



LONJAKAN EMOSI IBU

ibu yang tidak merancang kehamilan.

Kajian di Amerika Syarikat menzahirkan bahawa sehingga 80 peratus daripada wanita mengalami sesuatu yang dinamakan 'baby blues', iaitu perasaan sedih dan emosi mendadak yang bermula pada hari pertama selepas bersalin.

Dengan 'baby blues', seorang wanita mungkin merasa satu minit gembira dan menangi atau terharu seterusnya. Dia mungkin berasa sedih, murung, cepat marah, kecewa, tidak berpuas hati atau letih. Lonjakan emosi ini selalu berlangsung hanya beberapa hari tetapi boleh terkekan dan melarat sehingga satu atau dua minggu.

Mengapakah ibu ini melakukan kekejaman terhadap bayi yang tidak berdos. Bolehkah tindakan ibu kejam ini dikaitkan dengan sakit mental atau didorong oleh keadaan murung terlampau pasca bersalin.

Mengikut kajian Universiti Malaya (Siti R. M et al. 2014) mengenai kemurungan ibu lepas bersalin di Malaysia, didapati faktor risiko yang berkait rapat dengan kemurungan selepas bersalin ialah ibu muda (umur kurang 30 tahun), ibu yang kurang berpengalaman (anak pertama atau kedua), ibu yang tidak bekerja dan

ke tahap prakehamlilan dalam masa seminggu atau lebih. Yang mana lonjakan emosi akan selesai sendiri tanpa memerlukan rawatan pertolongan.

Bagaimanapun, antara faktor lain yang menyumbang kepada meroyan adalah perubahan besar fizikal di mana ibu berasa tidak menarik dan kurang keyakinan diri.

Manakala sebab lain berpunca daripada kurang tidur, sukar menyusui bayi, umur terlalu muda, kehamlilan tidak terancang atau tidak diingini, diet tak seimbang atau kurang sokongan daripada suami, keluaraga terdekat dan rakan.

RISIKO MERUYAN MENINGKAT SEKARANG!

- Anda mempunyai sejarah kemurungan, sama ada semasa hamil atau pada masa yang lain
- Anda mempunyai gangguan bipolar
- Anda mempunyai kemurungan selepas bersalin selepas kehamlilan sebelumnya
- Anda mempunyai ahli keluarga yang mempunyai kemurungan atau masalah kestabilan mood
- Mengalami peristiwa



tekanan sepanjang tahun lepas, seperti komplikasi kehamlilan, penyakit atau kehilangan pekerjaan

- Bayi anda mempunyai masalah kesihatan atau keperluan khas yang lain
- Menghadapi masalah dalam hubungan anda dengan pasangan
- Anda mempunyai sistem sokongan yang lemah
- Anda mempunyai masalah kewangan

PSIKOS PASCA HAMIL

Ini adalah episod penyakit mental teruk yang bermula tiba-tiba ketika berpantang. Gejala berbeza dan boleh berubah dengan cepat termasuk mood tinggi (mania), kemurungan,

kekeliruan, halusinasi dan khayalan.

- 'Postpartum psychosis' adalah satu penyakit psikiatri kecemasan dan perlu mendapatkan bantuan segera. Postpartum psychosis boleh berlaku kepada mana-mana wanita. Ia sering berlaku 'tiba-tiba' kepada wanita yang tidak sakit sebelum ini. Ia boleh menjadi satu pengalaman yang menakutkan bagi wanita, dan mereka dan keluarga. Wanita biasanya pulih sepenuhnya selepas episod postpartum psikosis.
- Jika anda mempunyai postpartum psikosis, ia bukan salah anda. Adalah penting untuk bayi dan

ibu mendapat rawatan yang diperlukan supaya menjadi lebih baik.

Berbincanglah dengan doktor atau penaja kesihatan profesional yang terlibat dalam penjagaan anda. Mereka boleh menyokong anda untuk belajar bagaimana untuk berinteraksi dan bertindak balas dengan bayi anda.

Kesimpulannya, suami, ahli keluarga, jiran dan rakan taulan perlu memainkan peranan dalam memberikan sokongan moral dan kenal pasti gejala meroyan terlampau supaya perkara yang tidak diingini boleh dielakkan.