

# Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

## Pengabaian Emosi

Pelajari bahaya-bahaya dan kesulitan pengabaian emosi dan bagaimana anda boleh mengenal pasti tanda-tandanya



**Neofobia Makanan**  
**Senaman untuk Meningkatkan Keyakinan Diri**  
**Jangan Lupakan Denggi**  
**Makna Keremajaan**

Jilid 1 • 2014  
Kesejahteraan Keluarga

Jilid 2 • 2014  
Pemakanan & Kehidupan Sihat

Jilid 3 • 2014  
Kesihatan Anak

Jilid 4 • 2014  
Perkembangan Anak



# FACING THE DILEMMA OF YOUNG PICKY EATERS

## Listen to what this mother has to say.

“After a year old, my daughter started to reject vegetables and meat. I had tried various ways to encourage her, hoping to improve her appetite, but to no avail. Her body weight had always been below average. For a brief period, I was worried sick.

While she was not eating meats and vegetables, I gave her **S-26 PE Gold™** to ensure she got the nutrients she needed. Now that she is eating a balanced diet, she has achieved average body weight. I know I have made the right choice.

Thank you, **S-26 PE Gold™!**

*The above testimony is the personal view of consumer and is not representative of Wyeth®*



Fiona Loh Mui Mun (Mother) • Eunice Yue En (Daughter, 4 years old)

👍 31,526 people like this.

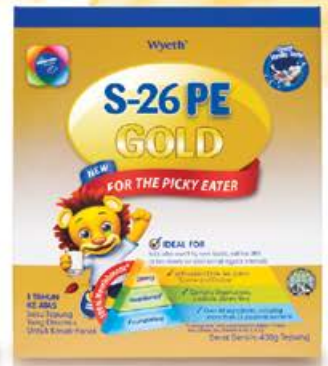
Like · Share 6,581



Having problem with your Picky Eaters (PE)? Supplement your child's diet with **S-26 PE Gold™** while you encourage healthy eating habits.

**NEW S-26 PE Gold™** provides 100% nourishment\* through over 40 ingredients including more than 25 essential nutrients to help your Picky Eaters thrive beyond growth improvement.

\*3 servings meet 100% nourishment for children 1-9 years (Iron, Calcium, Zinc, Vitamins (A, B2, C, D, E))



Call



1-800-88-5526

9 AM - 6 PM (WEDNESDAY - FRIDAY)

for more information & your free sample of **S-26 PE Gold™** now!

www.wyethnutrition.com.my

# kandungan



11



25



41

## Rencana

- 5 Pengabaian Emosi: Masalah Yang Tersembunyi

## Kesejahteraan Keluarga

- 9 Senarai Semak Bagi Bakal-bakal Ibu  
11 Berkongsi Tanggungjawab  
13 5 Perkara Yang Berlaku Selepas Perkahwinan  
14 Racun, Racun, Merata-rata

## Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 16 Memulakan Makanan Pejal  
18 Kebersihan dan Keselamatan Makanan  
19 Neofobia Makanan  
21 Rasai Kelazatan Ayam



16

## Perkembangan Anak

- 23 Goo-goo, ga-ga  
24 Saya Adalah Saya, Biarkanlah Saya  
25 Kenal Pasti Tanda-tanda Penderaan  
27 Senaman Untuk Meningkatkan Keyakinan Diri

## Kesihatan Anak

- 29 Bukan Sekadar Masalah Yang Merumitkan  
31 Bertindak Pantas Boleh Menyelamatkan Nyawa Anak Anda  
33 Kenali Ciri-ciri Najis Bayi  
35 Vaksin – Barisan Pertahanan Pertama!  
37 Mari Kita Bermula Dari Asas  
39 Jangan Lupakan Denggi

## Remajaku Yang Positif

- 41 Makna Keremajaan  
43 Selamat Tinggal Jerawat

8

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja Utama

**Wyeth** | Nutrition

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif



12-A Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza,  
Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya,  
Selangor, Malaysia

Tel: (03) 5632 3301 • Faks: (03) 5638 9909

Emel: [parentcare@mypositiveparenting.org](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)

# Adakah anda mengabaikan anak anda dari segi emosi?

Menjaga anak anda memang mencabar, namun ia satu tugas yang memuaskan hati. Walau bagaimanapun, ramai dalam kalangan kita yang bersalah kerana tidak memberi anak-anak kasih sayang, perhatian dan masa yang mencukupi. Menyediakan keperluan kebendaan hanyalah salah satu daripada aspek membesarkan seorang anak. Aspek-aspek tidak ketara juga penting, terutamanya yang melibatkan keperluan emosinya. Tidak menghiraukan atau mengabaikan anak anda bagi tempoh yang lama akan menyebabkan masalah-masalah emosi jangka panjang.

Dalam terbitan ini, kami membincangkan bahaya-bahaya dan kesulitan yang terjadi akibat pengabaian emosi dan bagaimana ibu bapa boleh mengenal pasti tandanya. Sebagai ibu bapa, kita bertanggungjawab dalam memastikan anak-anak kita mendapat penjagaan emosi dan fizikal yang diperlukan oleh tubuh mereka yang sedang membesar. Kesejahteraan dan kesihatan anak anda harus sentiasa menjadi keutamaan anda.

Para panel profesional kesihatan kami yang boleh dipercayai juga berkongsi pengetahuan mereka mengenai bagaimana untuk mengendali masalah-masalah lazim yang dihadapi oleh ibu bapa masa kini. Topik-topik yang diliputi termasuklah: kepentingan berkongsi tanggungjawab keluarga, cara-cara untuk mengamalkan keselamatan dan kebersihan makanan yang betul, bagaimana berhadapan dengan sikap berdikari anak kecil, dan bahaya meningitis.

Adalah hak setiap kanak-kanak untuk hidup dan belajar di dalam persekitaran yang sihat dan selamat. Oleh yang demikian, ia menjadi hasrat membara kami agar terbitan ini akan bantu memperkasakan anda dalam usaha membesarkan anak anda menjadi individu yang baik dan bahagia. Kami berharap anda seronok membaca terbitan ini.



## **DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL**

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif  
Presiden, Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA)

### **Persatuan Pediatrik Malaysia – Jawatankuasa Eksekutif 2013/2015**

**Presiden**  
Dr Kok Chin Leong

**Mantan Presiden Terdekat**  
Noor Khatijah Nurani

**Naib Presiden**  
Dr Thiyagar Nadarajaw

**Setiausaha**  
Assoc Prof Dr Tang Swee Fong

**Naib Setiausaha**  
Dr Hung Liang Choo

**Bendahari**  
Dato' Dr Musa Mohd Nordin

**Ahli Jawatankuasa**  
Datuk Dr Zulkifli Hj Ismail  
Dr Koh Chong Tuan  
Datuk Dr Soo Thian Lian  
Dr Selva Kumar Sivapunniam  
Dr Ariffin Nasir  
Dr Muhammad Yazid Jalaludin

**Ahli Jawatankuasa dilantik**  
Prof Datuk Dr Mohd Sham Kasim (MPF Chairman)  
Dr Hussain Imam Hj Mohd Ismail  
Professor Dr Zabidi Azhar Hussin

Artikel yang terdapat dalam panduan ini bukan pengganti untuk rawatan perubatan. Jika ada sebarang keraguan, sila berunding dengan doktor anda. Persatuan Pediatrik Malaysia, para pakar perubatan dan organisasi ini tidak mengesyorkan sebarang jenama dan tidak bertanggungjawab bagi mana-mana iklan atau iklan bertulis oleh pihak penaja.

Panduan Pengasuhan Positif diterbitkan oleh Versacomm Sdn Bhd. Sekretariat Program Pengasuhan Positif, inisiatif oleh Persatuan Pediatrik Malaysia. Mana – mana bahagian dalam terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis daripada Sekretariat Pengasuhan Positif.

Menurut Sistem Data Penderaan dan Pengabaian Kanak-kanak Kebangsaan, pengabaian adalah “sejenis penganiayaan yang merujuk kepada kegagalan oleh penjaga untuk menyediakan keperluan, penjagaan yang bersesuaian walaupun berkemampuan atau menerima bantuan kewangan atau sebab-sebab lain untuk berbuat demikian”. Biasanya, ia boleh dikaitkan dengan corak penjagaan yang tidak mencukupi yang konsisten dan nyata pada mereka yang rapat dengan kanak-kanak terabai ini.

