Baby Blues: Apa & Bagaimana?

Dian L Izwar

DapurHati.Com
mengolah rasa, membangun jiwa

Webinar Menulis Memoar & Artikel “Menjadi Orangtua Luar Biasa”

Zoom Meeting Diomedia, 5 Februari 2023

Dian L Izwar, MPH, Psikolog

- Psikologi UI (1996) & Manajemen Rumah Sakit UGM (2011)
- Psikolog Klinis di RS Islam Jakarta Pondok Kopi
- Trainer in customer service, communication, presentation, motivation, leadership, counselling, coaching, personal development, stress management & parenting skills
- Senang menulis, jalan-jalan, berkebun
- **https://dapurhati.com** : artikel Psikologi Islam & pengasuhan

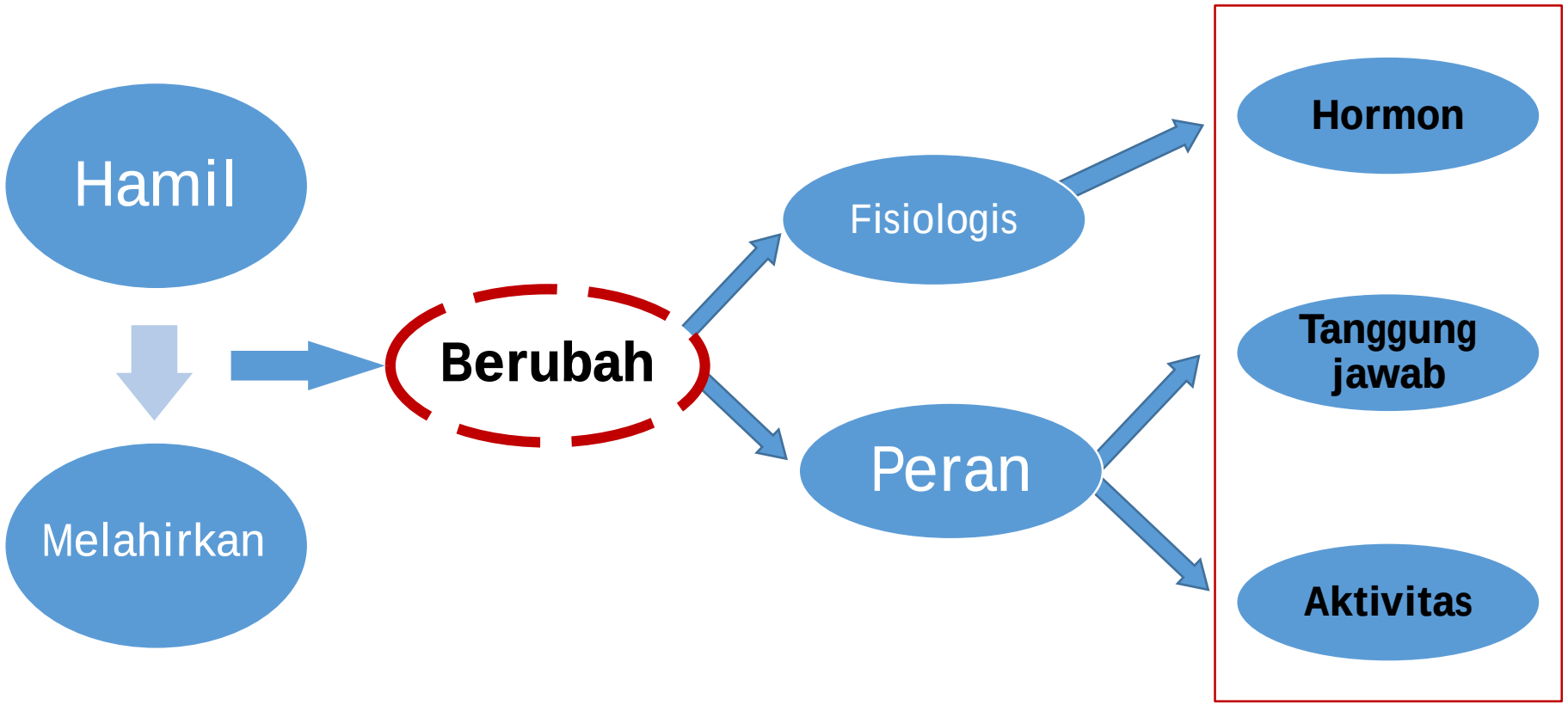
Baby Blues

- Gangguan suasana hati dan atau gejala depresi ringan pada ibu
- Bersifat sementara
- Terjadi pada hari kedua hingga dua pekan setelah melahirkan
- Dapat hilang dengan sendirinya

