



HAMIL DAN SENDIRIAN

APAKAH PILIHAN SAYA?

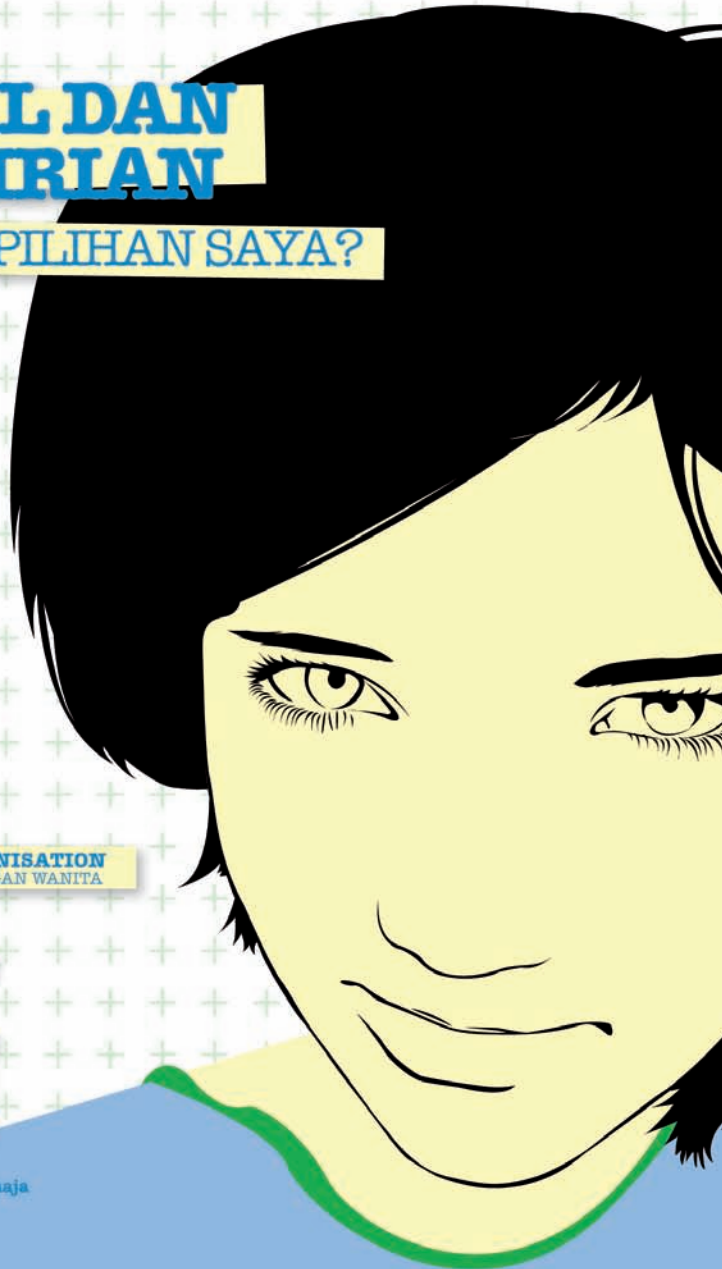
WOMEN'S AID ORGANISATION
PERTUBUHAN PERTOLONGAN WANITA

DENGAN SOKONGAN

MALAKOFF



untuk edaran dalaman sahaja



KANDUNGAN

PERTUBUHAN PERTOLONGAN WANITA

Wanita Hamil Tunggal

BAHAGIAN 1 / Pengenalan / ms3

BAHAGIAN 2 / Mendapat tahu tentang kehamilan / ms4

Sewaktu mengandung

- Trimester pertama
- Trimester kedua
- Trimester terakhir

BAHAGIAN 3 / Kekal Positif & Menjauhkan Diri dari Kemurungan / ms6

BAHAGIAN 4 / Merancang & Memulakan Persiapan Kelahiran / ms7

BAHAGIAN 5 / Pilihan Anda / ms8

- Pengangkatan Anak
- Membesarkan anak
- Pengguguran
- Apakan hak-hak anda sebagai ibu tunggal?

BAHAGIAN 6 / Melahirkan Anak / ms13

- Selepas Melahirkan Anak
- Bagaimana cara untuk mendaftarkan sijil kelahiran anak anda?