Terdapat empat jenis pengabaian iaitu **pengabaian fizikal** (kegagalan untuk menyediakan keperluan asas seperti makanan, minuman dan pakaian), **pengabaian perubatan** (kegagalan untuk memenuhi keperluan penjagaan kesihatan asas bagi kanak-kanak seperti memastikan mereka menerima imunisasi wajib atau membawa mereka berjumpa doktor apabila sakit), **pengabaian pendidikan** (kegagalan untuk mendidik dengan menghantar mereka ke sekolah atau membenarkan mereka ponteng sekolah tanpa sebab) dan **pengabaian emosi** (kegagalan untuk memberi sokongan emosi termasuklah memberi layanan mesra, kasih sayang dan galakan kepada mereka. Ini termasuk keengganan untuk memegang/ menyentuh, menghina atau mengasingkan mereka daripada rakan-rakan dan ahli keluarga).

Daripada empat jenis pengabaian tersebut, pengabaian emosi adalah selalunya yang paling sukar untuk dikenal pasti dan sering dilaporkan sebagai satu bentuk pengabaian sekunder. Walau bagaimanapun, ia adalah masalah yang sangat relevan dalam masyarakat moden. Mengabaikan keperluan perangsangan mental anak kecil dan kegagalan untuk memelihara mereka semasa membesar boleh mengakibatkan kelewatan terhadap perkembangan mental / kognitif mereka. Dalam jangka masa panjang, kanak-kanak yang mengalami pengabaian emosi akan mempunyai imej diri yang rendah yang boleh membawa kepada penyalahgunaan alkohol / dadah, tingkah laku yang memberontak dan juga bunuh diri.

# Pengabaian Emosi: Masalah Yang Tersembunyi



**Dr Anjali Doshi-Gandhi**  
 Timbalan Ketua Pengarah  
 (Dasar)  
 Lembaga Penduduk dan  
 Pembangunan Keluarga  
 Negara

# Takrifan Penderaan dan Pengabaian Kanak-kanak

“Penderaan” dan “pengabaian” adalah istilah yang sering digunakan silih berganti. Walau bagaimanapun, istilah-istilah ini mewakili dua jenis penganiayaan yang berbeza - penderaan berlaku apabila seseorang bertindak terhadap kanak-kanak (contohnya penderaan fizikal) manakala pengabaian berlaku apabila seseorang gagal bertindak untuk kanak-kanak (contohnya meninggalkan kanak-kanak di rumah tanpa jagaan).

Walaupun mentakrifkan penderaan emosi and pengabaian adalah rumit dan tidak tepat, kebanyakan ahli profesional bersetuju bahawa sikap negatif atau tindakan sekali-sekala oleh ibu bapa tidak akan memberikan kesan berbahaya atau kekal pada kanak-kanak. Kedua-dua penderaan dan pengabaian emosi adalah berdasarkan corak yang berterusan dan kronik.



## Sebab-sebab pengabaian emosi

Terdapat banyak sebab mengapa pengabaian emosi boleh berlaku. Ini termasuk:

- **Ibu bapa yang sibuk** – Ibu bapa yang bekerja sering tidak mempunyai masa untuk anak-anak mereka (contohnya bercakap atau bermain dengan mereka). Sesetengah ibu bapa mungkin berasa terbeban dengan kerja atau tekanan sehingga mereka mula mengabaikan anak mereka secara emosi. Sesetengah ibu bapa mungkin akan mengasingkan diri mereka daripada anak-anak atau tidak mampu untuk berinteraksi dengan mereka. Adalah penting untuk mencari keseimbangan antara kerja dan kehidupan keluarga bagi mengelakkan anak anda daripada terabai.
- **Struktur keluarga** – Jika anda seorang ibu atau bapa tunggal, anda mungkin akan mendapati ia adalah satu kesukaran untuk berhubung dengan anak anda secara emosi sementara anda sibuk dengan permintaan di tempat kerja. Pada masa yang sama, ibu bapa dengan keluarga yang besar (katakan anda mempunyai tujuh orang anak) mungkin akan berasa sukar untuk berhubung secara emosi dengan setiap seorang daripada anak-anak mereka.
- **Isu-isu kesihatan mental** – Isu-isu kesihatan mental boleh menjejaskan cara ibu bapa menjaga atau bertindak balas terhadap keperluan anak mereka. Mereka mungkin tidak dapat berinteraksi dengan anak-anak sekali gus mengabaikan keperluan emosi mereka. Sesetengah ibu bapa yang menjalani kehidupan yang tidak teratur boleh menyebabkan rumah tangga menjadi huru-hara. Ini boleh menjejaskan emosi anak-anak mereka dalam jangka masa panjang.
- **Sejarah diri ibu bapa** – Ibu bapa yang pernah mengalami pengabaian emosi ketika kanak-kanak cenderung untuk kurang berempati dan lebih mudah mengabaikan emosi anak-anak mereka sendiri. Mereka tidak boleh memberi tindak balas kepada anak-anak atau tidak dapat mewujudkan hubungan yang bermakna dengan mereka. Kekurangan kasih sayang dan keakraban semasa zaman kanak-kanak boleh membuatkan mereka tidak mampu atau tidak mahu memberikan perhatian dan kasih sayang yang mencukupi untuk anak-anak mereka.
- **Jangkaan yang tidak bersesuaian terhadap anak-anak mereka** – Sesetengah ibu bapa mengharapkan anak-anak mereka berkelakuan dalam cara yang tertentu atau memenuhi piawaian tertentu (sama ada dalam tingkah laku atau di sekolah). Apabila anak-anak mereka tidak mencapai “piawaian” tersebut, mereka akan disisihkan secara emosi.

Pengabaian emosi boleh memberi kesan yang signifikan kepada perkembangan mental dan tingkah laku anak-anak anda. Adalah penting untuk anda mengenal pasti gejala-gejala pengabaian emosi ini supaya anak anda membesar dan menjadi individu yang sihat dan gembira.

# Apakah Kesan-kesan daripada Pengabaian Emosi?



**Dr Yen Teck Hoe**  
Pakar Psikiatri  
Persatuan Psikiatri  
Malaysia

Seorang bayi yang kekurangan penjagaan asas daripada segi emosi boleh membentuk rasa diri yang lemah walaupun mereka telah dijaga dengan baik secara fizikal. Mereka boleh membesar menjadi seorang kanak-kanak yang gelisah dan berasa tidak yakin dengan harga diri yang rendah.

Selalunya, kanak-kanak yang telah mengalami pengabaian emosi akan membesar dengan memikirkan bahawa mereka tidak layak atau serba kekurangan. Oleh kerana ini, mereka akan menghadapi kesukaran dalam berkawan atau mematuhi peraturan sekolah. Mereka boleh mengalami kalambatan dari segi percakapan dan kemahiran bahasa dan pencapaian akademik mereka mungkin lebih lemah berbanding dengan rakan-rakannya yang gembira.

Hari ini, kanak-kanak yang merasakan emosi mereka diabaikan di rumah akan beralih kepada rangkaian laman sosial (seperti Facebook, Instagram atau Twitter) untuk mendapatkan perhatian dan interaksi sosial yang diidamkan. Ini membahayakan kerana terdapat banyak pemangsa kanak-kanak dalam dunia siber. Ini juga mendedahkan mereka kepada pembulian siber.

