



C-READY

**Panduan bagi Mama
dan si Kecil
yang lahir Caesar**

Daftar Isi:

4.

Hi Mama, untuk memudahkan **persiapan kehamilan Mama**, lihat **checklist persiapan** di halaman

14.

Persiapkan segala sesuatu sebelum **menentukan metode kelahiran**. Mama bisa pelajari informasinya di halaman

17.

Usai pelajari informasi tentang metode kelahiran, cari tahu **risiko Mama melahirkan Caesar** di halaman

22.

Jika **terdeteksi berisiko melahirkan Caesar**, Mama bisa pelajari informasi selengkapnya di halaman

32.

Tahukah Mama, metode **kelahiran Caesar berdampak pada daya tahan tubuh si Kecil**. Ketahui selengkapnya di halaman

36.

Namun jangan khawatir **dampak kelahiran Caesar dapat diatasi dengan kandungan Sinbiotik** untuk bantu optimalkan daya tahan tubuh si Kecil, cek selengkapnya di halaman

43.

Akhirnya setelah si Kecil lahir Caesar, Mama harus **siap melewati proses pemulihan**. Cari tahu tipsnya di halaman

Hi Mama!

Welcome to
the motherhood journey!

Menanti kelahiran si Kecil hingga momen si Kecil lahir merupakan hal istimewa yang menandakan perjalanan Mama baru saja dimulai. Tentu di masa-masa ini akan ada banyak pertanyaan di benak Mama.

Namun Mama tidak perlu khawatir, karena E-book ini akan menjawab pertanyaan Mama sehingga persiapan Mama melahirkan dan merawat si Kecil kian matang.

Yuk Ma, pelajari sekarang!



Chapter 1

Checklist persiapan Mama agar tenang menyambut si Kecil

Wajar bila di masa kehamilan Mama merasa gugup. Namun dengan mengetahui persiapan yang dibutuhkan, Mama akan merasa lebih tenang.

Persiapan kehamilan Mama hari ini menentukan masa depan si Kecil. Berikut hal-hal yang harus Mama siapkan di masa kehamilan:

Tentukan Dokter yang tepat

Kesehatan Mama dan janin adalah yang utama. Lakukan pemeriksaan intensif dan berkala bersama dokter kandungan dan hindari gonta-ganti dokter sehingga perkembangan janin bisa dikontrol dengan lebih baik dari waktu ke waktu.



Siapkan asuransi kesehatan

Pastikan Mama menyiapkan asuransi kesehatan untuk segala kemungkinan buruk agar persiapan Mama lebih matang. Mintalah bantuan Papa untuk mencermati pilihan jasa asuransi kesehatan yang menguntungkan bagi seorang Mama yang sedang hamil.



Atur Jadwal kegiatan

Dalam beraktivitas, Mama harus memprioritaskan keselamatan dan kesehatan Mama serta janin. Untuk itu pastikan Mama melakukan kegiatan yang tidak terlalu berlebihan setiap harinya.



Konsumsi sehat

Konsumsi makanan dan minuman yang menyehatkan. Mama bisa konsultasi dengan dokter kandungan terkait apa saja yang boleh dan tidak boleh Mama konsumsi. Jangan sampai Mama melewatkan sarapan, makan siang, dan makan malam ya, Ma!



Belanja baju hamil

Mama akan mengalami perubahan fisik mulai dari penambahan berat badan, hingga perubahan ukuran pada perut dan payudara. Beli lah baju hamil sesuai ukuran tubuh Mama dan tentunya nyaman dikenakan.



Kalkulasi biaya kebutuhan si Kecil dalam kandungan

Mama akan punya kebutuhan lain seperti biaya pemeriksaan ke dokter, obat-obatan hingga suplemen jika diperlukan. Sebagai persiapan & solusi menabung, bisa ajak Papa untuk menghitung anggarannya dengan Baby Cost Calculator di sini: bit.ly/hitungkebutuhansikecil



Di bawah ini tersedia to-do list untuk memudahkan persiapan Mama.

TO DO LIST

- ☐ DOKTER KANDUNGAN YANG SESUAI
- ☐ ASURANSI KESEHATAN
- ☐ ATUR JADWAL KEGIATAN
- ☐ KONSUMSI SEHAT
- ☐ BELANJA BAJU HAMIL
- ☐ KALKULASI BIAYA SI KECIL DALAM KANDUNGAN
- ☐ DAILY RITUAL BERSAMA SI KECIL
- ☐ MENENTUKAN METODE KELAHIRAN
- ☐ MENENTUKAN RUMAH SAKIT BERSALIN
- ☐ BELANJA PERLENGKAPAN SI KECIL
- ☐ CUTI HAMIL
- ☐ SIAGA TAS BERSALIN

Yuk Ma, bantu persiapan Mama lain yang sedang hamil dengan share template ini ke sosial media Mama.

Daily ritual bersama si Kecil

Mama perlu membangun koneksi bersama si Kecil dalam kandungan.

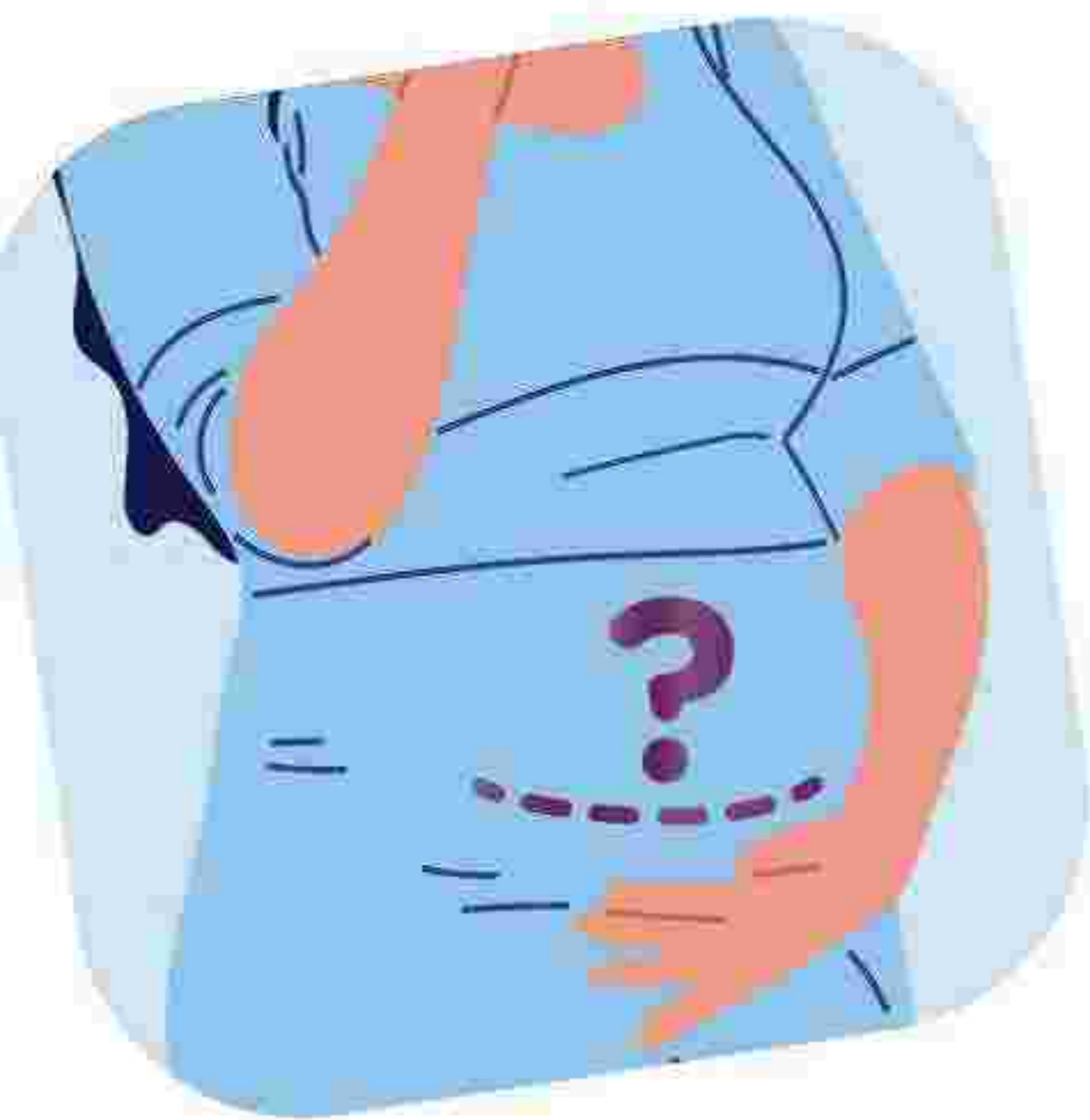
Mama bisa mulai mengajaknya mengobrol sambil mengelus-elus perut, atau bisa mendengarkan musik bersama. Lakukan semua hal yang bisa membuat Mama rileks.



