

Jurnal Kehamilan Muslim





Anak adalah nikmat besar yang diamanahkan Allah pada Bunda & Ayah. Mulai dari sekarang, tanamkan kuat-kuat bahwa anak merupakan anugrah dari Allah, sehingga saat musibah menerpa, hati ini tetap ikhlas untuk mengharap pahala dari Allah saja. Yakini dengan baik agar proses mendidik anak berjalan dengan penuh rasa syukur dan istigomah.

Selain itu, amanah memiliki anak harus ditunaikan sampai benar-benar tunai. Maka, wajib bagi Bunda & Ayah untuk senantiasa menjaga anak tetap berada di atas fitrah. **Fitrah anak adalah beribadah kepada Allah dengan tulus dan ikhlas.**

Daftar Isi

Sunnah-sunnah Perayaan Cinta
Persiapan Kehamilan
Masa Kehamilan Trisemester 1
Masa Kehamilan Trisemester 2
Masa dan Kehamilan Trisemester 3
Masa Persalinan
Ahlan wa Shalan, ya Bunayya
Blank Notes





Setelah melewati harunya perayaan cinta pertama, Ayah mengajak Bunda mendirikan shalat sunnah dua rakaat agar keluarga kita diberkahi oleh Allah dan penuh rasa cinta.

Kemudian Ayahmu mengusap ubun-ubun Bunda seraya berdoa . . .

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهَا وَخَيْرِ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ

Dengan menyebut nama Allah

“Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu kebaikan (diri)nya dan kebaikan (tabiat) yang Engkau ciptakan padanya. Dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukan (diri)nya dan keburukan (tabiat) yang Engkau ciptakan padanya”.

HR Abu Daud, 2160 Shahih Kado Pernikahan untuk Istriku, 2007

Perasaan Bunda

Perasaan Ayah



foto 4 cm x 6 cm

Persiapan Kehamilan

Kehamilan seseorang memang sudah dicatat dalam Lauh Mahfudz.
Namun, mempersiapkannya Insya Allah berbuah pahala.

Diet
Asyik



Do'a-do'a
Penting



Kalender
Menstruasi



"Hanya pada seorang Ibu,
kutemukan cinta yang
tak berkesudahan,
semoga aku bisa
merasakannya."

Yuk, hitung usia kehamilan & hari perkiraan lahir

1. Siapkan kertas, pupen, dan kalender haid.
2. Tuliskan Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT).
3. Cara menghitung **Hari Perkiraan Lahir (HPL)**.

-Tanggal + 7
- Bulan - 3
- Tahun + 1

Misalnya, HPHT : 10 Mei 2018

maka hitungan HPL-nya :

- Tanggal : $10 + 7 = 17$

- Bulan : $5 - 3 = 2$

- Tahun : $2018 + 1 = 2019$

Jadi HPL : 17 Februari 2019

4. Cara menghitung **Usia Kehamilan (UK)**

HPHT : Minggu kehamilan ke-0

HPL : Minggu kehamilan ke-40 (40w)

Jika HPHT 10 Mei 2018

Maka umur kehamilan tanggal 31 Mei 2018 adalah 3 minggu (3w)

Bila **lupa HPHT** bagaimana?
Lakukan USG < 13 minggu
untuk menentukan **HPL yang akurat**

Bulan ke-4 / Pekan ke 13-16

“... lantas berproses lagi selama 40 hari menjadi mudhghah (segumpal daging), kemudian malaikat dikirim kepadanya untuk meniupkan roh ke dalamnya; lantas (sang janin) itu ditetapkan dalam 4 ketentuan :

1. Ditentukan (kadar) rizkinya, 2. Ditentukan batas umurnya,
3. Ditentukan amal perbuatannya, 4. Ditentukan apakah ia tergolong orang celaka ataukah orang yang beruntung.”

(HR Ahmad)

Baby Growth & Baby Size during Pregnancy



Bulan ke-4

“Alhamdulillah, ruh telah ditiupkan di hari ke-120.

Ukuran janin sekitar 15 cm dengan berat 110 gram.

Pada bulan ini detak jantung mulai kuat dan rambut-rambut halus yang menyelimuti janin mulai terbentuk.

Janin memiliki ekspresi wajah dan bisa menghisap jempol.

Kabar baiknya, kolostrum mulai terbentuk.”



Bulan ke-7 / Pekan ke 25-28

Bunda mungkin mengalami :

- Perut semakin membesar dan kehamilan terlihat.
- Merasa lebih lapar dari biasanya.
- Merasa lebih lelah dari biasanya.
- Merasa bengkak, kembung, dan kenyang. Tetap harus minum agar tetap sehat.
- Berkeringat pada telapak dan pergelangan kaki.
- Selalu suka mandi dan berlama-lama.

Must Do :

- Mempersiapkan kebutuhan menyusui dan mengumpulkan informasi agar sukses menyusui.
- Pastikan sepatu atau alas kaki yang digunakan nyaman dan sesuai ukuran kaki. Apabila merasa lelah beristirahatlah dengan meninggikan bagian kaki.
- Rutin mengkonsumsi vitamin dan olahraga teratur.

