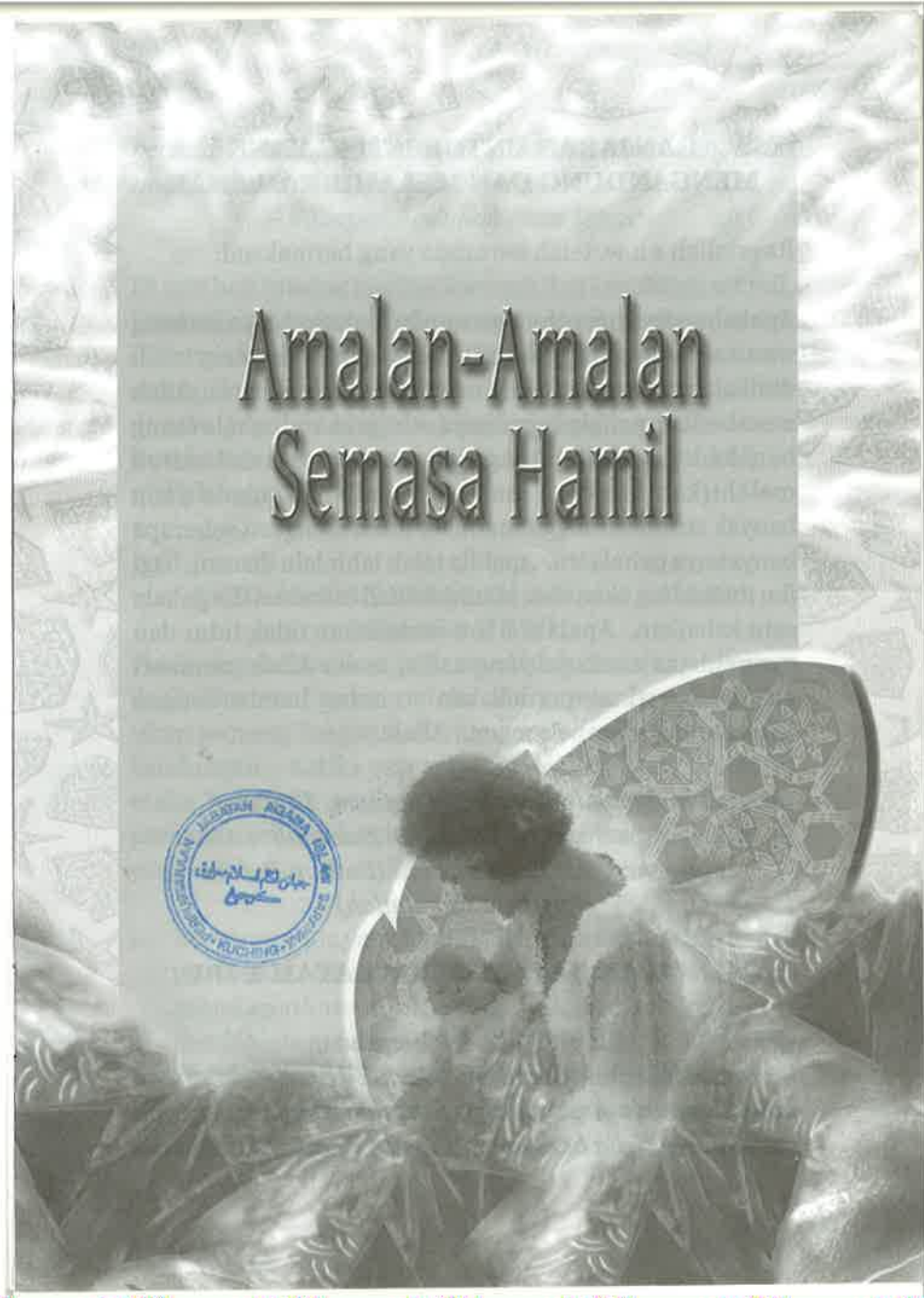


# Amalan-Amalan Semasa Hamil

M  
2  
9  
7  
5  
7  
0  
8  
5  
A  
M  
A

Disediakan oleh:  
Unit Khidmat Nasihat  
Bahagian Pentadbiran Undang-Undang Keluarga  
Jabatan Agama Islam Sarawak

