PENTINGNYA MENJAGA EMOTIONAL HEALTH SAAT IBU HAMIL DAN SETELAH MELAHIRKAN

written by
December 25, 2020

Seringkali
para ibu mengalami emosi yang sulit selama kehamilan, atau setelah kelahiran
seorang anaknya. Itu merupakan hal yang wajar jika ibu memiliki pikiran
negatif, rasa malu, ragu, atau cemas. Mungkin disebabkan karena khawatir
tentang proses kelahiran, kurang tidur, atau kekhawatiran tentang bagaimana
peran ibu sebagai orang tua.

Emotional Health adalah keadaan sehat,
sejahtera, dan puas. Ketika seorang ibu memiliki kesehatan emosional saat
hamil, ia akan lebih aktif, mampu mengatasi stres, memiliki tujuan, menjaga
hubungan, dan menikmati hidup. Menjaga kesehatan emosional memiliki manfaat
bagi ibu dan bayi nya. Kesehatan emosional yang baik juga membantu menjaga
hubungan positif dengan anak-anak yang lebih tua dan keluarga lainnya. Mereka
dapat membantu mendukung Anda dan pasangan melalui tantangan dalam menyesuaikan
diri dengan bayi baru.

Saat ibu
sedang hamil, bayi yang ada di dalam kandungannya juga akan dihadapkan pada
semua yang peristiwa yang dialami oleh ibu. Ini termasuk suara di lingkungan,
udara yang ibu hirup, makanan yang ibu makan, dan emosi yang ibu rasakan.

Saat ibu
merasa bahagia dan tenang, hal itu memungkinkan bagi bayi anda untuk berkembang
dalam lingkungan yang bahagia dan tenang. Namun, emosi seperti stres dan
kecemasan dapat meningkatkan hormon tertentu dalam tubuh ibu, yang dapat
memengaruhi perkembangan tubuh dan otak bayi nya

Sejak lahir, interaksi yang ibu lakukan dengan
bayi membantu membentuk cara dia untuk berpikir, merasakan, dan berperilaku di
kemudian hari. Interaksi ini juga membantu membentuk ikatan emosional yang
penting antara ibu dan anaknya. Inilah mengapa menjaga kesehatan emosional pada
ibu menjadi sangat penting.

Kehamilan bisa menghadirkan berbagai macam emosi. Pada saat seorang ibu mencapai titik terendah, penting untuk menemukan cara kembali ke keadaan emosional yang baik. Jika ibu kesulitan menemukan kebahagiaan dalam kehamilan, penting untuk berbicara dengan orang yang mendukung dalam hidup si ibu serta dengan dokter atau psikolog. Mereka dapat membantu ibu menemukan sumber daya yang dibutuhkan sehingga dapat merasa lebih positif. Dengan berfokus pada perawatan diri dan

tindakan kenyamanan fisik, ibu dapat merasakan kebahagiaan kembali selama masa kehamilan. (desipuspita/diarim)

Sumber:

https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Emotional-health-for-parents-during-pregnancy-and-after-the-birth

https://www.healthline.com/health/pregnancy/pregnancy-happiness#takeaway