Tanda Bahaya :

- Tidak merasakan gerakan bayi seperti biasanya. Dari pekan 20-22, bayi bergerak setidaknya 10kali setiap 12 jam.
 - Perdarahan setiap waktu.
 - Ada rasa sakit atau *cramps* di punggung belakang, pinggang belakang, atau panggul yang tak tertahan (dikhawatirkan tanda kelahiran prematur).
- 



Persalinan Impian



Sebelum bersalin (saat kontraksi mulai muncul) :

- Minum air yang telah diruqyah dengan ayat-ayat Al Qur'an (istihaj ulama) .
- Berdoa dengan ayat-ayat Al Qur'an dan memperbanyak kalimat tauhid (istihaj ulama) .
- Ayah membawa Tas Bunda, Tas Ayah, dan Tas Bayi yang telah disiapkan Bunda.
- **Jurnal Kehamilan Muslim** dibawa juga ya Ayah.

Saat bertemu bayi untuk pertama kali :

- Bersyukur dengan mengucapkan hamdallah.
- Membaca Doa perlindungan untuk anak.
- Adzan di samping telinga anak.
Status hadis hasan lighairihi (hadis lemah yang dikuatkan), mendapatkan keutamaan, namun tidak apa jika ditinggalkan.
- Tahnik dengan kurma atau sesuatu yang manis.
- Inisiasi Menyusui Dini minimal 1 jam.
Bermanfaat untuk merangsang keluarnya ASI dan mencerdaskan bayi.
- Bersama bayi dan ayah belajar menyusui dengan penuh cinta.

Penyambutan Bayi :

- Pulang ke rumah bila sudah bisa berjalan mandiri.
- Membiasakan membacakan dzikir pagi petang untuk anak.
- Aqiqah dianjurkan pada hari ketujuh dari kelahirannya.
- Mencukur habis rambut.
Dianjurkan pada hari ketujuh dari kelahirannya.
- Menyegerakan memberi nama yang baik pada anak.
- Mengkhitan .
- Membawa bayi kepada orang shalih untuk minta didoakan.



Kaidah Pemberian Nama Anak

Berhati-hatilah bila berbicara karena engkau bisa tertimpa musibah.
Sungguhnyanya musibah itu bisa terjadi karena ucapan.
(Bait syair Abu Bakar Ash Shiddiq)

Prinsip pemberian nama anak:

- Nama yang baik, indah, dan tidak mengandung makna yang buruk.
- Nama yang mudah (jumlah huruf sedikit, ringan di lidah, mudah diucapkan, gampang didengar dan diingat).
- Bukan nama yang terlarang.

Hukum Pemberian Nama

- Haram : Malikul Muluk (Raja dari segala raja), Sulthanus Salathin (Penguasa segala penguasa), Syahan Syah (Raja segala Raja).
- Dilarang: nama-nama Allah, nama-nama al quran & surat-suratnya.
- Makruh : Yassar (mudah), Rabah (untung), Najih (sukses), Aflah (menang), Barakah(berkah), Ya'la (tinggi), dan semisalnya.
- Makruh : Nama-nama syaitan seperti khinzib, al walahan, al a'war, al hibab, dan al ajda.
- Makruh : Nama-nama penguasa zalim seperti fir'aun, qorun, haman.
- Makruh : Nama-nama malaikat.
- Paling jelek : Harb (perang) dan Murrah (pahit).

Yang dianjurkan :

- Nama-nama nabi.
- Nama yang dicintai Allah : Abdurrahman dan Abdullah.
- Nama yang paling jujur : Harits dan Hammam.



Kaidah Pemberian Nama Anak

Berhati-hatilah bila berbicara karena engkau bisa tertimpa musibah.
Sungguhnyanya musibah itu bisa terjadi karena ucapan.
(Bait syair Abu Bakar Ash Shiddiq)

Prinsip pemberian nama anak:

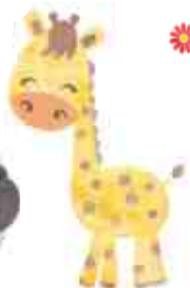
- Nama yang baik, indah, dan tidak mengandung makna yang buruk.
- Nama yang mudah (jumlah huruf sedikit, ringan di lidah, mudah diucapkan, gampang didengar dan diingat).
- Bukan nama yang terlarang.

Hukum Pemberian Nama

- Haram : Malikul Muluk (Raja dari segala raja), Sulthanus Salathin (Penguasa segala penguasa), Syahan Syah (Raja segala Raja).
- Dilarang: nama-nama Allah, nama-nama al quran & surat-suratnya.
- Makruh : Yassar (mudah), Rabah (untung), Najih (sukses), Aflah (menang), Barakah(berkah), Ya'la (tinggi), dan semisalnya.
- Makruh : Nama-nama syaitan seperti khinzib, al walahan, al a'war, al hibab, dan al ajda.
- Makruh : Nama-nama penguasa zalim seperti fir'aun, qorun, haman.
- Makruh : Nama-nama malaikat.
- Paling jelek : Harb (perang) dan Murrah (pahit).

Yang dianjurkan :

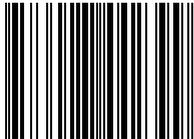
- Nama-nama nabi.
- Nama yang dicintai Allah : Abdurrahman dan Abdullah.
- Nama yang paling jujur : Harits dan Hammam.



Catatan



ISBN 978-602-74423-9-9



9 786027 442399



ihsanmedia.com

Inspirasi Amal Kebaikan



**Beranda
Journal**