Gejala *Baby Blues*

- Merasa sedih
- Sering menangis
- Sensitif
- Mudah marah/tersinggung
- Cemas/khawatir tanpa sebab
- Merasa tidak berdaya
- Tidak percaya diri
- Mudah lelah
- Malas beraktivitas
- Selera makan berubah
- Sulit tidur
- Mengabaikan bayi

Penyebab *Baby Blues*



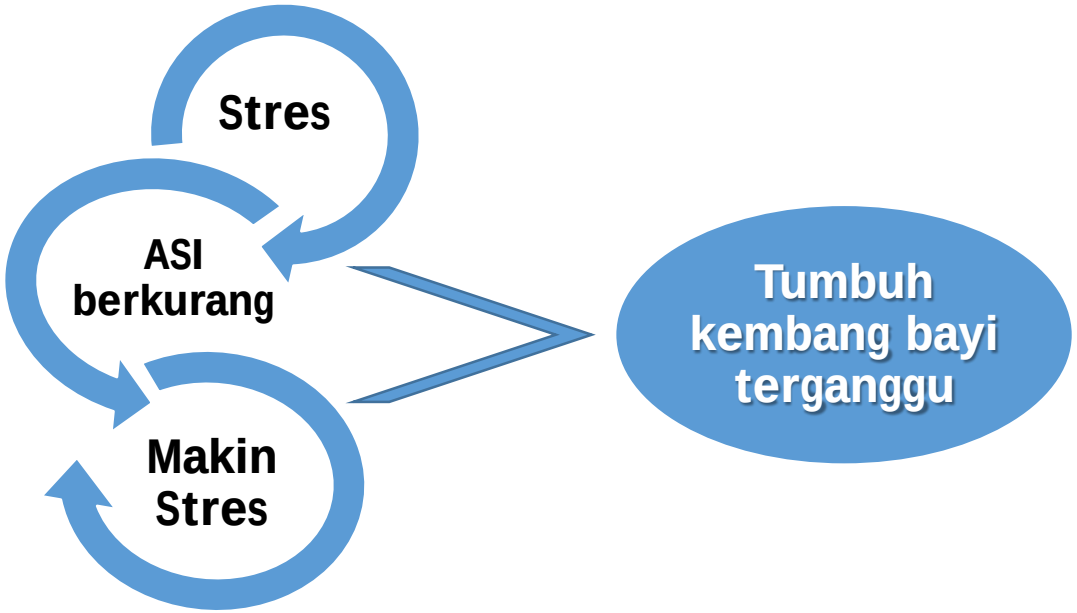
Siapa yang Bisa Mengalami *Baby Blues*?

- 50 – 70% ibu melahirkan

Lebih sering dialami pada:

- kelahiran anak pertama
- ibu usia remaja
- kehamilan yang tidak direncanakan
- ibu yang **merasa** tidak mendapatkan dukungan dari suami

Dampak *Baby Blues*



Baby Blues

- Tidak diselesaikan dengan baik

Post partum depression

- Lebih berat, lebih lama, butuh terapi

Mengatasi *Baby Blues*

- Bergerak: *motion create emotion*
- Bertemu matahari: berjemur bersama bayi
- Susui bayi langsung dari payudara: ciptakan kelekatan dengan bayi
- Cukup istirahat: tidur pada saat bayi tidur
- Bicara:
  - ➢ Diri sendiri: *self-talk*
  - ➢ Suami/ibu/sahabat/orang yang dipercaya
  - ➢ Profesional

  } selalu minta pertolongan 
- Minta bantuan: fokus untuk menyusui, delegasikan hal lain
- Lakukan hobi, makan makanan kesukaan, manjakan diri

Membantu Ibu yang Mengalami *Baby Blues*

✓

- Temani, dengarkan
- Manjakan
- Bantu

✗

- Menilai
- Menyalahkan
- Membandingkan

Rasa Meraja

“

Mencintaimu adalah fitrah
namun lara mencipta gundah
sukacita berubah gelisah

cemas berbalut amarah
dalam pikir nan salah
meraja, meresah

bukan tak hendak memelukmu
hanya ingin tak salah berlaku
dibalik asa membeku

”

Jakarta, 03.02.2023
Dian L Izwar

DapurHati.Com
mengolah rasa, membangun jiwa

“

Allah tidak akan memberi beban pada seseorang, kecuali ia mampu menanggungnya.

Alhamdulillah atas setiap keadaan

Yakin bahwa saat Allah memilih kita untuk mengalami sesuatu, maka kita akan mampu melaluinya.

”

DapurHati.Com
mengolah rasa, membangun jiwa