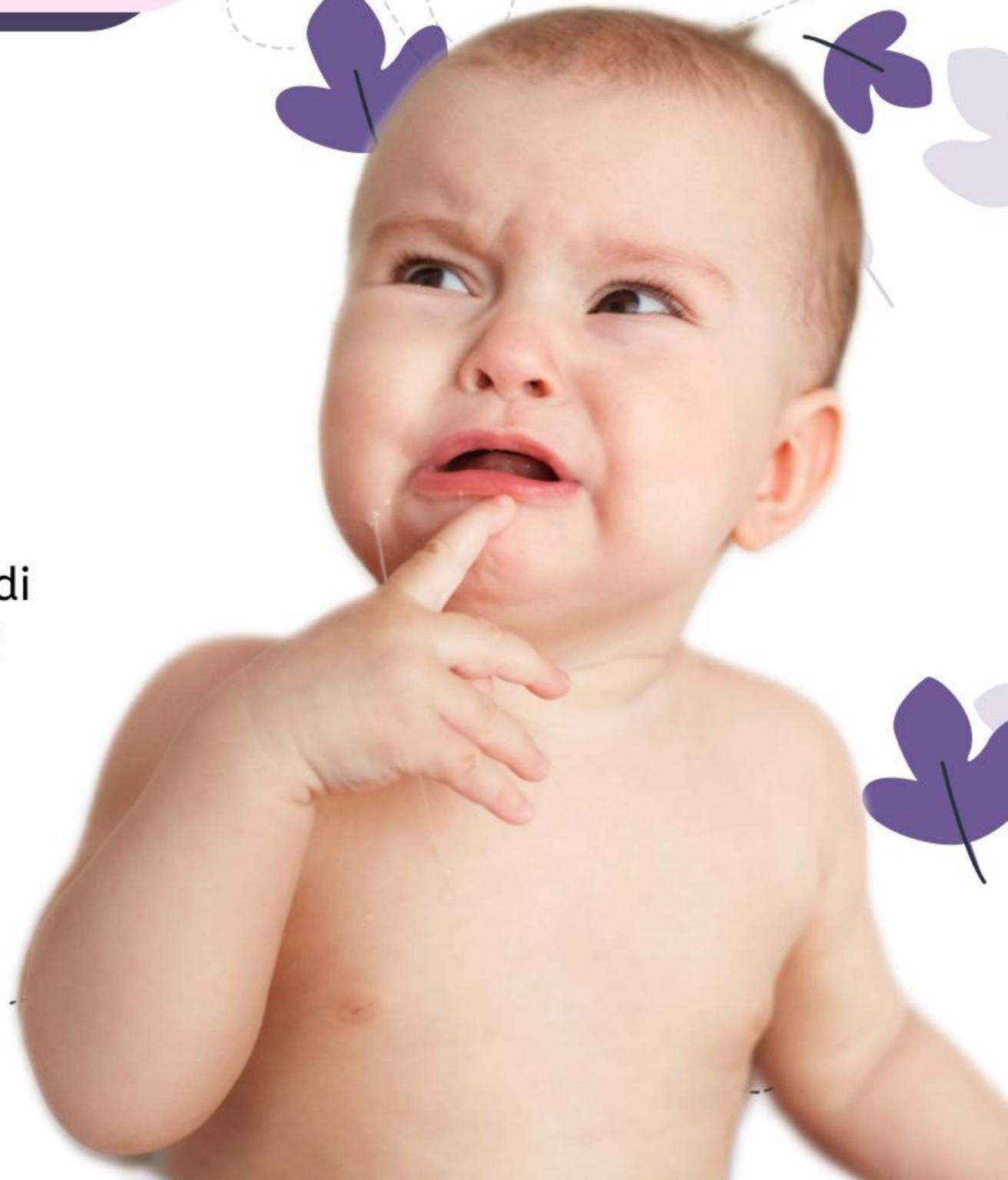


Mitos atau Fakta

Bayi yang Sedang Tumbuh Gigi Pasti Rewel

Fakta

Proses pertumbuhan gigi pada bayi bisa terasa gatal atau menyakitkan. Keluhan ini akan membuat si Kecil tidak nyaman dan akhirnya jadi rewel karena jaringan-jaringan gusi yang masih sangat rawan bisa mengalami peradangan.



