



Adakah anda sedang bergelut dengan kemurungan atau kebimbangan selepas bersalin?



Apabila anda baru menerima cahaya mata, kadangkala sudah menjadi lumrah untuk berasa bimbang, terbeban, tertekan dan emosi berat lain, terutamanya dalam tempoh seminggu atau dua minggu yang pertama. Tetapi, sekiranya perasaan dan fikiran ini menyukarkan anda untuk menjaga bayi anda, maka anda mungkin sedang mengalami sesuatu yang lebih besar.

Secara umumnya, kira-kira 10% daripada wanita hamil dan 13% daripada wanita yang baru bersalin mengalami gangguan kesihatan mental, terutamanya kemurungan.¹ Kebimbangan selepas bersalin juga menjadi perkara biasa. Kemurungan dan kebimbangan boleh berlaku dalam masa yang sama sehingga 50% daripada kes.²

Gangguan kesihatan mental ibu boleh dirawat. Gangguan ini juga menjadi perkara biasa dan boleh menjejaskan hampir mana-mana wanita. Selalunya gangguan ini berpunca daripada perubahan tahap hormon, kekurangan tidur dan terlalu tertekan semasa kehamilan dan selepas bersalin. Malah, pakar perubatan di seluruh dunia mengesyorkan supaya wanita disaring sebagai sebahagian daripada rutin penjagaan selepas bersalin. Saringan kebiasaannya melibatkan soal jawab pendek tentang mood dan fikiran anda.

Tanda-tanda untuk dipertimbangkan

Berikut ialah gejala biasa bagi kemurungan dan kebimbangan selepas bersalin. Semak sebarang gejala yang biasa berlaku dalam situasi anda:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Menangis lebih kerap daripada biasa | <input type="checkbox"/> Berfikir untuk mencederakan diri sendiri atau bayi |
| <input type="checkbox"/> Rasa marah, jengkel, resah atau tertekan | <input type="checkbox"/> Fikiran anda diselubungi rasa takut dan risau |
| <input type="checkbox"/> Menjauhkan diri daripada keluarga dan rakan | <input type="checkbox"/> Jantung berdegup laju serta kerap sakit kepala, sakit dada dan loya |
| <input type="checkbox"/> Rasa lali dan tidak berminat dengan bayi anda | <input type="checkbox"/> Tidak dapat tidur |
| <input type="checkbox"/> Rasa seperti anda hilang akal | <input type="checkbox"/> Sering memerhati bayi |
| <input type="checkbox"/> Sangat meragui keupayaan anda untuk menjadi ibu bapa yang baik | |

Sekiranya anda mengalami beberapa tanda tersebut, sebaik-baiknya anda merujuk doktor anda. Mereka boleh menilai anda dan, jika perlu, merujuk anda kepada pakar kesihatan mental.

Minta bantuan dalam apa jua keadaan

Sama ada anda sedang bergelut atau tidak dengan masalah kesihatan mental, bayi memang susah untuk dijaga. Menjaga diri anda juga perlu diutamakan. Cuba dapatkan bantuan daripada individu yang anda percayai supaya anda dapat berehat, bersantai dan menyiapkan kerja.

Fikirkan tentang perkara yang membuat anda berasa lebih baik – dan mintalah. Contohnya, mereka mungkin boleh melakukan beberapa kerja rumah untuk anda, menjaga bayi sambil anda tidur sekejap atau duduk dengan anda sebagai peneman anda? Sedikit bantuan dapat banyak membantu.

Sumber:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. Diakses pada 28 Disember 2023.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Diakses pada 28 Disember 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Diakses pada 28 Disember 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Diakses pada 28 Disember 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Diakses pada 28 Disember 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Diakses pada 28 Disember 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Diakses pada 28 Disember 2023.

optum.com

Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua nama jenama dan produk lain ialah hak milik pemilik masing-masing. Oleh sebab kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberikan peluang sama rata.

© 2024 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara.

WF12560493 142626-122023