## Tanda-tanda dan gejala-gejala pengabaian emosi

Tanda-tanda dan gejala-gejala pengabaian emosi sering dapat dilihat dalam permasalahan atau corak tingkah laku sosial yang bermasalah. Ini termasuk:

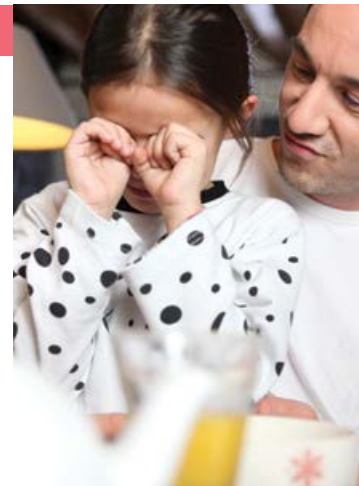
- Kegelisahan atau kemurungan
- Tingkah laku yang memberontak seperti:
  - Mencetuskan rasa marah
  - Serangan fizikal
  - Penggunaan dadah/alkohol
  - Selalu menipu
  - Memusnahkan harta benda
- Ketakutan/fobia yang berlebihan
- Kurangan menjaga kebersihan diri
- Makan berlebihan/tabi'at/corak makan yang tidak normal
- Mencuri atau menyorokkan makanan
- Kurang kawalan diri
- Enggan mengikut peraturan
- Kencing atau buang air besar dengan tidak sengaja
- Mengambil risiko yang terlampau
- Melarikan diri
- Kurang hubungan mata
- Tindak balas mengejut yang berlebihan
- Mengigau
- Kecenderungan atau terfikir untuk membunuh diri



## Penglibatan emosi

Adalah penting untuk berhubung dengan anak anda secara emosi. Berikut adalah beberapa tip untuk membantu anda bermula:

- **Beri tumpuan kepada anak anda** - Dengar apa yang diperkatakan mereka apabila mereka bercakap dengan anda. Pastikan anda memberi sepenuh perhatian kepada mereka. Sekiranya anda sibuk, ambil sedikit masa untuk menjelaskan mengapa anda tidak boleh memberi sepenuh perhatian pada masa tersebut kepada mereka.
- **Mengasuh anak anda bersama-sama** - Menjaga anak adalah tanggungjawab bersama. Jika anda merasakan bahawa pasangan anda tidak menjalankan tugas sebagai ibu atau bapa, bercakap dan berbincanglah mengenai bagaimana anda boleh bekerjasama sebagai satu pasukan untuk membina keluarga yang seimbang dan emosi yang stabil.
- **Jangan takut untuk meminta maaf** - Ada kalanya, anda mungkin melakukan atau mengatakan sesuatu yang menyakiti perasaan anak anda. Apabila ini terjadi, lakukan perkara yang betul dengan meminta maaf kepada mereka. Ini akan mengajar mereka untuk bertanggungjawab atas kesilapannya.
- **Bersikap realistik dalam jangkaan anda** - Mempunyai jangkaan yang realistik terhadap apa yang anak anda boleh atau tidak boleh kendalikan akan membantu anda menentukan berapa banyak penjagaan dan pengawasan yang diperlukan mereka.
- **Memuji anak anda** - Jangan kedekut untuk memberi pujian apabila mereka melakukan sesuatu yang baik seperti mengemas katil sendiri atau berkelakuan baik semasa bersiar-siar bersama anda. Lebih penting lagi, pastikan pujian anda jujur dan tulus ikhlas.
- **Berbincang dengan ibu bapa lain** - Jangan malu untuk mendapatkan tip-tip atau bertukar-tukar nota dengan ibu bapa lain. Kelas-kelas pengasuhan, seminar-seminar atau buku-buku panduan boleh membantu anda menangani tuntutan dan cabaran sebagai ibu bapa dengan lebih baik. Anda juga boleh berunding dengan pakar psikiatri kanak-kanak untuk mengenali lebih lanjut mengenai anak anda.





# Membentuk Individu Sihat

Sebagai ibu bapa, ada masanya kita menjauhkan diri secara emosi daripada anak-anak. Kita semua akan berasa marah, sedih atau tertekan dan semua ini boleh menyebabkan kita menjadi renggang atau terputus hubungan dengan orang-orang di sekeliling kita. Sepanjang perjalanan, kita akan mendapati diri kita terhanyut jauh daripada orang tersayang terutamanya anak-anak kita yang tidak dapat memahami perasaan atau kekecewaan kita pada usia muda mereka.

Ini tidak menjadikan kita ibu bapa yang tidak baik. Kita juga adalah manusia. Walau bagaimanapun, adalah penting untuk sentiasa beringat bahawa kita memainkan peranan penting dalam memperkayakan kesejahteraan mental dan emosi anak-anak kita selain daripada menyediakan penjagaan fizikal yang diperlukan oleh tubuh kecil mereka.

Membentuk hubungan emosi yang rapat dengan anak anda akan membuatkan mereka rasa disayangi dan diperlukan. Ini akan membantu meningkatkan harga diri yang sihat dalam jangka masa panjang. Kanak-kanak yang gembira juga akan lebih mudah untuk membentuk kemahiran sosial dan interaktif yang baik yang akan membolehkan mereka mengharungi sebarang keadaan sosial dengan mudah.

Kanak-kanak yang mempunyai hubungan sosial yang baik akan kurang cenderung untuk memiliki tabiat yang tidak sihat seperti melibatkan diri dalam tingkah laku yang memberontak atau narsistik sama ada dalam kehidupan sebenar atau melalui rangkaian laman sosial untuk menarik perhatian anda.

Ingatlah, seorang anak yang gembira adalah anak yang sihat. Kasih sayang anda akan dapat membantu memastikan mereka membesar menjadi individu yang sihat. **PP**





# Kesejahteraan Keluarga

Dengan kerjasama



- Penjagaan Ibu
- Kemahiran Asuhan
- Suami Isteri
- Keselamatan dan Pencegahan Kecelakaan

## Senarai Semak bagi Bakal-Bakal Ibu

*Bercadang untuk mengandung? Berikut adalah senarai semak yang boleh membantu anda dan pasangan anda memaksimumkan peluang anda untuk mengandung.*

Oleh **Dr H Krishna Kumar**, Pakar Obstretik dan Ginekologi dan Mantan Presiden Persatuan Obstretik dan Ginekologi Malaysia (OGSM)

Kesibukan dan keseronokan perkahwinan dan berbulan madu akhirnya reda, dan anda sudah bersedia untuk memulakan peringkat seterusnya dalam perkahwinan anda – iaitu, untuk mengembangkan keluarga anda. Memperoleh cahaya mata bukanlah sesuatu yang boleh ditentukan dengan tepat oleh sains tetapi terdapat beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk meningkatkan peluang anda mengandung. Senarai semak di bawah akan membimbing anda dan pasangan anda dalam membuat persediaan untuk memperoleh cahaya mata.



### Memulakannya

- Hentikan serta merta pengambilan pil.** Pil-pil perancang keluarga bertindak dengan mencegah proses ovulasi (pembebasan sel telur semasa kitaran bulanan). Seorang wanita tidak boleh mengandung jika dia tidak ovulat kerana tidak terdapat telur untuk disenyawakan. Apabila anda berhenti mengambil pil perancang keluarga, tubuh anda akan mula mengovulasi semula dalam tempoh beberapa minggu.
- Ketahui bila anda sedang mengovulasi.** Seorang wanita paling subur semasa ovulasi. Lazimnya, ovulasi berlaku antara 12 dan 14 hari sebelum haid anda bermula. Contohnya, jika anda mempunyai kitaran haid 28 hari yang tetap, hari pertama haid harus dikira sebagai hari pertama kitaran ovulasi

anda. “Jendela kesuburan” anda kemungkinan besar adalah pada hari ke 12 dan 17.

- Catatkan suhu badan asas (SBA) anda.** Salah satu perubahan fisiologikal utama yang berlaku semasa ovulasi ialah peningkatan SBA. Ini disebabkan oleh peningkatan paras progesteron. Anda harus mengukur SBA anda menggunakan termometer khas untuk suhu badan asas sebelum anda bangun dari katil. SBA biasanya meningkat dalam masa 24 jam selepas ovulasi, oleh itu mencatat suhu anda tidak membantu untuk meramal ovulasi bagi kitaran semasa. Walau bagaimanapun, ia boleh membantu anda meramal ovulasi bagi kitaran seterusnya.

- Bakal-bakal ayah harus pastikan testikel mereka sejuk.** Haba akan membunuh atau mengurangkan penghasilan sperma, oleh itu jika anda sedang cuba memperoleh cahaya mata, anda perlu mengelak daripada mandi/berendam air panas, sauna atau memakai seluar dalam yang ketat. Jika anda bekerja dalam persekitaran yang panas, berehat di kawasan yang sejuk secara berkala boleh menyejukkan testikel anda.
- Adakan hubungan seks!** Ini tidak perlu diperkatakan. Ketahui bila anda sedang mengovulasi, dan seterusnya adakan hubungan seks bersama pasangan anda. Mengadakan hubungan seks setiap hari, pada hari-hari menuju ke tempoh ovulasi memberi anda lebih peluang untuk mengandung.

