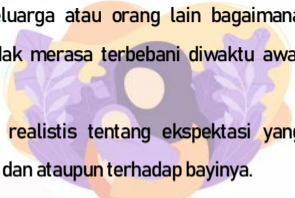
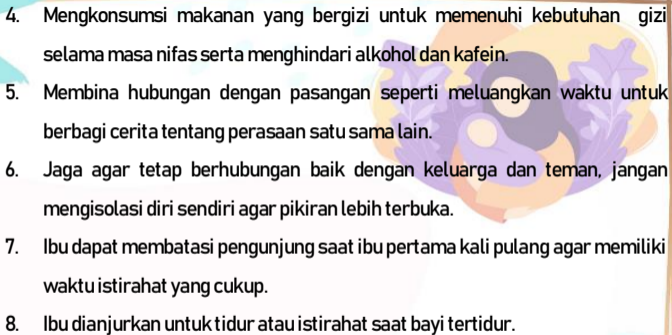


## **BAGIAN KEDELAPAN**

### **BAGAIMANA CARA MENCEGAHNYA?**

Ibu harus segera melakukan konsultasi jika Ibu memiliki riwayat depresi. Ibu dengan riwayat tersebut harus memberitahukan kepada dokter segera setelah ibu mengetahui bahwa ibu hamil atau jika ibu berencana untuk hamil. Berikut beberapa hal yang dapat membantu ibu untuk mencegah atau mengatasi depresi pasca melahirkan :

- 
1. Minta bantuan atau memberitahu keluarga atau orang lain bagaimana mereka dapat membantu agar ibu tidak merasa terbebani diwaktu awal pasca melahirkan.
  2. Ibu dianjurkan untuk lebih bersikap realistis tentang ekspektasi yang dipikirkannya baik terhadap diri sendiri dan ataupun terhadap bayinya.
  3. Melatih diri pada tingkat aktivitas sehari-hari setelah melahirkan misalnya berjalan-jalan dan keluar rumah untuk istirahat sejenak dan menenangkan pikiran ibu.

- 
4. Mengonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi selama masa nifas serta menghindari alkohol dan kafein.
  5. Membina hubungan dengan pasangan seperti meluangkan waktu untuk berbagi cerita tentang perasaan satu sama lain.
  6. Jaga agar tetap berhubungan baik dengan keluarga dan teman, jangan mengisolasi diri sendiri agar pikiran lebih terbuka.
  7. Ibu dapat membatasi pengunjung saat ibu pertama kali pulang agar memiliki waktu istirahat yang cukup.
  8. Ibu dianjurkan untuk tidur atau istirahat saat bayi tertidur.

9. Hindari pekerjaan yang terlalu berat bagi ibu.
10. Ibu dianjurkan untuk melakukan aktifitas sehari-hari yang menyenangkan dan bermanfaat.

