

12 Cara Praktikal Berpantang Sendiri Tanpa Pembantu



12 Cara Praktikal Berpantang Sendiri Tanpa Pembantu



KEBANYAKAN wanita dalam kalangan masyarakat kita gemar untuk amal cara berpantang sendiri selepas bersalin dan ia memang pilihan tepat. Ini kerana berpantang selepas bersalin memang sangat perlu bagi memastikan tubuh badan si ibu mampu pulih dan sembuh seperti sedia kala.

Terpulanglah kepada anda sama ada ingin menggunakan cara berpantang moden atau cara berpantang tradisional, asalkan ia dilakukan dengan betul.

Cara berpantang sendiri

Selepas melahirkan anak, ada satu tempoh di mana wanita memerlukan penjagaan yang panjang lagi rapi bagi memastikan tubuh badan sihat dan kuat kembali. Tempoh ini dinamakan sebagai 'tempoh pantang' dan ia berbeza bergantung kepada kaum, tradisi serta tahap kesihatan tubuh badan seorang wanita itu.

Dalam kalangan masyarakat kita khususnya orang Melayu, tempoh ini kebiasaannya berlarutan selama 44 hari ataupun 100 hari – mengikut pilihan. Ketika ini, anda sangat tidak digalakkan untuk banyak bergerak dan beraktiviti kerana berehat dengan cukup adalah keutamaan yang wajar dipatuhi.

Persoalannya, apakah yang perlu dilakukan oleh wanita sebagai cara berpantang sendiri? Jom teruskan membaca artikel ini untuk persediaan mental dan fizikal!

12 Cara Praktikal Berpantang Sendiri Tanpa Pembantu

1. Kuatkan Mental

Perkara pertama yang perlu ada ialah niat dan mindset yang betul. Berniat dan bercakap dengan diri sendiri bahawa "Aku boleh hadapinya dengan tenang". Bayangkan perjalanan proses berpantang mudah dan tenang. Namun itu semua perlukan perancangan rapi.

2. Bangun Awal

Awal bukannya pukul 7-8 pagi. Awal seperti waktu Subuh, jam 5-6 pagi. Segarkan diri dengan mandi air herba panas. Mudah je nak buat air rebusan herba tu, jika ada daun pandan, daun sirih dan daun serai wangi dah memadai untuk buat segarkan badan mandi pagi-pagi. Harum semerbak badan dan satu rumah. Selepas mandi, minta pasangan sapukan minyak seluruh badan dan buat urutan ringkas untuk lembutkan ketegangan otot dan lancarkan peredaran darah. Kemudian panaskan tungku dan bertunggu sebentar untuk melancarkan peredaran darah.



12 Cara Praktikal Berpantang Sendiri Tanpa Pembantu



3. Belajar Pakai Bengkung

Siap bertungku, pakai Saunami Firming Cream dari Razowa di bahagian perut untuk melangsingkan perut dan mengurangkan rengat. Diakhiri dengan memakai Bengkung 3 Saat Razowa yang sangat mudah dipakai sendiri. Apabila berpantang sendiri, sangat penting memilih produk-produk yang mudah digunakan namun sangat berkesan!



4. Masak Sarapan Ringkas

Minta bantuan suami untuk bantu jika perlu. Jangan segan minta bantuan, terutamanya ketika berpantang. Selepas siap mandi, agak-agak dalam jam 7 pagi, siapkan bahan untuk masak sarapan pagi. Untuk yang sudah ada anak yang sudah masuk tadika atau bersekolah, gagahkan diri untuk sediakan untuk mereka juga. Dah masak, teruskan dengan sarapan pagi. Jangan biarkan perut kosong terutama ibu yang menyusukan bayi.



12 Cara Praktikal Berpantang Sendiri Tanpa Pembantu

5. Sediakan Baju Anak

Sediakan awal-awal persalinan baby supaya selepas mandi terus siapkan baby. Apabila berpantang sendiri, lebih baik susun semua barangan baby di satu tempat untuk capaian mudah. Lebih organised gitu..