BAHAGIAN 7 / Senarai Agensi-agensi & Organisasi-organisasi yang menawarkan bantuan / ms15

BAHAGIAN 1:

Pengenalan



Orang A: Ada tak awak terbaca di dalam surat khabar semalam? Ada seorang bayi yang baru lahir ditemui di tempat sampah, dalam keadaan masih berlumuran darah.

Orang B: Ya, ada. Nasib baik ada orang yang menemui bayi itu sebelum apa-apa yang buruk terjadi.

Orang A: Apa agaknya yang terjadi pada ibu bayi itu?

Macam mana dia boleh tinggalkan anaknya yang baru sahaja lahir macam itu saja?

Orang B: Ibunya saja ke?? Macam mana dengan ayah bayi itu?

Orang A: Betul juga. Kedua-duanya sama-sama bertanggungjawab ke atas bayi itu.

Orang B: C, Eh, kenapa awak diam betul hari ini?

Orang A: Muka awak agak pucat. Awak tak sihat ke?

Orang C: Saya ada sesuatu yang saya perlu beritahu kamu berdua.

Orang A: Kenapa? Cakaplah..

Orang C: Saya... Saya mengandung.

Orang B: Awak pasti ke??

Orang C: Ya... Saya tak tahu, saya tak tahu... Apa yang saya nak buat sekarang?!

Orang B: Okey, sabar... Bertenang. Jangan risau. Pasti ada jalan penyelesaian untuk semua ini.

BAHAGIAN 2 :

Mendapat tahu tentang kehamilan

Adakah kitaran haid anda tidak datang baru-baru ini? Merasa mual dan muntah-muntah pada awal pagi? Buah dada anda membengkak? Terasa letih dan kepenatan? Ada melakukan seks dalam tempoh terdekat dan tidak mengamalkan sebarang kaedah perancangan keluarga? Atau telah mengambil ujian kehamilan yang membuktikan kepada anda perkara yang paling anda takuti?

Anda baru sahaja menyedari tentang kehamilan anda, perkara yang sedang terlintas di fikiran anda?

- [Tidak percaya](#)
- [Terkejut](#).
- [Takut](#).
- [Cakap-cakap belakang dan pandangan sinis orang-orang di sekeliling](#).
- [Dipandang tidak bermoral](#).
- [Dipinggirkan oleh ahli keluarga](#).
- [Ayah kepada bayi di dalam kandungan anda enggan mengaku mahupun bertanggungjawab](#).
- [Merasa kecewa, malu dan mungkin juga merasakan seolah-olah ingin mengambil nyawa sendiri](#).
- [Merasa keseorangan](#).
- [Anda takut anda akan dihukum](#).

Usah takut! Berikut adalah berita BAIK

Kehamilan anda boleh jadi mendatangkan kebahagiaan dan juga ketakutan pada masa yang sama. Tetapi anda tidak keseorangan. Perkara yang pertama yang anda perlu buat ialah mendapatkan sokongan dari rakan-rakan dan ahli keluarga. Anda juga boleh mendapatkan nasihat dan kaunseling daripada pelbagai pertubuhan wanita (rujuk ke mukasurat 15 bagi senarai pertubuhan-pertubuhan yang boleh membantu).

Sewaktu Mengandung

Setiap kehamilan akan melalui 3 trimester.

Trimester yang pertama berlangsung selama 3 setengah bulan pertama kehamilan. Sepanjang tempoh ini, anda akan merasa loya dan ingin muntah sepanjang hari, sakit atau ketegangan pada buah dada, serta mengalami kekerapan membuang air kecil yang bertambah. Kebanyakan keguguran terjadi sewaktu trimester yang pertama, jadi anda perlu lebih prihatin terhadap sebarang perubahan yang abnormal.

Trimester kedua pula sehingga bulan ke-enam dalam kehamilan dan biasanya merupakan peringkat yang paling mudah bagi wanita hamil. Perut anda akan semakin membesar tapi pada masa yang sama anda akan mendapat tenaga anda semula. Rasa loya dan muntah-muntah yang dialami selalunya akan hilang atau berkurangan.

Sewaktu mengalami **trimester terakhir**, anda mungkin akan merasa lebih sensitif, emosional dan cemas. Peningkatan saiz dan berat bayi dalam rahim pula akan meningkatkan lagi ketidakselesaan, dan menyumbang kepada simptom seperti pengawalan pundi kencing yang lemah, kekejangan kaki dan sakit belakang yang teruk. Sentiasa mengambil langkah lebih berjaga-jaga. Angkat kaki ke atas sewaktu tidur dan berehat sekiranya kaki anda membengkak. Perbanyakkan tidur, berehat, dan melakukan senaman yang ringan. Memakai kasut yang selesa. Tidur di sebelah kiri anda, untuk melancarkan pengaliran darah. Dan letakkan bantal di antara lutut anda atau di bawah perut anda untuk menambahkan keselesaan.

