

# MASIH RELEVANKAH Berpantang 44 hari?

SUSAH SANGAT KE HENDAK BERPANTANG SELEPAS BERSALIN? WANITA ZAMAN MODEN TERUTAMA YANG BEKERJAYA SEMAKIN MELUPAKAN PROSES BERPANTANG SELEPAS KEHAMILAN KERANA DIKATAKAN SANGAT LECHEH DAN MEMBUANG MASA.



**NORMALA HAMZAH** mula melibatkan diri dalam dunia kewartawanan di akhbar Bintang Timur, di Pulau Pinang pada 1976. Pada 1980, beliau berkhidmat di Utusan Melayu Malaysia Berhad - Pernah bertugas di Meja Luar Negara, Halaman Wanita & Keluarga Utusan Malaysia dan Minggu Malaysia. Diberi kepercayaan menerajui majalah WANITA sebagai Pengarang sebanyak tiga kali dalam tempoh sembilan tahun di Utusan Karya Sdn. Berhad (UKSB), anak syarikat Utusan Melayu yang juga dikenali sebagai Bahagian Majalah Utusan Melayu sebelum itu. Beliau menamatkan perkhidmatannya di Utusan Melayu Malaysia Berhad pada Januari 2015 setelah 35 tahun berkhidmat. Kini menjadi penulis bebas dan bergiat dalam kerja amal.

**A**spek penjagaan diri bagi ibu-ibu bersalin semakin dipandang remeh dan diambil ringan oleh ramai wanita hari ini terutama amalan berurut, bertuam, bertungku, bertangas dan berbungkung.

Alasannya, tempoh berpantang memang suatu jangka masa yang membosankan. Betulkah berpantang leceh dan membosankan?

Sebabnya kerana banyak perkara-perkara yang sebelum ini menjadi kebiasaan terpaksa ditinggalkan dan pada masa yang sama amalan-amalan baru terpaksa diikuti kerana bimbang akan menjadi bentan dan sebagainya semasa proses berpantang dilaksanakan.

Tidak dinafikan amalan ini agak leceh, tetapi kesan dan hasilnya berpanjangan. Ramai yang tidak tahu atau buat tak tahu terutama generasi muda masa kini. Kebanyakan wanita muda era sekarang tidak ambil berat akan perkara ini. Mereka lupa, sekiranya penjagaan diri semasa dalam pantang bersalin diabaikan, kesannya mungkin tidak berlaku serta-merta.

Namun apabila telah banyak melahirkan anak, usia mula meningkat, daya tenaga semakin menurun, baharulah terasa lenguh-lenguh dan bisa urat. Sendi serta otot, sakit pinggang dan kebas tangan. Masa ini baharu tahu langit itu tinggi ke rendah.

Mula ingat masa ibu berleter setelah bersalin dahulu. Menyesal kerana banyak cakap dari ikut. Sudahnya

apa yang berlaku? Badan jadi lemah dan nafsu batin mula terjejas. Suami menjadi dingin dan mula mencari yang lain.

## KONGSI ILMU

Tinta kali ini saya khaskan untuk berkongsi sedikit tentang ilmu perbidanan Melayu menggalakkan ibu-ibu yang baharu bersalin menjaga kesihatan, pemakanan dan mengamalkan berpantang.

Sepanjang menjaga anak bongsu berpantang banyak yang saya perhatikan telah berubah. Maknanya berpantang sekarang tidak boleh lagi dikaitkan dengan 44 hari sudah tidak relevan.

Dahulu 44 hari genap baharu boleh keluar rumah. Sekarang baharu masuk seminggu ada yang sudah berani keluar shopping dan pergi bercuti.

Ulang aiki kampung, pergi hospital atau klinik untuk rawatan susulan dan sebagainya. Malah ada yang sudah berani keluar seperti orang sihat.

Kedadaan ini berlaku kerana peredaran masa dan sikap masyarakat dan keyakinan bahawa berpantang ini hanya perbuatan yang tidak semestinya diikuti tanpa mengambil kira jangka masa panjang.

Pada masa lalu, apabila bersalin, makan ubat tradisional jamu itu kemestian, pahit macam mana, kena telan. Tungku berjam-jam, urut, pakai bungkung dari pagi sampai malam, hingga sukar bergerak.

Nasihat, leteren mak dan tok

nenek, kita ikut tanpa membantah tapi sekarang ramai yang ambil mudah. Setengahnya langsung tidak payah. Buat macam tidak ada apa-apa.

Generasi muda hari ini lebih suka ke spa untuk rawatan keraha mahu kembali cantik dalam penampilan bukan dalaman. Mereka lupa untuk suami pentingnya di dalam, bukan penampilan yang penting nak kurus badan. Nak nampak cantik apabila balik bertugas bagi yang bekerja.

\*Apapun terserah kepada masing-masing, fikir yang terbaik agar rumah tangga terus bertahan dan harmoni



Gambar hiasan.

serta hubungan suami isteri kekal bahagia. Dalam erti kata lain, badan sendiri, esok tanggunglah sendiri.

Pun begitu bagi yang perlu ke klinik dan hospital untuk rawatan susulan sangat dialu-alukan kerana ia satu keperluan bagi menjamin kesihatan ibu dan bayi dalam keadaan baik.

Malah terima kasih kepada jururawat desa atau bidan yang begitu rajin dan komited melawat dari rumah ke rumah untuk melaksakan tanggungjawab mereka menjaga kesihatan ibu dan bayi. Lama saya tidak melihat suasana ini.

## AMALAN TRADISI

Pengalaman saya menjaga anak dalam pantang sangat menarik. Berkenalan dengan seorang tukang urut yang sangat cekap. Dia bergerak soló dengan kereta. Bonetnya lengkap dengan Sauna, tungku tiga jenis, air



Gambar hiasan.

mandian dan basin yang akan digunakan untuk merawat ibu dalam pantang.

Rumah anak saya bertukar menjadi mini spa selama tiga hari. Urusan anak saya dan bayinya selesai dalam masa lima jam.... Berbaloi bayar mahal. Itulah yang saya katakan masa merubah segalanya. Asalkan mahu, semua boleh jadi.

Kesimpulannya, pelbagai amalan yang baik dan tidak elok perlu diberi perhatian semasa dalam proses berpantang. Bagi masyarakat Melayu, berpantang merupakan amalan yang mesti dilakukan dan menjadi tradisi turun temurun.

Saya juga setuju dengan amalan berpantang ini terus diamalkan oleh ibu-ibu yang bersalin untuk mengembalikan kesihatan tubuh badan mereka supaya sihat dan bertenaga.

Bukan relevannya 44 hari dalam pantang yang diutamakan tapi tahap kesihatan apabila telah bersedia untuk kembali memikul tanggungjawab sebagai isteri dan ibu serta kekal menarik di hati dan mata suami luar dan dalam. Jangan tanya kenapa, sebaiknya berpantanglelah untuk 100 hari.

Fikir fikiranlah!

*Normala Hamzah*  
Malahamzah56@gmail.com.

“Dahulu 44 hari genap baharu boleh keluar rumah. Sekarang baharu masuk seminggu ada yang sudah berani keluar shopping dan pergi bercuti”