

ISU



KETIKA tempoh berpantang wanita boleh menikmati apa sahaja makanan seperti laksa sebahagi hamil. - Gambar Ilustrasi



PENGAMAL perubahan tradisional percaya bahawa makanan yang boleh dipanaskan berulang kali seperti laksa akan menyebabkan si ibu yang sedang berpantang menderita kembung perut dan sakit urat.

Keperluan berpantang berbeza ikut individu



MOHD. RUSHDAN



ROZMI

BAGI pengguna laman sosial terutamanya Facebook, anda pasti sedar tentang satu isu hangat baru-baru ini melibatkan seorang doktor yang dikesan hebat gara-gara tindakannya melabelkan seorang netizen sebagai bebal.

Menariknya, kes 'membebalkan' netizen ini berlaku sebenarnya hanyalah disebabkan oleh makanan kegemaran ramai iaitu laksa. Ia bermula apabila doktor tersebut membuat perkongsian bahawa tiada sebab kukuh laksa tidak boleh dimakan oleh ibu yang baru melahirkan anak.

Tindakan tersebut sekali gus bagaikan menyelar amalan berpantang tradisional Melayu yang melarang si ibu untuk makan laksa kerana dikhuatiri menyebabkan kembung perut, sakit urat dan sebagainya.

Perubahan terjadi apabila seorang wanita kemudian meninggalkan komen di ruangan status doktor tersebut berkongsi pengalamannya yang diserang sakit urat akibat melanggar 'pantang laksa'.

Perkongsian wanita tersebut kemudian menimbulkan kemarahan si doktor yang enggan berkompromi dengan pantang makanan tersebut yang dianggap karut.

Enggan menyebelahi mana-mana pihak, Pakar Perunding Kanan Obstetrik dan Ginekologi, Kementerian Kesihatan, Datuk Dr. Mohd. Rushdan Md. Noor, berkongsi tentang pemakanan selepas bersalin dengan lebih terperinci.

Menurut Mohd. Rushdan, berpantang dalam dunia perubatan diistilahkan sebagai tempoh postpartum ataupun

1. Hi FB saya. Andai tak doktor. Puan tanya doktor. Puan tak doktor ke? Tak mengajar orang tak perubahan la. Keron. Betajir maki, ke?

2. Pengalaman puan? Malah. Tak dengan pengalaman yang dah 15 tahun jadi doktor. Doktor pasak sakit urat. Tak kenal orang yang pengalaman la puan. Tu orang tak sekolah pendidikan yang buat. Itu klinik swasta gubernor. Itu evidence based medicine.

3. Eh. Kalau tak tahu pasal antibiotik bagai. (DAM SRETI) Nampak sangat puan bebal. Puan tak tahu apa? Tapi berlagak tahu. Cukup pasal sains mara mara. Europe result SPM dulu?

4. Puan ni penalar. I dah bay. Itu. Puan tak baka pun. I dah tahu pasal antibiotik dan just dalam kelas bagai. (Punya Tak BACA

Puan memang sah bebal. Bebal tahu untuk maki ke seperti puan yang berlagak. Tak tahu laka. Tapi bila ni lagi. Laka. Puan nak menang papa.

Saya dah 40 tahun ya puan. Belum sakit lagi. Tak payah patahkan. Puan yang berlagak FB. Umur 31. (sakit sangat mudi. Yang penting jaga diri. Annyong sungguh orang macam ni. Dah 40 tahun yang umur 30 tahun macam sakit nak maki

Suami puan tu kot nak carikan kalau tak gamang. Itu our husband. Malah.

KOMEN berbau kasar dan sinis seorang doktor terhadap seorang pengguna Facebook yang tular baru-baru ini.

puerperium, iaitu merujuk kepada tempoh enam minggu (42 hari) selepas melahirkan anak.

"Ketika melahirkan anak, sama ada secara normal mahupun pembedahan, ibu akan kehilangan tenaga dan darah yang sangat banyak.

"Tempoh postpartum adalah tempoh di mana organ badan ibu termasuk organ peranakan, aliran darah, fungsi jantung, paru-paru, buah pinggang akan beransur pulih seperti sebelum hamil," katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Tambahnya, secara umum, tujuan berpantang (tradisional) dan postpartum adalah sama iaitu untuk mengembalikan tahap kesihatan si ibu.

Begitu pun, ia mungkin sedikit berbeza apabila menyentuh soal makanan si ibu dalam tempoh ini.

"Pada asasnya, dalam sains perubatan, tidak ada makanan tertentu yang mesti dielakkan si ibu yang telah melahirkan anak.

Berkhasiat

"Jika sebelum hamil, ibu boleh memakan makanan tersebut, ianya boleh diteruskan semasa hamil dan sepanjang tempoh berpantang asalkan berkhasiat dan bersih," ulasnya.

Jelasnya lagi, jika pun ada makanan yang tidak boleh diambil, ia sebenarnya bergantung kepada individu itu sendiri.

"Pertama, setiap individu mempunyai kandungan flora (bakteria usus) yang berbeza. Ada yang floranya bertindak menghasilkan gas yang banyak apabila sesuatu makanan dicerna sekali gus menyebabkan perut tidak selesa, kembung serta banyak lagi.

"Kedua, mungkin juga disebabkan si ibu sememangnya alah kepada makanan dan minuman tertentu sehingga menyebabkan badan menjadi gatal, bengkak, bersin serta cirit-birit," katanya.

Selain itu, larangan makanan juga ada kalanya tertakluk pada ubat yang diambil oleh si ibu.

Contohnya, jika ibu mengambil warfarin iaitu sejenis ubat pencair darah, mereka tidak digalakkan mengambil makanan yang tinggi vitamin K seperti bayam, brokoli dan asparagus yang boleh mengurangkan kesan ubat.

Kesimpulannya, hanya ibu itu sendiri yang mengetahui makanan yang boleh dimakan atau tidak.

"Paling penting, amalkan

prinsip pemakanan yang betul, seperti makanan yang mengandungi makronutrien (karbohidrat, protein, lemak dan serat) serta mikronutrien (mineral dan vitamin).

"Pada saya, tiada salahnya berpantang secara tradisional, cuma, saya menolak pantang yang jauh bertentangan dengan perubahan moden seperti larangan minum air kosong, makan daging dan sebagainya kerana ia boleh memudaratkan ibu dan bayi," terangnya.

Menyentuh mengenai fenomena 'doktor bebal' di Facebook, Pakar Psikologi Sosial Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Dr. Rozmi Ismail berkata, ia adalah tindakan yang sangat tidak wajar dilakukan oleh lebih-lebih lagi bagi seorang yang bergelar profesional.

Katanya, terdapat pelbagai ragam, kepercayaan dan amalan orang di dunia ini dan ia bergantung kepada pelbagai faktor termasuklah persekitaran, gaya hidup dan banyak lagi.

"Dalam kes tular ini umpamanya, doktor ini mengklasifikasikan seseorang itu bebal hanya kerana tidak mempunyai pemahaman secelik dan semoden seorang yang pakar mengenai perubatan.

"Bagi saya, doktor ini mungkin mahir dalam kariernya, namun kurang arif mengenai kemahiran komunikasi serta ilmu psikologi, yang sangat penting dalam tugas berkhidmat. Sebaiknya tegur dan kongsilah ilmu dengan lebih toleransi meskipun sukar," tegasnya.