

SoPasti.Com – Penyebab Ibu Hamil mengalami Ngidam. Ngidam adalah hal yang wajar dan biasa terjadi. Dan biasanya identik dengan rasa ingin mengonsumsi makanan yang tidak biasa atau ingin melakukan sesuatu yang kurang lazim. Ngidam biasanya terjadi pada tiga bulan awal kehamilan. Sebagian wanita mungkin mengalami ngidam di awal kehamilannya. Kondisi ini membuat ibu hamil ingin mengonsumsi makanan apa pun yang sedang terlintas di pikirannya.

Beberapa ibu hamil *ngidam* makanan serba manis, sementara yang lainnya lebih memilih makanan asin atau pedas. Bahkan ada juga yang menjadi suka dengan buah yang masam, padahal sebelumnya tidak suka atau tidak terbiasa mengonsumsinya. Masing-masing ibu hamil memiliki pengalaman tersendiri ketika *ngidam*.

Penyebab Ibu Hamil mengalami Ngidam

Sebenarnya tidak ada alasan ilmiah yang jelas mengapa ibu hamil mengalami *ngidam*. Ada teori yang mengatakan bahwa hal tersebut terjadi akibat perubahan hormonal dalam tubuh ibu hamil, yang membuat indera penciuman dan perasa menjadi lebih sensitif.

Tapi, ada juga teori yang menyatakan bahwa keinginan mengonsumsi sesuatu timbul akibat tubuh ibu hamil mengalami kekurangan nutrisi tertentu. Sebagai contoh, ibu hamil yang *ngidam* daging-dagingan, seperti *burger*, mungkin pertanda bahwa tubuhnya kekurangan protein, kalium, atau natrium. Jadi, bukan makanan yang sebenarnya diinginkan,

melainkan nutrisi yang terdapat di dalamnya.

Jika ibu hamil *ngidam* sesuatu yang bisa membahayakan dirinya dan janin, seperti krayon, bedak, atau benda-benda kotor, kemungkinan itu adalah pertanda bahwa tubuhnya kekurangan zat besi. Tapi, sejauh ini belum ditemukan fakta ilmiah yang bisa memastikan fenomena *ngidam* ini secara pasti. Jika memiliki keinginan kuat untuk mengonsumsi benda-benda yang lazimnya tidak dapat dimakan, sebaiknya konsultasikan ke dokter kandungan mengenai keluhan tersebut.

Dituruti atau Diabaikan?



Ada mitos yang menyatakan bahwa jika *ngidamnya* ibu hamil tidak dipenuhi, maka Si Kecil akan mengeluarkan air liur terus-menerus. Tapi, itu hanyalah mitos belaka. Anda wajib mengabaikan *ngidam* yang akan berdampak negatif bagi tubuh Anda dan janin.

Anda juga disarankan untuk membatasi atau mengabaikan *ngidam* makanan yang memiliki kandungan nutrisi buruk. Batasi pula *ngidam* makanan berkalori dan mengandung lemak

yang terlalu tinggi, hingga memicu penambahan berat badan yang tidak normal. Dianjurkan untuk mengganti makanan tersebut dengan makanan yang bergizi untuk ibu hamil.

Baca juga:

- Posisi Tidur Terbaik Untuk Ibu Hamil
- Stadium Ibu Hamil yang Normal

Berikut beberapa contoh asupan yang tepat untuk memenuhi *ngidam* sekaligus kebutuhan gizi harian Anda:

- Jika Anda *ngidam* es krim tinggi lemak, Anda bisa menggantinya dengan es krim berlabel rendah lemak, sorbet, atau yogurt rendah lemak dan rendah gula.
- Bila *ngidam* donat atau roti manis, Anda bisa menggantinya dengan donat atau roti-rotian yang terbuat dari biji-bijian utuh.
- Bila *ngidam* keripik kentang, Anda bisa menggantinya dengan berondong jagung atau *popcorn* (disarankan tanpa mentega), atau bisa juga mengonsumsi kentang panggang.
- Kalau *ngidam* minuman bersoda, Anda bisa menggantinya dengan jus buah.
- Kalau *ngidam* coklat, Anda bisa menggantinya dengan membuat camilan khusus yang terdiri dari beberapa coklat *chips*, kacang-kacangan, dan buah-buahan kering.

Ngidam juga harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan tubuh Anda. Misalnya, ketika Anda memiliki penyakit diabetes, hindari makanan dengan kadar gula tinggi.

Pada masa kehamilan, ibu hamil perlu mencukupi asupan gizi dari makanan. Jika pola makan ibu hamil tidak sehat, ditakutkan akan memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, Anda harus bisa mengontrol keinginan, khususnya ketika *ngidam* makanan yang merupakan pantangan bagi ibu hamil. Itulah Penyebab Ibu Hamil mengalami Ngidam. Jadi, jangan selalu menuruti *ngidam*. Utamakan kesehatan Anda dan janin.