Menentukan metode kelahiran

Kondisi kesehatan Mama akan memengaruhi metode kelahiran, untuk mengetahuinya Yuk cek

Tes Potensi Caesar, klik di **bit.ly/tespotensicaesar** dan jangan lupa konsultasikan dengan dokter ya



Menentukan rumah sakit bersalin

Menentukan rumah sakit untuk bersalin juga perlu Mama lakukan agar bisa melakukan perhitungan biaya yang dibutuhkan.



Siapkan kebutuhan si Kecil saat lahir

Sebelum si Kecil lahir, Mama perlu mempersiapkan beberapa kebutuhan yang diperlukan. Mulai dari pakaian bayi, popok, tempat tidur bayi, peralatan mandi, dan lain-lain. Pastikan semuanya telah tersedia sebelum hari H si Kecil lahir.



Ambil cuti kehamilan

Pada trimester akhir kehamilan, Mama butuh kesiapan fisik dan mental yang optimal. Bagi Mama yang masih aktif bekerja di kantor, Mama perlu mengambil cuti dan mulai berbagai persiapan di rumah.



Siaga tas bersalin

Jelang kelahiran si kecil, Mama perlu mempersiapkan barang-barang yang perlu dibawa saat ke rumah sakit bersalin. Mama bisa membagi tas menjadi dua. Pertama untuk barang yang diperlukan saat persalinan, dan kedua adalah barang yang diperlukan pasca proses persalinan. Sebaiknya semua ini disiapkan di usia kehamilan 8 bulan ya, Ma.



Berikut yang wajib Mama bawa di dalam tas bersalin:



Alas tahan air selama perjalanan ke rumah sakit



Minyak untuk memijat



Benda favorit Mama seperti MP3 player, bantal favorit, dll



Dokumen penting seperti kartu kunjungan pemeriksaan kehamilan, KTP dan fotokopinya

Pasca melahirkan:



Baju kancing depan untuk mempermudah menyusui



Perawatan badan, seperti pelembab tubuh dan bibir



Peralatan mandi



Bra yang sesuai



Baju untuk kepulangan Mama

Mama juga perlu membawa kebutuhan si Kecil pascalahir di dalam tas bersalin, yaitu:



Popok



Pakaian bayi,
siapkan 2 ukuran
berbeda



Sarung tangan,
sarung kaki,
dan topi



Kain bedong



Bedak,
minyak telon



Selimut



Chapter 2

Menentukan metode kelahiran, apa yang harus Mama ketahui?

Menentukan metode kelahiran merupakan langkah penting untuk Mama, sehingga Mama perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat memengaruhi pemilihan metode kelahiran.

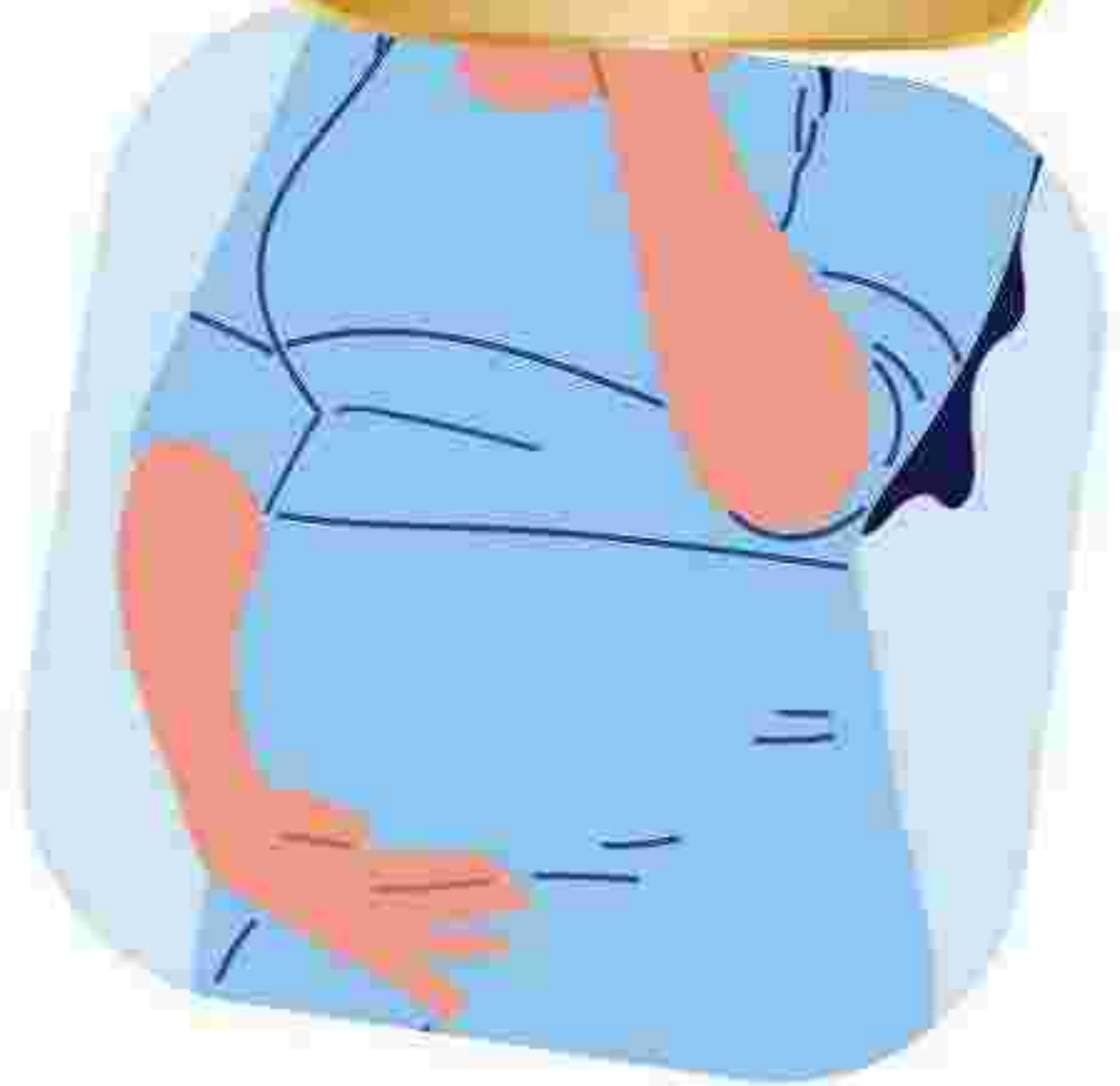
Normal

Caesar

Sebelum menentukan metode kelahiran yang tepat, Mama perlu mengetahui perbedaan kedua metode kelahiran.

Normal

- Cara alami melahirkan si Kecil melalui vagina.
- Proses pemulihan lebih cepat.
- Merasakan sakit selama proses melahirkan.
- Ada kemungkinan memerlukan bantuan persalinan seperti vakum atau forceps.
- Memungkinkan terjadinya komplikasi tak terduga seperti pendarahan hebat.



Caesar

- Cara melahirkan si Kecil dengan metode pembedahan pada perut dan rahim.
- Proses pemulihan lebih lama.
- Tidak merasakan sakit selama proses melahirkan, namun akan dirasa sakit pascaoperasi.
- Menurunkan risiko cedera kelahiran, seperti distosia bahu atau janin mengalami patah tulang.
- Menurunkan risiko terjadinya inkontinensia urine dan prolaps organ panggul (turun peranakan).