Elakkan daripada meminum minuman berkarbonat kerana ianya boleh menyebabkan kekejangan. Alkohol dan kafein adalah tidak dibenarkan sama sekali. Cubalah beberapa jenis urutan yang boleh melegakan kaki yang lenguh dan badan yang kepenatan bagi wanita mengandung. Dan sentiasa berbincang dengan doktor anda walau betapa kecil pun kebimbangan anda.

Tahu tak bahawa apabila anda mengandung, suhu badan anda meningkat? Oleh itu, pakai pakaian yang nipis dan selesa untuk menambahkan keselesaan.

Sewaktu mengandung, anda sedang makan untuk 2 orang. Oleh itu, makanlah dengan banyak makanan yang berzat seperti sayur-sayuran, buah-buahan, roti berserat tinggi, bijirin dan produk tenusu.



BAHAGIAN 3:

Kekal Positif & Menjauhkan Diri dari Kemurungan



Apa saja faktor-faktor yang membawa anda ke status kehamilan anda adalah tidak penting. Hanya setelah anda mengenalpasti fikiran-fikiran negatif, barulah anda boleh menggantikannya dengan pemikiran yang positif. Berhenti hidup di masa yang lalu. Fokus kepada langkah-langkah positif yang anda boleh ambil mulai sekarang. Masa depan anda masih lagi panjang.

1) Keyakinan diri

Jangan lupa, “anda TIDAK melakukan apa-apa kesalahan. Walau apa sekalipun yang dikatakan oleh orang lain, usah khuatir. Anda tidak boleh didakwa atau dikenakan tindakan undang-undang kerana mengandung”

2) Memperbaiki masa lalu

Anda boleh mencuba untuk memperbaiki mana-mana hubungan yang telah terputus atau yang berhadapan dengan masalah. Tapi anda juga harus bersedia untuk berhadapan dengan kemungkinan bahawa niat baik anda tidak akan dihiraukan dan ditolak. Sekurang-kurangnya, anda boleh mendapatkan keyakinan dan kepuasan bahawa anda telah mencuba yang terbaik.

3) Realisasi

Ini merupakan perubahan yang besar di dalam hidup anda. Umpama kata orang, kasih ibu melimpah dari saat ibu itu membelai anaknya di dalam pangkuannya. Tapi bagi kebanyakan ibu, perasaan itu bermula dari saat anak itu masih lagi di dalam kandungan.

4) Menerima bantuan

Usah takut untuk mendapatkan bantuan, baik dari ahli keluarga, mahupun pelbagai pertubuhan dan organisasi sokongan yang sedia membantu. Pada mulanya, anda mungkin merasa segan ataupun malu, namun setelah masa berlalu, anda akan mula merasa tenang, selesa dan juga berterima kasih di atas pertolongan yang diterima.

5) Anda boleh melakukannya!

Ramai wanita yang telah berhadapan dengan situasi yang sama seperti anda, dan kembali muncul lebih kuat dari sebelumnya.

Pada satu malam, saya sedang menonton sebuah perlawanan bola sepak di tv. Sebuah iklan ditayangkan dan iklan itu menceritakan tentang kegembiraan yang dirasai apabila menjadi seorang ayah. Saya tersungkur dan menangis. Mulai saat itu saya memutuskan untuk bertanggungjawab ke atas anak saya. - Tidak bernama

BAHAGIAN 4 :

Merancang & Memulakan Persiapan Kelahiran

Berikut merupakan beberapa langkah yang boleh anda ambil untuk memastikan bahawa anda sudah bersiap-sedia untuk kelahiran anak:

- **Kerap mendapatkan pemeriksaan prenatal.**

Wanita mengandung adalah dinasihatkan untuk menjalankan pemeriksaan setiap 2 minggu sekiranya sudah 7 bulan mengandung, dan setiap 1 minggu sekiranya sudah memasuki 8 bulan. Pemeriksaan ini amatlah penting kerana ianya boleh menyelamatkan nyawa anda dan bayi di dalam kandungan sekiranya terdapat sebarang komplikasi. Pemeriksaan prenatal dan postnatal boleh didapati secara PERCUMA di semua klinik kerajaan tanpa mengambil kira status perkahwinan anda. Oleh itu, jangan takut untuk mendapatkan pemeriksaan.