6. Mandikan Anak

Bayi selalunya tidur agak lama. Lebih kurang jam 9, mandikan anak dengan air yang hangat-hangat. Tunjukkan suami, bagaimana mandikan anak. Nanti bila ada masa terluang, dia boleh cuba juga.

Bagi yang tiada water heater, suami boleh jerang air dulu. Masukkan dalam besen, bagi suam-suam kuku. Jangan panas sangat.

Selepas mandikan bayi, urut lembut bayi dengan Lemongrass Massage Oil dari Razowa. Sentuhan ibu dan bayi mengeratkan bonding dan pembesaran bayi. Dapatkan di www.razowa.com.



12 Cara Praktikal Berpantang Sendiri Tanpa Pembantu

7. Susukan Bayi

Sediakan awal-awal persalinan baby supaya selepas mandi terus siapkan baby. Apabila berpantang sendiri, lebih baik susun semua barangan baby di satu tempat untuk capaian mudah. Lebih organised gitu..



8. Masak Lauk Tengahari

BSiap sedia untuk masak lauk pantang. Masak yang ringkas-ringkas sahaja. Jika tidak tahu menu apa, Google atau Youtube je resepi berpantang yang sedap, berkhasiat dan mudah disediakan. Biasanya, akan ambil masa 1 jam. Selepas siap, enjoy makanan sementara anak masih tidur.

12 Cara Praktikal Berpantang Sendiri Tanpa Pembantu



9. Cari Tukang Urut Lepas Bersalin

Waktu berpantang inilah waktu untuk baikpulih badan. Menjadi kebiasaan ibu-ibu di Malaysia untuk dapatkan servis postnatal dari Confinement Ladies bertauliah. Selain uruskan ibu dan bayi, ada juga pilihan memasak sekali. Urutan badan dan bertungku penting untuk melegakan sakit otot, melancarkan peredaran darah dan mengeluarkan ketulan darah nifas dengan selesa. Biasanya selepas urutan dan bertungku, badan terasa lebih ringan dan lega dengan ketara.



10. Hantar Dobi

Basuh baju dan lipat baju ialah kerja harian yang tak akan habis. Pasti ada baju kotor setiap hari. Untuk memudahkan tugas, minta bantuan suami untuk hantar ke kedai dobi layan diri berdekatan. Jika tidak, terpaksa buat sendiri di rumah.

12 Cara Praktikal Berpantang Sendiri Tanpa Pembantu

11. Cari Part -Time Maid

Bagi memudahkan lagi kerja-kerja rumah berat yang lain seperti sapu, mop lantai, bersihkan habuk, dapatkan part-time maid datang setiap minggu untuk uruskan kerja-kerja tersebut. Jadi kita fokus pada berehat dan baikpulih badan.



12. Jangan Takut Minta Bantuan

Semasa berpantang, pelbagai emosi timbul. Gembira kerana terima orang baru, sakit sana sini, sedih, rasa tak cantik dan mungkin perasaan ini terlalu overwhelming untuk ibu. Belum lagi dengan dugaan bayi menangis, tak tidur malam dan sebagainya. Jika ibu tidak dapat hadapi sendiri, cepat-cepat dapatkan bantuan orang sekeliling, tak kira suami, adik, sepupu, kawan baik atau jiran untuk sokong ibu dalam kerja harian atau jaga baby sekejap sementara ibu melelapkan mata. Yang penting, seek help! You are not alone in this world



Masalah Normal Selepas Bersalin



Masalah Normal Selepas Bersalin

PEMBENGGKAKAN BUAH DADA

Untuk pengetahuan anda, payudara wanita akan membengkak dan membesar ekoran penuh dengan susu beberapa hari selepas bersalin, dipanggil bengkak susu. Ia adalah normal namun akan menyebabkan ketidakselesaan yang boleh dikurangkan dengan tuaman. Jika ia turut melibatkan kerengsaan pada puting, anda mungkin boleh dapatkan krim dari doktor untuk mengurangkan rasa sakit dan ngilu tersebut. Dapatkan juga khidmat nasihat dari Lactation Counsellor untuk elakkan atau atasi masalah bengkak susu.