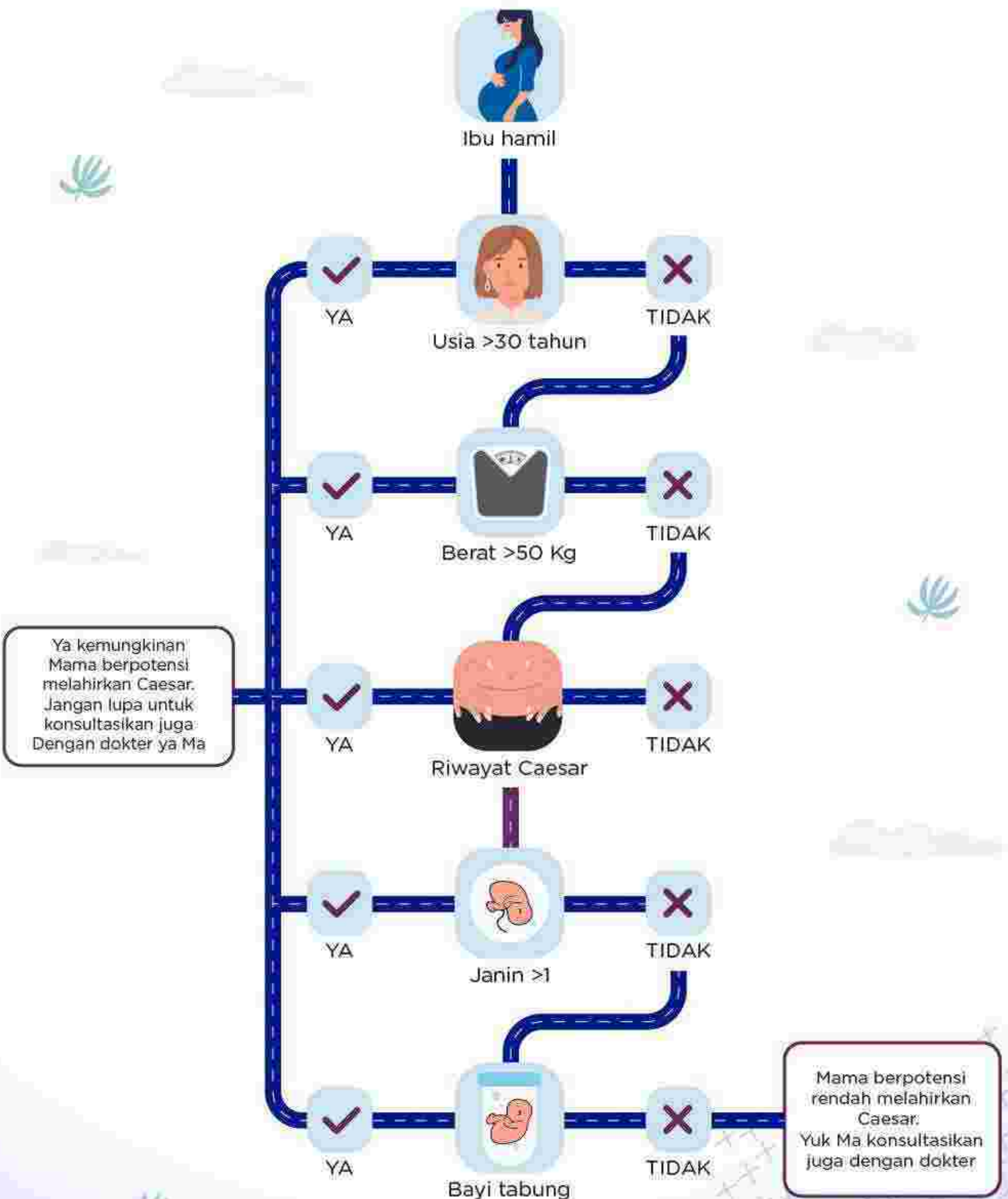


Pelajari lebih lengkap di **Chapter 3.**

*Source:

RCOG, 2009. Caesarean section Royal College of Obstetricians and Gynaecologists
RCOG, 2015a. Information for you: choosing to have a caesarean. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists.

**Untuk mengetahui faktor-faktor
yang mempengaruhi metode
kelahiran si Kecil, yuk Ma,
ikuti *birth map journey* di bawah ini!**

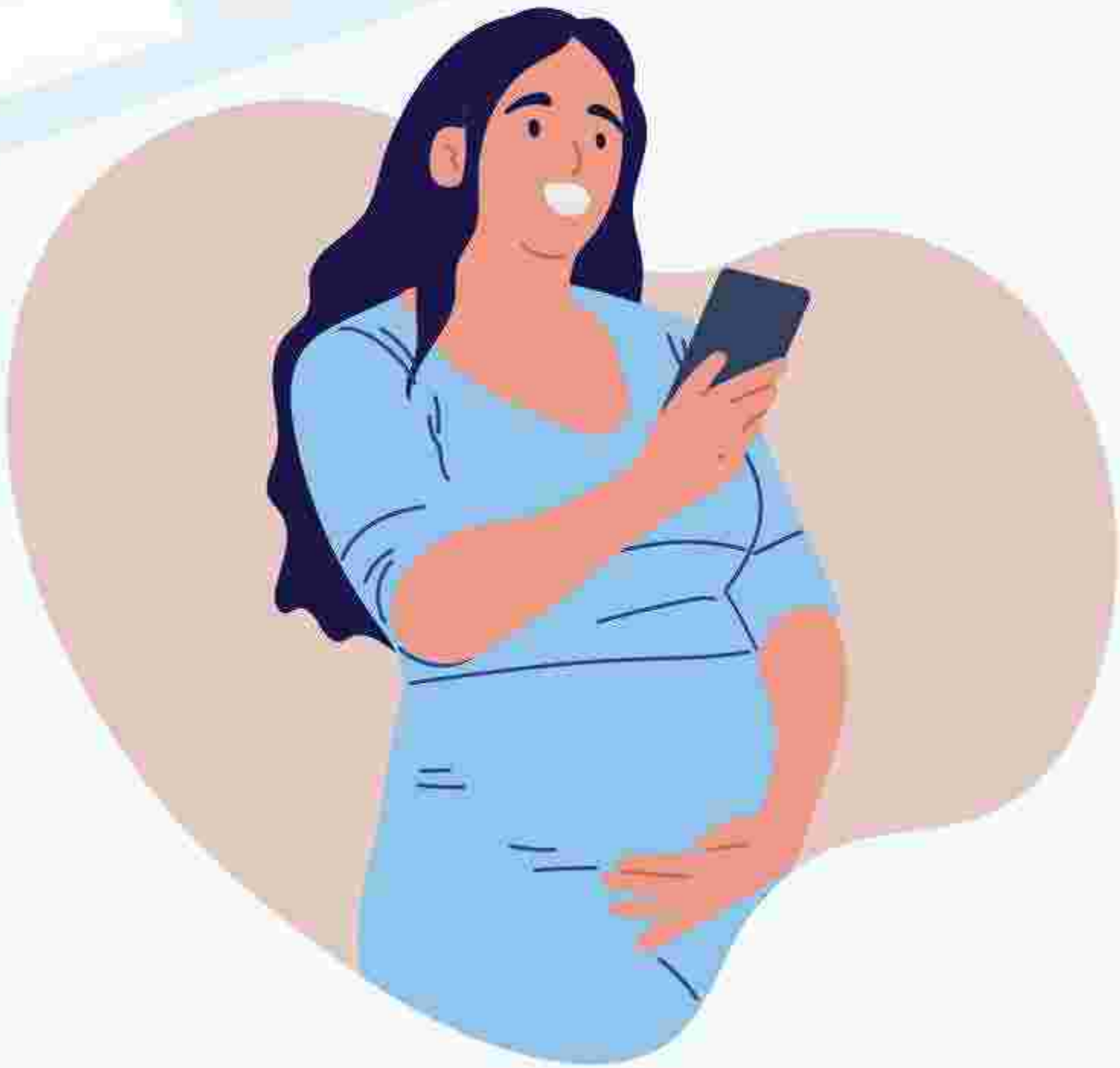


Chapter 3

Apakah Mama berpotensi melahirkan secara Caesar?

Setelah mengetahui faktor yang memengaruhi metode kelahiran, Mama mungkin bertanya-tanya apakah Mama berisiko melahirkan Caesar. Pelajari kondisi-kondisi yang bisa mengindikasikan Mama melahirkan secara Caesar.





Sebelum mempelajari lebih jauh tentang indikasi Mama harus melahirkan secara Caesar, main dulu yuk agar Mama lebih rileks!

Di bawah ini ada Caesarian Bingo yang bisa Mama mainkan dan share ke sosial media. Lingkari bagian-bagian yang dirasa sesuai dengan kondisi Mama saat ini.
Yuk, main!

Caesarian Bingo

Bad mood
karena
berat badan



Gak nyangka
umur >40
masih bisa
hamil



Punya
riwayat
diabetes



Ukuran
bayiku besar,
pasti gemesin!



Huhu..
mataku
minus tinggi
dan ada
silindernya.

Sebelumnya
aku sudah
pernah Caesar.

Yay,
aku hamil
anak kembar!

Tubuhku
mungil,
too cute
to be a
mother!

Excited,
ini program
bayi tabung
pertamaku!



Kondisi yang Mama lingkari pada Caesarian Bingo di atas menunjukkan indikasi metode kelahiran yang tepat untuk Mama.

Berikut beberapa alasan kenapa Mama diharuskan melahirkan secara Caesar:



Faktor Mama

- Riwayat melahirkan Caesar
- Tidak ada perkembangan untuk melahirkan normal
- Proses persalinan terhambat
- Ada komplikasi di awal kehamilan
- Mama bertubuh pendek/ memiliki ukuran panggul kecil
- Memiliki masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi, diabetes, atau jantung
- Memiliki masalah kesehatan yang berisiko menular pada bayi
- Memiliki masalah pada rahim, seperti serviks.

