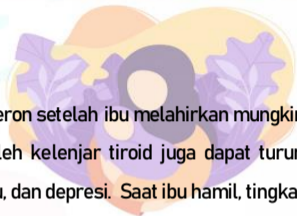


BAGIAN KEEMPAT

APA PENYEBABNYA?

Penurunan dramatis estrogen dan progesteron setelah ibu melahirkan mungkin berperan. Hormon lain yang diproduksi oleh kelenjar tiroid juga dapat turun drastis dan membuat ibu merasa lelah, lesu, dan depresi. Saat ibu hamil, tingkat hormon estrogen dan progesteron adalah yang tertinggi. Dalam 24 jam pertama setelah melahirkan, kadar hormon dengan cepat turun kembali ke tingkat normal sebelum kehamilan.





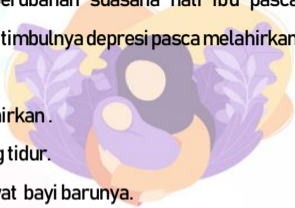
Gambar 4

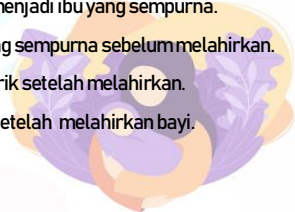
Sumber: (Depositphotos.com 2020)

Perubahan tiba-tiba dalam tingkat hormon dapat menyebabkan depresi. Perubahan ini mirip dengan perubahan hormon sebelum menstruasi tetapi melibatkan perubahan kadar hormon yang jauh lebih ekstrim jika dibandingkan saat wanita mengalami menstruasi. Perubahan hormon tersebut

adalah salah satu yang dapat memicu perubahan suasana hati ibu pasca melahirkan. Adapun sebab lain yang memicu timbulnya depresi pasca melahirkan adalah sebagai berikut :

1. Ibu merasakan kelelahan setelah melahirkan .
2. Ibu mengalami kelelahan karena kurang tidur.
3. Ibu merasakan kerepotan dalam merawat bayi barunya.
4. Keraguan yang dirasakan ibu tentang kemampuan untuk menjadi ibu yang baik.
5. Stress karena perubahan dalam rutinitas kerja atau aktivitas sehari-hari.



- 
6. Kebutuhan yang tidak realistis untuk menjadi ibu yang sempurna.
 7. Kesedihan karena kehilangan fisik yang sempurna sebelum melahirkan.
 8. Perasaan bahwa dirinya kurang menarik setelah melahirkan.
 9. Kurangnya waktu luang yang dimiliki setelah melahirkan bayi.