Mams (Pra-kehamilan)
Artikel

Menyiapkan Mental untuk Kehamilan

JUL 5, 2021

Memiliki bayi adalah perubahan besar dalam hidup Mam. Menjadi orang tua sangat menuntut kesiapan baik fisik maupun mental. Manyiapkan mental bahwa hidup akan berubah banyak sejak si Kecil lahir.

Memiliki bayi adalah perubahan besar dalam hidup seseorang. Karena itu, ketika program hamil, selain fisik dan materi harus dipersiapkan, mental juga harus ikut dipikirkan lho, Mam. Bahkan menyiapkan kesehatan mental sering dianggap lebih sulit dibanding dengan fisik.

Sangat alami jika Mam merasa cemas pada semua hal, termasuk hal-hal kecil. Maklum, kehadiran anggota baru dalam keluarga pasti membuat gugup. Apalagi, dengan tekanan keinginan untuk menjadi ibu yang baik. Pikiran tentang proses hamil, proses melahirkan, sampai pemberian ASI mungkin bisa membuat khawatir dan itu sebenarnya hal yang wajar.

Bila Mam merasa tidak bisa mengatur emosi, merasa depresi, mudah khawatir, dan punya perasaan negatif yang sudah mengganggu aktivitas harian, sebaiknya konsultasikan hal ini ke dokter. Wanita dengan masalah kesehatan mental sebelum kehamilan, akan lebih rentan terkena stres pascamelahirkan.

Stres pasca melahirkan ini tidak main-main. Dari baby blues, post-partum depression, hingga yang terparah post-partum psychosis. Di luar rasa sayang dan bahagia baru memiliki anak, mengurus bayi baru lahir bisa sangat membuat stres. Kurang tidur, tanggung jawab baru yang sangat besar, kurangnya waktu untuk diri sendiri jadi trigger utama depresi pascamelahirkan. Menyiapkan diri secara mental sebelum hamil menjadi sangat krusial.

Ingat, hanya Mam yang bisa menentukan kapan siap untuk program hamil. Ini karena kehamilan pasti berbeda untuk tiap orang, jadi kesiapan secara mental memang seharusnya jadi keputusan Mam sendiri, bukan dari orang lain.

Program hamil juga kadang memang terasa menakutkan apalagi untuk anak pertama. Cobalah membaca cerita orang, membaca tips dan buku, akan cukup membantu untuk mempersiapkan diri sebelum kehamilan. Ingatkan diri sendiri bahwa khawatir itu normal karena sebagai calon ibu, kita tidak bisa tahu segalanya sebelum anak benar-benar lahir.

Lakukanlah hal-hal berikut ini agar kesehatan mental Mam selalu terjaga:

Punya rutinitas

Pastikan Mam memiliki rutinitas sehat setiap hari. Makan sehat dan lingkungan yang mendukung akan memudahkan Mam untuk menyambut masa kehamilan.

Cintai Diri Sendiri

Cintai diri sendiri dan selalu berpikiran positif dalam hidup. Luangkan waktu sekitar 15 menit untuk melakukan me-time setiap hari. Mam bisa pergi jalan-jalan, bersepeda, atau mengobrol dengan teman.

Merawat Diri

Konsumsi makanan sehat untuk meningkatkan energi dan membantu Mam untuk tetap sehat secara fisik. Merawat diri juga membuat suasana hati lebih bahagia sehingga Mam siap untuk kehadiran si Kecil nanti.

Bergerak Aktif

Aktif bergerak dapat mengurangi stres. Mam mungkin perlu berolahraga di gym, berkebun atau menari untuk membuat Mam selalu aktif. Saat aktif bergerak, tubuh akan melepas hormon endorphin yang membuat Mam akan merasa senang. Hormon ini tentunya dapat mengurangi stres dan memperbaiki mood.

Tidur Cukup

Tidurlah dengan nyenyak dan beristirahatlah dengan baik. Tidur cukup dapat membuat mental Mam tetap sehat. Hubungi dokter jika Mam mengalami gangguan tidur.

Baca Juga: Cara Menghitung Masa Subur

Pilih lingkungan

Lingkungan yang supportive akan membuat masa persiapan program hamil menjadi lebih ringan. Bergaul dengan orang-orang yang positif agar selalu semangat dan siap untuk menjalani kehamilan. Mengobrol dengan orang yang sudah berpengalaman hamil dengan lancar juga bisa jadi inspirasi untuk menjalani kehamilan dengan lebih tenang.

Tangan Stres dengan Baik

Luangkan sedikit waktu dari hari-hari yang selalu sibuk untuk menikmati hobi favorit Mam, seperti melukis, membaca, atau mendengarkan musik. Ini dapat membantu Mam mengurangi dan mengelola stres.

Jangan lupa siapkan mental bahwa hidup akan berubah banyak sejak si Kecil lahir. Terkadang ibu hanya menyiapkan kebutuhan bayi tapi lupa menyiapkan keseharian yang akan berubah total dengan hadirnya si Kecil.
Selamat hamil dengan bahagia ya!

Bagikan sekarang

