

Tanda-tanda Kemurungan Selepas Bersalin

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

DIS 14, 2023

Bagaimana untuk pastikan sama ada ia adalah kemurungan selepas bersalin atau hanya kes 'baby blues' selepas bersalin?

Tanda-tanda Kemurungan Selepas Bersalin

Jadi, anda baru sahaja bersalin dan walaupun anda tahu bahawa anda sepatutnya bersyukur, tapi anda tidak dapat menahan perasaan berkecamuk. Satu ketika anda berasa amat gembira, dan seterusnya, anda menangis kerana sebab yang remeh. Adakah ia hanya disebabkan oleh hormon? Adakah anda akan berasa lebih baik? Kenapa rasa macam ada awan gelap atas segalanya?

Walaupun beberapa perubahan mood hormon adalah normal selepas kehamilan, kadangkala ia mungkin merupakan tanda sesuatu yang lebih ketara seperti kemurungan selepas bersalin. Mari kita lihat perbezaan antara 'baby blues' dan kemurungan selepas bersalin, dan perkara yang boleh anda lakukan untuk membantu diri anda sendiri.

Adakah 'Kemurungan' atau 'Baby Blues' Selepas Bersalin?

Menempuhi proses kehamilan dan bersalin adalah perubahan besar dalam hidup, dan boleh menjadi normal untuk berasa murung dan terharu terutamanya apabila tubuh anda menyesuaikan dengan penurunan paras hormon selepas bersalin. Ditambah

dengan kekurangan tidur yang berterusan bila bangun untuk menyusukan anda dan meredakan tangisannya, ia pasti boleh menjejaskan emosi anda. Jadi bagaimana anda tahu sama ada ia adalah kemurungan selepas bersalin atau hanya kes 'baby blues' selepas bersalin?

'Baby Blues'

Satu ketika anda berasa seperti ingin melompat kegembiraan, dan pada saat berikutnya, anda menangis dan berasa paling teruk. Ia adalah 'baby blues' selepas bersalin apabila mood anda berubah daripada gembira kepada sedih pada bila-bila masa. Jangan risau, ini bukan salah anda dan anda tidak bersendirian. Sehingga 80% ibu baru mengalaminya selepas bersalin, dengan hormon dianggap sebagai penyebab utama. Perubahan hormon yang anda lalui semasa mengandung dan kemudian bersalin mungkin menghasilkan perubahan kimia dalam otak yang mengakibatkan perasaan terharu, cepat marah dan kemurungan. Anda juga mungkin berasa letih dan tidak mahu makan atau menjaga diri sendiri. Perasaan ini biasanya bermula 2 hingga 3 hari selepas bersalin dan memuncak pada minggu pertama. Syukurlah, anda akan berasa lebih baik selepas seminggu atau dua minggu.

Tanda-tanda 'baby blues' Selepas Bersalin:

1. Perubahan mood yang kerap
2. Rasa sedih dan cepat marah
3. Keletihan dan kurang selera makan dan penjagaan diri
4. Kemuncaknya pada minggu pertama, tetapi biasanya berasa lebih baik selepas 1 hingga 2 minggu

Kemurungan Selepas Bersalin

Kemurungan selepas bersalin adalah perasaan muram yang lebih lama dan lebih teruk. Anda mendapati diri anda sering menangis dan mengalami kesedihan yang luar biasa sehinggakan anda tidak lalu makan, tidak boleh tidur, atau tidak dapat menjaga anak anda. Ia membuatkan anda berasa seperti anda tidak menjalankan tugas dengan baik sebagai seorang ibu, dan anda merasa sukar untuk merapatkan hubungan dengan anak anda. Jika anda mendapati diri anda berasa putus asa, tidak berguna dan bersendirian, atau mengalami kebimbangan dan serangan panik, anda lebih berkemungkinan mengalami kemurungan selepas bersalin daripada 'baby blues' selepas bersalin. Kemurungan selepas bersalin berlaku lebih lama daripada dua

minggu dan menjadi lebih teruk apabila masa berlalu dan bukannya lebih baik. Risiko kemurungan selepas bersalin juga meningkat jika anda mempunyai sejarah keluarga yang mengalami kemurungan.

Tanda-tanda 'kemurungan' Selepas Bersalin:

1. Rasa sedih dan sering menangis
2. Kurang selera makan dan insomnia
3. Tiada ikatan dengan Si Manja
4. Berasa putus asa, tidak berguna dan bersendirian
5. Kebimbangan dan serangan panik
6. Rasa tertekan
7. Bertahan lebih lama daripada 2 minggu dan menjadi lebih teruk dari masa ke masa
8. Keluarga mempunyai sejarah kemurungan

Apa yang perlu saya buat?

Mengemudi perubahan kehidupan dengan tambahan baru kepada keluarga mungkin memerlukan banyak penyesuaian. Berikan diri anda sedikit ruang dan biarkan tubuh anda sembuh perlahan-lahan sebelum memikul lebih banyak tanggungjawab. Ia juga penting untuk mencari sistem sokongan yang boleh anda dapatkan apabila anda berasa sedih.

Berikut ialah beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk meningkatkan mood anda apabila kemurungan menyerang:

1. Tidur

Kami tahu betapa sukarnya beberapa minggu pertama, tetapi cuba berehat sebanyak mungkin dalam tempoh ini. Apabila kekurangan tidur mula menjejaskan anda, dapatkan dan terimalah bantuan daripada orang lain supaya anda dapat berehat lebih lama.

2. Makan

Anda mungkin mengabaikan waktu makan apabila anda terlalu sibuk dengan Si

Manja, ingatlah bahawa mood anda boleh terjejas dengan mudah apabila tubuh anda tidak mendapat makanan yang mencukupi. Makan dengan kerap akan juga membantu menstabilkan gula dalam darah anda, yang boleh membantu mengelakkan anda daripada berasa letih, cepat marah atau tertekan.

3. Berjalan ke luar rumah

Mempunyai anak kecil tidak bermakna anda perlu terperap di dalam rumah sepanjang masa. Berjalan-jalan sebentar di luar sekitar blok anda, atau di taman berdekatan. Udara segar dan cahaya matahari di luar boleh membantu anda berasa lebih santai dan gembira.

4. Berikan perhatian pada diri sendiri

Mencuba untuk menguruskan banyak perkara sekaligus sememangnya sukar, terutamanya apabila anda cuba menyesuaikan diri dengan kehidupan bersama 'orang baharu'. Untuk beberapa minggu pertama, lupakan tugas dan hanya fokus pada anda dan anak anda sambil anda belajar tentang satu sama lain dan jalinkan ikatan antara satu sama lain.

Jika perasaan sedih ini nampaknya tidak hilang dan menjadi terlalu berat untuk ditanggung, sila hubungi keluarga dan rakan anda atau dapatkan rawatan perubatan dengan secepat mungkin.

Rujukan:

<https://www.webmd.com/depression/postpartum-depression/postpartum-depression-baby-blues>

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/depression/index.htm#Postpartum>

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/maternal-depression/index.html>

Artikel ini ditulis oleh Motherhood.com.my.

PENAFIAN: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda

dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.