Mitos atau **Fakta**

Bayi Sering Ngeces Karna Ngidam Tidak Terpenuhi

Mitos

Tidak ada hubungannya ngidam dengan kebiasaan bayi setelah lahir nanti.

Ngeces bisa dibilang suatu hal yang biasa dialami oleh setiap bayi. Namun, kebiasaan ngeces baru banyak dialami pada bayi berumur 8-12 bulan bersamaan dengan proses tumbuhnya gigi. Namun jika Mom ngidam hal yang sehat, boleh banget tuh dituruti.



Mitos atau **Fakta**

Menyusui Bukan Alasan Payudara Kendur

Fakta

Kendurnya payudara umumnya disebabkan oleh perubahan hormon saat hamil, penambahan berat badan dan bisa juga karena jumlah kehamilan Mom, bukan menjadi penyebab karena menyusui anak.



Mitos atau Fakta

Busui Pantang Mengonsumsi Makanan Amis

Mitos

Ada yang bilang mengonsumsi ikan atau seafood saat menyusui dapat membuat ASI menjadi bau amis. Mengenai hal tersebut ternyata ada perbedaan pendapat di kalangan medis.

Namun Mom tidak perlu khawatir, asalkan makanan dan minuman yang dikonsumsi sehat dan dalam porsi yang wajar, kualitas ASI Mom tidak akan terganggu.



Mitos atau **Fakta**

Bayi yang Baru Lahir Masih Belum Bisa Melihat

Mitos

Penglihatan bayi yang baru lahir memang sangat terbatas, namun ia sudah bisa melihat dengan jarak pandang fokus sekitar 20-30 cm dan sudah dapat mengenali cahaya, bentuk, serta gerakan di sekitarnya.

Namun seiring berjalannya waktu, penglihatan si Kecil berkembang dengan pesat.



