



B/H 24/6
MS 7.



SUAMI MESTI PEKA

IBU yang baru bersalin perlukan rehat yang banyak. Sebaliknya, kebanyakan ibu sering dalam keadaan keletihan, terutama yang kali pertama berjaga malam kerana bayi meragam dan menyesuaikan diri dengan keadaan baru itu. Sejarah keluarga yang pernah mengalami tekanan dan komplikasi perubatan juga antara faktor risiko yang perlu diambil perhatian.

Tekanan pasca kehamilan memberi kesan negatif terhadap keupayaan ibu. Ini bukan bermaksud mereka adalah ibu yang tidak baik. Bagaimanapun apabila dilanda gejala tekanan seperti kelesuan, keresahan, tidak selesa, sikap acuh tak acuh dan mudah menangis agak sukar dan hampir mustahil untuk menjaga diri dan bayi dengan baik.

Secara tidak langsung bayi juga akan mendapat kesannya. Biasanya bayi yang ibunya mengalami tekanan serius cenderung berhadapan masalah kelakuan seperti masalah tidur, baran, agresif dan hyper aktif.

Amat penting bagi ibu untuk mengamalkan pengurusan diri yang baik, pastikan cukup tidur kerana ia membantu mengurangkan tekanan. Beri ruang untuk diri anda bertenang sambil memanjakan diri seperti pergi ke spa, berurut dan beriadah. Namun, semua ini tidak akan berjalan lancar tanpa peranan suami dan keluarga terdekat. Bagi suami pula, bersikap peka, dengar luahan hati isteri, tunjukkan rasa memahami anda dan jangan menilai jika mereka memerlukan bantuan kesihatan.



Walaupun sudah beberapa kali bersalin, ibu mungkin dihantui pengalaman lalu yang trauma"

Dr Daniel Zainal Abdul Rahman
Perunding Psikiatri dan Hipnoterapi Klinikal,
Pusat Perubatan Prince Court

PERUBAHAN HORMON PENGARUHI EMOSI

KEHAMILAN adalah masa di mana pasangan terutama yang baru membina rumah

dipanggil tekanan selepas melahirkan (post partum depression). Ia boleh menjadi lebih

gangguan terasama yang
tangga berdepan cabaran bersama dalam
hubungan.

Agak lazim bagi pasangan yang bakal bergelar ibu bapa berhadapan banyak keresahan. Oleh itu, mereka berhadapan berbagai-bagai jenis emosi.

Perunding Psikiatri dan Hipnoterapi Klinikal, Pusat Perubatan Prince Court, Dr Daniel Zainal Abdul Rahman, menjelaskan emosi berubah-ubah kerana apabila ibu hamil dan melalu peringkat kehamilan, seseorang itu perlu membuat banyak penyesuaian, termasuk perubahan dalam hubungan sebagai suami isteri kerana aktiviti yang dilakukan bersama, tidak lagi sama ketika masih bercinta dan baru berkahwin.

"Keresahan juga disebabkan perasaan takut kehilangan bayi, takut bertambah gemuk dan tidak menarik lagi. Malah pada trimester ketiga kehamilan adalah masa berlakunya banyak perubahan fizikal. Keresahan ketika itu banyak berkaitan dengan debaran menanti waktu melahirkan anak. Walaupun sudah beberapa kali bersalin, ibu mungkin dihantui pengalaman lalu yang trauma," katanya kepada *Sihat*.

Perubahan emosi selepas bersalin (Postnatal blues) biasanya bermula beberapa hari selepas melahirkan. Jika ia membabitkan keadaan fisiologikal, biasanya keadaan itu hanya berlarutan sehingga 10 hari. Antara 80 hingga 90 peratus ibu akan berdepan sedikit gangguan emosi yang masih di bawah kawalan.

Keadaan ini disebabkan oleh hormon wanita yang naik mendadak. Sebaik saja melahirkan, hormon itu terus jatuh menjunam. Pada masa sama, hormon prolaktin (untuk menghasilkan susu) pula akan keluar.

Biasanya perubahan emosi selepas bersalin ini tidak perlukan rawatan tertentu. Apa yang perlu adalah kasih sayang, sokongan dan perhatian tidak berbelah bagi suami, keluarga dan rakan-rakan.

Kalau berlarutan sehingga dua minggu, gejala kemurungan mula jelas kelihatan. Ia

serius apabila ibu seolah-olah tidak menunjukkan minat pada bayi, ada perasaan negatif terhadap bayi dan paling membimbangkan mencederakan bayi, selain mengabaikan dirinya, hilang minat, tidak rasa seronok, lesu dan tiada motivasi.

"Kadangkala, apabila gejala yang ditunjukkan tidak begitu serius, kita selalu lepas tangan dan anggap ia perkara biasa selepas bersalin. Kerana itu juga kami sentiasa menyarankan pakar obstetrik dan ginekologi untuk melakukan soal selidik ringkas dipanggil Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) sebelum pesakit dibenarkan pulang," jelas Dr Daniel.

Tambahnya, apabila pesakit mula rasa tidak berguna, ada perubahan dari segi selera, berat badan, tidur, mula terjaga awal dan fikiran sentiasa diasak mengenai kematian atau bunuh diri secara berulang, si ibu ini melalui satu keadaan yang semakin serius.

Psikosis selepas melahirkan (post partum psychosis) adalah lebih serius. Psikosis bermaksud seseorang yang sudah tidak rasional lagi. Keadaan ini bermula dengan mendadak iaitu dalam tempoh 48 jam atau dua minggu pertama selepas bersalin.

Sebagai contoh, ibu mula mendengar bunyi suara yang orang lain tidak dengar atau halusinasi; mula terbayang sesuatu yang tiada alasan logik (delusi), idea yang tidak betul, paranoia akibat daripada anggapannya yang salah dan mula hendak mengamuk.

Ketika ini kita perlu tanya ibu, apa perasaannya terhadap bayi. Jika katanya bayi ini menyusahkan atau mahu mencederakan bayi maka ibu perlu disaring, diasingkan daripada bayi dan diberikan bantuan perubatan segera.

Antara faktor lain tekanan termasuk penurunan mendadak hormon tyroid; perubahan fizikal membuatkan ibu merasa terganggu lebih-lebih lagi dengan rasa sakit bersalin juga peningkatan berat badan hingga mengganggu emosi rasa rendah diri kerana kurang menarik dan menjaga bayi juga membebankan.