

Stres saat hamil bagi ibu dan janin

Penyebab stres berbeda-beda pada beberapa orang, tetapi beberapa penyebab umumnya meliputi:

- Stres mengatasi ketidaknyamanan kehamilan, seperti morning sickness, sembelit, lelah atau sakit punggung.
- Perubahan hormon Bunda yang dapat menyebabkan suasana hati juga berubah.
- Perubahan suasana hati dapat mempersulit penanganan stres.
- Stres karena merasa khawatir tentang apa yang diharapkan selama persalinan dan kelahiran atau bagaimana cara merawat Si Kecil nantinya. Jika Bunda bekerja, Bunda mungkin harus mengelola pekerjaan dan mempersiapkan untuk mengambil cuti hamil.
- Masalah dengan pasangan atau keluarga yang membuat Bunda stres, atau Bunda merasa seolah-olah tidak memiliki dukungan yang cukup.

Ada juga jenis stres yang dapat berbahaya dan menyebabkan masalah kehamilan. Bicarakan dengan dokter jika Bunda mengalami jenis stres berikut:

- Peristiwa kehidupan yang negatif: dalam hal ini bisa berupa perceraian, penyakit serius atau kematian dalam keluarga, atau kehilangan pekerjaan atau rumah.
- Peristiwa bencana: bisa berupa bencana alam seperti gempa bumi, angin topan atau serangan teroris.
- Stres berkepanjangan: jenis stres yang disebut juga stres kronis ini bisa disebabkan oleh hal-hal stres yang Bunda alami dalam waktu lama. Misalnya, Bunda mendapatkan perlakuan rasis, terutama jika terjadi seumur hidup, maka dapat menyebabkan stres meningkat. Hal lain yang menyebabkan jenis stres ini antara lain, memiliki masalah dengan uang, memiliki pasangan yang kasar, tinggal di lingkungan yang tidak aman atau tidak stabil, dan memiliki masalah kesehatan yang serius.
- Depresi atau kecemasan: depresi adalah kondisi medis yang menyebabkan perasaan sedih dan kehilangan minat pada hal-hal yang ingin Bunda lakukan. Itu dapat memengaruhi perasaan, pemikiran, dan tindakan serta dapat mengganggu kehidupan sehari-hari Bunda. Sedangkan kecemasan adalah perasaan khawatir atau takut akan hal-hal yang mungkin terjadi. Kedua kondisi tersebut dapat mempersulit Bunda untuk merawat diri sendiri dan Si Kecil.
- Stres terkait kehamilan: Beberapa dari Bunda mungkin merasakan stres serius tentang kehamilan. Bunda mungkin khawatir tentang keguguran, kesehatan Si Kecil atau

tentang bagaimana Bunda akan mengatasi persalinan dan kelahiran atau menjadi orang tua.

9 Bahaya stres saat hamil

Berikut beberapa bahaya stres yang bisa menyebabkan masalah kehamilan meliputi:

1. Ketidaknyamanan kehamilan normal, seperti sulit tidur, nyeri tubuh, dan mual di pagi hari mungkin terasa lebih buruk jika Bunda stres.
2. Mengalami masalah makan, seperti tidak cukup makan atau makan terlalu banyak. Ini bisa membuat Bunda kekurangan berat badan atau menyebabkan berat badan bertambah jika Bunda terlalu banyak selama kehamilan, sehingga dapat meningkatkan risiko mengalami diabetes gestasional dan persalinan prematur.
3. Stres dapat menyebabkan tekanan darah tinggi selama kehamilan, yang berarti ini risiko kondisi tekanan darah tinggi yang serius atau biasa disebut dengan preeklamsia, kelahiran prematur, dan memiliki bayi dengan berat lahir rendah.
4. Stres dapat memengaruhi cara Bunda merespons situasi tertentu. Beberapa dari Bunda mungkin mengatasi stres dengan cara merokok, minum alkohol atau menggunakan obat-obatan terlarang yang dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius pada Bunda dan janin.
5. Stres dapat menyebabkan keguguran, yaitu kematian janin sebelum minggu ke-20 kehamilan. Namun, masih diperlukan lebih banyak penelitian untuk memahami bagaimana stres dapat menyebabkan keguguran.
6. Tingkat stres yang tinggi pada kehamilan dapat menyebabkan masalah tertentu pada Si Kecil selama masa kanak-kanak, seperti kesulitan untuk fokus atau kondisi kesehatan mental lainnya.
7. Stres juga mungkin saja memengaruhi perkembangan otak atau sistem kekebalan Si Kecil.
8. Stres yang serius atau berkepanjangan juga dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh yang melindungi Bunda dari infeksi. Ini dapat meningkatkan risiko infeksi, dan infeksi tertentu dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur.
9. Stres akibat trauma, dapat berdampak pada kecemasan serius, mimpi buruk, deg-degan saat mengingat kejadian yang membuat Bunda trauma.

