

PRORGAM NO: 350

MRANTASI RAOS MUMEK-MUMEK ING NALIKA NGANDHEG / SABAR NGRANTOS KESAENANIPUN GUSTI

Sedhèrèk kula, kados pundi pawartos saha kawontenan panjenengan ing dinten menika? Mugi-mugi panjenengan saé-saé kémawon saha raharja. Kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Dinten menika, kula ugi taksih dipun kancani déning ibu Arin, ingkang badhé atur siraman rohani kanggé panjenengan wonten ing pérangan kaping kalih adicara menika. Wonten ing pérangan kaping sepindhah, kula badhé mbagé kaweruh ngéngingi kados pundi mrantasi raos mumek-mumek ing nalika ngandhut. Inggih sedhèrèk kula, mangga kita wiwiti kémawon pérangan ingkang kaping sepindhah, sugeng mirengaken.

Mrantasi raos mumek-mumek ing nalika Ngandheg

Sedhèrèk kula, ing nalika ngandhut, wanita kathah ngalami gangguan keséhatan, kados ta, nuntak, asring toyan, gampil sayah, mumet saha mumek-mumek. Gangguan ingkang paling asring dipun alami déning wanita ingkang saweg ngandhut ing sasi-sasi wiwitan, inggih menika mumek-mumek. Kita asring takèn, kénging menapa wanita ingkang saweg ngandhut saged mumek-mumek? Ahli kandhutan sanjang, bilih hormon wonten ing lebeting badanipun wanita ingkang saweg ngandhut menika, ribah kanthi gamblang saha cepet. Kénging menapa saged ribah kanthi gamblang saha cepet? Inggih karana wonten ing wetengipun wanita menika saweg tuwuh calon bayi. Kanthi wontenipun calon bayi wonten ing wetengipun wanita menika, pramila hormon ingkang wonten ing lebeting badanipun badhé ribah, inggih ribahipun hormon menika ingkang adamel mumek-mumek saha nuntak. Wanita ingkang saweg ngandhut, pengraos pengambetipun saha margining/ saluran pencernaanipun sangsaya landhep, temah saged kémawon njedhulaken raos mumek-mumek ingkang dipun sarengi kaliyan penetan méntal ingkang cekap inggil, temah saged njedhulaken setrès. Nanging wanita ingkang saweg ngandhut mboten prelu sumelang, raos ingkang kados mekaten menika badhé kirang saha lerem, ing nalika umuripun kandhutan mlebet tigang sasi kaping sepindhah saha tigang sasi kaping kalih, karana badanipun sang ibu sampun sagah matutaken dhiri tumrap dhatengipun calon wohing manah/calon bayi. Dados, raos mumek-mumek menika limrah kémawon. Wonten wanita ingkang saweg ngandhut ingkang ngalami namung sekedhap kémawon raos mumek-mumek, nanging ugi wonten wanita ingkang ngalami mumek-mumek menika ngantos dangu. Panci mboten ngremenaken, ing nalika ngandhut ngalami mumek-mumek, menapa malih menawi dipun sarengi kaliyan nuntak, mumet, saha kesayahan. Manapa malih bab menika minangka bagéyan ingkang èwed dipun pisahaken kaliyan mangsa kandhutan. Nanging supados mboten ngambra-ambra dados prekawis ingkang langkung

ruwed, saha murih calon bayi ingkang séhat, ibu ingkang saweg ngandhut kedah saged mrantasi mumek-mumek saha terus nedha sawetawis tetedhan ingkang sugih kaliyan nutrisi ingkang saé ingkang penting kanggé tuwuh-mekaripun calon bayi. Kanggé nglremaken raos mumek-mumek ingkang asring njedhul wonten ing tigang-sasi kaping sepindhah, ibu ingkang saweg ngandhut saged nglampahaken sawetawis cara, kados ta:

Nedha kanthi takeran sekedhik, nanging mboten ngirangi kebetahan nedha. Nedha kanthi takeran sekedhik nanging nedhanipun asring. Nalika ngalami mumek-mumek, ibu ingkang saweg ngandhut langkung remen nedha tetedhan ingkang karbohidratipun inggil, nanging tetedhan ingkang paling saé kanggé nglremaken raos mumek-mumek menika, inggih menika tetedhan ingkang sugih kaliyan protein. Nanging mekatena, kedah nedha kanthi sarèh saha kedah tetep ngimbangaken nutrisinipun, supados calon bayi ingkang wonten ing lebetipun kandhutan tetep saged tuwuh kanthi saé.

