

WAHIDATUL PILIH MAKANAN SUNNAH KETIKA HAMIL

Memilih untuk mengamalkan makanan sunnah ketika hamil dan dijadikan makanan rutin oleh anaknya, telah lama dulu dipendamkan oleh Wahdatul Aziba Azizal. Bagi wanita ini, impiannya untuk memberikan makanan sunnah ini telah diimpikannya sejak dia belum berkahwin lagi. Baginya, khasiat kesemua makanan ini sememangnya diakui dan paling memberikan ganjaran buat bayi yang dikandunginya. Ikuti perjalanan nan indah ibu muda ini.

Impian untuk mendirikan rumah tangga dan punya anak sendiri pastinya menjadi setiap angangan setiap gadis. Begitu juga dengan aku. Ketika masih solo, aku sering berangan-angan untuk memberikan yang terbaik kepada anak-anak ku kelak termasuklah memilih makanan sunnah yang selama ini aku inginkan. Banyak perkhabaran akan hebatnya kuasa makanan ini selain pahala yang berganda. Sungguh aku inginkan yang terbaik untuk zuriat ku kelak. Impian ku untuk melangsungkan perkahwinan termakbul apabila dipertemukan dengan seorang insan





bergelar suami serta cukup memahami ku, Aku berkahwin pada Disember 2011 dan dua minggu selepas bernikah aku merasakan ada perubahan dalam diri ku. Ketika berjoging bersama suami, degupan jantung ku berbeza daripada sebelumnya. Lebih laju daripada biasa dan ini mula membuatkan aku pelik. Lantas aku membuat ujian kehamilan sendiri di rumah dan ternyata keputusannya positif.

Perasaan gembira, terkejut dan takut mula bercampur baur dalam minda ku. Malum juga ini kandungan pertama ku dan sungguh aku langsung tidak bersedia untuk punya anak seawal itu walaupun tidak pernah menolak rezeki awal yang diberikan Allah SWT.

Perkhabaran gembira itu aku sampaikan kepada ibu dan juga ibu mertua ku. Pengalaman kedua-duanya sebagai seorang jurawat memudahkan aku untuk bertanya selak-belok mengenai kehamilan. Atas saranan kedua-dua ibu ku, aku tidak dulu berjumpa dengan doktor tetapi sebaliknya menghabiskan majlis persandingan ku di sebelah suami, sebulan selepas selesai majlis bagi pihak keluarga ku.

Tidak pernah aku menyangka aku bersanding bertiga, dengan bayi di dalam perut ku ini. Sungguh aku tidak percaya dan cukup gembira. Selepas semua majlis selesai barulah aku berjumpa doktor dan menjalani pemeriksaan berkala seperti ibu mengandung lain.

Alahan teruk

Awal kehamilan ku cukup indah, namun sama seperti wanita mengandung lain aku turut mengalami alahan yang teruk awal kehamilan ku. Aku langsung tidak boleh menghidu sebarang bau masakan. Tekak

ku terasa loya dan muntah berpanjangan. Ketika itu juga boleh dikatakan hampir sebulan aku tidak bekerja dan hanya berehat di rumah. Aku langsung tidak terdaya melakukan pelbagai perkara. Untungnya kerana aku bekerja sendiri dan ini membolehkan aku bercuti panjang daripada memikirkan soal kerja. Aku juga langsung tidak masuk ke dapur untuk memasak. Mujurlah ada ibu yang sudi menemani ku dan suami yang memasak setiap hujung minggu. Ibu juga menyuruh aku bertahan dan melawan semua perasaan yang ku rasa. Memangnya tidak mudah namun aku gagahkan juga untuk bertahan sehingga kandungan ku memasuki usia tiga bulan.

Ketika ini keadaan ku sudah bertambah baik daripada semua alahan. Aku juga sudah kembali berjoging dan melakukan senaman ku seperti biasa. Ketika inilah aku mula mendapatkan rentakku kembali dan angan-angan ku untuk memberikan makanan sunnah buat bayi di dalam kandunganku telah mula aku praktikkan.

Setiap pagi aku akan pastikan kesemua makanan sunnah seperti susu kambing, habbatussauda, madu dan beberapa makanan lain menjadi sarapan utama ku. Tidak aku lupakan mengamalkan minum minyak kelapa dara dan juga minyak ikan yang membekalkan omega tiga yang cukup baik untuk perkembangan janin ku. Kurma pula menjadi kudapan ku saban waktu malah sentiasa ada di dalam beg tangan sebagai kudapan utama ketika aku lapar. Itulah yang mahu aku, amalkan sejak dulu.

Aku menjalani minggu-minggu kandungan ku dengan semakin baik. Aku makan seperti biasa dan tidak pula mengidamkan apa-apa. Malah rutin ku bersenam juga diteruskan seperti biasa, sehingga kandunganku makin membesar.

Sehingga kandungan ku sudah memasuki usia 38 minggu, aku banyak menghabiskan masa di rumah sahaja kerana waktunya telah hampir tiba. Aku mengalami pendarahan di rumah, namun kerana tidak sakit aku buat tidak tahu sahaja dan hanya merujuk kepada kedua-dua ibu ku.

Sewaktu pemeriksaan bulanan barulah aku memberitahu doktor yang merawat ku dan katanya kandungan ku dalam keadaan baik. Malah bayi ku juga bergerak seperti biasa. Namun doktor membuat keputusan untuk melakukan

suntikan indius terhadap ku kerana masalah pendarahanku. Lima minit selepas suntikan yang diberikan doktor, degupan jantung bayi ku semakin perlahan dan ketika itu jugalah aku disorong ke dewan bersalin untuk melahirkan bayi ku. Tanpa rasa sakit dan kontraksi seperti orang lain, aku melahirkan bayi pertamaku dengan selamat.

Muhammad Ally Luqman Jazahanim, bayi pertama ku lahir sekitar jam 5 petang dengan berat 3.1kg. Syukur segalanya telah selamat aku tempuhi. Melahirkan Ally walaupun tanpa rasa sakit seperti ibu mengandung lain, namun pengalaman mengandungkannya di dalam rahim ku adalah nikmat Allah yang tidak mampu aku ucapkan. Terima kasih Allah atas pemberian ini.

Kini Ally sudah pun berusia empat tahun dan sihat membesar seperti anak-anak lain. Doa dan harapan ku hanyalah satu, moga dia membesar menjadi anak yang soleh dan menjaga agamanya kerana Allah. <

Setiap pagi aku akan pastikan kesemua makanan sunnah seperti susu kambing, habbatussauda, madu dan beberapa makanan lain menjadi sarapan utama ku.



Health - Care / treatment

Ps : 86 - 87