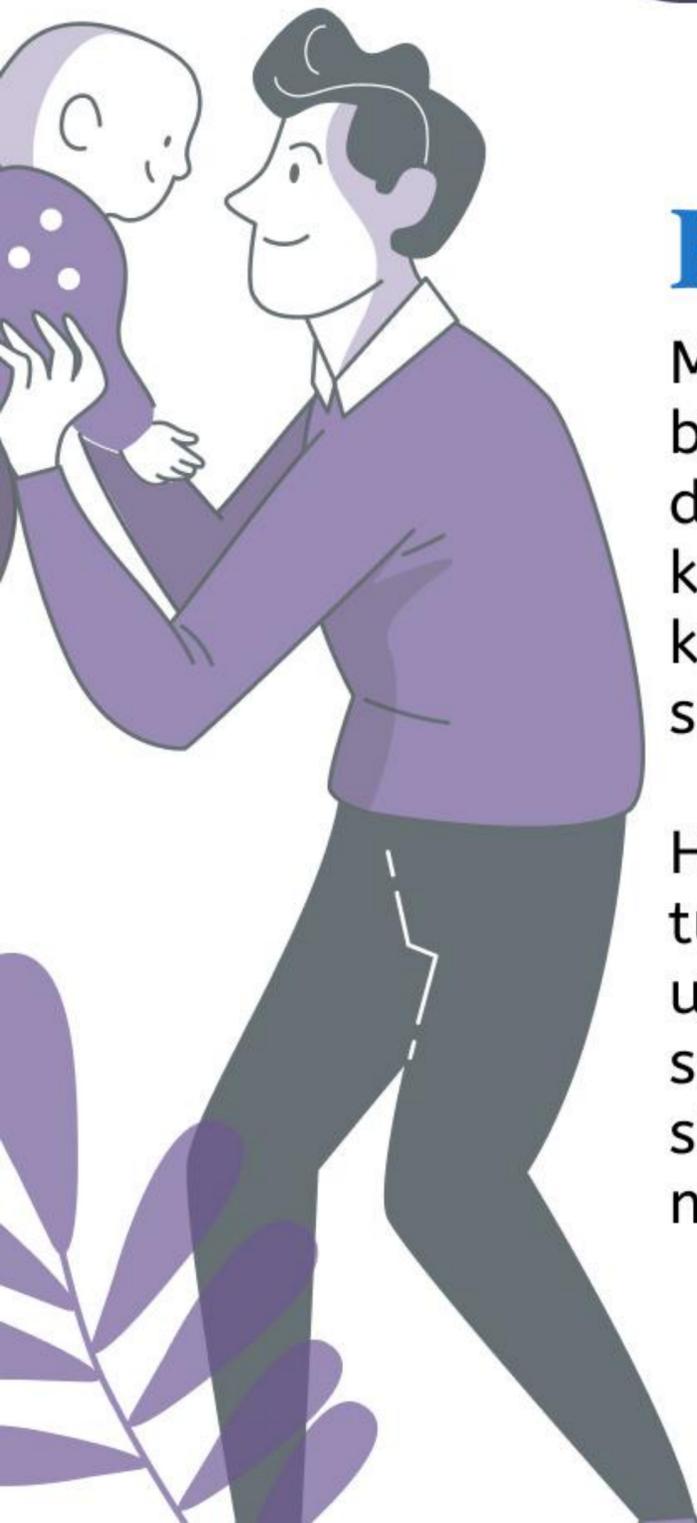
Mitos atau Fakta

Bayi yang Berusia 6 Bulan Tidak Boleh Diberikan Air Putih

Fakta

Memberikan air putih pada bayi yang berusia 0-6 bulan dapat menyebabkan diare, keracunan air dan masalah kesehatan yang sangat serius.

Hal ini disebabkan oleh tubuhnya yang belum siap untuk menerima air putih, sehingga dapat membebani sistem pencernaannya yang masih lemah.



Mitos atau Fakta

Rambut Jadi Rontok Setelah Melahirkan

Fakta

Rambut rontok setelah melahirkan merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap Mom. Kondisi ini biasanya akan sering terjadi selama beberapa bulan sejak awal melahirkan, bahkan kadang hingga satu tahun.

Hal ini disebabkan oleh perubahan hormon. Saat hamil, tubuh mengalami peningkatan kadar estrogen dan progesteron, lalu semakin meningkat setelah melahirkan. Namun jangan khawatir Mom, seiring berjalannya waktu keadaan ini akan membaik dan rambut akan kembali tumbuh normal.



Mitos atau **Fakta**

Tempel Uang Logam di Pesar Bayi Dijamin Tidak Bodong

Mitos

Bodong atau tidaknya pesar si Kecil diturunkan secara genetik. Tidak ada penjelasan medis yang membuktikan bahwa uang logam yang ditempel pada pesar bayi dapat mencegah supaya tidak bodong.

Perlu diperhatikan ya Mom perawatan tali pesar yang sembarangan bisa mengakibatkan infeksi lho.



Mitos atau **Fakta**

Cukur Habis Rambut Bayi Agar Tumbuh Lebat dan Hitam

Mitos

Hal ini ternyata dilakukan oleh banyak orang tua, padahal tebal-tipisnya rambut anak sangat dipengaruhi faktor genetik dan lingkungan.

Untuk orangtua yang akan mencukur rambut bayi karena adat-istiadat, sebaiknya diperhatikan kebersihan alat dan lakukan dengan hati-hati ya, mengingat tempurung kepala bayi yang masih belum keras.



