

Bagaimana Cara Menstabilkan Hormon Setelah Melahirkan?

JUN 25, 2024

Setelah berlimpah kebahagiaan akhirnya bisa menimang si Kecil pasca-hamil sembilan bulan, Mam biasanya menghadapi tantangan baru berupa perubahan hormon setelah melahirkan.

Kondisi ini bisa punya beragam dampak untuk tubuh, Mam. Ada yang merasakan kelelahan hebat, berat badan melonjak, sampai sedih yang mengarah pada depresi pasca-persalinan.

Nah, sebelum menyimak beberapa cara menstabilkan hormon setelah melahirkan, ada baiknya Mam mengetahui dulu bagaimana perubahan senyawa kimia yang mengendalikan tubuh ini.

Apa Saja Perubahan Hormon Setelah Melahirkan?

Ada perbedaan signifikan antara kondisi hormon Mam sebelum melahirkan dan sesudah melahirkan.

Ketika Mam sedang mengandung si Kecil, tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan progesteron dalam jumlah besar untuk menunjang kehamilan.

Sayangnya, sesaat sampai seminggu setelah melahirkan, kadar hormon estrogen dan progesteron akan terus menurun sampai ke level sebelum hamil.

Tapi, ada juga hormon yang mengalami lonjakan setelah melahirkan, yakni hormon prolaktin dan oksitosin.

Bagi Mam yang penasaran, berapa lama hormon kembali normal setelah melahirkan. Jawabannya bisa antara 6 minggu hingga 6 bulan. Periode ini dikenal awam sebagai masa nifas.

Namun, umumnya proses perubahan hormon untuk pemulihan tubuh dan fungsi organ pasca-persalinan ini tidak berlangsung sekaligus, tapi terjadi secara bertahap.

Untuk lebih jelasnya, simak penjabaran bagaimana tahapan perubahan hormon setelah melahirkan yang biasanya dialami Mam:

Sesaat sampai 7 hari setelah melahirkan

Setelah bayi dan plasenta ke luar dari rahim, hormon progesteron dan estrogen akan menurun.

Untuk mengimbangi laju penurunan hormon ini, hormon oksitosin secara alami bakal meningkat.

Hormon ini juga berguna untuk mengasah naluri ibu yang baru melahirkan.

Selain itu, hormon prolaktin yang berguna untuk meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) secara alami juga bakal melonjak.

3 sampai 6 minggu setelah melahirkan

Setelah beberapa minggu melahirkan, Mam bakal memasuki fase lanjutan perubahan hormon yang lebih menantang.

Biasanya, emosi Mam naik turun tapi bisa belajar lebih stabil. Hal ini dipengaruhi kondisi jiwa dan raga Mam yang mulai menyesuaikan diri dengan peran baru menjadi ibu.

Tapi, kondisi yang relatif stabil ini bakal sedikit lebih berat karena 6 minggu setelah melahirkan, aliran hormon endorfin (hormon yang bikin perasaan bahagia) melimpah saat persalinan menurun drastis.

Nah, kondisi ini apabila tidak diantisipasi bisa membuat gejala depresi pasca-persalinan semakin memburuk. Tandanya, Mam bisa sangat sedih dan sensitif, tidak mau merawat diri, tidak punya minat melakukan sesuatu, atau takut berlebihan meninggalkan bayi pada orang lain.

Apabila ada tanda-tanda depresi pasca-persalinan di atas, Mam sebaiknya meminta berkonsultasi ke dokter.

3 bulan setelah melahirkan

Selang tiga bulan setelah melahirkan, Mam biasanya sudah lebih mapan dalam menjalani peran baru sebagai ibu. Tapi, pada periode ini kondisi hormon belum sepenuhnya kembali normal setelah melahirkan.

Selain itu, kadar hormon kortisol biasanya juga masih tinggi. Hal itu dipengaruhi

stres saat memiliki bayi baru dan kurang tidur bisa meningkatkan kadar hormon melatonin.

Lonjakan kedua hormon ini bisa membuat suasana hati ibu yang baru melahirkan cenderung tidak baik-baik saja.

Baca Juga: Posisi Menyusui yang Baik bagi Si Kecil

6 bulan setelah melahirkan

Setelah 6 bulan persalinan, kondisi hormon dan tubuh ibu umumnya berangsur-angsur kembali ke kondisi normal seperti sebelum melahirkan.

