

# 5 Cara Mengendalikan Emosi dan Amarah saat Hamil

MAR 29, 2021

Masalah mood swings banyak dialami ibu hamil pada trimester ke-1 kehamilannya. Melakukan Perawatan tubuh, tidur yang cukup, olahraga, dan asupan gizi yang cukup dapat mengendalikan mood swing.

Mood swings, atau suasana hati yang cepat berubah adalah masalah umum yang terjadi pada ibu hamil. Di satu sisi, Mam begitu excited dengan kehamilan Mam. Tetapi, di sisi lain, juga merasa stress atau kewalahan dengan banyak hal yang berhubungan dengan kehamilan ini. Apakah bayi saya akan lahir dalam keadaan sehat? Apakah saya bisa menjadi ibu yang baik? Apakah saya akan mampu memenuhi semua kebutuhan anak saya? Ini hanyalah sebagian dari sumber kekhawatiran. Masih banyak kekhawatiran lainnya, seperti masalah keuangan, perumahan, pengasuhan anak, ataupun masalah kesehatan yang membutuhkan perhatian dan pertimbangan matang.

## Penyebab mood swings

Banyak hal bisa menjadi penyebab mood swings, antara lain: fatigue (kelelahan fisik yang amat sangat), stres, kekhawatiran akan perubahan tubuh, dan terjadinya perubahan hormon dalam tubuh ibu hamil. Sebagian perempuan amat peka pada perubahan-perubahan pada tubuhnya ini sehingga membuatnya jadi lebih emosional, lebih sensitif atau lekas marah.

Masalah mood swings banyak dialami ibu hamil pada trimester ke-1 kehamilannya, biasanya pada masa minggu ke-6 sampai ke-10 kehamilan. Masalah ini umumnya akan muncul kembali pada trimester ke-3 kehamilan, pada saat tubuh ibu hamil sedang bersiap-siap menjalani proses kelahiran.

**Baca Juga:** Risiko Hamil Di Atas Usia 35 Tahun

# Cara-cara kendalikan emosi

- Lakukan perawatan tubuh. Coba dengarkan suara hati dan pekalah pada kebutuhan tubuh. Apakah Mam membutuhkan potong rambut, creambath, atau pijat? Atau Mam hanya butuh bersantai seorang diri untuk membaca atau melukis? Lakukan selama itu terasa nyaman dan menyenangkan.
- Tidur yang cukup. Upayakan untuk tidur selama delapan jam setiap hari. Coba rasakan, ketika bangun suasana hati Anda pasti akan lebih baik. Jika di waktu malam Mam tidak bisa tidur, usahakan untuk tidur di siang hari.
- Perhatikan asupan gizi. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil akan membuat tubuh lebih bugar dan suasana hati Mam lebih baik dan lebih stabil. Cobalah cari informasi mengenai kebutuhan gizi ibu hamil dari buku-buku atau diskusikan langsung dengan dokter.  
Risiko yang Perlu Diperhatikan Ibu Hamil Usia Di Atas 35 Tahun
- Berolahraga secara rutin. Berolahragalah sesuai dengan porsi olahraga ibu hamil. Mam bisa mencoba mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil. Konsultasikan hal ini dengan bidan atau dokter ahli kandungan terlebih dahulu untuk memastikan kondisi kehamilan Mam, dan juga supaya Mam mengetahui hal-hal yang perlu diperhatikan selama berolahraga dan jenis olahraga yang perlu dihindari saat hamil.
- Sistem pendukung. Ketika mengalami masalah, bagilah kepada orang-orang di sekitar; pasangan, orangtua, atau sahabat-sahabat Mam. Mereka pasti akan mendukung. Jangan memendam masalah sendiri. Di samping itu, lewatkan waktu bersama teman-teman Anda dan orang-orang terkasih; misalnya untuk nonton film atau sekadar mengobrol.

Bagikan sekarang