PERUBAHAN DINDING PELVIK

Kawasan di antara rektum dan faraj (perineum) biasanya akan mengembang dan terkoyak ketika proses melahirkan bayi secara normal. Bagi memulihkan kembali perubahan pada dinding pelvik ini, terdapat beberapa kaedah yang mungkin boleh anda cuba termasuklah: - Senaman Kegel - Duduk di atas bantal - Tuam kawasan terbabit
Dalam pada itu, sila elakkan sebarang aktiviti lasak seperti mengangkat barangan berat ketika ini untuk elak dinding pelvik menjadi lebih teruk.



Masalah Normal Selepas Bersalin

SEMBELIT

Adalah tidak pelik jika wanita hamil lepas bersalin itu mengalami sembelit selepas bersalin, jadi cara berpantang sendiri itu adalah sangat penting. Antara petua yang mungkin kalian perlu cuba adalah ambil lebih banyak serat dan air untuk merangsang aktiviti usus agar lebih lancar. Bersangkutan dengan dinding pelvik juga, Kegel adalah senaman terbaik yang boleh membantu menguatkan otot dan usus yang sudah lemah.



Akhir Sekali

Semoga panduan ini berguna untuk ibu dan bapa yang bakal berpantang sendiri di rumah. Semoga anda menghadapi sesi berpantang dengan tenang dan kembali sihat seperti sediakala dengan mudah. Untuk dapatkan produk Razowa yang inovatif, mudah dipakai, membantu ibu berpantang sendiri dengan mudah, sila lawati laman web www.razowa.com

Razowa®

PENGELUAR BENGGKUNG NO 1 MALAYSIA



▲ ELEGIRDLE

- Kecilkan Saiz Pinggang
- Kempiskan Perut
- Memperbaiki Postur Badan Selesa, Tidak Bergulung & 4 Tetulang Lembut
- Elakkan Paha Bergesel

RM 98



▲ HOMEY PEDICURE SET

- Set Merias Kuku
- Atasi Tumit Pecah, Merekah
- Melembutkan, Mencerahkan Kulit
- Hilangkan Bau Kaki

RM 60 Set Pampering
RM 80 Set Brightening



▲ HIMALAYAN SALT SCRUB & BATH

- Sesuai Digunakan Sebagai Scrub
- Sesuai Untuk Rendaman Kaki
- Mandian Garam Untuk Detoks

RM 38



◀◀ BENGGKUNG 3 SAAT

- Mudah Pakai Sendiri
- Sesuai Untuk Bersalin Normal Dan Caesar
- Menyokong Tulang Belakang Dan Abdomen
- Senang Ke Tandas

RM 80 Free Size
RM 85 Plus Size
RM 120 Extra Size



◀◀ ZUKO MEN'S GIRDLE

- Girdle Khas Lelaki
- Bantu Kempiskan Perut Sehingga 3 Inchi Serta Merta
- Sokong Tulang Belakang Selesa, Tidak Bergulung & 4 Tetulang Lembut
- Memudahkan Ke Tandas (Ada Poket Berlubang)

RM 98



◀◀ SAUNAMI FIRMING CREAM

- Membantu Pembakaran Lemak
- Mengurangkan Selulit Sesuai Kegunaan Harian
- Tekstur Mudah Menyerap

RM 80



▲ AROMATHERAPY FACE & BODY MASSAGE OIL

- Minyak Semulajadi
- Berasaskan Tumbuhan Tidak Panas Dan Sesuai
- Digunakan Seisi Keluarga

RM 38



▲ BRIGHTENING SCRUB

- Menghaluskan Kulit Kasar
- Kulit Kusam Dan Tidak Sekata
- Sesuai Untuk Ketiak, Lutut, Siku & Leher
- Merawat Tumit Pecah

RM 50



▲ MINTO AROMA OIL

- Kebaikan :-
- Pening Kepala
- Sakit Otot
- Sakit Perut
- Resdung
- Mengantuk
- Pernafasan Tak Selesa
- Migrain
- Selsema

RM 19



🎵 @razowamalaysia

📘 Razowa

📷 @razowamalaysia

🌐 www.razowa.com