Susu kanggé ibu ingkang ngandhut ugi saged ngirangi raos mumek-mumek. Susu menika sanget saé kanggé ngirangi raos mumek-mumek, karana ngandhut vitamin B6 saha protein. Padatanipun susu kanggé ibu ingkang ngandhut ugi dipun jangkepi kaliyan asam folat, kalsium, saha jat besi. Sedaya menika minangka nutrisi dintenan ingkang saé kanggé calon bayi. Kathah wanita ingkang ngandhut nginten, susu kanggé ibu ngandhut, badhé nambah raos mumek-mumek, nanging sejatosipun susu menika malah ngirangi raos mumek-mumek.

Setrès ingkang awrat ugi saged nambah raos mumek-mumek. Dados, ibu ingkang saweg ngandhut kedah ngudi ngirangi, utawi malahan kedah ngicali setrès. Gesang tentrem saha pasrah dhumateng Gusti badhé ngirangi setrès. Menawi remen ngginakaken aroma terapi, saged dipun cobu sekedhik rumiyin; aroma terapi menika saged mbiyantu nentremaken pikiran, nanging sampun ngantos kalangkung, karana saged nambah raos mumek-mumek. Ibu ingkang saweg ngandhut saged milih ganda karemanipun ingkang mboten adamel mumek-mumek.

Sedhèrèk kula, kanggé ngirangi raos mumek-mumek, ibu ingkang saweg ngandhut ugi kedah ngirangi pendamelan. Nalika satunggalipun ibu saweg ngandhut, dipun wajibaken ngirangi sedaya kagiyatan badan ingkang saged nguras tenaga ingkang kalangkung-langkung. Menawi ibu ingkang saweg ngandhut kesayahan, bab menika badhé nuwuhaken malih raos mumek-mumek, malahan saged ugi nuntak. Ibu ingkang saweg ngandhut mbetahaken tenaga ingkang cekap ageng, kanggé mbiyantu calon bayi katresnanipun wonten ing kandhutan supados tuwuh sampurna. Pramila saking menika, menawi dipun tambah kaliyan kagiyatan ingkang mbetahaken tenaga cekap kathah, bab menika badhé nuwuhaken raos mumek-mumek ingkang kalangkung.

Nah, menika kalawau sawetawis bab ingkang saged dipun lampahaken déning satunggalipun ibu ingkang saweg ngandhut, kanggé ngirangi raos mumek-mumek. Padatanipun raos mumek-mumek badhé dhateng ing wedal énjang, saha ibu ingkang saweg ngandhut saged nyumerepi sebabipun kénging menapa mumek-mumek. Kanthi nyumerepi ingkang nyebabaken saha ngènthèngaken, pramila ibu ingkang saweg ngandhut mboten prelu kuwatos, karana menawi ibu ingkang saweg ngandhut dipun kebaki raos kuwatos, pramila badhé nyukani pengaruh negatif tumrap calon bayinipun. Ibu ingkang saweg ngandhut ugi saged nyobi mlampah-mlampah wonten ing sakiwa-tengenipun griya, kanggé mikantukaken hawa seger saha ngéndhani lèyèhan sasampunipun nedha tetedhan. Salintunipun menika, kosokwangsulipun, ibu ingkang saweg ngandhut kedah ngirangi tetedahan ingkang inggil gajihipun/lemakipun, ingkang pedhes, ingkang kecut, ugi tetedhan cepet saji ingkang ngemu kolèsterol, karana sawetawis jinis tetedhan menika langkung èwed dipun cerna ingkang badhé murugaken raos mumek-mumek. Sugeng nyobi saha mugi-mugi saged ngirangi raos mumek-mumek ing nalika ngandhut.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi kaweruh ngéngingi mrantasi raos mumek-mumek ing nalika ngandhut menika kalawau, migunani kanggé panjenengan sakulawarga. Tetapa sesarengan kaliyan giyaran Cahyaning Agesang menika, karana sekedhap malih ibu Arin badhé dumugi saha ngajak panjenengan nggegilut Dhawuh Pangandikanipun Gusti. Nanging sadèrèngipun, mangga kita sami mirengaken satunggal lagu pepujèn menika, ingkang sampun kula cawisaken kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Sugeng mirengaken, mugi-mugi manah panjenengan kalipur.

