

# Emosi ibu hamil

---

Fairul Asmaini Mohd Pilus  
asmaini@mediaprima.com.my



KEHAMILAN bukan suatu proses mudah untuk dijalani.

'Doktor, saya tertekan' itu antara ungkapan biasa daripada ibu hamil ketika mereka hadir untuk konsultasi antenatal janji temu di klinik.

Dari raut wajah mereka, kebanyakan doktor yang merawat sudah boleh meneka puncanya, namun masih perlu mendapatkan kepastian menerusi sesi konsultasi.

Umum mengetahui bahawa sepanjang tempoh mengandung, apa sahaja yang dimakan dan diminum si ibu dikongsi dengan janin dalam rahimnya.

Pada masa sama, emosi ibu juga memainkan peranan penting dan mempengaruhi tumbesaran mahupun kesihatan janin dalam rahim.

Emosi yang ibu hamil rasakan boleh memberi kesan kepada bayi dikandung.

Menurut Pakar Obstetrik dan Ginekologi, Hospital Pakar Wanita dan Kanak-Kanak Ohana, Dr Dahlia Abdul Malik, kehamilan bukan suatu proses mudah untuk dijalani dan menyebabkan ramai wanita mengandung cenderung mengalami tekanan.

Kata Dr Dahlia, adakalanya ia tekanan yang normal kerana perasaan risau itu adalah perkara biasa terutama apabila membabitkan diri sendiri, keluarga, kandungan dan orang di sekeliling.

"Namun, ibu hamil perlu bijak mengendalikan tekanan yang dirasakan supaya tidak mendatangkan implikasi negatif terhadap diri sendiri dan kandungan.

"Sebaiknya sepanjang tempoh kehamilan dan proses berpantang, ibu perlu dibantu dari segi psikologi emosi dan kerohanian, di samping jagaan fizikal serta pemakanan sihat," katanya.

Mengulas lanjut, Dr Dahlia berkata, masyarakat perlu mengetahui bahawa emosi ibu ketika hamil adakalanya tidak stabil dan biasanya lebih sensitif.

Ini kerana mereka mengalami perubahan hormon yang dapat memberi kesan kepada perubahan 'mood' secara drastik dan mudah tersentuh atau menangis.

Selain itu, kata Dr Dahlia lagi, ibu hamil juga mungkin terkesan dengan masalah kesihatan mental seperti kemurungan, depresi dan gangguan emosi yang disebabkan pelbagai faktor.

"Ibu hamil yang menghadapi peristiwa dan tekanan hidup seperti konflik keluarga, perceraian, kematian, masalah kewangan atau masalah kesihatan mempunyai risiko tinggi berhadapan masalah kesihatan mental.

"Antara faktor lain yang menyebabkan ibu hamil mengalami tekanan adalah berpunca daripada kandungan yang tidak terancang, trauma dengan keguguran atau masalah kesihatan bayi sebelumnya serta trauma ketika kelahiran," katanya.

Dalam pada itu, apabila berhadapan ibu hamil yang tertekan, kebanyakannya memberikan nasihat supaya tidak terlalu mengikut perasaan dan ingat akan anak dalam kandungan.

Namun, apa implikasi negatif yang boleh berlaku sekiranya ibu hamil tertekan ataupun mengalami masalah kesihatan mental?

Dr Dahlia berkata, bagi wanita hamil, tubuh mereka lazimnya berasa tidak selesa terutama ketika di trimester ketiga ketika kandungan makin membesar.

Bagaimanapun, ibu hamil yang tertekan dan mengalami kesukaran untuk berehat serta tidur selain tiada semangat, tubuh mereka menjadi lebih penat daripada biasa.

Kata beliau, tekanan yang dihadapi mungkin menyebabkan ibu hamil mengalami peningkatan berat badan kerana pengambilan makanan secara berlebihan ataupun penurunan berat badan kerana tidak lalu makan.

"Mereka juga berisiko mendapat tekanan darah tinggi ketika mengandung dan masalah serius yang berkaitan dengannya.

"Selain itu, kelahiran bayi pramatang juga sering dikaitkan dengan masalah kesihatan mental dalam kalangan ibu hamil.

