



Kesejahteraan emosional anda selama kehamilan dan sesudahnya

Saatnya untuk fokus pada diri anda sejenak

Menjadi hamil, menyambut bayi dan menjadi orang tua adalah pengalaman yang dapat mengubah hidup. Memiliki seorang bayi bisa menjadi sesuatu yang menyenangkan dan sekaligus mengundang beraneka ragam emosi. Perubahan dalam hidup anda dan kehidupan keluarga anda bisa membuat anda merasa kewalahan. Untuk sebagian orang perubahan seperti ini bisa mempengaruhi kesehatan mental.

Cara penting untuk bersiap siap adalah untuk mengarahkan fokus pada diri sendiri dan pada kebutuhan pribadi yang akan mendukung kesehatan anda. Ada 4 bidang yang bisa anda fokuskan - kesehatan fisik, kesehatan spiritual, kesehatan keluarga, dan kesehatan mental

Kesehatan fisik – Makan makanan sehat, minum air putih, berolahraga sedikit setiap hari, alihkan tujuan untuk periode kualitas tidur yang baik. Jangan mengambil terlalu banyak kegiatan dan jika anda bekerja, usahakan untuk berhenti setidaknya satu bulan sebelum bayi anda lahir.

Kesehatan rohani – Luangkan waktu setiap hari untuk duduk dengan tenang dan berada di saat ini saja. Berdoa, bermeditasi atau berlatih perhatian penuh. Duduk atau berjalanlah di luar sendirian dan luangkan waktu untuk refleksi.

Kesehatan Keluarga – Ketika anda menjadi seorang ibu, hubungan dengan orang yang anda cinta pun bisa berubah. Bangun jaringan dukungan anda; pikirkan tentang hubungan anda apakah itu kuat dan mendukung? Ketahui siapa orang-orang pendukung anda dan beri tahukan ini kepada mereka.



Kesehatan Mental – Berbaik hatilah pada diri sendiri, terimalah bahwa suasana hati anda berubah-ubah dan anda akan mengalami hari-hari baik dan hari-hari buruk. Jangan berharap terlalu tinggi pada diri sendiri, tidak ada manusia yang sempurna. Rayakan setiap kesuksesan kecil. Jika anda merasa sedih, beri tahu seseorang dan bicarakan perasaan anda dengan mereka.

Perasaan normal

Itu adalah normal untuk memiliki berbagai emosi selama kehamilan anda, termasuk merasa ragu ragu, cemas atau kadang-kadang khawatir.

Setelah melahirkan, tidak semua orang langsung jatuh cinta pada bayinya. Beberapa wanita merasa senang sementara yang lain merasa kewalahan; kedua emosi itu normal. Mempunyai bayi baru bisa menjadi sulit dan sangat cepat anda akan kekurangan tidur, jadi cukup normal untuk merasa emosional.

Jika anda merasa tidak mampu mengatasi situasi dan merasa selalu kewalahan, kemudian ini tidak hilang setelah beberapa minggu, ini mungkin masalahnya lebih besar dari yang anda duga dan ini saatnya untuk meminta bantuan ekstra.

Jika anda tidak baik baik saja

Sekitar 1 dari 10 wanita mengalami depresi atau kecemasan pada tahap tertentu dalam kehamilan mereka atau setelah bayi lahir.

Dalam budaya Māori dan Pasifika ini bisa sampai sebanyak 3 dari 10 wanita.

Sekitar 1 dari 10 pasangan juga terpengaruh, jadi periksa pengalaman dan kondisi mereka dari hari ke hari secara teratur.



Hal hal yang perlu diperhatikan

Merasa rendah diri

Walau tugas-tugas kecil kelihatannya luar biasa

Memikirkan hal hal yang sama berulang-ulang kali

Merasa, tidak berguna, bersalah atau malu

Makan berlebihan atau tidak lapar sama sekali

Tidak bisa tidur atau tidur terus menerus

Tidak menikmati aktivitas aktivitas biasa anda

Merasa seperti anda tidak terikat dengan bayi anda

Semua ini adalah tanda tanda bahwa anda tidak mampu berfungsi sebaik yang anda harapkan dan inilah saatnya untuk mulai berbicara dengan orang-orang pendukung anda dan ahli ahli kesehatan anda tentang mencari bantuan.



Trauma setelah melahirkan

Bagi beberapa wanita, perasaan negatif tentang pengalaman melahirkan mereka bisa mengganggu pikiran dan membikin gelisah. Itu adalah normal untuk mengingat dan membayangkan waktu melahirkan tetapi biasanya pikiran-pikiran ini tidak terus mengganggu kehidupan sehari-hari anda. Gangguan pikiran yang berulang ulang mungkin gejala gangguan Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) dan ini perlu bantuan profesional agar anda mulai pulih.

Cara mendapatkan bantuan

Jika anda tidak baik-baik saja, atau anda khawatir tentang pasangan anda, atau jika teman dan keluarga anda khawatir dengan keadaan atau kondisi anda - **MINTA BANTUAN.**

Silahkan berbicara dengan bidan anda, dokter umum atau perawat kesejahteraan anak (Plunket). Mereka bisa membantu anda menemukan perawatan yang anda butuhkan untuk membantu anda merasa lebih baik dan agar anda tetap sehat.

Pelayanan kami menyediakan pekerja sosial kesehatan wanita yang dapat berbicara dengan anda tentang perasaan anda dan menghubungkan anda dengan dukungan berkelanjutan jika diperlukan. Kami juga mempunyai pekerja pendukung budaya jika anda perlu berbicara dengan seseorang yang memahami kebudayaan anda.

Kami mempunyai tim spesialis kesehatan mental ibu yang dapat mendukung anda jika anda semakin tidak sehat.

Jika anda mempunyai pikiran untuk melukai diri sendiri atau bayi anda segera minta bantuan dengan menghubungi bidan atau tim krisis kesehatan mental dan mereka akan segera membantu anda.

Jika anda mengalami kekerasan dalam keluarga, ini akan menyebabkan efek besar pada kesehatan emosional dan mental anda. Ada banyak bantuan yang tersedia, silahkan berbicara dengan bidan atau LMC anda atau lihat di halaman sumber daya pamflet ini.



Sumber daya

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> atau 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

Telepon atau SMS gratis ke **1737** kapanpun untuk mendapatkan dukungan dari seorang konselor terlatih

Lifeline 0800 543 354 atau (09) 522 2999 atau SMS gratis **4357** (HELP)→Tolong

0800 ANXIETY (0800 2694 389) Jalur Dukungan Kecemasan Nasional menyediakan dukungan gratis 24 jam sehari.

Tim Krisis Kesehatan Mental Waitākere (09) 822 8501

Tim Krisis Kesehatan Mental North Shore (09) 487 1414, setelah jam kerja (09) 486 8900 minta untuk tim krisis North







Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone