



# Bertemu ibu-ibu lain

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

JUL 9, 2020

Anda digalakkan bertemu dengan teman yang sedang menempuhi pengalaman yang sama bagi mendapatkan sokongan. Artikel ini memberitahu cara untuk bertemu ibu-ibu yang lain.

Listen

Antenatal Classes

*Bertemu bakal-bakal ibu di kawasan anda, serta mempelajari tentang kelahiran dan cara menjaga bayi anda*

## Bagaimana cara untuk bertemu ibu dan bakal ibu yang lain

Anda digalakkan untuk bertemu dengan teman yang sedang menempuhi pengalaman yang sama bagi mendapatkan sokongan, terutamanya jika pasangan dan rakan lain bekerja.

### Kelas antenatal

- Berikut adalah beberapa cara untuk bertemu bakal-bakal ibu di kawasan anda, serta mempelajari tentang kelahiran dan cara menjaga bayi anda

- Sesetengah tempat dikhaskan untuk wanita sahaja; manakala yang lain boleh membawa pasangan dan juga rakan
- Anda juga boleh mendapatkan maklumat tentang kelas antenatal di kawasan anda daripada bidan, penasihat kesihatan, pusat kanak-kanak dan juga hospital setempat

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://www.emmasdiary.co.uk/wellbeing/postnatal/meet-other-mums>
2. <https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/antenatal-classes>



### 1. Hubungan Komuniti:

1. **Rangkaian Sokongan:** Bertemu dengan ibu-ibu lain adalah penting semasa mengandung. Ini membolehkan anda berhubung dengan individu yang berkongsi pengalaman, kebimbangan, dan kegembiraan yang serupa.
2. **Forum Dalam Talian:** Laman web ini kemungkinan menyediakan forum dalam talian atau papan perbincangan di mana ibu-ibu boleh berinteraksi, bertanya soalan, dan berkongsi pandangan.
3. **Perhimpunan Maya:** Pantau perhimpunan maya atau webinar di mana anda boleh berhubung dengan ibu-ibu lain dari keselesaan rumah.

### 2. Manfaat Berhubung dengan Ibu-Ibu Lain:

1. **Sokongan Emosi:** Kehamilan boleh menjadi pengalaman yang mengatasi. Berhubung dengan ibu-ibu lain memberikan sokongan emosi, keyakinan,

dan rasa komuniti.

2. **Pertukaran Tips dan Nasihat:** Ibu-ibu sering bertukar tips praktikal, petua ibu bapa, dan nasihat mengenai pelbagai topik—daripada ubat mual pagi hingga persediaan bilik bayi.
3. **Merayakan Peristiwa Penting:** Berkongsi peristiwa penting semasa mengandung, gambar ultrasound, dan perkembangan perut dengan ibu-ibu lain mencipta rasa persaudaraan.

### 3. Menavigasi Cabaran Bersama:

1. **Keprihatinan Biasa:** Sama ada malam tanpa tidur, cabaran penyusuan susu ibu, atau emosi selepas bersalin, ibu-ibu lain mungkin telah mengalami situasi yang serupa.
2. **Belajar dari Satu Sama Lain:** Ibu-ibu belajar dari pengalaman satu sama lain. Anda mungkin menemui strategi baru untuk menenangkan bayi yang rewel atau menguruskan ketidakselesaan semasa mengandung.

### 4. Cara Berhubung:

1. **Platform Dalam Talian:** Terokai sumber laman web ini—sertai kumpulan dalam talian, berinteraksi dalam perbualan langsung, dan ikuti halaman media sosial.
2. **Acara Tempatan:** Pantau acara tempatan (secara maya atau bersemuka) di mana anda dapat berjumpa dengan ibu-ibu di kawasan anda.
3. **Berterbuka:** Mulakan perbualan, tanyakan soalan, dan terbuka untuk membina hubungan. Ingatlah, setiap perjalanan ibu adalah unik, tetapi berhubung dengan orang lain dapat menjadikan perjalanan lebih lancar dan menyeronokkan. Lawati laman ParenTeam Malaysia untuk meneroka lebih lanjut dan menyertai komuniti sokongan ibu-ibu yang bakal melahirkan! □□□□□