Mitos atau Fakta

Bau Tangan Bayi Sering Digendong Akan Lebih Sering Rewel

Mitos

Anggapan bahwa bayi menjadi bau tangan karena terlalu sering digendong tidaklah benar dan hanya mitos belaka. Orang tua bahkan dianjurkan untuk menggendong atau memeluk bayi sesering mungkin, terlebih ketika bayi sedang rewel atau merasa kurang nyaman.

Bayi membutuhkan perhatian melalui sentuhan langsung secara fisik, termasuk melalui gendongan. Sentuhan fisik pada bayi dapat memberi stimulus yang baik bagi tumbuh kembang bayi dan tingkat kecerdasan kelak.



Mitos atau Fakta

Makan Pare Akan Membuat Asi Menjadi Pahit

Mitos

Pare mengandung vitamin K, fitokimia, likopen, serta antioksidan yang mampu membantu melancarkan ASI. Selain itu, mengonsumsi pare yang cukup juga membuat konsistensi ASI menjadi lebih kental. Sehingga, si Kecil menjadi cepat kenyang ketika menyusui.



Mitos atau **Fakta**

Baby Walker Efektif Membantu Anak Belajar Berjalan

Mitos

Penggunaan baby walker untuk belajar jalan anak sebenarnya tidak disarankan oleh para ahli. Karena penggunaan alat ini efeknya justru dapat memperlambat perkembangan motorik anak dan membahayakan si Kecil.



Mitos atau **Fakta**

Asi Pertama (Berwarna Kekuningan) merupakan Susu Basi dan Tidak Baik untuk Bayi

Mitos

Faktanya, ASI pertama atau kolostrum mengandung zat penting yang berfungsi untuk memperkuat kekebalan tubuh dan mematangkan usus bayi.



Mitos atau Fakta

Ibu Menyusui Tidak Boleh Berpuasa

Mitos

Berpuasa tidak memengaruhi produksi ASI. Akan tetapi Mom harus tetap memperhatikan asupan makanan saat sahur.

Makan yang baik untuk Mom konsumsi antara lain yaitu brokoli, bayam, daun katuk, telur, ikan salmon, daging tanpa lemak, dan kacang merah.

Dan jangan lupa untuk perbanyak minum air mineral setelah berbuka hingga sahur untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh Mom saat berpuasa.

Mitos atau Fakta

Pepaya Bikin Asi Jadi Basi

Mitos

Belum ada penelitian yang membuktikan efek negatif buah pepaya bagi ibu menyusui. Faktanya, buah pepaya justru memiliki efek laktogenik yang membantu dalam meningkatkan produksi ASI.

Selain itu, seperti yang dilansir oleh Parenting Firstcry. Buah pepaya memiliki beberapa manfaat bagi ibu menyusui, antara lain:

- Membantu mengontrol berat badan pasca melahirkan
- Mencegah penyakit jantung
- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Membantu menyehatkan usus



Mitos atau **Fakta**

Bayi yang Baru Lahir Harus Dibedong
Agar Kaki Lurus

Mitos

Kaki bengkok karna bayi tidak dibedong sama sekali tidak benar. Membedong bayi disarankan dengan tujuan menghangatkan bayi.

Tapi perlu diwaspadai ya Mom, membedong si Kecil terlalu lama atau terlalu kencang bukanlah hal yang baik. Karena dapat membuat bayi tidak nyaman bahkan mengganggu peredaran darah.



Mitos atau **Fakta**

Kopi Dapat Mencegah Bayi Step/ Kejang

Mitos

Mencegah kejang pada bayi dengan kopi ternyata tidak benar dan justru membahayakan. Efek samping yang biasanya muncul akibat mengonsumsi kopi antara lain:

- Detak jantung lebih cepat
- Insomnia
- Gelisah dan gugup
- Hingga Diare
- Jadi bayangkan jika Kopi diberikan pada bayi yang memiliki organ tubuhnya belum sematang orang dewasa.