Faktor Bayi

- Posisi keluar bayi diawali dengan bahu
- Ukuran kepala/tubuh bayi terlalu besar
- Posisi janin sungsang/melintang
- Janin kembar/lebih dari 1
- Ada masalah dengan plasenta
- Janin memiliki masalah kesehatan seperti hidrosefalus maupun fibroid
- Janin mengalami kelainan kongenital

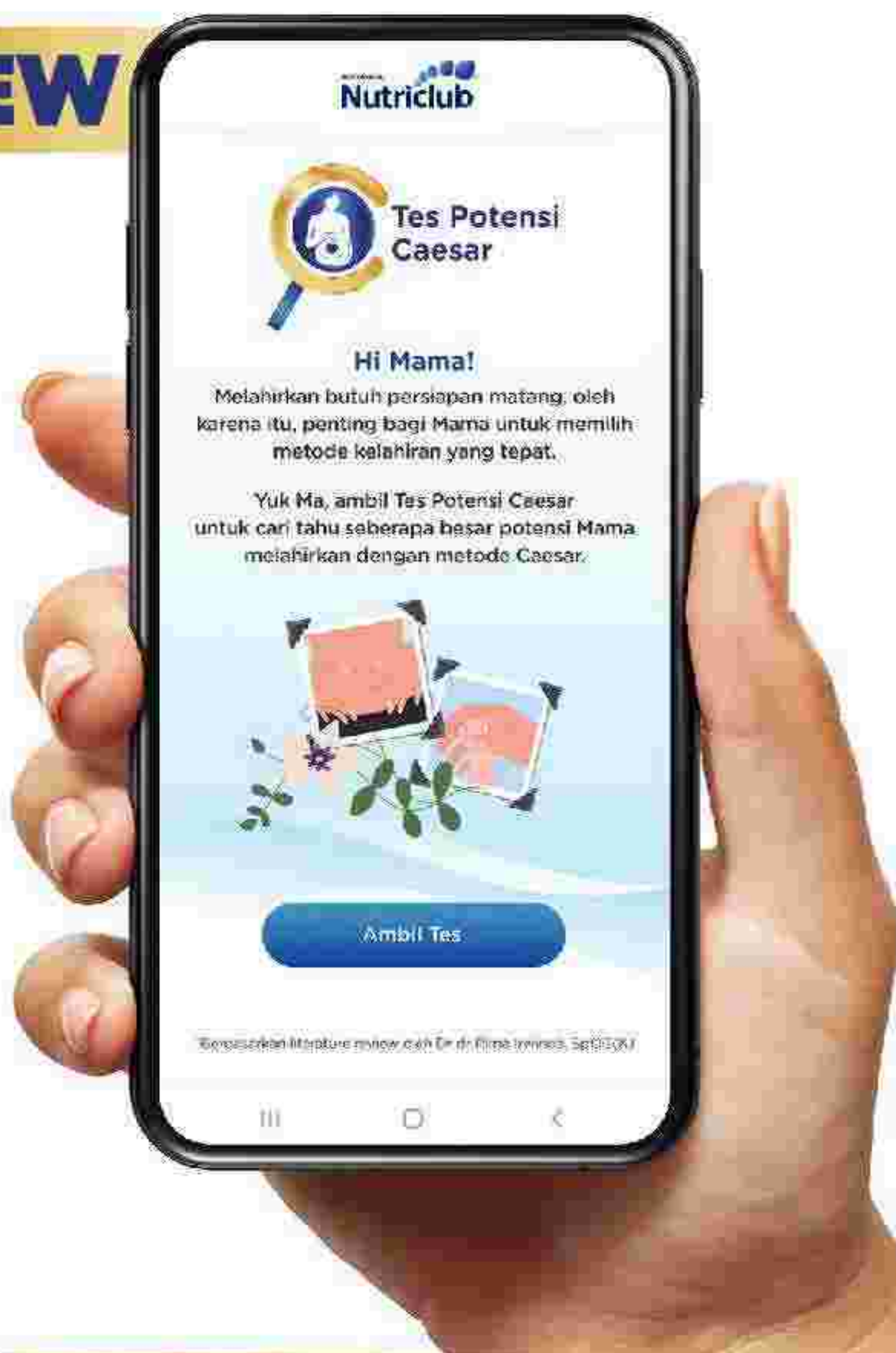


Tentu Mama bertanya-tanya, **apakah Mama punya potensi untuk melahirkan secara Caesar?**

Nah, Mama bisa **deteksi potensinya dengan mudah** menggunakan tools di bawah ini!

bit.ly/tespotensicaesar

NEW



Konsultasikan hasil tes dengan dokter kandungan Mama, ya!

Chapter 4

Tentang metode kelahiran Caesar yang harus Mama tahu.

Jika Mama diharuskan melahirkan secara Caesar, ada hal-hal penting yang perlu Mama pelajari agar persiapan lebih matang.

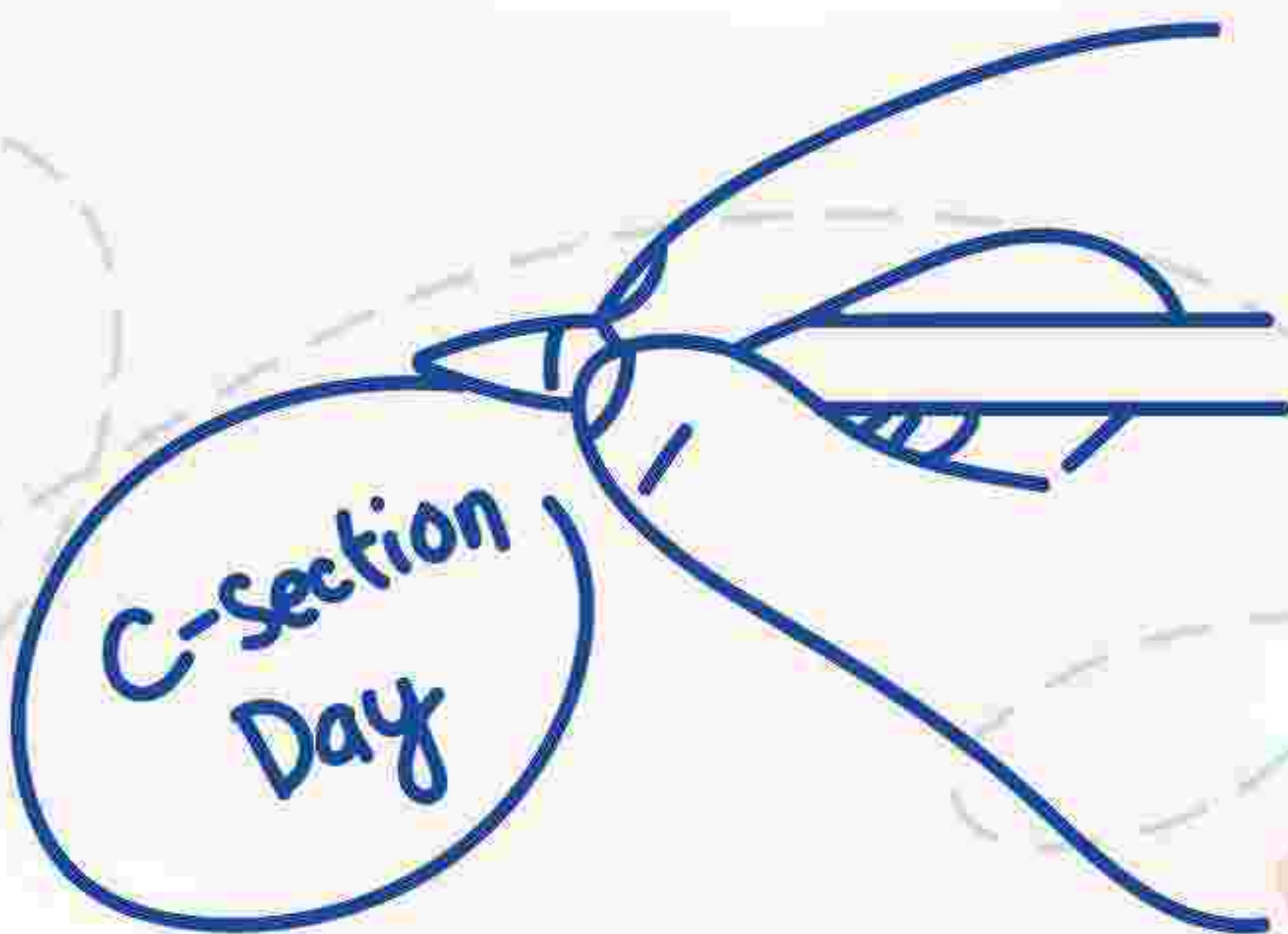


Metode kelahiran Caesar:

Proses kelahiran si Kecil yang dilakukan dengan melakukan pembedahan pada perut dan rahim Mama.



Sayatan pada perut tersebut merupakan jalan keluar si Kecil dari dalam rahim.