# Amalan-Amalan Semasa Hamil



## **GANJARAN UNTUK ISTERI YANG MENGANDUNG DAN MELAHIRKAN ANAK**

Rasulullah s.a.w. telah bersabda yang bermaksud:

Apakah redha, hai golongan wanita, bahawasanya seorang wanita yang sedang hamil dari suaminya yang telah dinikahkan dengan halal (menurut syariat Islam), Allah memberikan pahala kepadanya sebagaimana pahala orang berjihad fisabilillah. Apabila ia merasa sakit untuk melahirkan anaknya maka ia mendapat pahala yang banyak sekali sehingga manusia tidak mengerti seberapa banyaknya pahala itu. Apabila telah lahir lalu disusui, bagi ibu itu satu tegukan dari susunya Allah memberi dia pahala satu kebaikan. Apabila si ibu semalaman tidak tidur dan memelihara anaknya yang sakit, maka Allah memberi pahala seperti memerdekakan 70 orang hamba dengan ikhlas untuk membela agama Allah.

*(Riwayat Al-Hassan Bin Safwan, Thabrani  
dan Ibnu As-Sahir dan Salamah  
yang menyusukan Sayidina Ibrahim Putera  
daripada Rasulullah)*

## **TANGISAN BAYI DOA BUAT AYAH & IBU**

Rasulullah s.a.w bersabda :

*"Janganlah kamu pukul anak-anak kamu disebabkan mereka menangis, sebab pada umur 4 bulan pertama dari lahirnya dia bersyahadah, pada 4 bulan kedua, dia*

*berselawat atasku dan pada 4 bulan kemudiannya dia mendoakan kedua ibu bapanya".*

*- Riwayat Abdullah Ibnu Umar -*

Di saat hati runsing melihat karenah dan kenakalan si kecil, ketahuilah ada insan lain yang merintih lantaran tidak dikurniakan cahaya mata. Sesungguhnya anak-anak merupakan amanah Allah yang seharusnya kita jaga dan di situ jugalah tempat Allah menguji sejauh mana ketabahan, kesabaran dan kesungguhan makhluk-makhluknya ... Wallahualam.

## **AKHLAK DAN AMALAN-AMALAN BAIK SEMASA HAMIL**

Tidak dapat dinafikan bahawa akhlak dan sikap seorang ibu ketika mengandung adalah berbeza-beza. Akhlak dan sikap seorang ibu pasti akan mempengaruhi janin dalam kandungan. Ketika seseorang wanita itu sedang hamil, maka beberapa perkara penting hendaklah diberikan perhatian sebagai langkah awal ke arah memperoleh anak yang soleh dan sihat. Di antaranya ialah :

1. Seseorang Ibu yang hamil selalu dikaitkan dengan sifat pemarah dan mudah hilang sabar. Untuk mendapatkan anak yang bakal dilahirkan itu hendaklah mempunyai jiwa yang kuat, sifat marah tersebut hendaklah dijauhi sama sekali. Selain itu, ia juga mendatangkan banyak keburukan pada diri sendiri dan orang lain.

2. Perbanyakkan melakukan ibadah dengan sebaik mungkin, seperti sedekah dan memberi pertolongan kepada orang lain.
3. Banyakkan membaca al-Quran dan selalu berusaha mendekatkan hati dengan Allah s.w.t. Sebagaimana Imam Syafie semasa di dalam kandungan ibunya, ibunya sentiasa membaca surah al-Fatihah dan Yasin serta menyeru kandungannya supaya memahami apa yang dibacanya.
4. Memperbanyakkan doa semoga anak dilahirkan dengan kelahiran yang mudah dan sejahtera, sihat, sempurna, mempunyai akhlak yang mulia, cerdik, berakal dan berilmu serta beramal soleh terutama setiap kali selepas mengerjakan kewajipan sembahyang lima waktu.
5. Hendaklah sentiasa menutup aurat.
6. Jagalah kesihatan sepanjang kehamilan seperti banyakkan bersenam dan makan makanan yang berzat dan berkhasiat.
7. Hendaklah sentiasa menjauhi makanan dan minuman daripada sumber yang *syubahah* atau haram.
8. Hendaklah menjaga kebersihan kerana kebersihan adalah sebahagian daripada iman.