"Ini kerana ibu hamil yang stres berisiko melahirkan bayi pramatang, berat lahir yang rendah dan meningkatkan risiko kegagalan tumbesaran di peringkat awal," katanya.

Tidak dapat dinafikan juga masalah kesihatan mental dalam kalangan ibu hamil juga sebenarnya boleh mempengaruhi perlakuan anak yang bakal dilahirkan.

Lebih membimbangkan apabila hubungan ibu dan bayi juga boleh terjejas disebabkan kemurungan, kebimbangan yang berlebihan dan penggunaan bahan terlarang untuk mengurangkan tekanan yang dialami si ibu.

Justeru, Dr Dahlia menasihati supaya suami atau keluarga terdekat untuk memastikan kesihatan mental si ibu supaya berada di tahap optimum.

Ini kerana kebimbangan, kerisauan dan tekanan mungkin normal bagi ibu yang hamil, tetapi perasaan itu perlu dikendalikan dengan baik untuk mengelakkan masalah kesihatan mental yang mengganggu rutin seharian.

"Setiap orang mungkin mempunyai cara tersendiri menangani stres dan ada beberapa panduan yang boleh dipraktikkan mengikut kesesuaian keadaan.

"Antaranya, melakukan sesuatu untuk berasa bahagia. Tekanan yang dirasakan ibu hamil ini biasanya membabitkan sesuatu keadaan yang sudah berlaku atau belum berlaku.

"Untuk itu, wanita mengandung dinasihatkan supaya menikmati hal-hal yang boleh memberi ketenangan seperti tendangan bayi kerana ia dapat membantu menjalin hubungan dengan bayi yang belum lahir," katanya.

Selain itu, wanita mengandung juga perlu fokus kegembiraan diri sendiri dengan menikmati persekitaran nyaman, makanan enak dan tidak salah jika berbelanja untuk diri sendiri.

Dr Dahlia berkata, ibu hamil juga boleh memilih untuk mendengar muzik yang menenangkan, bersantai di luar rumah ataupun berjumpa kenalan untuk berbual-bual atau meluahkan perasaan kepada mereka yang dipercayai.

Aktiviti senaman ketika hamil seperti yoga juga dapat membuatkan ibu lebih fokus kepada keadaan mental dan fizikal dengan lebih baik.

Dengan kekal aktif sepanjang kehamilan, ibu hamil dapat membina stamina sebagai persediaan bersalin dan dapat mengurangkan rasa ketidakselesaan badan.

Kata Dr Dahlia, pengisian spiritual atau keagamaan juga antara aspek penting untuk mengelolakan kesihatan mental.

"Bertafakur atau meditasi adalah salah satu bentuk teknik merehatkan fikiran yang dapat dilakukan dengan mudah dalam waktu singkat untuk mendapatkan ketenangan.

"Meditasi secara rutin dapat memberi manfaat dari segi pengendalian stres, meningkatkan kreativiti, lebih fokus serta menguatkan daya ingatan.

"Bagi orang Islam, kita perlu memperbanyakkan doa dan solat supaya dapat melalui perjalanan (tempoh mengandung) itu dengan tenang dan proses kelahiran selamat serta dipermudahkan," katanya.

Sementara itu, Dr Dahlia turut menyarankan supaya hindari pertengkaran dengan wanita mengandung biar sekecil mana pun masalahnya supaya tidak menambah lagi bebanan fikiran dan meningkatkan tekanan yang perlu ditanggung mereka.

Selain itu, ibu hamil juga perlu berkomunikasi dan meluahkan perasaan dengan baik terutama dengan pasangan.

"Tetapi, sekiranya ibu hamil yang tertekan dan tidak dapat mengawal perasaan sehingga mengganggu rutin harian, segera berjumpa doktor atau pakar psikologi.

"Jangan segan untuk meluahkan segala perasaan yang terbuka ketika konsultasi kerana rawatan yang bersesuaian akan diberikan," katanya.

**Disiarkan pada: Mei 23, 2024 @ 7:00am**

<https://www.hmetro.com.my/WM/2024/05/1093286/emosi-ibu-hamil>