- **Rancang dimana anda akan melahirkan anak.** SETIAP wanita berhak untuk melahirkan anak di hospital kerajaan pada kos yang minimal. Namun begitu, sesetengah hospital memerlukan pembayaran deposit, dan sesetengah pula tidak.
- **Merancang masa depan.** Membuat perancangan masa hadapan bagi anda dan juga bayi anda. Anda perlu menentukan samada anda ingin membesarkan bayi ini, atau memberikannya untuk diambil sebagai anak angkat.
- **Mendapatkan sokongan.** Adalah amat penting untuk anda dikelilingi oleh orang-orang yang anda sayangi yang turut mengambil berat dan menyayangi diri anda. Jangan merasa segan untuk menerima bantuan samada dari segi kewangan, emosional, atau dalam apa-apa bentuk bantuan sekalipun.
- **Rancang kewangan anda.** Wang merupakan aspek yang amat penting. Jangan lupa, anda akan menanggung perbelanjaan untuk 2 orang tidak lama lagi.

BAHAGIAN 5:

Pilihan Anda



Sesukar mana sekalipun situasi yang sedang anda hadapi, anda perlulah memikirkan secara tenang dan mendalam tentang bagaimana setiap satu pilihan ini akan mempengaruhi hidup anda, bagi membuat pilihan yang sebaiknya. Berikut merupakan pilihan-pilihannya:

1) Pengangkatan Anak

Memberikan bayi untuk diambil sebagai anak angkat merupakan perkara yang amat sukar untuk dilakukan. Ingatlah bahawa anda adalah orangnya yang akan meneruskan kehamilan ini, melahirkan anak dan seterusnya menyerahkannya kepada orang lain. Bolehkah anda menerima hakikat bahawa anak itu akan dibesarkan oleh orang lain, dan berdepan dengan kemungkinan bahawa anda tidak akan melihat anak itu lagi? Ini merupakan perkara-perkara yang anda perlu pertimbangkan.

Terdapat 2 kaedah pengambilan anak angkat:

i) Mengikut Akta Pengangkatan 1952 (Akta 253)

(kegunaan orang bukan Islam sahaja):

Kedua ibu bapa angkat (yang bukan beragama Islam) boleh menfailkan petisyen ke mahkamah sesyen atau mahkamah tinggi selepas tiga bulan anak itu berada di bawah penjagaan mereka. Melalui kaedah ini, sijil kelahiran anak ini akan diperbaharui dengan memasukkan nama ibu bapa angkat sebagai ibu bapa anak itu. Ibu kandunganya pula secara automatik akan kehilangan semua hak-haknya ke atas anak itu.

ii) Mengikut Akta Pendaftaran Pengangkatan 1952 (Akta 257)

(kegunaan orang Islam & bukan Islam):

Ibu bapa angkat itu hendaklah telah membesarkan anak itu, dan memiliki bukti penjagaan, pemeliharaan dan pendidikan anak itu untuk tempoh minima 2 tahun. Selepas 2 tahun, pengangkatan itu boleh didaftarkan. Ibu bapa angkat itu bolehlah memohon kepada mahkamah untuk mengarahkan Jabatan Pendaftaran Negara untuk memperbaharui sijil kelahiran anak itu dengan memasukkan nama ibu bapa angkatnya. Ibu kandunganya pula secara automatik akan kehilangan semua hak-haknya ke atas anak itu.

Apa yang perlu anda tahu jika anda ingin memberikan anak untuk pengangkatan anak:

- Sekiranya anda ingin mengambil kembali anak anda selepas memberikannya untuk pengangkatan dan ianya telahpun diluluskan, anda TIDAK akan boleh mendapatkan anak itu kembali melainkan pengangkatan anak yang berdaftar itu dibatalkan oleh perintah mahkamah terlebih dahulu.
- Sebarang kemungkinan untuk anda menemui anak anda di masa hadapan adalah tertakluk kepada sebarang perjanjian antara anda dan keluarga angkat itu sendiri. Tidak ada sebarang undang-undang yang mewajibkan keluarga angkat itu untuk memberikan kebenaran untuk anda bertemu dengan anak anda.
- Sebarang permohonan untuk pengangkatan bolehlah dilakukan melalui Jabatan Kebajikan Masyarakat, atau Pegawai Kerja Sosial Perubatan daripada hospital-hospital yang berkenaan.
- Seringkali, Pegawai Kebajikan ataupun Pegawai Kerja Sosial Perubatan akan menemubual ibu kandung serta keluarga angkat terlebih dahulu.
- Anda boleh memilih samada ingin bertemu dengan keluarga yang ingin mengambil anak anda sebagai anak angkat atau tidak.

