Al-Islam.org
Ahlul Bayt Digital Islamic Library Project
Published on *Books on Islam and Muslims* | *Al-Islam.org* (http://www.al-islam.org)

Mlango Wa 7: Kujifungua

Matendo Yanayoshauriwa

Matendo Yanayoshauriwa1

1. Soma Suratul-Inshiqaq baada ya swala katika mwezi wa tisa (9). Wakati uchungu wa uzazi unapoanza, isome hii, na kama itakuwa haiwezekani kuisoma kwa ulimi wako, basi isome kichwani mwako.

2. Kunywa shira (syrup) ya zafarani wakati wa uchungu wa uzazi ili kupunguza maumivu (isije ikawa kabla ya hapo, kwani hili linaweza kusababisha kuporomoka kwa mimba).

3. Kwa wakati mwanamke anapodhani kwamba uchungu wa uzazi utaan- za, jimwagie maji ya vuguvugu (sio ya moto).

4. Wakati wa uchungu wa uzazi, kuwa na vitu vinavyonukia vizuri karibu yako na uvute hewa huku ukiwa umefungua mdomo wako.

5. Usile kiasi kikubwa cha chakula, bali kula chakula kizuri na chakula chenye nguvu nyingi, na ujiepushe na vyakula vinavyosababisha kufunga choo.

6. Soma zile Dua zilizopendekezwa kwa ajili ya kujifungua.2

7. Ibn Abbas amesimulia kwamba kuandika majina ya As'hab al-Kahf (Watu wa Pango) na kuyafunga majina haya kuzunguka paja la kushoto la mwanamke anayepitia kipindi kigumu cha uchungu wa uzazi kunapendekezwa sana. 3

8. Usivae nguo za nailoni, kwani hizi zinazuia mionzi ya jua kuufikia mwili, na kwa hiyo, kusababisha ukosefu wa vitamin B na uzaaji mgumu zaidi.

9. Moja ya sababu za hali ya ugumu wa uchungu wa uzazi kwa wanawake wengi ni woga na hofu kwa ajili ya ukosefu wa maandalizi. Kwa hiyo, inashauriwa kwamba ujiandae kabla kwa ajili ya ile hali ya uchungu wa uzazi (leba), kiakili na kimwili. Kusoma na kuwa na ufahamu wa kile kitakachotokea kunasaidia sana katika kupunguza woga.

10. Mazoezi yanayopendekezwa vilevile kunasaidia katika kupunguza maumivu ya wakati wa kuzaa (leba). 4

1. Rayhaaneye Beheshti, uk. 120- 123
2. Tafadhali rejea kitabu, 'A Mother's Prayer' cha Saleem Bhimji na Arifa Hudda

3. Tafsiir Minhaaj al-Sadiqiin, Jz. 5, Uk. 334
4. Rejea kwa daktari wako au vitabu vya mwongozo kwa ajili ya taarifa zaidi.

Source URL:
http://www.al-islam.org/sw/kuanzia-ndoa-hadi-kuwa-wazazi-abbas-na-shaheen-merali/mlango-wa-7-kujifungua