Metode kelahiran dengan operasi Caesar biasanya dilakukan **sekitar minggu ke-39, atau ketika dokter menyarankan** Mama untuk **menjalani operasi ini.**

Memilih jenis Anestesi

Operasi Caesar didahului dengan tindakan anestesi yang sebelumnya harus Mama konsultasikan dengan dokter kandungan. Ada tiga jenis anestesi pada operasi Caesar, yaitu:



Anestesi spinal


Jenis anestesi ini akan memblokir rasa sakit dari dada sampai ke bagian tubuh bawah. Mama akan tetap terjaga dan mampu bernapas normal.

Anestesi epidural

Anestesi ini dilakukan jika Mama sebelumnya sudah menjalani persalinan normal dengan anestesi epidural.

Anestesi umum


Jenis ini yang wajib diberikan jika terjadi keadaan darurat, misalnya bayi harus segera dikeluarkan.



Sebelum menjalani operasi Caesar, Mama perlu menyiapkan beberapa hal penting guna mengoptimalkan mental dan kesiapan Mama. Berikut hal-hal yang perlu Mama siapkan:

Jaga kondisi tubuh Mama

Mama bisa melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki atau berenang agar tubuh tetap fit. Hal ini perlu diiringi dengan konsistensi mengonsumsi makanan tinggi serat. Pastikan untuk mengonsumsi buah dan sayuran.



Birth-plan di ruang operasi

Kemukakan pada dokter mengenai rencana persalinan yang sudah Mama buat, misalnya:



Siapa akan menemani Mama selama persalinan berlangsung.



Boleh atau tidaknya memasang musik tertentu agar Mama rileks saat operasi.



Boleh atau tidaknya menurunkan tirai pembatas sehingga Mama dapat melihat proses ketika bayi dikeluarkan.



Boleh atau tidaknya mengabadikan momen persalinan dengan kamera.

Siaga tas bersalin

Jika dokter menganjurkan Mama menginap di rumah sakit 3-4 hari sebelum bersalin, Mama perlu menyiapkan barang bawaan dari jauh-jauh hari. Bawalah barang sesuai kebutuhan Mama dan keperluan si Kecil setelah lahir.

Mandi menggunakan sabun antiseptik, lalu bercukur

Satu hari sebelum operasi Caesar, dokter akan menyarankan Mama untuk mandi menggunakan sabun antiseptik guna mengurangi risiko terjadinya infeksi saat operasi. Dengan alasan yang sama, Mama juga dianjurkan untuk mencukur bulu kemaluan.

Puasa

Sebelum operasi Caesar, biasanya Mama diminta untuk berpuasa selama 8 jam. Hal ini dilakukan untuk menghindari kontaminasi feses ke area pembedahan, sehingga risiko infeksi pascaoperasi dapat dihindari.



Rutin konsultasi dengan dokter

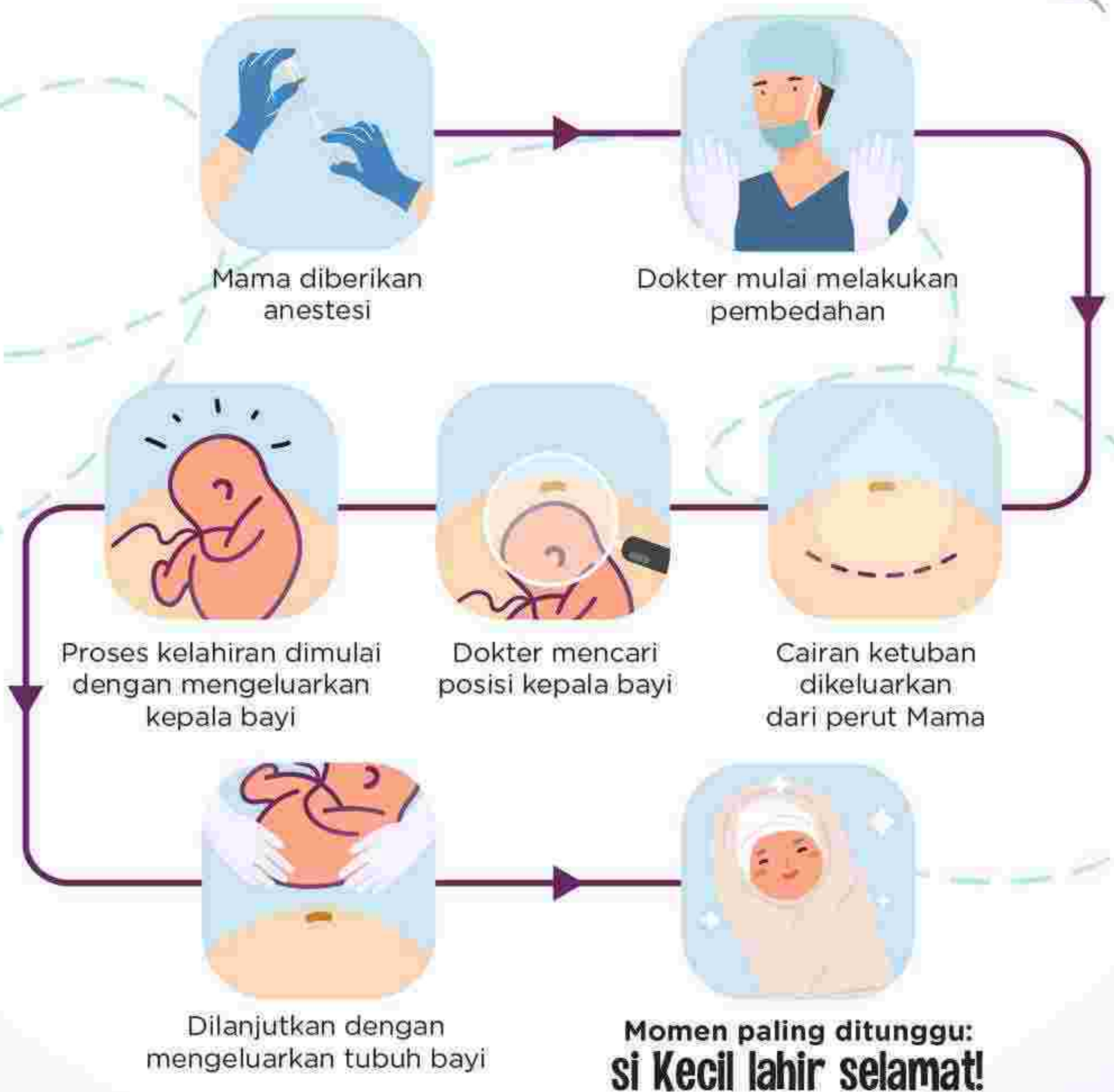
Dengan pemeriksaan kehamilan yang rutin, dokter dapat mewaspadai berbagai risiko yang mungkin Mama alami saat operasi. Jika Mama merasa khawatir, ungkapkan semua pertanyaan pada dokter dan mintalah informasi yang jelas



Keep calm and stay happy

Sebelum tanggal kelahiran si Kecil, siapkan diri Mama baik fisik maupun mental secara maksimal. Hindari stres dan selalu tanamkan pikiran positif bahwa proses persalinan nantinya akan berjalan lancar.

Agar Mama lebih tenang dan mengerti apa saja yang akan Mama lewati selama operasi, berikut prosedur yang bisa Mama pelajari. Jika muncul pertanyaan, segera konsultasikan dengan dokter kandungan ya, Ma.



Chapter 5

Dampak metode kelahiran Caesar pada daya tahan tubuh si Kecil.

Metode kelahiran Caesar menyebabkan si Kecil kehilangan kesempatan mendapatkan bakteri baik. Pelajari selengkapnya agar Mama tidak merasa khawatir.



Tahukah Mama bahwa si Kecil yang lahir secara Caesar kehilangan kesempatan untuk mendapatkan bakteri baik.



