

MURUNG KETIKA HAMIL



B/H 24/6/12
M SC

Oleh Suzan Ahmad
suzan@bharian.com.my

ZALINA seorang ibu berkerjaya tidak pernah tahu apa itu gangguan emosi pasca kehamilan kerana tidak pernah melaluinya ketika kehamilan pertama.

Tuntutan kehidupan berubah mengikut masa. Begitu juga dengan pertambahan ahli baru dalam keluarga. Selepas melahirkan anak kedua, Zalina berdepan masalah dari segi penjagaan bayi dan juga pengurusan diri. Kelahiran melalui pembedahan perlu mendapat penjagaan yang rapi dan secukupnya, namun Zalina terpaksa menjaga diri termasuk anak pertama selain terpaksa menguruskan kewangan keluarga memandangkan suami walaupun bekerja berpendapatan jauh lebih rendah.

Ibu terlalu jauh, ibu mentua pula sudah lama meninggal dunia. Jadi Zalina terpaksa mencari jalan sendiri tanpa menyusahkan orang lain. Menyiapkan air mandi untuk dirinya, memandikan anaknya, memasak dan juga sambil itu mengasuh anak sulungnya yang baru berusia tiga tahun. Terlalu banyak yang perlu difikirkannya sewaktu dalam pantang. Sikap suami yang terlalu bergantung padanya juga tidak banyak membantu. Mana tidaknya, kadangkala hendak beli susu anak pun dia terpaksa ikut dalam keadaan itu.

Sikap Zalina yang memendam perasaan lama-kelamaan meninggalkan kesan pada dirinya. Dia berasa sayu setiap kali senja tiba dan kadangkala mudah menangis.

Dia berasa keseorangan, selain menganggap diri seperti perempuan dan ibu yang tidak berguna. Beberapa minggu keadaan itu berlarutan dia mula tidak menunjukkan minat pada bayi perempuannya. Suami tidak menyedari kerana sibuk berulang-alik ke tempat kerja yang jauh dari Kuala Lumpur.

Cerita Zalina, ketika ditinggalkan sendirian di rumah, dia pernah terbayang merendam bayinya di dalam besen mandian.

Dia juga pernah terlintas untuk mencampak bayinya dari tingkat empat pangsapuri yang didiami namun bersyukur kerana cepat tersedar dan memperbanyakkan beristighfar, selawat dan berzikir.

Sejak mengalami perubahan emosi itu, dia sedar dirinya perlukan bantuan, lantas mengambil inisiatif membuat kajian dan cuba memahami lebih lanjut apakah keadaan yang dialaminya itu.

Ternyata melalui pembacaan di internet, jiwa dan perasaan Zalina bertambah tenang dan dia mula berani untuk mengajak suaminya berbincang mengenai kesihatan dirinya dan juga perubahan yang perlu dilakukan bersama untuk memastikan kerukunan rumah tangga kekal bahagia.