## ✓ Diet dan kecergasan

- Jika salah seorang daripada anda merokok, berhenti sekarang atau dapatkan bantuan untuk berhenti merokok.** Wanita yang merokok mempunyai kesuburan yang rendah berbanding mereka yang tidak merokok disebabkan toksin-toksin yang terkandung di dalam asap rokok. Ia juga boleh mengurangkan kejayaan rawatan kesuburan atau menyebabkan kadar keguguran dan lahir-mati yang lebih tinggi. Perokok lelaki mempunyai jumlah dan kiraan sperma yang lebih rendah serta sperma yang tidak normal berbanding dengan mereka yang tidak merokok atau telah berhenti merokok.
- Kurangkan pengambilan alkohol.** Mengambil alkohol meningkatkan risiko keguguran dan memberi kesan kepada perkembangan janin. Wanita yang sedang berusaha untuk mengandung harus mengelak daripada mengambil minuman beralkohol sekurang-kurangnya sebulan sebelum cuba untuk mengandung.
- Amalkan makan secara sihat.** Amalkan makan secara sihat yang mengandungi pelbagai jenis

makanan daripada lima kumpulan makanan utama. Ia termasuklah: 1) bijirin, 2) buah, 3) sayur, 4) telur, ikan, daging, ayam dan kekacang, dan 5) susu dan hasil tenusu. Mengawal saiz hidangan juga penting bagi diet yang sihat.

- Kekalkan gaya hidup yang sihat.** Pakar-pakar menyarankan melakukan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti fizikal seminggu untuk mengekalkan kesihatan yang baik. Bagi bakal-bakal ibu, menjadi sihat dan cergas akan membantu anda menghadapi kehamilan, yang boleh memberi lebih tekanan dan bebanan kepada tubuh anda.
- Memperkuatkan tubuh anda dengan asid folik.** Asid folik ialah sejenis vitamin B yang membantu tubuh menghasilkan sel-sel baru yang sihat. Mendapatkan asid folik yang mencukupi sebelum dan semasa hamil boleh mencegah kecacatan kelahiran utama pada otak atau saraf tunjang bayi. Makanan yang mengandungi asid folik

termasuklah: sayur-sayuran hijau, buah, kekacang kering. Anda juga boleh mengambil asid folik sebagai suplemen pemakanan.



## ✓ Doktor-doktor dan pemeriksaan

- Pilih seorang doktor.** Seorang pakar obstetrik dan ginekologi boleh menilai tahap kesihatan, kecergasan dan amalan gaya hidup anda, dan mengenal pasti apa yang perlu anda baiki agar dapat mengandung dengan berjaya.
- Pastikan masalah perubatan anda terkawal.** Jika anda mempunyai masalah perubatan seperti asma, diabetes atau darah tinggi, cuba untuk mengawalinya sebelum anda hamil. Dalam sesetengah kes, perunding kesihatan anda mungkin membuat sedikit perubahan kepada ubat-ubatan atau rawatan anda sebelum kehamilan.
- Bertukar kepada ubat yang selamat semasa mengandung.** Jika anda sedang mengambil ubat-ubatan, anda mungkin perlu berbincang dengan seorang doktor atau pakar obstetrik

dan ginekologi untuk menentukan yang ubat-ubatan tersebut selamat untuk dimakan semasa mengandung. Jika tidak, dapatkan doktor anda untuk memberi anda ubat yang selamat.

- Berjumpa dengan doktor gigi** untuk memastikan yang gigi dan gusi anda sihat sebelum anda hamil. Ini kerana apabila anda mengandung, kemungkinan besar anda akan mendapat masalah gigi dan gusi (contohnya, gigi rosak, gingivitis) disebabkan oleh hormon mengandung dan juga kemungkinan anda tidak boleh melakukan prosedur dental seperti mengambil x-ray di dalam mulut.
- Berbincang mengenai sejarah perubatan masing-masing dengan doktor.** Bincang mengenai sebarang masalah kesihatan yang anda atau pasangan anda mungkin hadapi. Masalah kesihatan seperti diabetes

atau penyakit jantung selalunya diwarisi, oleh itu adalah baik untuk mendapat gambaran yang jelas mengenai sejarah perubatan keluarga masing-masing.

- Dapatkan imunisasi.** Jangkitan seperti cacar air, rubela dan hepatitis B boleh memudaratkan bayi yang belum dilahirkan jika anda dijangkiti semasa mengandung. Oleh itu, dapatkan nasihat doktor dan dapatkan vaksinasi yang diperlukan sebelum anda cuba untuk mengandung.
- Adakan pelan kelahiran.** Adalah baik jika anda mempunyai perancangan kelahiran lebih awal. Buat keputusan mengenai perkara-perkara seperti jalan terdekat ke hospital pilihan anda, siapa yang akan menemani anda di dalam bilik bersalin, dan sama ada anda mahu bersalin secara biasa atau pembedahan Caesarean.

Secara amnya, jika anda dan pasangan anda subur, peluang anda untuk mengandung dalam masa setahun adalah cerah. Faktor-faktor seperti umur, gaya hidup dan pekerjaan juga boleh mempengaruhi peluang anda untuk mengandung. Pakar-pakar kesuburan secara amnya, menyarankan pendekatan yang lebih relax – jangan terlalu bimbang dan paling penting, nikmatilah prosesnya. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

# Berkongsi Tanggungjawab

Oleh **Dr Anjli Doshi-Gandhi**, Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN)

*Kebanyakan pasangan bersetuju bahawa kerja-kerja rumah dan tanggungjawab mengasuh perlu dikongsi tetapi ramai yang gagal untuk menemui cara perkongsian yang berkesan. Berikut adalah beberapa tips yang boleh membantu pasangan memenangi peperangan ini.*



## Tahukah anda?

Satu kajian baru yang telah dilakukan oleh Universiti Missouri dan Universiti Utah State mendapati bahawa suami dan bapa yang membantu melakukan kerja-kerja rumah memiliki rumahtangga yang lebih bahagia. Perkahwinan akan lebih bahagia apabila pasangan bekerjasama terhadap tanggungjawab mereka tanpa mengira jenis kerja-kerja rumah yang dilakukan.

Secara tradisinya, wanita memainkan peranan sebagai pengasuh manakala suami mencari nafkah untuk keluarga. Namun, masyarakat telah maju dan wanita kini adalah pemimpin dan bekerja secara profesional mengikut keinginan mereka.

Perkahwinan kini digambarkan sebagai satu perkongsian di antara suami dan isteri. Tanggungjawab dan hal-hal rumah tangga tidak lagi menjadi milik seorang sahaja tetapi diuruskan dan dikongsi bersama-sama.

## Manfaat daripada perkongsian tanggungjawab dalam hal rumah tangga

Terdapat banyak faedah apabila anda dan pasangan berkongsi tanggungjawab di rumah. Antaranya adalah:

- Menghilangkan tekanan keluarga kerana kurangnya pergaduhan di rumah
- Memberikan pasangan lebih banyak masa untuk melakukan aktiviti-aktiviti yang disukai kedua-dua pihak
- Mengelak daripada stereotaip jantina (contohnya lelaki pergi bekerja dan wanita tinggal di rumah untuk menjaga anak-anak dan menguruskan kerja-kerja rumah)
- Memberikan pasangan peluang untuk mencapai keseimbangan yang saksama di rumah

# Berkongsi dan mengambil berat

Walaupun ramai pasangan akan bersetuju bahawa kerja-kerja rumah dan tanggungjawab mengasuh perlu dikongsi, tetapi tidak ramai pasangan yang menemui cara perkongsian yang berkesan. Berikut adalah beberapa tips bagaimana pasangan boleh menguruskan kerja-kerja rumah mereka dengan cekap dan berkesan:

## 1 Menentukan siapa buat apa.

Akan sentiasa ada bil-bil untuk dibayar, pinggan mangkuk untuk dicuci, pakaian kotor untuk dibasuh dan anak-anak untuk diawasi di rumah. Menentukan apa

yang perlu dilakukan dan siapa yang melakukan apa akan membantu pasangan mendapatkan gambaran yang lebih jelas terhadap pengagihan bebanan kerja. Buatlah jadual tugasan jika perlu. Ini akan membantu anda mengagih tanggungjawab dengan sama rata dan juga untuk merancang jadual harian dengan lebih baik. Jika anda sentiasa mencuci pinggan mangkuk manakala pasangan anda pula membasuh pakaian mungkin anda boleh menukar tanggungjawab ini sekali-sekala.

## 2 Jangan amalkan pembahagian 50/50.

Terlalu berkira dalam membahagikan kerja-kerja anda akan menjadikan hubungan perkahwinan anda lebih kepada hubungan perniagaan daripada hubungan yang intim. Menurut kajian terbaru di Norway, pasangan yang menggunakan pendekatan 50/50 ini lebih cenderung untuk berakhir dengan perceraian. Maka, elakkan daripada menyimpan skor pada kerja-kerja rumah anda. Sebaliknya, bekerja bersama-sama sebagai satu pasukan. Sebagai contoh, jika dapur perlu dibersihkan, anda boleh bermula dengan almari manakala pasangan anda mengelap lantai.