Sabar Ngrantos Kesaénanipun Gusti

Sedhèrèk kula, limrahipun para tani menika badhé sanget bingah ing nalika dinten panèn dumugi. Menapa malih menawi pamedal panènipun saèstu ngelegakaken. Ing mangsa panèn, padatanipun para tani ngunjukaken pandonga sokur dhumateng Gusti, awit karana pamedalipun panèn ingkang minangka kesaénanipun Gusti. Nanging para tani kedah ngrantos tiga utawi sekawan sasi kanggé manèn pantunipun. Sasampunipun pantun dipun tanem, para tani mboten saged lajeng panèn. Sawetawis tani menika ngrantos mangsa panèn, piyambakipun njagi sabinipun supados sampun ngantos kekirangan toya, rumput ingkang wonten ing sakiwa-tengenipun pantun kedah dipun pendhet, saha ngudi cara supados pantunipun mboten dipun pangan ama utawi tikus saha peksi.

Cobi kita angenaken, kados pundi kedadosanipun menawi tani menika mboten sabar ngrantos mangsa panènipun. Saged kémawon piyambakipun nyadé panènan pantunipun ingkang taksih ijem kanthi regi ingkang mirah. Menawi tani menika mboten sabar, saged kémawon piyambakipun manèn pantunipun ingkang dèrèng wedalipun dipun panèn, asilipun tamtu mboten saé. Dados, kanggé mikantukaken asil

ingkang saé menika, para tani panci kedah sabar ngrantos, saha kanthi ngrantos menika tani kedah nglampahaken bab-bab ingkang saged adamel pantunipun saé.

Sedhèrèk kula, kita tansah ngajeng-ajeng kesaénanipun Gusti, ta? Nanging kesaénanipun Gusti menika mboten selaminipun cepet dumuginipun, kala-kala kita kedah ngrantos. Kala-kala kita kedah ngrantos sedinten, seminggu, sesasi, malahan saged ugi mataun-taun. Kathah wanita ing nalika sampun sesémahan, ingkang ngajeng-ajengaken anak. Wonten ingkang lajeng saged nggadhahi anak, wonten ingkang kedah ngrantos mataun-taun nembé dipun paringi anak. Kala-kala Gusti nguji kesabaraning umatipun.

Kathah wanita ing sesémahanipun kepingin nggadhahi anak. Anak dipun anggep minangka nugrahanipun Gusti ingkang kedah dipun gadhahi. Nanging kathah ugi wanita ingkang kedah sabar ngrantos dhatengipun anak. Wonten ingkang kedah ngrantos satunggal taun, kalih taun, nanging wonten ugi ingkang kedah ngrantos ngantos sedasa taun utawi gangsalwelas taun. Kathah wanita ingkang kedah sabar ngrantos dumugining kesaénanipun Gusti menika. Wonten kathah wanita ingkang kanthi sabar ngrantos saha dedonga dhumateng Gusti, supados dipun paringi anak. Nanging wonten ugi wanita ingkang mboten sabar, temah pados margi trabasan kanggé mikantukaken anak, utawi mboten pitados malih dhumateng Gusti.

Wonten ing Kitab Suci wonten cariyos ngéngingi satunggalipun wanita ingkang naminipun Hana. Piyambakipun dèrèng dipun ganjar anak, sawetawis menika sémahipun nggadhahi èstri sanès ingkang naminipun Penina ingkang dipun paringi anak déning Gusti. Penina menika asring nyerikaken manahipun Hana saha ngasoraken Hana, karena mboten saged nggadhahi anak. Nanging Hana sabar ngrantos kesaénanipun Gusti. Hana mboten males kejahatanipun Penina menika, nanging Hana namung nangis saha ndedonga dhumateng Gusti. Hana terus nyenyuwun dhumateng Gusti, supados Gusti maringi satunggal anak dhateng piyambakipun. Saha Gusti midhangetaken donganipun Hana. Wusananipun Gusti maringi satunggal laré jaler dhateng Hana.

