

# Penggunaan Tali Pinggang Keledar Semasa Hamil

## Patutkah saya memakai tali pinggang keledar saya?

- Ya. Memakai tali pinggang keledar anda dengan betul adalah perkara paling penting yang boleh anda lakukan untuk memastikan diri anda dan bayi anda selamat.

## Bagaimanakah tali pinggang keledar saya patut dipasangkan?

- Letakkan tali pinggang pusingan di bawah lengkungan perut anda supaya tali pinggang terletak pada pinggul anda.
- Pakai tali pinggang bahu ke bahagian sisi perut anda dan menyerong di bahagian tengah dada dan tulang kolar anda.

## Bagaimanakah saya harus melaraskan tempat duduk saya?

- Duduk bersandar untuk memberikan ruang antara perut anda dan stereng, tetapi pastikan anda boleh menekan pedal.
- Cuba jangan baringkan tempat duduk lebih daripada yang diperlukan. Duduk dalam keadaan tegak yang selesa.

## Apakah yang perlu saya lakukan tentang beg udara saya?

- Condongkan stereng anda supaya beg udara dihalakan ke dada anda, bukan perut atau muka anda.
- Laraskan tempat duduk anda untuk mengekalkan sekurang-kurangnya sepuluh inci ruang antara beg udara dan dada anda.

## Apakah yang perlu saya lakukan sekiranya saya mengalami kemalangan?

- Dapatkan rawatan perubatan segera dan maklumkan kepada penyedia penjagaan pranatal anda, walaupun anda rasa anda tidak tercedera.

