Baby blues syndrome adalah kondisi umum seperti perasaan sedih yang dialami banyak wanita di masa-masa awal setelah melahirkan yang bersifat sementara, biasanya muncul pada hari ke-3 hingga ke-10 pasca persalinan, sering kali setelah ibu pulang dari rumah sakit.

Apa Bedanya dengan Depresi Pasca Melahirkan?

Baby blues umumnya terjadi beberapa hari setelah melahirkan dan membaik dalam waktu singkat, sedangkan depresi pasca melahirkan berlangsung lebih dari dua minggu dengan gejala yang lebih berat dan memerlukan penanganan medis.



Kapan Harus Mencari Bantuan?

Cari bantuan profesional jika:

1. Gejala berlangsung lebih dari 2 minggu.
2. Ibu merasa putus asa dan kehilangan minat mengasuh anak.
3. Muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bayi.

Jadwal Konsultasi Psikologi Puskesmas Ketabang

Senin – Kamis	**07.30 – 14.30 WIB**
Jum'at	**07.30 – 11.30 WIB**
Sabtu	**07.30 – 13.00 WIB**

Alifia Dea Mawardani
220401110122/PSIKOLOGI UIN MALANG

Memahami

Baby Blues



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS KESEHATAN KOTA SURABAYA
UPTD PUSKESMAS KETABANG
JL. JAKSA AGUNG SUPRAPTO NO. 10 SURABAYA
0831-4425-0099

Cara Mengatasi Baby Blues

- Dukungan emosional dari keluarga (terutama suami dan orang tua).
- Memperkuat ibadah agar mendapatkan ketenangan dalam diri.
- Edukasi kesehatan mental dari tenaga kesehatan atau kelas ibu hamil.
- Istirahat cukup dan jaga nutrisi.
- Berbicara dan bercerita kepada orang terdekat.
- Dukungan sosial dari lingkungan, teman, dan tenaga medis.
- Konseling jika diperlukan.



PUSKESMAS KETABANG



Tanda & Gejala

Baby Blues

- Menangis tanpa sebab.
- Cemas berlebihan dan gelisah.
- Mudah tersinggung atau marah.
- Merasa tidak percaya diri dan tidak sanggup mengurus bayi.
- Pola tidur dan pola makan tidak teratur.
- Merasa kurang menyayangi bayinya.

Penyebab Baby Blues

1. Kecemasan berlebihan dan kekhawatiran tidak dapat merawat bayinya.
2. Kondisi psikososial seperti kehamilan yang tidak direncanakan, tingkat ekonomi, tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu.
3. Kurangnya dukungan sosial dari suami atau keluarga.
4. Kelelahan merawat bayi, terutama pada ibu baru.
5. Trauma saat persalinan serta kelelahan fisik & psikis selama proses persalinan dan perawatan bayi.

