



Bapa Baru Perlu Tahu

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

DIS 14, 2023

Dengan hadirnya ahli baru di dalam keluarga, kehidupan juga akan berubah daripada kebiasaannya.

Dunia Kebapaan : Bagaimana Menjaga Isteri Berpantang

Bermula dengan kehamilan hinggalah kelahiran, sokongan yang diberikan oleh kaum bapa sangatlah kuat untuk para ibu. Dengan hadirnya ahli baru di dalam keluarga, kehidupan juga akan berubah daripada kebiasaannya. Tidak banyak sokongan yang tersedia untuk kaum bapa berbanding ibu untuk melangkah ke alam keibubapaan. Selain itu, perjalanan selepas bersalin juga mungkin agak menakutkan untuk dihadapi kerana tiada panduan untuk membimbing anda.

Namun, jangan risau. Berikut merupakan perkara yang boleh dilakukan oleh para bapa untuk menyokong ibu yang sedang berpantang:

Berikan Si Ibu waktu rehat

Kehamilan dan kelahiran merupakan sesuatu yang sangat memikat. Isteri anda mungkin mengalami masa yang sukar untuk tidur ketika sarat mengandung kerana ketidakselesaan pada perutnya yang semakin membesar. Tambahan pula, keperitan sewaktu bersalin yang mengambil masa yang lama untuk pulih sepenuhnya. Pastikan isteri anda mendapat rehat yang cukup dengan mengambil alih tugas mereka dan pastikan mereka tidur tepat pada masanya. Selain itu, mengambil alih tugas untuk membuat kerja yang memerlukan tenaga fizikal juga dapat meringan beban para ibu. Anda boleh membeli barang dapur, membasuh dan menyidai baju serta mengemas bilik tanpa perlu disuruh.

Berikan mereka sokongan emosi

Wanita melalui banyak fasa perubahan hormon ketika hamil. Hal ini kerana tubuh mereka ingin menyesuaikan diri terhadap penurunan hormon selepas bersalin, menyebabkan mereka menghadapi perubahan emosi yang lebih banyak daripada biasa. Oleh itu, siapkan diri untuk melihat tangisan dan air mata dalam fasa ini dan jangan ambil hati kerana ianya bukan sesuatu yang boleh dikawal. Berikan Si Ibu sokongan yang mereka perlukan untuk menghadapi 'baby blues' pada waktu yang mencabar ini. Tidur yang tidak cukup akan memberi kesan buruk kepada emosi, jadi pastikan Si Ibu mendapat rehat yang cukup untuk pulih sepenuhnya.¹

Menjaga Si Manja merupakan sesuatu yang memikat. Gunakan peluang ini sebaiknya untuk curahkan segala kasih sayang kepada Si Ibu supaya mereka bersemangat untuk melakukan yang terbaik. Anda tidak perlu usaha yang besar untuk memberi sokongan kepada Si Ibu. Menjadi pendengar yang baik, membuat kejutan, tunjukkan rasa penghargaan dan berikan urutan kepadanya sudah memadai.

Jaga keperluannya

Tubuh seorang ibu telah melalui pelbagai perubahan untuk menampung tumbesaran anaknya dan ianya mengambil masa berminggu-minggu untuk pulih seperti sediakala. Mengambil makanan yang berkhasiat boleh mempercepatkan proses penyembuhan, tetapi apabila isteri anda sibuk mengendalikan kehidupan baru, waktu makannya

mungkin terjejas. Ibu yang menyusukan memerlukan penambahan sebanyak 400 kilokalori (kcal) untuk setiap hidangan.²

Pastikan Si Ibu makan makanan yang berkhasiat dan ia boleh disediakan lebih awal supaya mereka boleh makan bila-bila masa pada waktu lapang. Anda juga boleh membuat snek yang mudah dimakan untuk mengekalkan tenaga pada waktu malam dan pada setiap kali waktu makan. Membuat perkara yang mudah seperti mengisi botol airnya supaya Si Ibu kekal terhidrat juga membantu. Jagalah mereka supaya mereka boleh menumpukan perhatian untuk menjaga orang lain.

Sokonglah mereka

Menjadi seorang ibu mungkin sibuk dengan pelbagai perubahan pada kehidupan dan tanggungjawab yang baru. Sokongan yang berterusan dapat membentuk seseorang untuk mengubah persepsinya terhadap diri sendiri. Anda boleh berikan mereka pujian dan kata-kata semangat supaya mereka yakin dengan diri sendiri. Berikanlah sokongan melalui keputusan yang mereka buat untuk Si Manja anda, dan yakinkan mereka apabila mereka ragu-ragu dengan diri mereka.

Uruskan tetamu

Semua orang tahu betapa terujanya keluarga dan rakan-rakan apabila mendengar tentang kehadiran keluarga baru dan mereka pasti tidak sabar untuk melawat. Apabila tetamu berkunjung, layanlah mereka supaya isteri anda tidak kepenatan. Pastikan mereka pulang pada waktu yang sepatutnya supaya Si Ibu mendapat rehat yang secukupnya. Apabila tetamu memberi nasihat yang tidak sepatutnya, ingatlah untuk beri sokongan untuk isteri anda. Kadangkala, keputusan yang sukar perlu dibuat demi anak dan isteri anda walaupun ianya mungkin mengguris perasaan ahli keluarga yang lain kerana anda terpaksa menolak pelawaan mereka untuk melawat.

Hargai peranan baru anda

Tiada yang lebih baik daripada seorang ibu yang mempunyai pasangan yang cekap untuk menjaga anak mereka dengan sendiri. Hargai peranan baru anda sebagai seorang ayah dan binalah hubungan yang mesra dengan Si Manja selagi boleh. Peluk mereka dengan erat untuk keselesaan dan keselamatan yang mereka perlukan, bawa mereka keluar berjalan-jalan untuk ketenangan Si Ibu atau hiburkan mereka setiap kali selepas waktu makan. Hubungan keibubapaan bukan sahaja terjalin daripada ibu seorang. Untuk tolong meringankan beban, libatkan diri dengan membuat keputusan berkaitan dengan keibubapaan buat Si Manja dari segi kewangan dan insurans juga.

Rujukan:

1. <https://familydoctor.org/recovering-from-delivery/>
2. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>

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.