**3 Bergilir-gilir menjaga anak anda.** Jika anda mempunyai bayi, menjaga mereka adalah satu cabaran yang berterusan. Ramai pasangan boleh menjadi letih dan kecewa kesan daripada menjaga bayi mereka yang tidak berkesudahan. Sediakan satu jadual yang akan membolehkan anda dan pasangan untuk berehat dan menjaga bayi anda. Jika anda sedang menyusukan anak, pasangan anda mungkin boleh menguruskan pertukaran lampin pada waktu malam. Jika anda menggunakan botol susu, anda berdua boleh bergilir-gilir menyusukan bayi anda.

**4 Kekal bersatu.** Kehadiran kanak-kanak di rumah anda boleh mewujudkan konflik antara anda

dan pasangan. Kerana anda membesar dalam persekitaran yang berbeza, anda pasti mempunyai penerapan nilai, jangkakan dan kaedah disiplin yang berbeza dalam pengasuhan. Walau bagaimanapun, apabila melibatkan anak anda, mereka perlu melihat bahawa kedua-dua ibu bapa mereka bersatu. Ini boleh dilakukan dengan belajar bagaimana untuk mencapai kata sepakat terhadap pengasuhan, disiplin dan membesarkan anak serta mengeluarkan satu pelan yang dipersetujui dan diikuti oleh anda berdua.

**5 Bersedia terhadap perubahan.** Seperti ujian dan dugaan dalam kehidupan, ingatlah bahawa tiada apa yang pernah kekal. Jika jadual tugasan anda tidak menjadi seperti yang diharapkan, bersedialah untuk melakukan perubahan yang perlu untuk disesuaikan dengan kesibukan jadual anda. Jangan berputus asa dengan rintangan ini. Sebaliknya, gunakannya sebagai asas untuk menilai apa yang berkesan atau tidak dan memperbaiki jadual anda secara berperingkat.

**6 Pasangkan muzik.** Sama ada anda sedang menyapu lantai atau memvakum atau mengajar anak-anak anda memasak, sedikit muzik akan sentiasa membantu untuk menaikkan mood. Mendengar muzik juga akan mengurangkan tekanan dan kegelisahan. Maka, pasanglah muzik semasa anda melakukan kerja-kerja anda.

**7 Amalkan tabiat untuk berterima kasih antara satu sama lain.** Pernah dengar pepatah, "Sikit-sikit, lama-lama jadi bukit?" Ucapan "terima kasih" yang ringkas boleh menyatakan rasa terhutang budi dan penghargaan anda terhadap pasangan anda. Menghargai kerja keras mereka dalam menjaga urusan rumah tangga mungkin akan menghasilkan tingkah laku yang berkekal dalam jangka masa panjang. Ini akan memudahkan pelayaran dalam menempuhi bebanan yang tidak berkesudahan dalam kerja-kerja rumah.



Membuang tabiat lama dan mengagihkan semula bebanan kerja di rumah memerlukan komitmen dan sering melibatkan banyak percubaan. Tetapi usaha yang anda berikan dalam perkongsian tanggungjawab dengan pasangan anda akan membentuk hubungan di mana anda berdua akan merasa seperti rakan seperjuangan. **PP**

*Dengan kerjasama*

**LPPKN**

Lembaga Penduduk dan Pembangunan  
Keluarga Negara Malaysia

# 5 Perkara yang Berlaku Selepas Perkahwinan Anda

*Pelajari beberapa masalah lazim yang anda dan pasangan mungkin hadapi selepas perkahwinan dan cara-cara untuk mengatasinya.*

Oleh **Dr Anjli Doshi-Gandhi**, Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN)

Ramai pasangan yang berkahwin mengharapkan kebahagiaan sepanjang hayat. Malangnya, apabila keseronokan daripada perkahwinan anda reda, anda akan mula menyedari bahawa "bahagia selama-lamanya" tidak semuanya menjadi seperti yang diharapkan.

Tiba-tiba anda sedar terdapat bil-bil untuk dibayar, mulut untuk disuap dan longgokan pakaian untuk dibasuh yang tidak berkesudahan. Di tengah-tengah kekeliruan ini, anda juga akan mula menemui perkara-perkara lain mengenai pasangan anda yang anda tidak ketahui.

Dengan pantas anda akan menyedari bahawa perkahwinan bukanlah suatu kisah dongeng. Sebaliknya, ia adalah satu proses pembelajaran yang berterusan dan memerlukan kejujuran, kepercayaan serta usaha yang tinggi untuk menjayakannya.

Lima perkara yang boleh berlaku apabila anda berkahwin:

**1 Anda meneruskan kehidupan "bujang".** Kita semua boleh menggunakan sedikit "masa untuk bersendirian" atau keluar pada waktu malam untuk berhibur dengan rakan-rakan. Tetapi, mengenyepikan pasangan anda daripada menyertai aktiviti tersebut untuk tempoh masa yang panjang boleh menyebabkan mereka berasa kecewa dan tidak disayangi. Anda boleh melibatkan pasangan anda dengan memilih satu hobi atau aktiviti yang boleh anda lakukan bersama-sama seperti pergi ke gimnasium atau kelas tarian.

**2 Anda berhenti berkomunikasi.** Sepanjang perkahwinan anda, perkara seperti ini kadang-kadang boleh berlaku. Pasangan akan berhenti bercakap diantara satu sama lain. Ini tidak dapat dibantu sekiranya anda sering menggunakan telefon pintar atau tablet. Perlu diingatkan bahawa perkahwinan adalah jalan dua hala. Pasangan perlu sentiasa berusaha untuk kekal terlibat dalam kehidupan masing-masing. Anda boleh mula melakukan ini dengan mengenyepikan gajet anda dan mula berinteraksi antara satu sama lain.

**3 Anda berhenti memikat satu sama lain.** Tidak dapat tidak, anda akan bosan dengan rutin lama. Lama kelamaan, perkahwinan anda akan hilang "keseronokannya" dan anda mungkin akan lupa apa yang membawa anda berdua ke alam perkahwinan. Cari semula rangsangan tersebut dengan melalui pengalaman baru atau luar biasa bersama-sama dengan melakukan aktiviti-aktiviti yang menyeronokkan seperti menyelam skuba, mendaki gunung, mengembara atau pergi ke restoran yang membolehkan anda makan dan minum dalam gelap.

**4 Anda berhenti memuji satu sama lain.** Salah satu cara yang paling mudah dan senang untuk mengekalkan hubungan cinta yang terus membara adalah dengan memuji

pasangan anda. Seperti yang dinyatakan oleh Mark Twain, "Seseorang boleh terus hidup dengan pujian yang baik selama dua bulan!" Ini mungkin kedengaran sedikit basi tetapi dengan membuatkan pasangan anda berasa baik mengenai diri mereka mungkin juga akan membuatkan anda merasa baik mengenai diri anda. Maka, apabila pasangan anda menukar gaya rambut baru pada masa hadapan, anda tahu apa yang perlu dilakukan.

**5 Anda memberi lebih tumpuan kepada perkara yang tidak baik.** Si suami bekerja terlalu keras dan kurang meluangkan masa dengan anak-anak. Si isteri memiliki terlalu banyak kasut dan menyediakan masakan yang tidak sedap. Jika anda sentiasa mencari kesalahan pasangan anda, ini adalah masanya untuk anda berhenti! Jangan biarkan perasaan marah menguasai perkahwinan anda. Sebaliknya, fokus kepada perkara-perkara baik yang menyatukan anda bersama. Jika sikap pasangan atau tabiat tingkah laku mereka mengganggu anda, bercakaplah dengan mereka mengenainya. Berlaku jujur antara satu sama lain akan menyelesaikan sesuatu perkara dengan lebih cepat.

