

**RUN DOWN**  
**"28 HARI PERTAMA : KUNCI PEMULIHAN IBU PASCA MELAHIRKAN"**  
**Bersama dr.Grace Hananta, C.Ht, CLWC**  
**Kegiatan Live IG bersama Ciakpo.id**

Jumat, 21 Februari 2025 | Pk 19.00-19.40 WIB

<b>NO</b>	<b>PUKUL</b>	<b>DURASI</b>	<b>URAIAN ACARA</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	19.00 - 19.05	5'	Opening by MC	
2	19.05 - 19.25	20'	Edukasi oleh dr.Grace terkait pentingnya pemulihan pasca melahirkan pada 1 bulan pertama	Oleh dr.Grace Han
3	19.25 - 19.30	5'	Branding Ciakpo.id	By MC
4	19.30-19.38	8'	Sesi QnA	Oleh dr.Grace Han
5	19.38 - 19.40	2'	Closing	By MC

**Materi Pembahasan dr.Grace Han:**

1. Persiapan ibu untuk masa pemulihan selama masa nifas
2. Mitos atau Fakta; ternyata masa pemulihan paling krusial berada pada 30 hari pertama sang ibu – sudut pandang dokter.
3. Masa pemulihan paling krusial dibagi menjadi 4 minggu seperti:
  - Minggu 1 : Healing
    - > Mengobati luka pada rahim
    - > Menutrisi darah
    - > Mengeluarkan darah kotor
    - > Mengobati sakit kepala
  - Minggu 2 : Recovery
    - > Menutrisi darah
    - > Mencegah baby blues (menenangkan / relax)
    - > Mencegah masuk angin
    - > Menambah vitalitas
  - Minggu 3 : Strengthen
    - > Menjaga vitalitas
    - > Memperkuat rambut ibu – supaya gak gampang rontok-
    - > Menutrisi kulit
    - > Menutrisi darah
    - > Menutrisi rahim
    - > Memperkuat tubuh kembali
  - Minggu 4 : Nourishing
    - > Menambah imun
    - > Menambah darah
    - > Meningkatkan vitalitas
4. Pro Kontra dunia kedokteran dengan herbal Ciakpo, sebenarnya boleh ga sih mengonsumsi Ciapo pada masa nifas ? (pendapat dokter)
5. Review Dokter Grace Han terkait dengan penggunaan Ciakpo dan manfaat yang dirasakan di badan pasca pemulihan setelah melahirkan.
6. **Menegaskan bahwa Ciakpo tidak membahayakan, alasannya apa ? Kalo bisa dicantumkan dengan jurnal**