



Inilah artikel Resiko Stres Pada Ibu Hamil. **Stres** adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Selama masa kehamilan, ibu yang mengalami stres bisa mempengaruhi tumbuh kembang janin. Sehingga, penting sekali untuk mengetahui risiko atau dampak stres saat hamil. Sehingga ibu hamil bisa lebih mudah mengondisikan pikiran agar tidak gampang stres selama hamil.

Resiko Stres Pada Ibu Hamil

Secara umum, ada lima dampak yang bisa saja terjadi bila ibu stres saat hamil seperti dilansir Boldsky.

Detak jantung janin lebih cepat

Saat seseorang stres, tubuhnya akan mengeluarkan sejumlah hormon. Hal ini juga mempengaruhi jantung yang membuatnya berdetak lebih cepat. Mengingat bayi dalam kandungan butuh asupan nutrisi yang baik dari ibunya, perubahan detak jantung yang terjadi karena stres ini bisa membuat proses penyaluran nutrisi bermasalah.

Berat badan bayi rendah

Karena janin tak mendapat asupan nutrisi yang baik dari ibu yang sedang stres, berat badannya bisa jadi di bawah rata-rata. Pada kasus yang lebih parah, kondisi ibu yang stres bisa memicu terjadinya kelahiran prematur. Jadi, kalau ingin proses kehamilan lancar dan melahirkan bayi yang sehat, ibu hamil harus berusaha lebih keras untuk menjaga kesehatan pikiran dan mentalnya.

Perkembangan otak bayi terganggu

Dampaknya ternyata bisa jangka panjang. Bila ibu sering atau gampang stres selama hamil, perkembangan otak bayi bisa terganggu. Saat lahir dan tumbuh besar, anak bisa memiliki kondisi temperamen yang susah dikendalikan. Selain itu, risiko hipertensi juga bisa meningkat pada anak saat dewasa.

Peradangan

Saat sedang stres, sistem pengelolaan stres akan terganggu. Janin dalam kandungan pun bisa terpicu untuk mengeluarkan respons inflamasi. Dalam kondisi serius, kesehatan janin dalam kandungan bisa ikut terpengaruh.

Baca Juga :

- [Posisi Tidur Terbaik Untuk Ibu Hamil](#)
- [Stadium Ibu Hamil yang Normal](#)

Keguguran

Dokter menyebutkan bahwa stres bisa mempengaruhi kondisi rahim yakni memicu pengeluaran corticotropin releasing hormone (CRH). Kalau CRH ini masuk dalam aliran darah, maka bisa memicu kontraksi. Kalau kontraksi terjadi cukup parah bisa menyebabkan keguguran.

Dengan mengetahui Resiko Stres Pada Ibu Hamil, diharapkan nantinya ibu bisa lebih hati-hati lagi untuk menjaga kesehatan mental dan pikirannya. Jadi bukan hanya kesehatan tubuh saja yang penting, kesehatan mental atau pikiran juga penting dijaga selama kehamilan