Sepanjang hidup bersama, pasangan akan menemui banyak pengalaman. Akan ada saat-saat gembira seperti mendapat anak, mendapat kenaikan pangkat atau makan malam yang romantik sempena ulang tahun. Di sepanjang perjalanan, anda juga akan menghadapi gelora yang akan sering berlaku termasuklah masalah kewangan dan tekanan emosi. Sebagai pasangan, harungi gelora ini dan kejayaan menempuhinya akan membuatkan anda menjadi lebih kuat daripada sebelumnya. **PP**

# Racun, racun, merata-rata

*Bahan-bahan kimia biasa yang terdapat di rumah anda boleh membahayakan anak anda*

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Pediatrik dan Pakar Kardiologi Pediatrik

Keracunan dalam kalangan kanak-kanak boleh dicegah! Hampir kesemua barangan rumah dan ubat-ubatan orang dewasa boleh menjadi racun kepada kanak-kanak. Bersediaalah untuk mencegah dengan menjangkakan bahaya-bahaya racun. Berikut adalah beberapa potensi racun di rumah:

## Racun berbahaya: bahan kimia yang biasa terdapat di rumah anda

**Ubat-ubatan:** kebanyakan ubat-ubatan kelihatan dan rasa seperti gula-gula. Di Amerika Syarikat, ubat merupakan punca utama keracunan kanak-kanak. Lebih daripada 60,000 kanak-kanak dirawat di bilik-bilik kecemasan setiap tahun akibat keracunan ubat-ubatan. Hampir kesemuanya berlaku apabila kanak-kanak mengambil ubat-ubatan semasa ibu bapa tidak pandang. Keadaan di Malaysia sudah mengikut pola yang sama. Ubat penahan sakit, ubat diabetes, tablet zat besi, sedatif, tablet penyakit darah tinggi dan penyakit jantung merupakan ubat-ubat yang biasa terdapat di rumah. Jika ditelan, ia boleh menyebabkan simptom-simptom keracunan seperti mual, muntah-muntah, mengantuk, rebah, sakit perut, dan sawan pada anak anda.

**Ubat gegat:** Secara amnya ia digunakan sebagai bahan penjauh serangga, tetapi ia boleh menjadi punca bahaya kerana ia mudah tertelan oleh kanak-kanak. Ubat gegat mengandungi naftalena atau paradiklorobenzena, yang merupakan bahan kimia toksik. Kedua-duanya berubah menjadi gas apabila terdedah kepada udara (yang menyebabkan ubat gegat berbau busuk). Tanda-tanda yang anak anda tersentuh ubat gegat termasuk: iritasi mata, hidung, tekak dan paru-paru, masalah pernafasan, vertigo, kekeliruan, sakit kepala, mual, muntah-muntah dan/atau keletihan teruk.

Jika anak anda menghadapi masalah kekurangan G6PD, hemolisis (kemusnahan sel darah merah) boleh berlaku walaupun dia hanya terdedah kepada bahan-bahan ini.

**Racun serangga:** tidak kira betapa berkesannya ubat serangga dalam menghindarkan lipas, nyamuk, dan serangga rumah atau taman, ia juga adalah racun. Bukan sahaja anda harus mengawal penggunaannya, anda juga patut menyimpan bekasnya di tempat yang sukar dicapai. Pastikan tempat tertutup mempunyai edaran udara selepas penggunaan racun serangga dan periksa untuk memastikan anda mengguna racun serangga yang bersesuaian. Sekiranya terdedah pada racun serangga, anak anda akan menunjukkan reaksi yang teruk. Ini termasuk: sakit kepala, pening, lemah, menggeletar, mual, kejang perut, cirit-birit, dan berpeluh.

**Penyegar udara:** ada yang sangat mudah terbakar dan boleh menjadi perengsa yang kuat kepada mata, kulit, dan hidung/tekak anak anda. Apabila diguna secara berlebihan atau di ruang kecil yang tiada edaran udara, produk-produk ini mengeluarkan bahan pencemaran pada paras yang toksik. Sebuah kumpulan konsumer tempatan, Persatuan Pengguna-Pengguna Standards Malaysia, telah mengaturkan agar beberapa produk penyegar udara diuji oleh dua makmal swasta yang berasingan di Malaysia untuk mengesan toluene, benzena, formaldehida, dan ftalat-ftalat. Kesemua produk yang diuji menunjukkan keputusan positif bagi sekurang-kurangnya satu daripada bahan toksik tersebut. Namun, tiada satu pun produk-



## Tahukah anda?

Di UK, lebih daripada 28,000 kanak-kanak dirawat setiap tahun akibat keracunan, atau keracunan yang disyaki.

produk ini menyenaraikan sebarang bahan kimia yang diuji positif.

**Cecair pencuci:** kebanyakan detergen, sabun, atau cecair pencuci mengandungi kimia-kimia keras seperti ammonia atau peluntur. Jika anak anda terdedah kepada wasap, menggosok-gosok matanya atau menghisap jarinya (selepas menyentuh bahan kimia), dan/atau termakan atau terminumnya, bahan-bahan ini boleh mengakibatkan kerengsaan yang teruk pada selaput sensitif mata, hidung, dan/atau mulutnya. Jika anak anda tidak sedarkan diri, tidak bernafas atau sedang mengalami sawan, hubungi nombor kecemasan tempatan serta merta.

**Bateri:** didapati dalam pelbagai saiz dan bentuk; anda perlu lebih berhati-hati terutamanya jika anda mengguna banyak bateri bersaiz kecil (contohnya, bateri sel saiz butang) kerana ia mudah ditelan dengan tidak sengaja oleh anak

anda jika dia memasukkan bateri ke dalam mulut. Kecederaan paling serius selalunya dikaitkan dengan bateri yang berdiameter 20mm kerana ia boleh tersekat di esofagus seorang kanak-kanak kecil.

Jika ini berlaku, ia boleh menyebabkan kecederaan tisu dan nekrosis dalam masa beberapa jam, mengakibatkan perforasi pada esofagus atau kematian jika tidak dikeluarkan dengan segera.

**Asap rokok:** ia merupakan pencemar udara yang toksik dan mengandungi lebih daripada 4,000 bahan kimia. Ia bukan sahaja memberi kesan kepada perokok, tetapi juga kepada mereka yang tidak merokok; kajian telah menunjukkan bahawa pendedahan kepada asap rokok basi (*second-hand smoke*) dan/atau *third-hand smoke* berpotensi mengancam nyawa. Pusat Kawalan Penyakit menempatkan merokok sebagai penyebab utama penyakit dan kematian yang boleh dicegah setiap tahun di Amerika Syarikat.



## Menyimpan bahan-bahan kimia berbahaya

Jangan sekali-kali menyimpan detergen dan disinfektan di tempat-tempat di mana makanan dikendalikan atau di mana ubat-ubatan disimpan. Bahan-bahan pencuci, racun serangga dan/atau ubat-ubatan tidak boleh disimpan sama-sekali di dalam bekas makanan atau minuman. Jika dilakukan, pengambilan dengan tidak sengaja boleh terjadi! Sesiapapun (termasuk anak anda) boleh tersilap dan menganggap kandungan di dalam bekas adalah makanan atau minuman, dan melannya. Paling teruk ialah anda sendiri tidak ketahui apakah yang terkandung di dalam bekas, terutamanya jika ia sudah lama diisi; ia merupakan maklumat penting untuk diketahui oleh penindak kecemasan kerana prosedur rawatan berbeza mengikut jenis bahan kimia.

Jika anda terpaksa menggunakan bekas lain untuk menyimpan bahan kimia/ubat-ubatan, sentiasa pastikan anda melabelkan bekas itu dengan betul DAN tempatkannya di lokasi yang tidak boleh dicapai oleh kanak-kanak.

Tindakan-tindakan lain yang boleh anda lakukan untuk memastikan anak anda selamat termasuk:

1. Sentiasa simpan bahan-bahan yang boleh membahayakan di tempat yang tidak boleh dicapai oleh kanak-kanak.
2. Jangan mengambil ubat-ubatan anda di hadapan kanak-kanak kerana mereka akan cuba mengikut gerak-geri anda.
3. Kabinet yang digunakan untuk menyimpan bahan-bahan yang boleh menjadi berbahaya hendaklah dikunci ketat, menggunakan selak untuk keselamatan kanak-kanak walaupun bahan-bahan tersebut telah dialihkan. Saki-baki bahan kimia masih boleh tertinggal dan membahayakan anak anda jika terdedah kepadanya.
4. Botol atau bekas bahan pencuci sama sekali tidak boleh dibiarkan terbuka atau tanpa pengawasan. Jika anda diganggu semasa mencuci, simpan dahulu bahan pencuci. Jangan biarkan ia terbiar kerana anak anda mungkin tertarik kepadanya.
5. Ambil amaun bahan kimia (contohnya, racun serangga, detergen pencuci, dll) yang diperlukan sahaja dari bekas. Pastikan ia disimpan balik di tempat yang selamat (contohnya, kabinet untuk keselamatan kanak-kanak atau rak-rak tinggi) sebelum memulakan kerja anda.
6. Sentiasa guna peralatan keselamatan diri yang lengkap apabila menggunakan bahan kimia untuk kerja-kerja. Ikuti saranan keselamatan pada label, seperti penggunaan sarung tangan atau goggles.
7. Setelah kerja-kerja anda selesai, buang semua barang-barang pakai buang (contohnya, tuala kertas, kain buruk, dll.) dengan sempurna. Untuk memastikan anak anda tidak akan mendapatkannya, anda hendaklah membawa keluar sampah dengan serta merta.