Berhadapan dengan pengangkatan anak.

Kemungkinan besar terdapat pelbagai faktor yang mempengaruhi keputusan anda untuk meletakkan anak anda untuk proses pengambilan anak angkat. Seringkali seseorang ibu itu tidak mahu melepaskan anaknya, namun kekurangan sistem sokongan, situasi kewangan yang tidak stabil, serta keengganan memberitahu ahli keluarga tentang kehamilan dan sebagainya memaksa mereka untuk menempatkan anak untuk pengangkatan.

*Sebagai seorang ibu, saya merasakan bahawa memilih untuk meletakkan baji yang saya sendiri tidak mampu membesarkan untuk pengangkatan anak merupakan pengorbanan yang paling besar yang seorang ibu boleh lakukan untuk anaknya.
- Tidak bernama*

Selepas pengangkatan, anda akan mengalami emosi yang bercampur-aduk. Anda mungkin akan merasa marah, sedih atau sakit hati kerana tidak dapat membesarkan dan membina hubungan dengan anak anda, ataupun merasa lega, tenang dan positif tentang keputusan yang telah anda ambil dan menerimanya dengan hati yang terbuka. Tetapi hampir setiap ibu akan merasa curiga akan keadaan anak mereka apabila anak itu mencecah umur yang penting seperti memulakan atau menamatkan persekolahan, berkahwin mahupun mendapatkan anak mereka sendiri.

Apakah yang boleh anda lakukan untuk merasa lebih baik?

- Mendapatkan kaunseling
- Bercakap dengan ahli keluarga atau rakan
- Menuliskan perasaan di dalam diari
- Menulis surat kepada anak anda walaupun surat itu tidak akan diposkan.

Ini antara contoh kaedah-kaedah yang positif untuk berhadapan dengan perpisahan ini.

Membesarkan anak

Seandainya anda merasakan bahawa pengangkatan anak bukanlah pilihan yang sesuai, anda juga boleh memilih untuk membesarkan anak anda.

Bersiap sedia dengan cabaran-cabaran yang terpaksa anda hadapi. Masyarakat masih lagi mempunyai persepsi yang serong terhadap wanita tunggal yang hamil. Pandangan serong, kritikan dan pemulauan ini amatlah menyedihkan, tetapi ia juga merupakan hakikat sebenar buat masa ini. Anda perlulah menyiapkan diri, tetapi pada masa yang sama anda tidak perlu sama sekali merasa bersalah mahupun meminta maaf.

Sebelum anda membuat keputusan, tanya diri anda soalan-soalan ini...

- 1) Mampukah anda membesarkan seorang bayi?
- 2) Bersediakah anda dari segi fizikal, emosional, dan kewangan?
- 3) Bolehkah anda membesarkan anak ini sekiranya ayah kepada anak anda telah meninggalkan/ enggan bertanggungjawab/ atau mungkin juga telah menyerang anda?

Apabila kehamilan saya diketahui oleh ibu saya, beliau terus menghalau saya keluar dari rumah. Pada masa itu saya merasa amat kesecorangan. Tetapi, setiap kali saya merasa putus asa, saya akan menatap wajah anak, dan saya akan merasa kembali bertenga.

Bersiap sedia juga untuk saat-saat anak anda membesar, melalui kehidupan, menghadiri persekolahan, berkahwin dan seterusnya mendapatkan anak mereka sendiri, bahawa mereka juga mungkin terpaksa berhadapan dengan pandangan serong masyarakat. Sebagai seorang ibu, anda perlulah bersedia dan berhati-hati dalam menangani kemarahan dan persoalan anak anda dengan sebaiknya.

Dan sebaliknya juga, anda mungkin antara individu yang bertuah. Ibu bapa anda boleh jadi amat gembira dengan kedatangan cucu dan sudi menjaga anak anda sementara anda pergi kerja/ belajar. Jiran tetangga dan rakan-rakan anda pula sentiasa memberikan sokongan.