Sedhèrèk kula, Hana kanthi sabar ngrantos dumuginipun kesaénanipun Gusti. Wonten ing wedal ngrantos menika Hana tansah nyaket dhumateng Gusti. Hana ugi mboten nglampahaken prekawis ingkang lepat wonten ing ngarsanipun Gusti. Hana terus-terusan ndedonga kanthi keyakinan, bilih Gusti badhé ngèstokaken padonganipun. Hana yakin, bilih Gusti badhé tumindak ingkang saé dhateng piyambakipun.

Saben manungsa ngepinginaken bab ingkang saé saking Gusti. Duka menika dhatengipun satunggal anak, rejeki ingkang kathah, kesarasan, saha sanès-sanèsipun. Kala-kala kita nampi kesaénanipun Gusti kanthi wedal ingkang cepet, nanging kala-kala kita kedah sabar anggènipun ngrantos

kesaénanipun Gusti menika. Nanging menawi kedah ngrantos kathah tiyang ingkang mboten sabar. Menawi keasénanipun Gusti mboten lajeng dumugi, pramila saged kémawon tiyang menika lajeng mboten pitados tumrap kesaénanipun Gusti. Utawi, saged kémawon tiyang menika pados cara piyambak kanggé nggayuh kesaénan ingkang kepingin piyambakipun tampi. Kados ta, ngrantos kesarasan; kathah tiyang ingkang mboten sabar ngrantos kesarasan saking Gusti, pramila piyambakipun saged kémawon mitadosi tiyang-tiyang ingkang dipun anggep saged nyarasaken kanthi cepet saha ajaib. Utawi, mbok menawi mbayar tiyang pinter saha sedya nglampahaken menapa kémawon kanggé mikantukaken kesarasan. Kathah tiyang ingkang mboten sabar ngrantos kesaénanipun Gusti, saha nglampahaken bab-bab ingkang mboten leres wonten ing ngarsanipun Gusti.

Panci wonten ing ngrantos kesaénanipun Gusti ingkang mboten énggal dumugi menika, saged kémawon kita ngalami penetan, kasesegan, saha ugi pedhot ing pengajeng-ajeng. Nanging menawi raos penetan saha pedhot ing pengajeng-ajeng menika mboten énggal kita bucal, kita badhé kagodha kanggé nglampahaken bab-bab ingkang awon. Kita saged kémawon mangu-mangu tumrap kesaénanipun Gusti saha badhé pindhah keyakinan. Kita saged kémawon nganggep Gusti menika mboten saé, saha kita badhé pados kesaénan ing saknjawinipun Gusti.

Nanging Dhawuh Pangandikanipun Gusti ngandika: ***Padha bungaha sajroning pengarep-arep, padha disabar sajroning nandhang karubedan, lan tansah padha ndedongaa. (Rum Rum 12:12).***

Dados, menawi kita saweg ngrantos kesaénanipun Gusti saha ngalami kasesegan, kita kedah tetep sabar. Menapa ta saleresing tegesipun sabar menika?

Sabar menika tegesipun tahan ngadhepi pancobèn, tegesipun mboten cepet nepsu, mboten pedhot ing pengajeng-ajeng, saha mboten énggal pedhot ing manah. Sabar menika tegesipun sarèh ugi, tegesipun mboten kesesa-sesa.

Sedhèrèk kula, Gusti menika saé saha panjang sabar dhateng umatipun. Menika ingkang kedah kita yakini. Kesaénanipun Gusti mboten namung kanggé sakumpulan/sagolongan tiyang kémawon, nanging kesaénanipun Gusti dipun paringaken dhateng sedaya tiyang. Menawi kita kedah sabar menika ugi amrih kesaénan kita. Sabar wonten ing ngrantos Gusti angasta kita menang lumawan werni-werni pancobèn.

Menawi panjenengan ing samangké saweg ngrantos kesaénanipun Gusti panjenengan mesthi sabar, karena menawi panjenengan sabar, pramila panjenengan badhé dados tiyang ingkang menang saha kaéndhanaken nglampahi bab-bab awon wonten ing selaminipun pangrantosan menika. Kula badhé

nutup gegilutan kita menika mawi pangandhikanipun Prabu Suléman, ngéngingi tiyang ingkang sabar.
Wonten ing Wulang Bebasan Prabu Suléman ngandika:

Wong sing sabar ing ati kuwi ngungkuli pahlawan, lan wong sing bisa ngendhalèni awaké ngungkuli wong sing nelukaké negara. (Wulang Bebasan 16:32).

Gusti memberkahi panjenengan. Amin.