

# Planner Berpantang 44 Hari

**Panduan harian untuk mama pulih dengan tenang selepas bersalin.**

Berpantang 44 hari ialah masa untuk badan pulih dan mama kenal bayi dengan lebih dekat. Planner ni bantu mama susun rutin harian, senaraikan barang yang perlu, dan kenal tanda bahaya, supaya mama boleh rehat tanpa lupa jaga diri sendiri.

Suka panduan ini? Jom sertai komuniti Bayi Sihat:

[>> Klik untuk sertai Grup WhatsApp Bayi Sihat](#)

E-mel: [hello@bayisihat.com](mailto:hello@bayisihat.com)

| Layari

[bayisihat.com](http://bayisihat.com)

## Rutin Harian Cadangan

Masa	Aktiviti	Nota Kesihatan
Pagi selepas bangun	Minum air suam atau air herba dan sarapan berkhasiat	Elak perut kosong sebelum bergerak banyak
Waktu mandi	Mandi air suam, boleh guna rebusan daun jika biasa	Air jangan terlalu panas, keringkan badan segera
Selepas mandi	Pakai bengkung atau barut ikut selesa	Jangan terlalu ketat sampai sesak nafas atau sakit
Sesi urut	Urut lembut oleh tukang urut berpengalaman	Elak urut kuat pada perut jika bersalin secara pembedahan
Sepanjang hari	Minum air kerap dan susukan bayi ikut permintaan	Air kencing jernih tanda cukup cecair
Waktu rehat	Tidur bila bayi tidur, elak angkat barang berat	Rehat cukup bantu rahim dan luka pulih
Petang	Jalan perlahan dalam rumah bila badan mampu	Gerak sikit-sikit elak beku darah, jangan paksa
Malam	Makan makanan hangat, elak makan terlalu lewat	Sediakan barang bayi dekat untuk susuan malam

## Checklist Barang Berpantang

Item	Kegunaan	Tip Guna
Bengkung atau barut	Sokong perut selepas bersalin	Pakai bila selesa, longgarkan waktu makan atau bila sesak
Param atau pilis	Menghangatkan badan ikut amalan tradisi	Uji sedikit di kulit dulu, elak jika gatal atau pedih
Minyak urut	Untuk urutan dan menghangatkan badan	Elak sapu pada luka jahitan sebelum sembuh
Air herba atau jamu	Amalan tradisi bantu rasa segar	Beritahu doktor jika sedang menyusu atau ambil ubat lain
Pembalut bersalin	Serap darah nifas	Tukar kerap, perhati bau atau darah berlebihan
Baju panas dan tuala	Jaga badan kering dan hangat	Tukar segera bila lembap atau berpeluh
Botol air besar	Ingatkan mama minum sepanjang hari	Letak dekat tempat menyusu

Item	Kegunaan	Tip Guna
Bakul barang bayi	Lampin, tuala kecil dan baju bayi sedia	Susun ikut kerap guna supaya mudah waktu malam

## Peringatan Kesihatan

**Terus ke klinik kesihatan atau hospital jika mama alami mana-mana tanda berikut:**

- Pendarahan banyak sampai pembalut penuh dalam masa sejam, atau keluar darah berketul besar.
- Demam 38C atau lebih, atau badan menggigil. Ini boleh jadi tanda jangkitan.
- Darah nifas berbau busuk yang tidak biasa.
- Sakit perut bawah yang teruk atau semakin bertambah.
- Luka jahitan bengkak, merah, bernanah, atau terbuka semula.
- Sakit kepala teruk berterusan, penglihatan kabur, atau muka dan tangan bengkak mengejut. Ini boleh jadi tanda tekanan darah tinggi selepas bersalin.
- Payudara merah, bengkak dan panas disertai demam. Ini boleh jadi tanda mastitis.
- Satu kaki bengkak, sakit atau kemerahan. Ini boleh jadi tanda beku darah.
- Susah bernafas atau sakit dada. Ini kecemasan, dapatkan bantuan segera.
- Sukar kencing, kencing sakit, atau tidak dapat menahan kencing dan najis.
- Rasa sedih berpanjangan, tak bermaya, atau ada fikiran mahu cederakan diri atau bayi. Kesihatan mental sama penting, jangan pendam, dapatkan bantuan.

## Seimbangkan Tradisi & Kesihatan Moden

- Bengkung dan barut boleh bantu rasa selesa, tapi jangan terlalu ketat sampai susah bernafas atau sakit.
- Amalan panas seperti param, tungku dan minuman herba elok mengikut selesa. Elak jika ada luka, ruam, atau rasa terlalu panas.
- Sesetengah pantang makanan hadkan sayur dan protein. Pastikan mama tetap makan seimbang untuk tenaga dan susu badan.
- Tungku panas jangan letak terus atas kulit. Alas dengan kain supaya tak melecur.
- Urut tradisi bagus untuk relaks, tapi maklumkan tukang urut jika mama bersalin secara pembedahan.
- Sebelum ambil jamu atau ubat herba, beritahu doktor dulu terutama jika sedang menyusu atau ambil ubat lain.

*Planner ni panduan umum sahaja dan bukan nasihat perubatan. Setiap ibu dan setiap kelahiran berbeza, jadi ikut nasihat doktor atau jururawat di klinik kesihatan anda. Jangan lupa hadir temu janji susulan selepas bersalin. Kalau ada apa-apa tanda bahaya atau mama rasa tak sedap hati, jangan tunggu, terus ke klinik atau hospital. Untuk kecemasan, hubungi 999.*