9. Hendaklah sentiasa menjaga adab-adab seperti jangan makan sambil berjalan, adab pergaulan dengan orang ramai dan lain-lain.
10. Dilarang menyakiti atau menyiksa binatang, kerana dikhuatiri balasan Allah akan ditimpakan kepada anak yang dikandung.

### **ADAB ISTERI TERHADAP SUAMI KETIKA HAMIL**

Sebagaimana suami, maka isteri juga perlu menjaga adab serta menghormati suami, lebih-lebih lagi ketika sedang hamil, semoga dengan itu keharmonian dapat dicapai dalam suasana rumahtangga yang sekali gus mempengaruhi janin dalam kandungan.

1. Kasihilah suami dan tanamkan kepercayaan anda terhadapnya kerana suami merupakan orang yang paling hampir dengan anda.
2. Jaga kebersihan lidah iaitu tidak menyumpah seranah, mencerca dan mengeluarkan kata-kata yang kotor, keji dan kesat terhadap suami.
3. Jangan cerewet dan menimbulkan banyak karenah dalam rumahtangga sehingga boleh menyusahkan suami.
4. Jauhkan suami daripada menanggung bebanan

hutang. Bersyukur dengan apa yang ada dan jangan banyak meminta.

5. Jauhi daripada perasaan mencintai orang lain, selain daripada suami sendiri.
6. Hendaklah berlaku jujur dan jangan berlaku kejam terhadap suami.
7. Selesaikan sesuatu perselisihan faham yang berlaku sebelum masuk tidur. Ajak suami berbincang dan cuba amalkan sifat terbuka dalam perhubungan suami isteri.
8. Jauhi dari sifat suka bercerita keburukan dan membuka keaiban suami di hadapan kawan-kawan atau orang ramai.
9. Jauhi dari sifat suka menghina dan memandang rendah terhadap suami.
10. Jauhi perasaan cemburu membabi buta dan syak wasangka terhadap suami.
11. Jangan menderhakai suami, melawan cakap suami, mendesak suami supaya memenuhi keinginan dan lain-lain, kerana dikhuatiri akhlak ibu yang mengandung akan mempengaruhi watak dan akhlak kandungannya.
12. Jagalah adab pergaulan antara suami isteri.

Bagi ibu-ibu dan wanita yang sedang hamil marilah kita bersama-sama mengamalkan segala amalan yang dianjurkan oleh Islam supaya kita dapat membentuk sebuah keluarga yang bahagia, aman dan damai selalu. Semoga segala pekerjaan yang kita lakukan itu direndhai Allah di mana faedahnya akan dicapai dan kembali kepada anak-anak dan keluarga kita. Seterusnya akan menjadikan zuriat kita dalam keadaan baik. Mudah-mudahan zuriat kita menjadi anak yang soleh atau solehan.

### **PERANAN SUAMI KETIKA ISTERI HAMIL**

Peranan suami ketika isteri hamil amat penting. Tidak dapat dinafikan, para isteri akan merasa yakin dan selamat sekiranya dalam tempoh kehamilan mereka, suami sentiasa berada di sisi memberikan apa-apa jua pertolongan yang diperlukan oleh isteri. Suami harus peka dengan perubahan isteri dari segi fizikal dan emosi. Perubahan emosi wanita mungkin berlaku selaras dengan perubahan hormon dalam tubuh. Lebih-lebih lagi jika ia merupakan kehamilan pertama buatnya. Gejala-gejala awal seperti mual dan muntah-muntah seringkali membuatkan si isteri merasa cemas, bimbang dan panik apabila menghadapi apa yang terjadi. Seterusnya ia boleh menimbulkan tekanan yang membuatkan emosi ibu hamil tidak terkawal. Isteri juga boleh membuat tindakan di luar dugaan dan bagi suami yang faham dan tahu akan dapat menerima keadaan dan situasi sebegini. Dalam situasi seperti ini, suami mestilah bertolak ansur dan cuba memahami keadaan isteri. Ada isteri yang mengalami