Saat hormon produksi ASI (prolaktin) kembali normal, hal ini berpengaruh pada produksi ASI. Kondisi ini juga dapat dipengaruhi apakah ibu dapat terus melanjutkan pemberian ASI. Bila Ibu tidak dapat memberikan ASI karena indikasi medis, Ibu perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan terkait pemberian alternatif nutrisi lain untuk bayi seperti susu formula.

Cara Menstabilkan Hormon Setelah Melahirkan

Perubahan hormon setelah melahirkan memang suatu keniscayaan yang tidak dapat dihindari Mam.

Tapi, ada sejumlah cara untuk mengantisipasi penyesuaian senyawa kimia tubuh ini agar gejalanya tidak terlalu berat.

Berikut cara menstabilkan hormon setelah melahirkan yang bisa Mam coba:

Cukup tidur berkualitas

Tidur sangat penting untuk menstabilkan hormon, termasuk bagi Mam yang baru melahirkan.

Biasanya, Mam yang baru melahirkan susah tidur nyenyak karena perlu menyesuaikan diri dengan rutinitas menyusui dan merawat bayi.

Untuk mengatasinya, Mam tak perlu sungkan minta bantuan orang sekitar untuk menjaga bayi sebentar. Gunakan waktu berharga ini untuk istirahat.

Konsumsi asupan bergizi dan sehat

Ibu yang baru melahirkan butuh tambahan kalori ekstra sekitar 500. Tapi, bukan berarti Mam bisa memilih sembarangan asupan ya?

Memang benar, rasanya sulit mengendalikan nafsu makan atau minum. Hal itu disebabkan kurang tidur dan stres selama masa nifas bisa meningkatkan keinginan makan dan minum kurang sehat, seperti camilan berlemak, gorengan, minuman manis, dll.

Hal ini bukan hanya tidak sehat, Mam. Tapi juga bisa mengganggu keseimbangan hormon.

Sebagai salah satu cara meningkatkan hormon estrogen setelah melahirkan, Mam bisa mengonsumsi makanan yang tinggi protein, lemak sehat, vitamin dan mineral.

Caranya dengan mengonsumsi makanan bergizi lengkap dan seimbang 3 kali sehari ditambah camilan sehat 2 kali sehari di sela-sela jam makan utama.

Pilih jenis asupan yang sehat seperti daging sapi tanpa lemak, ikan, kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, dan buah sayur lainnya.

Cari dukungan orang sekitar

Selama masa pemulihan fisik dan mental setelah persalinan, Mam membutuhkan dukungan dari orang sekitar.

Untuk meringankan beban ini, Mam bisa meluangkan waktu sejenak untuk mengobrol dengan sahabat, teman, pasangan, orangtua, atau sesama ibu yang baru melahirkan.

Jika Mam merasakan pikiran yang berkecamuk di kepala sulit dikendalikan, tidak ada salahnya juga untuk meminta bantuan kepada psikolog.

Saat rasanya tubuh sangat kelelahan dan butuh istirahat atau sekadar me time untuk merawat diri, jangan sungkan juga untuk meminta dukungan orang sekitar.

Ingat ya, Mam, mengelola stres juga bagian penting untuk mengendalikan hormon agar tetap stabil.

Setelah beragam cara menstabilkan hormon setelah melahirkan di atas tapi rasanya kondisi Mam tak kunjung membaik, ada baiknya Mam berkonsultasi ke dokter. Terutama jika Mam sering merasakan sakit kepala parah, ada beberapa bagian tubuh yang bengkak, sangat mudah marah, mudah tersinggung, atau tubuh sangat lemas.

Source :

Science Direct - Hormonal Changes in the Postpartum dari [sciencedirect.com/science/article/pii/S0033318298713556](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033318298713556)). Diakses 10 Januari 2024.

Parents - What to Expect with Postpartum Hormone Changes dari [parents.com/pregnancy/my-body/postpartum/postpartum-hormone-changes/](https://www.parents.com/pregnancy/my-body/postpartum/postpartum-hormone-changes/). Diakses 10 Januari 2024.

NIH - Physiology, Postpartum Changes dari ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555904/.
Diakses 10 Januari 2024.

Motherly - Yes, Your Pregnancy Hormones Plummet after Birth dari mother.ly/health-wellness/womens-health/postpartum-hormones/. Diakses 10 Januari 2024.

Parsley Health - Postpartum Hormone Changes Happen, But Here's How to Rebalance Them Properly dari parsleyhealth.com/blog/postpartum-hormones/.
Diakses 10 Januari 2024.

Bagikan sekarang