Persalinan Normal

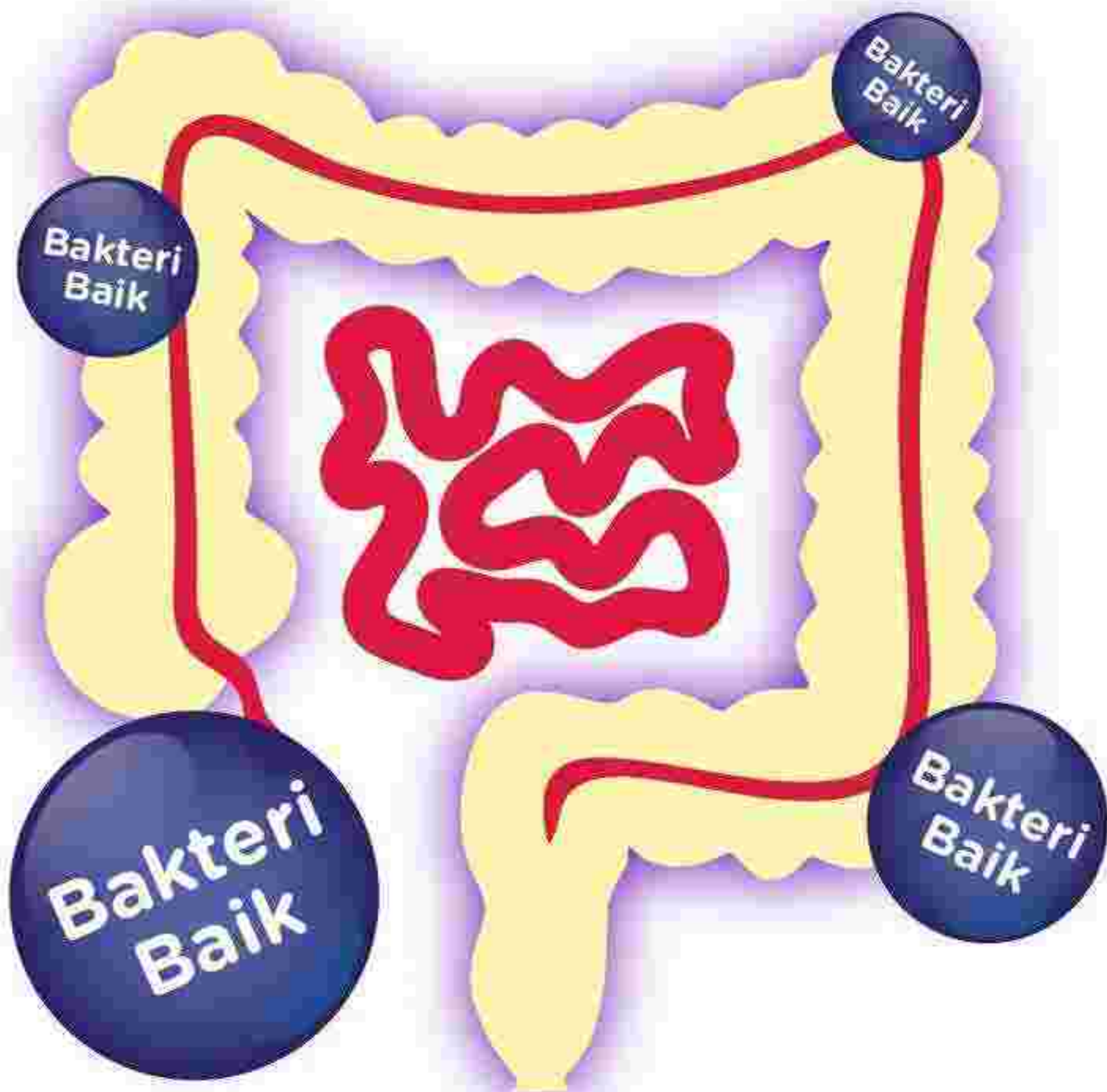
si Kecil akan mendapatkan bakteri baik melalui jalur lahir Mama



Persalinan Caesar

Si Kecil melewatkan kesempatan mendapatkan bakteri baik yang penting bagi sistem imunnya





Padahal, keseimbangan bakteri di saluran cerna di awal kehidupan mendukung perkembangan sistem imun. Nah, pada Si Kecil yang lahir sesar umumnya jumlah bakteri baiknya lebih rendah.



Jadi, gangguan kolonisasi bakteri tadi menyebabkan si Kecil yang lahir Caesar memiliki sistem imun yang lebih sensitif. Untuk itu ia membutuhkan nutrisi khusus yang mampu mengembalikan keseimbangan kolonisasi bakteri baik di dalam tubuh.



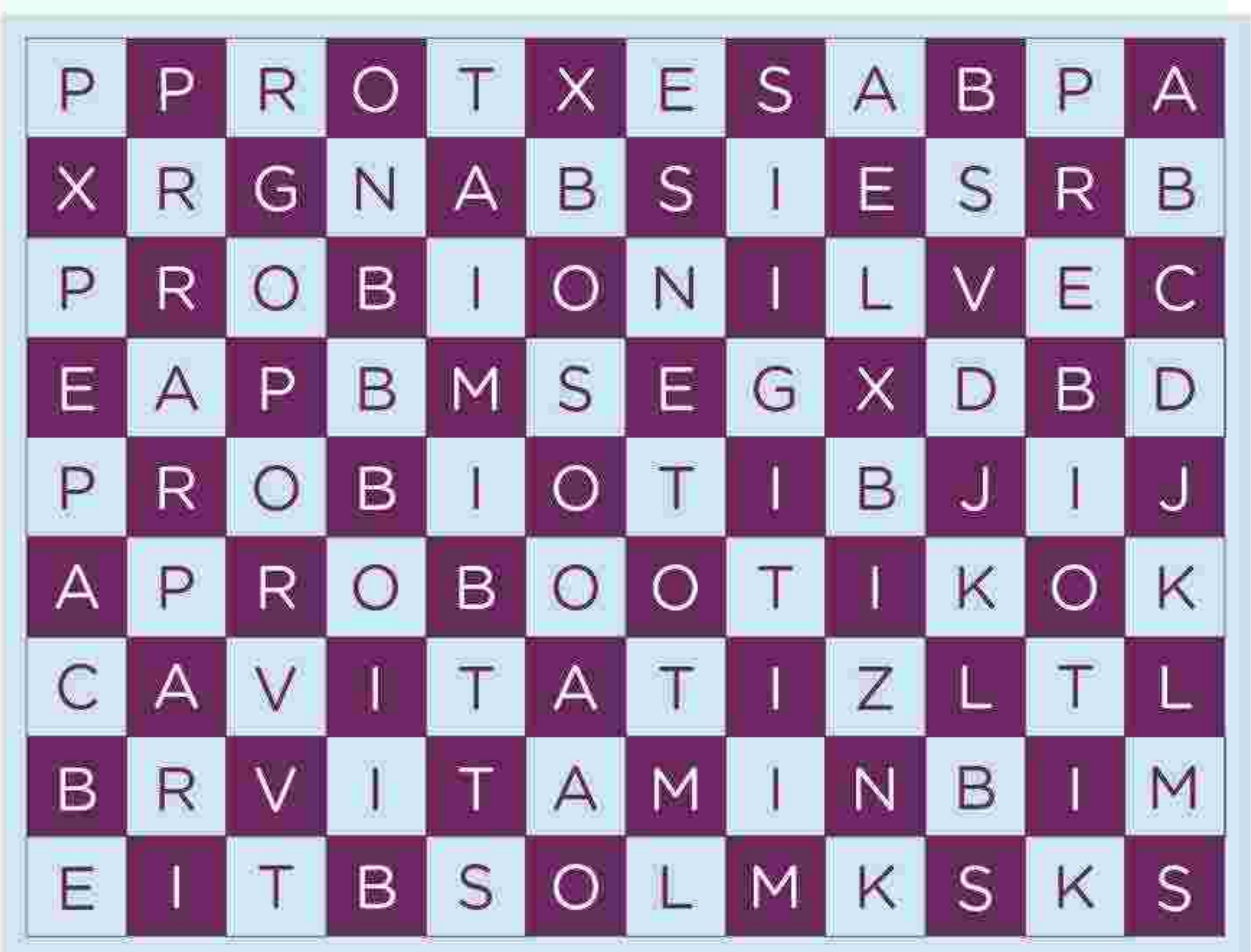
Chapter 6

Mengembalikan keseimbangan bakteri baik bagi si Kecil.

Walaupun memiliki risiko, namun daya tahan tubuh si Kecil yang lahir Caesar bisa dioptimalkan dengan mengembalikan keseimbangan bakteri baik dalam saluran cernanya.



Yuk Ma, cari tahu nutrisi apa saja yang terkandung di dalam ASI dengan memainkan **Scrabble Nutrisi** di bawah ini!



Di masa 1.000 hari pertama kehidupan si Kecil, ASI menjadi nutrisi emas yang paling dibutuhkan si Kecil dalam pembentukan sistem imun sehingga tumbuh kembangnya teroptimalkan.



Bagi si Kecil yang lahir Caesar, ASI menjadi solusi tepat untuk mengembalikan bakteri baik ke dalam saluran cernanya. Nutrisi emas yang terkandung dalam ASI antara lain:

*source: Francavilla R et al, Ann Nutr Metab 2018;73(suppl 3):33-39



Karbohidrat

Nutrisi dalam ASI berupa Laktosa yang berfungsi mengurangi kadar bakteri buruk, serta membantu penyerapan magnesium, fosfor, kalsium.

Lemak

Nutrisi penting untuk mendukung proses penyerapan vitamin tertentu, dan sumber utama kalori. Lemak juga berperan mendukung perkembangan otak, sistem saraf, dan retina.

