



Bakal Menjadi Bapa

Listen

Becoming a Dad

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

JUL 8, 2020

Apabila anda mendapat tahu anda bakal menjadi bapa, fikiran anda mungkin bercelaru dan menghadapi pelbagai konflik emosi. Artikel ini menerangkan cara bagaimana anda boleh mengharunginya!

Bayangan menjadi bapa untuk kali pertama satu pengalaman yang mengguntakan tetapi menyeronokkan.

Saat gembira anda hamil boleh dikongsi - dengan pasangan anda dan teman rapat. Untuk pasangan anda, bayangan menjadi bapa untuk kali pertama satu pengalaman yang mengguntakan tetapi menyeronokkan

Jangan panik

Apabila anda mendapat tahu anda bakal menjadi bapa, fikiran anda mungkin bercelaru. Anda mungkin menghadapi pelbagai konflik emosi - kadang kala terasa teruja dan panik pada masa yang sama. Anda merasa bimbang tentang sikap diri sendiri apabila bergelar bapa atau adakah anda boleh menguruskan kewangan keluarga dengan baik. Ceritakan kebimbangan anda dengan bapa-bapa lain yang anda kenali. Hakikatnya berjuta-juta lelaki telah menjadi bapa - dan mereka berjaya mengharunginya!

Libatkan Diri

Cuba hadir bersama dalam janji temu antenatal dan bantu pasangan anda menulis perancangan kelahiran. Jika si ibu berhenti merokok, anda juga boleh berhenti merokok dan rancang diet sihat bersama-sama.

Dapatkan Maklumat Berguna

Anda akan mendapati bahawa banyak soalan boleh dijawab menerusi pelbagai artikel di internet. Anda boleh juga membaca salah satu buku tentang kehamilan di tepi katil pasangan anda pada bila-bila masa. Cuba libatkan diri dalam kelas antenatal juga - anda akan dapat bertemu dengan ramai bakal bapa lain yang gementar dan berkongsi pengalaman dan perasaan dengan mereka.

Cuba Fahami Keadaan

Emosi pasangan anda kerap berubah-ubah, gejala semasa hamil dan mengidam makanan pelik-pelik mungkin kadang kala memporak-perandakan hidup anda tetapi fahamilah dan selamilah perasaannya! Sabar dan luangkan masa bersama agar anda tahu apa yang berlaku kepadanya dan begitu juga sebaliknya.

Berikan Bantuan Di Mana Perlu

Jika pasangan anda mengalami gejala mabuk hamil, lesu dan pada peringkat akhir kehamilan pula terpaksa membawa perut yang memboyot, sudah pasti si ibu sangat menghargai sedikit bantuan yang ikhlas daripada anda. Pasangan anda akan dapat berehat secukupnya jika kebanyakan urusan rumah tangga harian dapat disempurnakan oleh anda.

Hubungan Kelamin

Mengadakan hubungan kelamin semasa hamil adalah selamat melainkan doktor menyatakan sebaliknya. Pasangan anda mungkin tidak berasa seksi pada awalnya, jadi anda perlu menunjukkan sifat sabar dan sensitif. Anda akan mendapati nafsu semula jadinya kembali sebaik sahaja dia tidak lagi mengalami mabuk hamil dan rasa letih. Apabila kehamilan semakin di peringkat akhir, ramai bakal bapa tidak berasa selesa untuk melakukan hubungan kelamin - jangan bimbang ia satu perkara biasa.

Menjadi Pasangan Di Saat Melahirkan

Cara paling ideal untuk menjadi pasangan terbaik adalah dengan menghadiri kelas antenatal. Anda akan dapat mempelajari pelbagai cara yang berbeza untuk memberi

sokongan kepada pasangan anda, contohnya, memberikannya minuman, mengurus badannya dan membantunya menukar posisi. Dia akan menghargai sedikit kata-kata yang menenangkan apabila kontraksi menjadi lebih kuat begitu juga mengingatkannya tentang teknik bertenang dan bernafas yang anda telah pelajari. Pastikan anda juga membantunya menulis perancangan kelahiran, jadi anda boleh memaklumkan doktor bagi pihaknya jika perlu.

Selepas Melahirkan

Ibu dan bayi akan mendapat semua perhatian dalam beberapa jangka masa selepas kelahiran, jadi jangan terasa disingkirkan. Singsing lengan baju anda dan tukar lampin cahaya mata kesayangan anda dan dodoikannya apabila dia menangis. Cuba uruskan rumah tangga agar berjalan seperti biasa supaya pasangan anda dapat berehat secukupnya. Anda juga harus bijak melayan tetamu agar pasangan anda tidak terlalu penat. Terimalah semua makanan atau bantuan yang ditawarkan dan nikmati setiap detik bahagia ini walaupun masa untuk dibuai mimpi ternyata tidak akan mencukupi - lama-kelamaan ia akan berakhir juga.

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.

Rujukan:

1. <https://parenting.firstcry.com/articles/magazine-being-a-dad-for-the-first-time-20-tips-you-should-know/>
2. <https://www.healthline.com/health/preparing-for-fatherhood#research>
3. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/feelings-relationships-and-pregnancy>