alahan teruk sehingga tidak berupaya langsung dan sukar melakukan kerja rumah disebabkan terlalu penat. Perubahan emosi mendadak ditambah dengan perasaan rimas dengan keadaan diri sendiri menjadi punca mengapa isteri kadangkala dingin dan sering marah-marah. Suami hendaklah sentiasa tabah dan sabar dengan karenah isteri. Cuba tenangkan isteri dengan menggembirakan hatinya, meluahkan kata-kata lembut dan romantis ketika berkomunikasi dan sentiasa memberi sentuhan kasih sayang supaya isteri merasa yakin bahawa dirinya tetap disayangi oleh suami.

Hadis Rasulullah ;

*'Sebaik-baik kamu adalah yang paling baik terhadap isterinya, sedang aku adalah yang terbaik terhadap isteri'.*

(Riwayat : Ibnu Majah)

Adalah digalakkan para suami memanjakan isteri ketika isteri hamil. Setiap perubahan isteri kerana alahan mengandung perlu ditangani dengan baik. Ada ketikanya isteri seakan membenci atau menjauhkan diri daripada suami. Suami tidak perlu membalas perlakuan tersebut kerana itu pembawaan mengandung atau bayi akibat perubahan hormon.

Apabila isteri membuat pemeriksaan ke klinik, temanilah isteri anda. Pasti isteri akan merasa lebih selesa dan yakin dengan kehadiran suami pada setiap kali temujanji dengan doktor. Walaupun suami tidak terlibat dalam pemeriksaan tersebut, kehadiran itu telah menggambarkan penglibatan

mereka. Para suami boleh mendengar denyut jantung bayi dan melihat sendiri bayi atau zuriatnya di dalam kandungan isteri.

Bagi yang mengikuti kelas *pre-natal*, senaman untuk memudahkan proses bersalin yang dihadiri bersama suami pasti akan dapat merapatkan lagi hubungan suami isteri. Suami akan lebih memahami 'derita' isteri mengusung bayinya selama sembilan bulan sementara kehadiran suami, kasih sayang dan perhatiannya meredakan sengsara malah menjadi penawar pula kepada isteri.

#### **DOA-DOA DAN SURAH-SURAH YANG PATUT DIAMALKAN UNTUK MELAHIRKAN ANAK-ANAK YANG SIHAT, SOLEH, CEMERLANG DAN SEMPURNA**

1. Doa yang baik diamalkan terutama selepas mengerjakan solat lima waktu.

"Ya Allah, peliharalah anakku selama di dalam kandunganku dan sembuhkanlah ia, sesungguhnya Engkau Maha Penyembuh, tiada sembuhan melainkan penawarMu, sembuh yang tiada meninggalkan kesan buruk. Ya Allah, lahirkanlah ia dari kandunganku dengan kelahiran yang mudah dan sejahtera (selamat). Ya Allah, jadikanlah ia sihat sempurna, cerdas, berakal dan berilmu serta beramal soleh. Ya Allah, elokkan akhlak (perangainya) fasihkanlah lidahnya dan perelokkan suaranya untuk membaca al-Quran dan hadis dengan berkat Nabi Muhammad s.a.w".

2. Apabila sudah terasa sakit tanda-tanda hendak bersalin, ibu-ibu digalakkan mengamalkan doa seperti berikut:

“Tiada Tuhan yang disembah sebenar-benarnya melainkan Engkau (Ya Allah) Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk di kalangan orang-orang yang zalim”.

3. Lazimkanlah membaca Surah Maryam (Surah ke 19, mengandungi 98 ayat) untuk mendapat anak yang soleh atau solehah, Surah Yusuf (Surah ke 12, mengandungi 111 ayat) untuk mendapat anak yang cantik, Surah Luqman (Surah ke 31, mengandungi 34 ayat) untuk mendapat anak yang bijak dan Surah Yaasin (Surah ke 36, mengandungi 83 ayat) agar memudahkan bersalin.