Protein

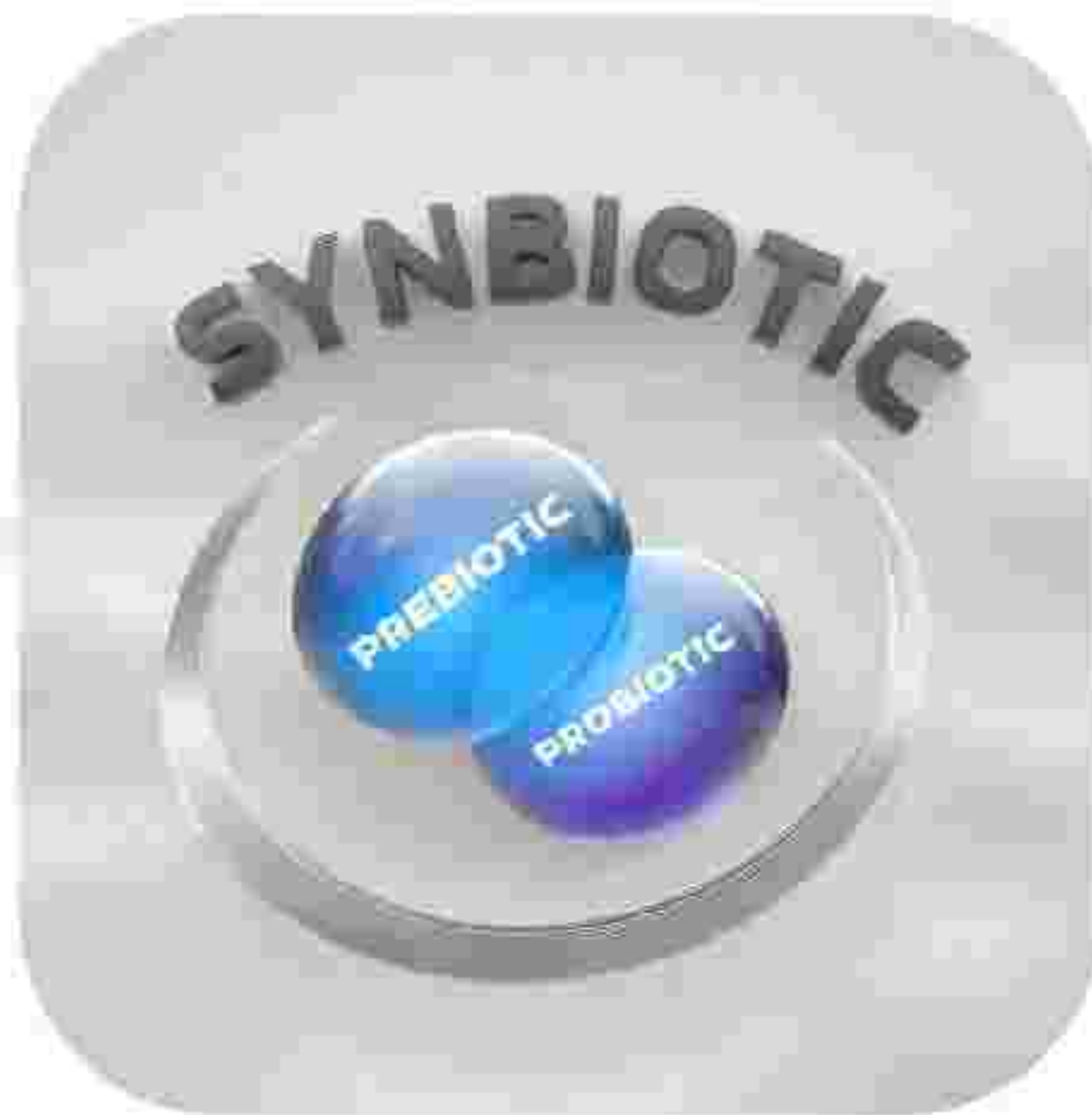
Nutrisi yang memiliki efek perlindungan terhadap infeksi.

Vitamin

Nutrisi dalam ASI di antaranya A, D, E, K, C, niasin, dan riboflavin yang penting untuk kesehatan dan pertumbuhan bayi.

*source: Garwolińska, Dorota, et al, Journal of agricultural and food chemistry 66.45 (2018): 11881-11896.

ASI juga mengandung Prebiotik & Probiotik



Prebiotik

Merupakan makanan bagi bakteri probiotik yang berfungsi untuk membantu menyeimbangkan jumlah bakteri baik di dalam pencernaan.

Probiotik

Merupakan bakteri baik yang berfungsi membantu menjaga kesehatan saluran cerna. Beberapa contoh bakteri baik untuk tubuh yang terkandung dalam ASI adalah bifidobacterial, lactobacilli, streptococcus dan staphylococcus.

*source: Moossavi, Shirin, et al, Frontiers in pediatrics 2018; 6: 197.

Kombinasi Prebiotik dan Probiotik akan bersinergi membentuk Synbiotic. Nutrisi ini telah melewati uji klinis dan terbukti bantu mengoptimalkan sistem imun tubuh Si Kecil.



Berdasarkan hasil riset, Sinbiotik dalam ASI terbukti mampu mengembalikan kolonisasi bakteri untuk meningkatkan daya tahan tubuh si Kecil yang hilang dikarenakan proses kelahiran Caesar.

Jadi, pastikan Mama memberikan ASI eksklusif untuk optimalkan daya tahan tubuh si Kecil

Chapter 7

Yuk Ma, siapkan diri kembali jadi tangguh!

Akhirnya, kehadiran si Kecil menjadi hal terpenting dalam hidup Mama. Jaga kondisi mental dan fisik Mama pasca-kelahiran Caesar agar Mama semakin siap merawat si Kecil.





Hari-hari setelah kelahiran si Kecil menjadi momen lain yang menantang apalagi bagi Mama yang baru saja melewati operasi Caesar. Penting bagi Mama untuk benar-benar pulih sehingga Mama siap merawat si Kecil dengan maksimal.

Berikut hal-hal yang bisa membantu proses pemulihan Mama pasca Caesar:



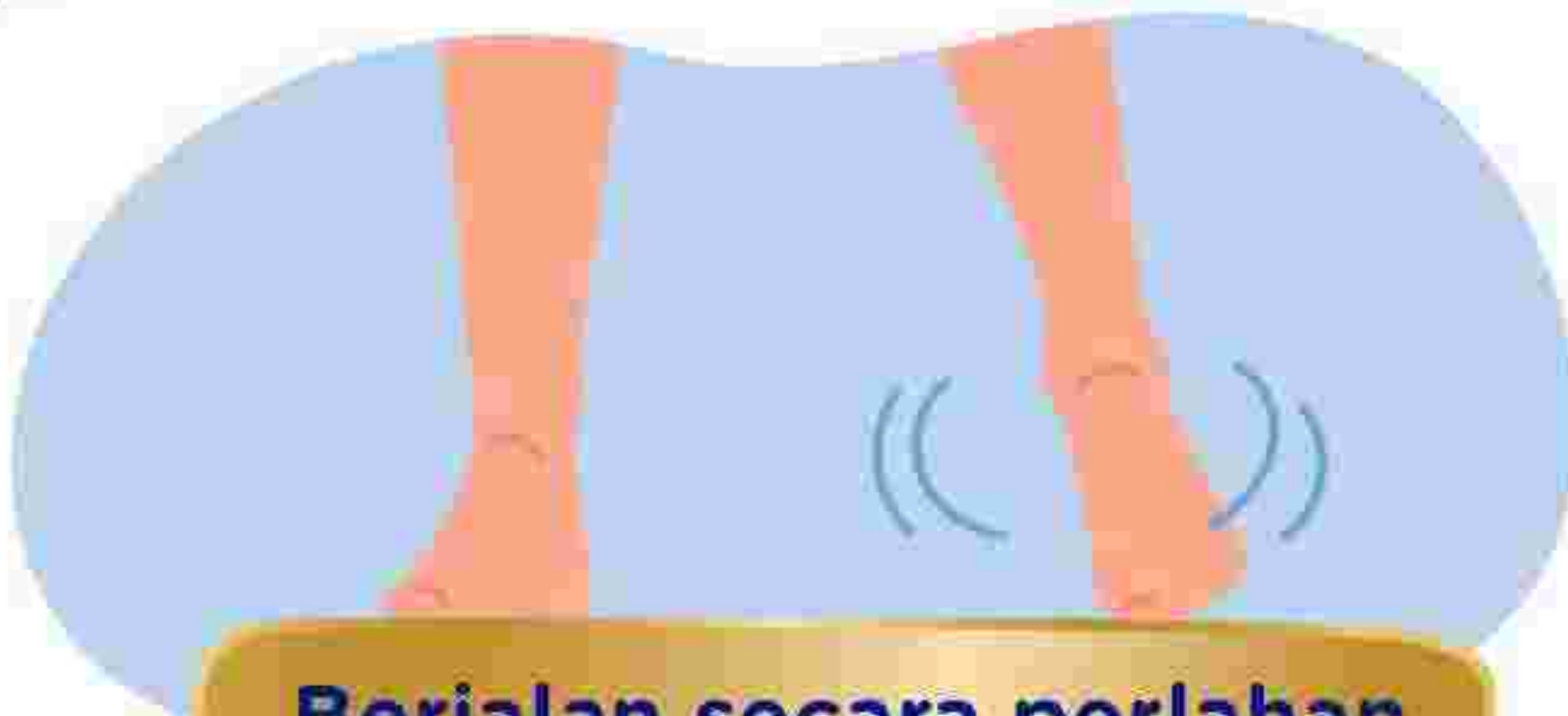
Bangun dari tempat tidur

Pada 24 jam pertama setelah operasi, Mama disarankan untuk bangun dari tempat tidur atau pergi ke kamar mandi. Tindakan ini bisa membantu Mama terbiasa bergerak dengan sayatan. Ingat ya Ma, bergeraklah secara perlahan.



