

JADUAL PENGAMBILAN SALINDAH

Nama: Tarikh Jangkaan Bersalin:

Set Sebelum Bersalin

Salindah	Kegunaan Peringkat Kehamilan	Tarikh Mula Makan Ubat	Nasihat
B1	Mulai minggu ke 12 hingga ke 24 hamil		Sekiranya anda ingin mengambil lain2 suplimen dari klinik atau hospital, sila jarakkan waktu sekurang2nya 1-2 jam
B2	Mulai minggu ke 24 hingga ke 28 hamil		
B3	Mulai minggu ke 28 hingga hari bersalin		
B4	Mulai 4 minggu sebelum bersalin hingga hari bersalin		<ul style="list-style-type: none"> • Jika kedudukan anak sonsang, sila dapatkan RTA • Sekiranya ada tanda2 bersalin awal, boleh terus ambil B6
B5	Mulai 2 minggu sebelum bersalin hingga hari bersalin		
B6	Mulai 1 minggu sebelum bersalin hingga hari bersalin		

Set Selapas Bersalin

(Habiskan Salindah dahulu. Tidak digalakkan mengambil lain2 produk herba atau jamu kecuali jeli gamat)

Salindah	Kegunaan Peringkat Kehamilan	Tarikh Mula Makan Ubat	Nasihat
L7	Selepas bersalin (Untuk sapu luka)	Hari Bersalin	<ul style="list-style-type: none"> • Jika anak anda terkena jangkitan penyakit kuning, sila dapatkan RTD • Bagi memperbanyakkan susu ibu, sila dapatkan RTC
L8	Mulai 5 jam selepas bersalin	Hari Bersalin	
L9	Mulai hari ke 2 selepas bersalin		
L10	Mulai hari ke 6 selepas bersalin		<ul style="list-style-type: none"> • Minum selepas makan dan sebelum tidur. • Kurangkan pengambilan Tonik L11 sekiranya bayi anda yang menyusu badan mengalami cirit birit atau demam
L11	Mulai hari ke 7 selepas bersalin		
L12	Mulai hari ke 21 selepas bersalin		

NASIHAT TAMBAHAN:

1. Selepas bersalin ibu-ibu bolehlah **bertungku, barut @ berbengkung, mengurut** dan melakukan senaman-senaman ringan.
2. Mulai 2 minggu sebelum bersalin hingga 2 minggu selepas bersalin, anda hendaklah berpantang makanan atau minuman berikut: Makanan – Kari dan Cili/Minuman -Kopi, Nescafe, Milo.
3. Elakkan melakukan kerja2 berat sekurang2nya sebulan selepas bersalin dan elakkan dari melakukan hubungan seks sekurang2nya 6 minggu selepas bersalin.
4. Untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan, sila dapatkan makanan bayi **Growell** dan susu tepung **Bio-Lac**.