Oleh itu, sekiranya menjadi seorang ibu merupakan sebahagian daripada agenda hidup anda pada masa ini, jangan sesekali membiarkan orang lain meyakinkan anda bahawa anda tidak mungkin atau tidak layak melakukannya. Dan sekiranya anda memilih untuk membesarkan anak anda sendiri, yakinlah bahawa ramai lagi ibu tunggal yang cekal dan dengan berbekalkan semangat yang kuat, akhirnya berjaya menemui kebahagiaan dalam hidup mereka.

Berikut merupakan antara bentuk-bentuk yang bantuan yang terdapat untuk ibu tunggal (juga rujuk ke mukasurat 15):

- **Rumah kanak-kanak** - Terdapat pelbagai rumah kanak-kanak di seluruh Malaysia yang boleh anda menempatkan anak sementara anda menyesuaikan diri.
- **Pertubuhan-pertubuhan ibu/bapa tunggal** - Terdapat pelbagai pertubuhan-pertubuhan yang menawarkan bermacam-macam bentuk bantuan daripada bantuan kewangan, peluang pekerjaan, kepada barang-barang keperluan rumah khas kepada ibu/ayah tunggal.
- **Rumah perlindungan wanita** - Rumah perlindungan ini dapat menyediakan tempat tinggal untuk anda sementara anda menanti kelahiran bayi dan juga beberapa ketika selepas kelahiran bayi itu. Selepas beberapa masa, anda harus juga keluar dan mencari tempat tinggal sendiri.

Pengguguran

Terdapat beberapa perkara yang perlu dipertimbangkan sebelum anda membuat keputusan. Pengguguran tidak semestinya penyelesaian yang terbaik bagi setiap individu. Walau apa sekalipun pilihan anda, pastikan bahawa ianya merupakan keputusan anda sendiri tanpa desakan orang lain. Sekiranya anda masih lagi tidak dapat membuat keputusan, telefonlah mana-mana organisasi yang tersenarai di belakang dan bercakap dengan kaunselor yang sedia membantu. Pengguguran dibenarkan oleh pengecualian di bawah Seksyen 312 Kanun Keseksaan, asalkan ianya dilakukan oleh seorang doktor yang berdaftar di bawah Akta Perubatan 1971 apabila adanya situasi-situasi berikut:

- 1) Terdapat risiko kecederaan terhadap kesihatan fizikal dan nyawa wanita mengandung.
- 2) Terdapat risiko kecederaan terhadap kesihatan mental wanita mengandung.

Tempoh masa yang optimum untuk mendapatkan pengguguran adalah sebelum kandungan itu mencecah 9 minggu. Tetapi, seperti dalam mana-mana prosedur perubatan yang lain, risikonya tetap wujud, dan risiko itu akan meningkat semakin lewat anda menjalankan pengguguran.

Oleh itu, pastikan bahawa anda mendapatkan perkhidmatan daripada doktor yang bertauliah atau anda mungkin akan membahayakan nyawa sendiri.

Jika anda mengalami :

- Pendarahan teruk selama 3 hingga 5 minggu
 - Demam paras melebihi 48 jam
 - Tidak ada tindakbalas terhadap mana-mana ubat tahan sakit
 - Darah dalam air kencing
- Anda mesti berjumpa doctor secepat mungkin.*

Sekiranya anda memilih untuk melakukan pengguguran, anda tidak keseorangan. Kebanyakan wanita akan merasai pelbagai jenis emosi seperti sedih, gembira, kehilangan, tenang, lega atau mungkin juga bersalah. Perasaan yang dirasai adalah berbeza untuk setiap individu, dan akan berubah dengan peredaran masa. Tidak perlu terburu-buru, dan ambil seberapa masa **yang perlu untuk anda berdepan dengan emosi-emosi yang sedang anda hadapi.**

Sekiranya anda baru sahaja melakukan pengguguran, berikut merupakan beberapa perkara yang perlu anda ingat dan lakukan:

- Mencari jalan atau cara untuk meluahkan perasaan anda kepada seseorang yang sudi mendengar dan memahami. Sekiranya anda tidak mempunyai sesiapa yang anda boleh bercakap, telefonlah mana-mana talian bantuan yang terdapat di belakang buku ini.
- Menjaga kesihatan diri, fizikal dan juga emosi.
- Mendapatkan tidur dan makan yang secukupnya, dan melakukan aktiviti-aktiviti yang anda gemari.