Gunakan bantalan menstruasi

Rahim Mama memulai proses “involusi”, penyusutan uterus ke ukuran sebelum hamil. Di kondisi ini, Mama akan mengalami pendarahan hebat atau lokia (darah nifas/perdarahan postpartum) yang berlangsung selama 6 minggu. Gunakan bantalan menstruasi (absorbent menstrual) agar darah terserap dengan baik.



Berjalanlah secara perlahan dan hati-hati. Bila tidak memungkinkan, setidaknya gerakanlah kaki, tangan, atau tubuh secara perlahan. Kedua hal ini bisa membantu mempercepat pemulihan.



Mama disarankan untuk meminimalkan aktivitas harian, sampai dokter menyarankan untuk meningkatkan aktivitas tersebut. Hindari mengangkat sesuatu yang lebih berat daripada si Kecil.



Perhatikan pendarahan lokia

Pendarahan lokia atau darah nifas seiring waktu dapat meningkat, tergantung dari aktivitas dan perubahan posisi tubuh. Amati perdarahan tersebut sebagai ukuran atau cara untuk memastikan bahwa Mama tidak terlalu banyak beraktivitas.



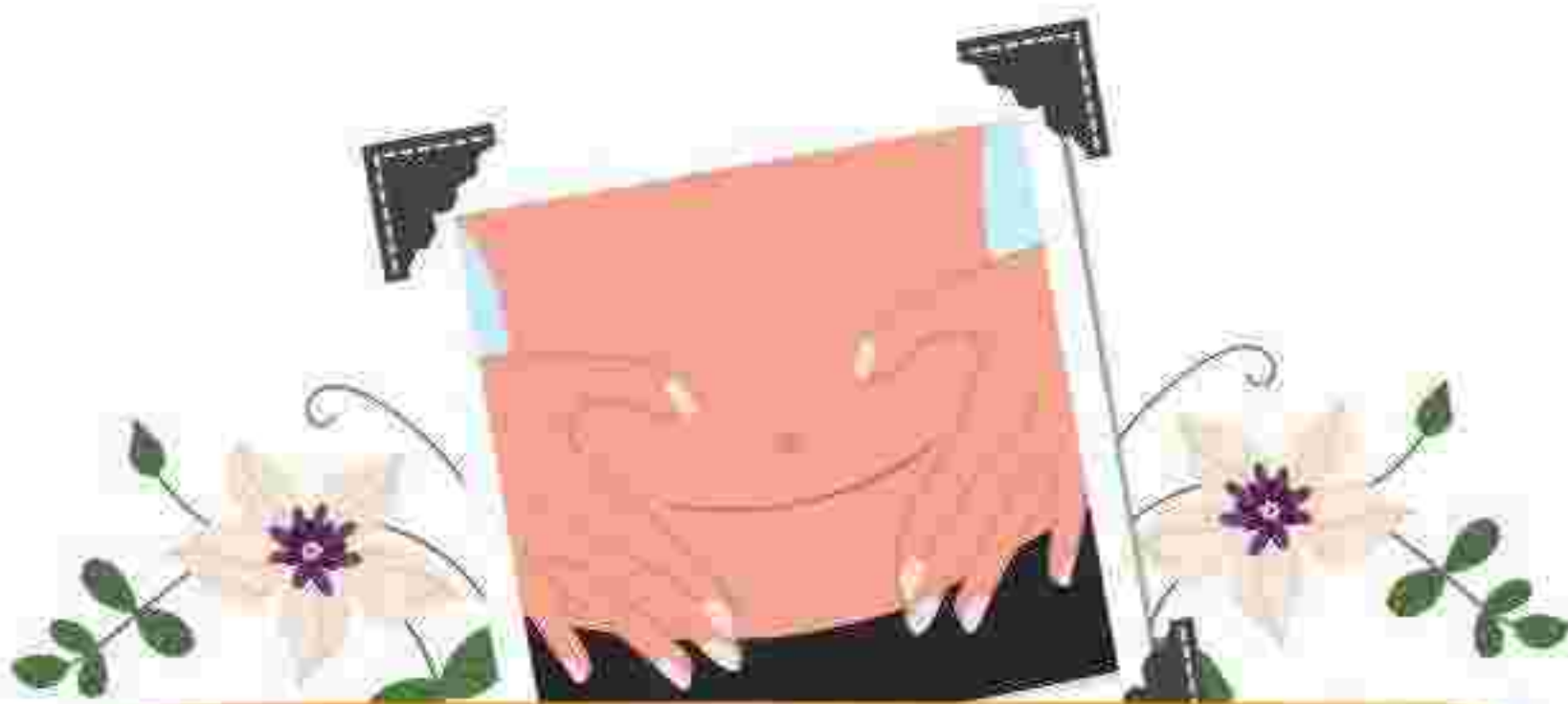
Pastikan tubuh terhidrasi

Pastikan tubuh mendapatkan cairan agar terhidrasi dan konsumsi makanan sehat (kaya serat) agar terhindar dari sembelit. Pascaoperasi Caesar, hindari mengejan saat BAB agar luka jahitan pada perut Mama tidak kembali terbuka.



Konsumsi makanan sehat dan vitamin C

Jangan lupa untuk mengonsumsi makanan sehat yang mengandung vitamin dan nutrisi. Mama bisa mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C untuk membantu proses pemulihan sekaligus mencegah infeksi.



Merawat luka bekas jahitan

Jaga kebersihan luka hingga benar-benar sembuh. Pastikan luka jahitan Mama selalu kering. Setelah mandi, segera keringkan. Jika luka dibiarkan basah dan lembab akan menyebabkan infeksi.



Pakai celana dalam khusus

Celana dalam khusus atau high waist dapat menjaga luka jahitan dari gesekan baju. Hindari menggunakan celana dalam yang berada di bawah pusar karena dapat menekan bagian jahitan Mama.



Istirahat yang cukup

Meski sulit beristirahat setelah melahirkan karena selalu harus standby di dekat Si Kecil, selalu manfaatkan waktu jika berkesempatan untuk beristirahat. Minta bantuan Papa atau keluarga lainnya untuk menjaga Si Kecil selama Mama beristirahat. Walau satu jam rasanya sangat sebentar, tapi bagi seorang Mama baru, hal itu sudah lebih dari cukup.



Recovery pada setiap orang berbeda, tergantung pada ketahanan daya tubuh dan kemampuan tubuh seseorang dalam menyembuhkan luka. Meski demikian, Mama disarankan untuk mengikuti tips-tips di atas sehingga Mama bisa pulih lebih cepat.

Jangan lupa, Ma, rutin melakukan pengecekan ke dokter setelah proses melahirkan.

Di samping itu, amatilah demam atau rasa sakit yang muncul karena keduanya bisa menjadi tanda dari infeksi.



Setelah banyak belajar tentang C-Section, saatnya cairkan suasana hati Mama dengan mengisi template di bawah ini.

CAESAREAN TEMPLATE

GEJALA AWAL KEHAMILAN

NGIDAM

DIHARUSKAN CAESAR KARENA

MOMEN TERBAIK DI MASA KEHAMILAN

HARAPAN BAGI SI KECIL
YANG LAHIR CAESAR

PESAN UNTUK MAMA LAIN
YANG AKAN MELAHIRKAN CAESAR

Share template ini ke sosial Mama ya,
agar Mama lain pun siap jadi C-Ready Mom!



Setelah mempelajari segala informasi di e-book ini, semoga Mama semakin tenang menghadapi kelahiran Caesar si Kecil dan siap merawatnya dengan pemenuhan nutrisi tepat demi tumbuh kembang yang optimal.

Ingat ya Ma, apa pun metode kelahirannya, itu merupakan keputusan terbaik yang Mama ambil demi keselamatan bersama si Kecil.

Jangan lupa untuk jaga kesehatan dan senantiasa bahagia, Ma!