### **HUBUNGAN SUAMI ISTERI SEMASA HAMIL**

1. Sifat yang perlu ada dalam hubungan suami isteri:

- i. **Timbang rasa**

Tanpa timbang rasa nikmat berumahtangga tidak akan dapat dirasakan. Seorang isteri amat memerlukan seorang suami yang bertimbang rasa lebih-lebih lagi semasa isteri hamil. Ketika inilah perlunya keprihatinan seorang suami. Janganlah urusan rumah semuanya diserahkan kepada isteri terutama apabila sama-sama bekerja. Suami juga boleh membantu apa yang patut untuk kebahagiaan rumahtangga. Kekayaan dan kecantikan tidak dapat dijadikan sebagai satu jaminan.

- ii. **Persefahaman**

Kasih sayang antara suami isteri tidak akan lahir tanpa persefahaman. Cinta dan kasih yang sering tiba akan mudah pudar tanpa persefahaman antara suami isteri. Dalam menanti kelahiran orang baru, banyak dugaan yang mungkin akan tiba dalam kehidupan suami isteri. Ketika inilah perlunya persefahaman di antara pasangan dalam menangani apa jua permasalahan yang mungkin akan timbul. Percayalah bahawa rukun damai itu menjelma dengan sendirinya di sebalik persefahaman.

- iii. **Hormat-menghormati**

Biar setinggi mana kuasa suami dan biar sebijak mana si isteri, kerukunan dalam rumahtangga tidak akan wujud seandainya tiada sifat saling hormat-menghormati antara keduanya. Walaupun suami merupakan ketua keluarga yang sememangnya mesti dihormati dan dimartabatkan oleh si isteri, para suami tidak boleh mengambil kesempatan untuk melakukan sewenang-wenangnya terhadap para isteri. Para isteri juga perlukan penghormatan sebagai seorang isteri.

- iv. **Bermaaf-maafan**

Sebagai tunjang kebahagiaan rumahtangga, suami isteri hendaklah bersedia daripada awal menjadi insan yang penuh dengan sifat-sifat “islah” iaitu sedia berdamai dan bermaaf-maafan. Kadang-kadang punca perceraian suami isteri adalah disebabkan perkara yang kecil sahaja dan sifat ego masing-masing. Akhirnya berlakulah perceraian

yang tidak pernah kita rancang. Sebagai insan biasa, kita perlu akur bahawa tiada manusia yang sepi daripada tutur kata dan tingkah laku yang salah. Kesalahan-kesalahan seumpama ini tidak boleh dibiarkan berlarutan. Sebaiknya masing-masing bersedia untuk menerima teguran dan nasihat seandainya melakukan kesalahan. Biar seberat mana kesalahan yang dilakukan jadikanlah kemaafan itu sebagai "balasan" kerana di sebalik kemaafan itulah sebenarnya tersembunyi rahsia kebahagiaan.

#### **AMALAN CIRI-CIRI KEISLAMAN DAN TANGGUNGJAWAB IBU BAPA SEMASA MENYAMBU KELAHIRAN BAYI DAN ADAT ISTIADAT SELEPAS KELAHIRAN MEREKA**

1. Aurat para ibu hendaklah sentiasa dijaga ketika hendak melahirkan anak dari pandangan orang yang bukan muhrim.
2. Sebaik-baiknya hendaklah tangan-tangan yang suci (wanita yang beriman) yang menyambut kelahiran anak tersebut dalam suasana penuh keislaman. Kemudian didengarkan azan di telinga kanan dan iqamah di telinga kiri. Digalakkan membaca surah Al-Qadr pada telinga yang kanan moga-moga dilindungi Allah dari sebarang perbuatan zina dan segala rupa bentuk.

Mafhum ayat dari surah al-Qadr awal-akhir:

"Sesungguhnya kami telah menurunkan (al-Quran) pada malam lailatul qadar dan apa jalannya engkau dapat tahu apa dia kebesaran malam "Lailatul Qadar" itu ? Malam Lailatul Qadr itu lebih baik daripada seribu bulan - pada malam itu diturunkan malaikat dan Jibril dengan izin Tuhan mereka kerana membawa segala perkara (yang ditakdirkan berlakunya pada tahun yang berikut) sejahteralah malam (yang berkat) itu hingga terbit fajar".