## Siapa untuk dihubungi

Kebanyakan produk pencuci dan bahan kimia mempunyai arahan kecemasan pada labelnya, namun adalah lebih baik jika anda boleh menyediakan senarai nombor-nombor telefon kecemasan. Nombor-nombor telefon yang anda mungkin hendak senaraikan termasuk:

- Pusat Racun Kebangsaan (USM, Pulau Pinang)
- **1-800-88-8099 / +604-657 0099** (Isnin-Jumaat: 8.10pagi-5.10petang)  
**Selepas waktu pejabat: +6012-430 9499** (termasuk hari minggu dan cuti umum)
- Hospital/klinik berhampiran
- Perkhidmatan ambulan tempatan
- Doktor keluarga anda

## Keselamatan diutamakan

Adalah mustahil bagi anda untuk bersama anak anda 24 jam sehari, tetapi adalah penting untuk memastikan bahawa barang-barang yang betul-betul boleh mencederakan mereka dijauhkan daripada mereka. Kuncikan barang-barang berbahaya ini dan jauhkan daripada mereka. Kanak-kanak berharap kepada ibu bapa untuk menyediakan persekitaran yang selamat untuk mereka. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Pemakanan & Kehidupan Sihat

- Penyusuan Susu Ibu
- Makanan Pelengkap
- Pandangan & Petua Kesihatan
- Isu
- Resipi Berkhasiat



## Memulakan Makanan Pejal

Oleh **Professor Dr Poh Bee Koon**, Pakar Pemakanan, Persatuan Pemakanan Malaysia

*Anak anda kini seorang bayi yang sihat dan bersedia untuk mula makan makanan pejal. Berikut merupakan panduan tentang bagaimana anda boleh memperkenalkan makanan pelengkap kepada anak anda.*

Anda memainkan peranan yang aktif dalam pengalaman makan anak anda, dan matlamat anda adalah untuk menjadikannya suatu pengalaman yang selamat, sihat dan menyenangkan.

Kementerian Kesihatan Malaysia, Pertubuhan Kesihatan Sedunia dan Akademi Pediatrik Amerika Syarikat menyarankan agar bayi diberi susu ibu secara eksklusif bagi enam bulan pertama. Makanan pelengkap hendaklah dimulakan pada sekitar umur enam bulan.

Inilah masanya anda boleh mula memperkenalkan makanan pelengkap kepada bayi anda tetapi penyusuan susu ibu harus diteruskan sehingga akhir tahun pertamanya atau lebih jika anda mahu. Makanan pejal tidak harus diperkenalkan sebelum umur empat bulan, memandangkan sistem penghadamannya masih sedang membesar dan belum cukup matang untuk menghadam.

Tanda-tanda bayi anda sudah bersedia untuk mula makan:

- Bayi anda seharusnya sudah boleh duduk tegak dengan sokongan minima dan menegakkan kepalanya sendiri.
- Si manja belajar mengawal lidahnya dan mula membuat pergerakan mengunyah.
- Giginya mula tumbuh.
- Cepat berasa lapar di antara waktu penyusuan atau mahukan susu lebih kerap.
- Bayi harus menunjuk minat terhadap makanan dan membuka mulut apabila diberikan makanan.
- Si manja seharusnya boleh menggerakkan makanan dari mulut ke tekaknya. Bayi akan belajar proses ini apabila makanan pelengkap dimulakan kerana ia merupakan kemahiran yang berbeza daripada menghisap susu dari payu dara atau botol. Jika anda memberi bayi anda sesuatu makanan separa pejal dan dia terus menolaknya keluar dari mulut, berikan peluang untuk berlatih lagi, tetapi pertimbangkan juga untuk menunggu seminggu dua lagi. Si manja mungkin belum bersedia lagi.

### Memulakan makanan pelengkap

#### Umur 6-8 bulan

Mula dengan memperkenalkan kepada si manja satu jenis makanan pada satu masa. Cuba untuk tidak mencampurkan makanan yang berbeza. Anak anda mungkin mengambil masa di antara tiga hingga tujuh hari untuk membiasakan diri dengan rasa dan tekstur sesuatu makanan baru. Ini juga membolehkan anda melihat jika si manja alah kepada sesuatu makanan. Selepas tempoh ini, anda boleh memperkenalkan makanan lain. Beri makanan pelengkap dua atau tiga kali sehari sebagai hidangan utama dengan satu atau dua snek berkhasiat di antara waktu makan. Tekstur makanan si manja haruslah dalam bentuk cecair, dipuri/kisar, atau dilecek. Pastikan anda mula dengan tekstur yang lebih cair dan secara beransur-ansur tambah kelikatan sehingga tekstur lebih pejal apabila si manja bertambah besar.





## Umur 9-11 bulan

Pada masa ini, si manja seharusnya diberi tiga hingga empat kali hidangan sehari dengan satu atau dua snek berkhasiat di antara waktu makan. Ini termasuk susu ibu yang seharusnya masih diberikan kepada bayi. Tekstur makanan si manja haruslah dicincang, didadu, atau makanan lembut yang dipotong halus.



## Umur 1-2 tahun

Pada peringkat ini, si manja seharusnya diberi empat hingga lima hidangan sehari bersama satu atau dua snek berkhasiat di antara waktu makan. Anda boleh memberinya makanan lembut bersaiz kiub/ketulan kecil atau saiz satu suap. Mulai dari hari jadi si manja yang pertama, secara amnya dia sudah boleh mula makan makanan keluarga (iaitu apa-apa makanan yang anda dan keluarga makan). Namun, pastikan makanannya dihidangkan dalam saiz ketulan yang kecil.



## Snek berkhasiat

Contoh snek berkhasiat termasuk lobak merah (dimasak sedikit untuk memastikan ia cukup lembut), *tau foo fah*, sandwic (dengan telur, tuna, atau keju), popiah basah, atau biskut tawar dengan keju/seri kaya.



## Tahukah anda?

Kajian menunjukkan bahawa adalah penting untuk mendedahkan kanak-kanak kepada pelbagai jenis tekstur dan rasa. Kebanyakan bayi dan anak kecil perlu didedahkan kepada sesuatu makanan berkali-kali sebelum makanan itu diterima mereka. Bayi dan anak kecil kemungkinan akan lebih suka makanan yang mereka lihat dimakan oleh ibu bapa dan rakan sebaya. Jangan berputus asa jika anak anda enggan makan sesuatu makanan tertentu. Anda mungkin perlu memberinya makanan tersebut sehingga lapan kali atau lebih dalam jangka masa tertentu sebelum si manja boleh menerimanya.

## Beralih ke makanan pejal 'sebenar'

Berbanding dengan bayi, kanak-kanak di antara umur satu hingga lima tahun membesar dengan lebih perlahan. Selera mereka juga berubah setiap hari. Selagi anak anda masih bertenaga dan membesar, kemungkinan besar dia mendapat cukup nutrien dan tenaga. Mulai umur dua tahun ke atas, anak anda seharusnya sudah bersedia untuk makan bersama keluarga bagi hidangan utama.

Walau bagaimanapun, anda harus berhati-hati agar tidak memberikan makanan yang boleh menyebabkan si manja tercekik atau makanan berempah yang boleh menyebabkan ketidakselesaan kepada bayi. Dia memerlukan di antara empat hingga enam hidangan utama dan snek sehari. Hidangan harian biasanya termasuk pelbagai makanan yang tinggi kandungan nutrien (makanan yang kaya nutrien tetapi kurang kalori) yang boleh menampung perkembangan dan tumbesarnya. Dengan menjadikannya satu tabiat sejak kecil, si manja akan terus mengamatkannya sehingga dewasa.