Apakan hak-hak anda sebagai ibu tunggal?

Adakah anda kenal bapa kepada bayi anda? Dan anda ingin memaksa dia untuk turut memikul tanggungjawab bagi menyara anak anda, berikut adalah apa yang anda boleh lakukan.

Bagi ibu tunggal yang bukan beragama Islam, mengikut undang-undang, anda perlulah terlebih dahulu membuktikan bahawa lelaki itu adalah bapa kepada bayi anda samada melalui ujian DNA atau sebarang bukti yang anda miliki. Sekiranya bapa kepada bayi anda enggan menjalankan ujian DNA, anda bolehlah memohon kepada mahkamah untuk memaksa lelaki itu untuk mengambil ujian itu. Menggunakan bukti-bukti yang anda miliki, anda boleh memohon kepada mahkamah untuk mewajibkan si bapa untuk membayar kos pembiayaan anak itu pada jumlah yang berpatutan.

Bagi ibu tunggal yang beragama Islam, malangnya undang-undang tidak ada menawarkan hak yang sama.

Tetapi, anda harus ingat bahawa sekiranya anda tidak mampu untuk menyara atau membiayai anak itu, anda bolehlah berhubung dengan jabatan kebajikan masyarakat untuk mendapatkan bantuan.



BAHAGIAN 6 :

Melahirkan Anak

Apabila anda membayangkan hari anda bersalin, apakah yang anda nampak? Kebanyakan wanita merasa takut apabila membayangkan penyepit, gunting, pisau, dan bermacam-macam lagi objek tajam yang dilihat apabila mereka masuk sahaja ke bilik bersalin. Tetapi percaya atau tidak, anda tidak akan melihat objek-objek seperti ini. Sebaliknya, bayangkan sebuah katil bayi, katil bersalin, serta beberapa skrin yang digunakan untuk memerhati tanda-tanda penting badan seperti nadi dan degupan jantung untuk anda dan juga bayi anda. Anda akan ditemani seorang doktor serta beberapa orang jururawat. Sekiranya anda inginkan ahli keluarga berada bersama anda, ianya juga boleh dilakukan.



Selepas Melahirkan Anak

- Amalkan diet yang sihat dengan memakan banyak buah-buahan, sayur-sayuran, daging, ikan, dan karbohidrat seperti pasta atau nasi.
- Kurangkan makanan yang mengandungi lemak dan gula.
- Mencuba beberapa bentuk dan jenis senaman yang dapat merilekskan tubuh badan anda disamping membantu anda kekal sihat dan merasa lebih baik.
- Menyusukan anak akan membakar lemak yang dikumpul sewaktu mengandung dan membantu anda menurunkan berat badan secara semulajadi, tetapi anda haruslah memastikan bahawa kandungan kalori ditingkatkan dengan cara makan dalam kuantiti yang sedikit seberapa kerap yang mungkin.
- Pemeriksaan postnatal sepatutnya dijadikan keutamaan kerana ia dapat mengenalpasti samada proses pemulihan fizikal dan juga emosi anda berjalan dengan baik.

Anda akan merasa amat penat dan tidak selesai beberapa hari pertama selepas bersalin, terutamanya jika anda sedang membesarkan bayi seorang diri. Gantikan masa sewaktu bayi anda sedang tidur untuk berehat.

Perubahan peringkat hormon akan seringkalinya membuat anda merasa seperti ingin menangis, marah, murung, dan lemah atau rendah diri dan emosional antara tiga hingga lima hari selepas bersalin. Tempoh masa ini dikenali sebagai 'baby blues', dan dipercayai disebabkan oleh perubahan hormon yang mendadak dan hanya akan dialami selama beberapa hari sahaja. Kemurungan selepas bersalin atau 'post-partum depression' pula selalunya bertahan lebih lama dan lebih parah. Sekiranya 'baby blues' anda masih lagi tidak pulih selepas 2 minggu, dapatkanlah khidmat nasihat dari seorang doktor.

Bagaimana cara untuk mendaftarkan kelahiran anak anda?

Pendaftaran kelahiran adalah percuma dan hak setiap bayi yang lahir. Anda akan menerima borang untuk pendaftaran kelahiran daripada hospital di mana anda bersalin. Menggunakan borang itu, anda boleh pergi mendaftarkan kelahiran anak anda di Jabatan Pendaftaran Negara (JPN).

