

RENCANA

Murung lepas bersalin: Usaha bantu ibu baru yang berisiko

Kajian 2018-2020 dapati masalah berkurangan 20% bagi ibu baru yang dapat sokongan rakan

► **NATASHA MUSTAFA**
nmustafa@sph.com.sg

LEBIH banyak yang perlu dilakukan untuk membantu ibu baru yang berisiko mengalami kemurungan pascapartum (selepas bersalin).

Walaupun sokongan daripada anggota keluarga dan rakan-rakan sedia ada, ibu-ibu baru boleh mendapat manfaat daripada orang luar untuk mendengar keprihatinan dan kekecewaan mereka.

Dalam satu kajian terhadap 138 ibu yang dilakukan antara 2018 dengan 2020, ia mendapati bahawa ibu baru yang mendapat sokongan rakan melalui pesanan teks, mempunyai risiko kemurungan yang berkurangan sebanyak 20 peratus selepas bersalin.

Kajian tersebut dijalankan oleh Pusat Alice Lee bagi Pengajian Kejururawatan di Universiti Nasional Singapura (NUS).

Ia bertujuan meninjau bagaimana ibu-ibu Singapura yang berisiko mengalami kemurungan selepas bersalin, dapat memperoleh manfaat daripada mendapat sokongan emosi dari golongan ibu-ibu lain.

Ibu-ibu yang menyertai kajian itu merupakan pesakit di Hospital NUS yang dikenal pasti berisiko mengalami kemurungan selepas bersalin.

Peserta-peserta itu dibahagikan kepada dua kumpulan yang terdiri daripada 69 orang.

Satu kumpulan mendapat sokongan rakan untuk tempoh satu bulan selepas melahirkan sementara kumpulan yang lain hanya mendapat rawatan biasa dari hospital.

Mereka kemudian dipadankan dengan satu daripada 20 sukarelawan, yang juga merupakan seorang ibu yang pernah mengalami dan pulih daripada kemurungan selepas bersalin.

Sebelum dipadankan bersama seorang ibu, sukarelawan itu telah menerima latihan setengah hari yang dijalankan oleh pakar psikiatri supaya dapat menawarkan sokongan yang sewajarnya bagi ibu-ibu yang mengalami kemurungan atau kegelisahan.

Ini termasuk mempelajari bagaimana untuk berkomunikasi bersama ibu itu, bagaimana untuk mengenal pasti tanda-tanda tekan-



SOKONGAN TAMBAHAN DIPERLUKAN: (Dari kiri) Cik Dalilah Lattif, ibu bayi berusia lima bulan; Cik Lim Hui Chern, seorang relawan; dan Dr Shefaly Shorey, penolong profesor di Pusat Alice Lee bagi Pengajian Kejururawatan di NUS. – Foto-foto BH oleh YONG LI XUAN.

an serta strategi untuk memastikan mereka elakkan *burnout*.

Menurut tinjauan itu, mereka yang telah menjalani program sokongan rakan itu telah mengurangi risiko kegelisahan selepas bersalin sebanyak 9 peratus, serta mengurangkan rasa kesunyian sebanyak 8 peratus setelah tiga bulan melahirkan anak.

Dr Shefaly Shorey, penolong profesor di Pusat Alice Lee bagi Pengajian Kejururawatan di NUS berkata penemuan data ini amat memberangsangkan.

“Kami melakukan wawancara kualitatif dan mendapati kata-kata galakan memberangsangkan.

“Mereka telah berkongsi bagaimana pro-

gram sukarelawan sokongan rakan itu telah membantu mereka, sambil mengakui bahawa keibubapaan adalah perjalanan yang sukar.

“Ramai yang menyatakan bahawa mereka telah menerima sumber daya yang tersedia melalui sukarelawan sokongan rakan ini.

“Mereka juga berkongsi tentang apa yang dapat kita lakukan lebih jauh untuk menyokong ibu bapa.

“Yang penting adalah sepanjang program ini, mereka dapat berkongsi perkara-perkara yang penting.

“Mereka dapat mendekati sukarelawan-sukarelawan kita sebagai rakan mereka yang akan mendengar permasalahan mereka,” kata Dr Shorey.

Kini, beliau sedang menubuhkan aplikasi mudah alih untuk menawarkan akses kepada sokongan rakan yang lebih muda kepada lebih ramai ibu baru.

Untuk terus meninjau keadaan ibu-ibu ini, Dr Shorey berkongsi kajian mengenai penggunaan aplikasi akan dilanjutkan dari satu bulan hingga enam bulan.

Buat masa ini, terdapat 200 pasangan yang direkrut dari hospital awam yang menawarkan penjagaan bersalin.

Ini termasuk Hospital Wanita dan Kanak-Kanak (KKH) dan Hospital Besar Singapura (SGH).

Percubaan kawalan rawak untuk aplikasi kini dijalankan dan akan selesai pada akhir tahun depan.