3. Ditahnik - iaitu disapu atau digosok pada langit-langit kanak-kanak itu dengan sesuatu yang manis seperti kurma (dengan dihancurkan) atau madu atau jenis manisan gula.
4. Sunat dicukur rambut anak serta memberi sedekah emas atau perak seberat timbangan rambutnya itu pada hari ketujuh kelahirannya. Hikmahnya akan menambahkan tenaga dan menyihatkan badan serta pendengarannya. Sunat juga mengaqiqahkan anak pada hari itu (lebih utama dengan dua ekor kambing bagi bayi lelaki dan seekor kambing bagi bayi perempuan). Bagaimanapun sekiranya disembelih juga dengan seekor kambing, tetap mendapat pahala aqiqahnya sama ada bagi anak lelaki atau perempuan. Sabda Rasulullah s.a.w:

*'Anak diaqiqahkan pada hari ketujuh, lalu diberi nama dan dibuangkan segala yang menggaggunya (dicukur)'.*

Abi Abdullah meriwayatkan dari bapanya bahawa



Rasulullah s.a.w telah membuat aqiqah untuk cucunya Hasan dan Husin dengan dua ekor kibas pada hari ketujuh kelahiran kedua-duanya. Tidak dipatahkan akan tulang-tulang kibas itu. Dagingnya dibuat sup dan dijamu kepada jiran-jiran.

5. *Pada hari ke-tujuh itu juga ibu bapa disuruh memberi nama yang baik-baik dan elok sama ada pada sebutan atau maknanya mengikut istilah agama seperti nama para rasul dan sahabat Rasulullah s.a.w agar mendapat keberkatannya. Contohnya, Muhammad, Ahmad, Abdullah, Rokiah, Khadijah, Ummu Salamah, Maimunah, Atiqah dan lain-lain. Sabda Rasulullah s.a.w:*

*“Di antara kewajipan ayah kepada anaknya ialah mendidiknya baik-baik dan memberinya nama yang baik.”*

*“Sesuai kaum yang mengadakan mesyuarat lalu hadir di dalamnya seorang yang bernama Muhammad akan mendapat kebajikan kaum itu”.*

6. Pilihlah perempuan yang solehah dan kuat beragama sekiranya anak tersebut hendak disusukan oleh orang lain. Sepatutnya ibunyalah yang mempunyai sifat demikian. Susu yang bersih memberi keberkatan kepada anak dan tingkah laku ibu atau ibu susu kadangkala menjadi ikutan atau model kepada si anak.

7. Sunat memotong kuku bayi.

8. Hendaklah selalu diperdengarkan zikir-zikir dan kalimah-kalimah suci kepada anak-anak kecil.

9. Apabila kanak-kanak itu meningkat umurnya hendaklah pula diberi pendidikan yang sesuai mengikut tingkatan umurnya. Pendidikan yang dimaksudkan ialah di samping pendidikan keduniaan, jangan sekali-kali diabaikan pendidikan akhirat seperti didikan akhlak, budi pekerti, sembahyang, Fardhu Ain, membaca Al-Quran, membentuk rohani hingga bersedia menjadi insan yang cemerlang dan mulia (insan kamil).

10. Apabila telah ditemukan jodoh maka uruskanlah perkahwinan hingga selamat serta berjaya dan sebagai ibu bapa, doakanlah moga-moga perkahwinan tersebut akan bahagia dan mendapat keberkatan di dunia dan di akhirat.

**DENGAN NAMA ALLAH YANG MAHA  
PEMURAH LAGI MAHA MENGASIHANI**

***Firman Allah :***

***“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kukuh (rahim). Kemudian air mani itu kami jadikan segumpal darah (alaqah). Lalu alaqah itu Kami jadikan segumpal daging (mudghah). Lalu mudghah itu Kami jadikan tulang belulang. Lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan makhluk yang (berbentuk) lain. Maha Suci Allah, Pencipta yang paling baik.”***

(Surah al-Mukminun : 12-14)