

# Panduan buat Bakal Bapa

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

DIS 14, 2023

Suami juga boleh terlibat dalam proses kehamilan dengan saling berkongsi masalah dan cabaran untuk meringankan beban para isteri.

## Persediaan Dunia Kebapaan: Panduan buat Bakal Bapa

Menjadi seorang bapa bukanlah sesuatu yang mudah kerana tiada panduan untuk membuat sesuatu, sama ada ianya salah ataupun tidak. Walaupun kebiasaannya hanya wanita yang merasai perubahan secara fizikal semasa hamil, itu tidak bermaksud para lelaki hanya goyang kaki sahaja sehingga Si Manja lahir ke dunia. Lelaki juga boleh terlibat di dalam proses kehamilan untuk saling berkongsi masalah dan cabaran untuk meringankan beban para isteri.

Sama ada ini merupakan kali pertama anda bergelar bapa ataupun sebaliknya, ini merupakan panduan untuk membimbing anda semasa proses kehamilan dan seterusnya.

## Sebelum Kelahiran Si Manja

Kehamilan bukanlah suatu perkara yang mudah buat para isteri, dengan perubahan hormon dan perutnya yang semakin membesar. Pada waktu ini, adalah penting bagi anda untuk menjaga isteri dengan baik supaya mereka boleh fokus pada kehamilan mereka. Ini merupakan masa untuk memikul lebih banyak tanggungjawab dari segi kerja-kerja rumah di samping sentiasa membuat kejutan buat isteri untuk menenangkan mereka daripada kehamilan yang mencabar.

Untuk membentuk hubungan bersama anak yang masih di dalam kandungan, anda boleh cuba untuk bercakap, menyanyi dan membaca pada perut isteri anda. Pada minggu ke-20, telinga anak di dalam kandungan sudah mula terbentuk dan pada minggu ke- 24, mereka sudah boleh mendengar bunyi di luar janin dan memberi respon kepadanya.<sup>1</sup> Ini dapat membantu Si Manja untuk mengenali suara anda.

Ingatlah, kemaskan barangan untuk dibawa ke hospital kerana tanda-tanda bersalin agak mengambil masa. Disebabkan tanda-tanda bersalin boleh berlaku pada bila-bila masa, anda boleh menyediakan beg dengan lebih awal supaya anda dapat memberikan fokus kepada isteri apabila sudah tiba masanya.

## **Saat Kelahiran**

Proses bersalin mungkin sesuatu yang menyakitkan dan trauma buat sesetengah wanita. Adalah penting untuk anda mempersiapkan mental untuk menempuhi perkara yang bakal terjadi bagi mengelakkan daripada menjadi terkejut atau panik kerana anda seharusnya menjadi penyokong yang terbaik buat isteri anda.<sup>2</sup> Anda boleh cuba untuk menonton video kelahiran atau menghadiri kelas antenatal untuk mengetahui tentang persediaan sebelum bersalin. Apabila diri sudah terbiasa dengan proses tersebut, keadaan sebenar pada saat bersalin nanti akan lancar.

Apabila sudah tiba masanya untuk pergi ke hospital, kekal tenang dan sokonglah isteri anda semasa kontraksi. Pada saat kelahiran, berikan kata-kata semangat dan sokongan emosi kepadanya sebagai keyakinan untuk menempuhi kesakitan. Jika perlu, suarakan keperluan mereka dengan berkomunikasi bersama pengamal penjagaan kesihatan.<sup>3</sup> Tidak kira berapa lama yang diambil pada saat kelahiran, jangan mengeluh!

## **Selepas Kelahiran**

Ada banyak cara yang boleh anda lakukan untuk meringankan beban isteri anda semasa proses penyembuhan. Isteri anda mungkin tidak sempat untuk menjaga diri sendiri kerana sibuk menjaga Si Manja. Jadi, tugas anda sekarang adalah untuk

menjaganya. Kesibukan akan membuatkan Si Ibu lupa untuk makan. Adalah penting bagi anda untuk memastikan mereka mendapat nutrisi yang secukupnya. Berehat sepanjang hari juga membantu untuk memulihkan badan selepas kelahiran. Anda boleh memasak beberapa makanan yang berkhasiat dan sediakan snek dan minuman yang sihat untuk memberikannya tenaga.

Pada beberapa minggu pertama, tangisan dan penyusuan akan banyak berlaku. Ini merupakan tempoh pembelajaran dan penyesuaian diri. Anda mungkin tertekan apabila mendengar Si Manja menangis, tetapi ianya adalah normal dan boleh membantu untuk mengatasi kebimbangan anda.

## **Menjadi Bapa yang Berkeyakinan**

Tanggungjawab baharu sebagai seorang bapa mungkin sesuatu yang keterlaluan bagi seseorang tetapi ketahuilah bahawa anda tidak perlu tahu semua perkara untuk menjadi seorang bapa yang baik. Persediaan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan akan membantu anda untuk mendapat keyakinan sebagai seorang bapa baru. Semoga bergembira di dunia yang baru dan ambil satu demi satu langkah dalam satu masa!

Rujukan:

1. <https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/noise.html>
2. <https://familyincluded.com/better-prepared-fathers-helpful-birth/>
3. <https://familyincluded.com/birth-companion-preparation/>

*Artikel ini ditulis oleh Motherhood.com.my.*

**PENAFIAN:** Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai pengganti untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihatkan supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.