Anak anda PASTI akan menerima sijil kelahiran. Nama anda pula akan didaftarkan secara automatik di dalam sijil kelahiran itu sebagai ibu kepada anak anda.

Bagi seorang bayi yang dilahirkan oleh ibu tunggal mengandung bukan Islam, berdasarkan undang-undang, jika mana bapa kepada bayi itu hadir pada masa pendaftaran kelahiran, tanpa mengambil kira samada kedua ibu bapa bayi itu telah berkahwin atau tidak, nama bapa itu boleh dimasukkan ke dalam sijil kelahiran bayi itu.

Bagi seorang bayi yang dilahirkan oleh ibu tunggal mengandung beragama Islam pula, berdasarkan undang-undang, kedua ibu bapa bayi itu WAJIB memiliki sijil perkahwinan yang membuktikan bahawa mereka sudah berkahwin sekurang-kurangnya 6 bulan sebelum kelahiran bayi itu. Oleh itu, tidak kira samada bapa kepada bayi itu hadir atau tidak sewaktu proses pendaftaran, nama bapa tetap akan didaftarkan sekiranya ada sijil perkahwinan. Dan sebaliknya juga, nama bapa bayi itu tetap tidak boleh didaftarkan jika tidak ada sijil perkahwinan sekalipun beliau hadir sewaktu proses pendaftaran.

Dalam kes di mana nama bapa tidak didaftarkan, ruang bagi nama bapa di dalam sijil kelahiran akan dibiarkan kosong.

BAHAGIAN 7:

Senarai Agensi-agensi & Organisasi-organisasi yang menawarkan bantuan

Berikut merupakan senarai organisasi dan agensi yang menawarkan kaunseling dan/atau perlindungan untuk wanita tunggal yang hamil.

Women's Aid Organisation (WAO)

P.O. Box 493, Jalan Sultan
46760 Petaling Jaya, Selangor
Tel: 03-7956 3488
Email: wao@po.jaring.my
Website: www.wao.org.my

Women's Centre for Change (WCC)

24-D, Jalan Jones,
10250 Pulau Pinang
Tel: 04-2280 342
Fax: 04-2285 784
Email: wcc@wccpenang.org

Darul Saadah Pusat Pertolongan Wanita

Kg. Delima, Jalan Jambu Laut
Kg. Batu Lima, Jalan Ipoh
51200 Kuala Lumpur
Tel: 03-6257 0960

Good Shepherd Sisters (RGS)

Good Shepherd Convent
4, Jalan Canning Estate, Canning Garden
31400 Ipoh, Perak
Tel: 05-5472 085
Fax: 05-5488 749

Pusat Kebahagiaan Wanita & Remaja (KEWAJA)

19, Jalan SG5/4, Taman Seri Gombak
68100 Batu Caves, Selangor
Tel: 03-4025 4755
Email: kewaja@gmail.com

Rujukan

- Gallion, Mari. The Single Women's Guide to a Happy Pregnancy. South Carolina: BookSurge Publishing, 2006.
- Soll, Joe. Adoption Healing...A Path to Recovery. New York: GateWay Press Inc, 2000.
- Mohd., Azizah. Illegitimate Child; An Analysis: Comparative Study Between Civil & Muslim Law. Dissertation for Master of Comparative Laws, International Islamic University, 1995.
- Franklin, Donald Joseph. The Legal Status & Issues of Abortion in Malaysia. 19th Congress of the Obstetrical & Gynecological Society of Malaysia. Sabah: June 2009.
- Bandolier Extra: Evidence Based Healthcare Newsletter. Healthy Post-natal Care. December 2001.
- <http://www.womenshealth.gov> The Federal Government Source for Women's Health.
- <http://www.sistersinislam.org.my> Sisters in Islam
- <http://standupgirl.com> Stand Up Girl

Konsep oleh Shoba Aiyar
Diedit oleh Annie Varghese

Kajian & tulisan oleh Noor Diyana Yahaya
Dikoordinasikan & diedit oleh Ivy Josiah & jutaan penghargaan
dan terima kasih kepada semua Pegawai Sosial di Pertubuhan
Pertolongan Wanita (WAO) di atas sumbangan yang tidak terkira.

Reka grafik oleh Bright Lights at Midnight



DENGAN SOKONGAN

MALAKOFF



WAO

PO BOX 493, Jalan Sultan, 46760 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
Tel : 603-79575636 Fax : 603-79563237 Emel : wao@po.jaring.my
www.wao.org.my