Cara mengurangi stres selama kehamilan

Berikut adalah beberapa cara untuk membantu Bunda mengurangi stres selama kehamilan, yang dikutip dari Healthline.

1. Bicaralah dengan seseorang yang Bunda percayai

Bunda hanya membutuhkan seseorang seperti pasangan, sahabat, dokter, terapis, atau Bunda yang juga sedang hamil lainnya, dengan cara bergabunglah dengan grup mereka baik online atau IRL. Dengan begitu, Bunda bisa curhat dan merasa didengarkan, terlepas dari apakah Bunda mendapatkan solusi segera atau tidak.

2. Meminta bantuan

Saat Bunda stres dengan tugas Bunda yang begitu banyak dan mengkhawatirkan beberapa hal, akan lebih dari cukup untuk sekedar meminta bantuan pada orang lain. Kemungkinan besar, teman, keluarga, tetangga, dan rekan kerja Bunda mungkin ingin membantu, tetapi tidak tahu harus mulai dari mana.

Namun jika mereka cukup bijak untuk bertanya, cobalah untuk terima tawaran mereka. Bunda bisa meminta bantuan seperti membuat daftar perlengkapan bayi, memasak beberapa makanan untuk disimpan, atau berbelanja tempat tidur bayi.

3. Lakukan meditasi

Bunda bisa melakukan yoga prenatal atau mendengarkan instruksi dari aplikasi meditasi. Lakukan dengan mengambil napas dalam-dalam, biarkan pikiran Bunda tenang dengan setiap hembusan napas.

Bayangkan hidup secara visual dengan Si Kecil. Bunda juga perlu menikmati hal-hal kecil dengan penuh perhatian setiap harinya. Ini semua adalah cara untuk memperlambat pikiran Bunda, di saat pikiran Bunda yang sedang kacau bisa membuat Bunda menjadi stres.

4. Menjaga Kesehatan

Bunda bisa menjaga kesehatan dengan istirahat dan olahraga. Tidurlah lebih awal dari biasanya atau nikmati tidur siang jika bisa. Cobalah olahraga ringan seperti berenang, berjalan-jalan, atau melakukan rangkaian yoga prenatal yang singkat.

5. Pilih-pilih makanan

Bunda mungkin mengidam atau membutuhkan makanan saat hamil, namun stres akibat makan itu nyata adanya. Jadi, pastikan bahwa makanan yang Bunda makan relatif seimbang dan sehat. Hindari gula sebanyak mungkin dan minum banyak air. Jangan lupa juga untuk tidak melewatkan makan sarapan.

6. Dengarkan musik

Mendengarkan musik sekitar 30 menit dapat menurunkan kortisol, yang merupakan hormon stres utama di tubuh Bunda. Bunda bisa mendengarkan musik sebagai istirahat dari stres di mana saja, meskipun Bunda dalam perjalanan kerja

7. Rasakan perasaannya

Jika Bunda menonton film bergenre komedi terbaru atau membaca novel ringan yang dapat membuat Bunda tertawa, dapat mengurangi stres selama kehamilan juga lho. Cobalah untuk ajak teman terdekat menonton film komedi lalu tertawa bersama, atau pergi ke tempat lain dan mengeluarkan emosi kesedihan dan air mata yang menumpuk. Terkadang tidak ada penghilang stres yang lebih baik daripada menangis.

Di luar itu, Bunda bisa merasakan bahwa Bunda tidak sendiri jika merasa stres selama kehamilan, dan itu sangat normal. Stres sehari-hari yang dialami saat hamil biasanya tidak memengaruhi kesehatan Bunda atau Si Kecil.

Namun jika mengalami stres tingkat tinggi, Bunda perlu waspadai. Sebab, itu tidak hanya memengaruhi kesehatan Bunda sendiri, tetapi juga dapat mempersulit persalinan dan perkembangan Si Kecil.

Lakukan cara-cara di atas untuk mengurangi stres yang Bunda rasakan, atau luangkan sedikit waktu ekstra untuk perawatan diri. Karena, mengurangi stres dapat membantu Bunda menjadikan hari-hari selama kehamilan ini sedikit lebih lancar dan membuat Bunda dan Si Kecil lebih sehat.