## Nutrien penting untuk anak anda

Pastikan jenis makanan yang anda beri kepada si manja bersesuaian dengan tahap perkembangannya. Ia mestilah makanan berkhasiat yang boleh membekalkan tenaga dan nutrien secukupnya, seperti:

- **protein** (contohnya: daging, ikan, telur, kekacang, dll.),
- **zat besi** (contohnya: daging merah, hati, jus prun, sayur berdaun hijau, dll.),
- **zink** (contohnya: tiram [masak di dalam bubur atau sup, jangan sekali-kali mentah], ayam, daging lembu, kekacang, dll.),
- **kalsium** (contohnya: susu dan hasil tenusu. Namun, terdapat kanak-kanak yang mungkin tidak mendapat cukup produk tenusu. Sumber alternatif bagi susu selalunya mengandungi kurang kalsium dan tidak diserap dengan baik. Ini termasuk kekacang, salmon, kacang soya, tempe, dan tahu).
- **vitamin A** (contohnya: hasil tenusu, hati, dan telur. Sumber lain termasuk lobak merah, labu, betik dll.),
- **vitamin C** (contohnya: buah oren, betik, tomato, jambu batu, dll), dan
- **folat** (contohnya: sayur berdaun hijau, kacang pea, buah oren, dll.).

Apabila bayi anda semakin membesar, kedua-dua saiz hidangan dan kekerapan memberi makan boleh ditambah secara beransur-ansur. Sebaik sahaja dia membiasakan diri dengan pelbagai makanan, anda boleh mempelbagaikan makanannya setiap hari. Pastikan buah dan sayur tidak ditinggalkan.

## Keperluan dan selera yang berubah

Penting untuk anda ingat keperluan diet anak anda semasa dia sedang membesar; sajian makanan haruslah berubah apabila si manja semakin membesar supaya dapat memenuhi keperluan tenaga dan nutrien yang semakin meningkat. Saiz hidangannya harus meningkat sewajarnya. Selain itu, kepelbagaian, rasa, dan konsistensi makanannya harus disesuaikan secara perlahan mengikut masa supaya dapat mencerminkan makanan yang si manja akan makan apabila dewasa kelak. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# Kebersihan dan Keselamatan Makanan

*Mengekalkan kebersihan dan keselamatan makanan yang sempurna adalah penting untuk kesihatan seluruh keluarga anda*

Oleh **Professor Dr Norimah A Karim**, Setiausaha Kehormat dan Pakar Pemakanan, Persatuan Pemakanan Malaysia



Makanan dan minuman yang tercemar boleh mengandungi agen-agen bahaya seperti bakteria, virus dan parasit. Agen-agen tersebut selalunya menjadi punca kepada sakit perut dan cirit-birit.

Penyakit-penyakit yang lebih serius yang boleh timbul akibat pengambilan makanan dan minuman yang tercemar termasuklah kolera, demam tifoid, hepatitis A, keracunan makanan dan disentri. Kelima-lima penyakit tersebut kini dipantau oleh Kementerian Kesihatan.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), penyakit-penyakit bawaan makanan dan minuman membunuh lebih daripada dua juta penduduk sejagat setiap tahun, dengan majoriti mangsanya adalah kanak-kanak.

Namun begitu, anda boleh mengatasi penyakit-penyakit bawaan makanan dan minuman dengan mengikuti prosedur-prosedur kebersihan dan keselamatan makanan yang sempurna.

## Enam tip kebersihan dan keselamatan makanan

Berikut adalah enam panduan utama yang perlu difikirkan sebelum anda mula menyediakan hidangan lazat:

### 1 Pilih makanan dan minuman yang bersih dan selamat

Sentiasa beli makanan mentah yang bersih dan segar, makanan diproses yang dilabelkan dengan sempurna dan belum mencapai tarikh luput, dan pilih tin-tin (atau pembungkusan lain) yang dalam keadaan baik, dan tidak kemek atau menggelembung. Apabila membeli makanan sejuk/sejuk beku, ambilnya sejurus sebelum meninggalkan kedai dan simpan di dalam kotak/beg penyejuk semasa dalam perjalanan pulang.

### 2 Simpan makanan dengan cara yang sewajarnya

Makanan yang mudah rosak seperti

susu, yogurt, dan telur mesti disimpan pada 5°C, manakala daging, ayam, dan makanan laut harus disejuk bekukan pada -18°C. Sentiasa asingkan makanan mentah daripada makanan yang telah dimasak, tidak kira sama ada anda sedang menyediakan hidangan, atau menyimpan di dalam peti sejuk. Jangan simpan baki hidangan melebihi dua hari pada suhu 5°C; untuk disimpan lebih lama, sejuk bekukan makanan pada -18°C.

### 3 Kekalkan kebersihan semasa menyediakan makanan

Basuh tangan dan peralatan memasak dengan sabun dan air bersih sebelum menyediakan hidangan. Elak daripada mengendalikan makanan jika terdapat luka di tangan anda. Guna peralatan berasingan untuk mengendalikan makanan mentah dan telah dimasak (contohnya, jangan guna sebilah pisau dan satu papan pemotong apabila memotong daging untuk dimasak dan kemudian mengguna alat-alat yang sama untuk memotong sayur bagi salad). Lebih baik mencairkan makanan dengan meletakkannya di dalam peti sejuk atau di bawah air bersih yang mengalir daripada ditinggalkan pada suhu bilik.

### 4 Masak semua makanan dengan sempurna

Semua makanan mesti dimasak dengan sempurna dan betul-betul masak. Masak daging atau ayam sehingga tidak lagi berwarna merah muda. Apabila memasak sup/stew, pastikan ia masak sehingga mendidih dulu. Jika anda memanaskan semula baki makanan, pastikan ia dipanaskan dengan sempurna.

### 5 Titikberatkan kebersihan semasa menghidangkan makanan

Sentiasa gunakan pinggan mangkuk yang bersih apabila menghidangkan makanan. Jika anda sedang menyediakan hidangan di atas meja dan merancang untuk makan kemudian, pastikan makanan ditutup dan

tidak ditinggalkan pada suhu bilik melebihi empat jam. Suhu terbaik untuk menyimpan makanan panas ialah melebihi 60°C, manakala makanan sejuk harus disimpan pada suhu di bawah 5°C.

### 6 Jika anda makan di luar, makanlah di premis yang bersih/selamat

Pilih premis yang bersih yang jauh dari potensi sumber pencemaran seperti parit, tempat pembuangan sampah, tangki septik, pembuangan sisa, dll. Jauhi premis-premis tersebut jika:

- anda boleh lihat tanda-tanda tikus, lipas, atau haiwan/serangga perosak lain
- mereka menggunakan pinggan mangkuk yang tidak bersih atau dalam keadaan buruk (contohnya, pinggan kotor atau pecah/cawan sumbing)
- mereka menghidangkan makanan yang tidak ditutup dengan baik
- staf mereka tidak mengamalkan tabiat kebersihan diri yang baik.

## Memastikan Si kecil anda selamat

Sebagai ibu bapa, adalah penting untuk anda lebih berwaspada dalam mencegah anak dan keluarga anda daripada menghadapi sebarang penyakit bawaan makanan dan minuman. Didik anak anda mengenai kepentingan kebersihan. Memasuh tangan merupakan salah satu amalan kebersihan paling asas yang kerap diabaikan. Ajar anak anda untuk membasuh tangan sebelum dan selepas makan, selepas ke tandas atau menghembus hidung, selepas membelai binatang atau binatang kesayangan, dan selepas menyentuh sampah atau menggunakan tong sampah. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# Neofobia Makanan

*Pelajari tentang neofobia makanan dan cara-cara yang menyeronokkan untuk membantu anak anda mempelbagaikan seleranya.*

Oleh **Dr Tee E Siong**, Pakar Pemakanan,  
Pengerusi Jawatankuasa Pemandu Bulan Pemakanan Malaysia\*

Adakah cubaan untuk memujuk anak anda mencuba makanan baru sesuatu yang mencabarkan? Adakah usaha anda untuk memperkenalkan rasa baru sering berakhir dengan tangisan, meragam dan jeritan? Jika ya, anak anda mungkin sedang melalui peringkat perkembangan yang dipanggil “neofobia makanan”.

## Apakah neofobia makanan?

Ia merupakan tingkah laku yang disifatkan dengan keengganan kanak-kanak kecil untuk mencuba makanan baru. Neo-bermaksud “baru”, dan -fobia bermaksud “takut”, maka neofobia makanan secara literalnya bermaksud perasaan takut untuk mencuba makanan baru. Fenomena ini juga dikenali sebagai cerewet atau memilih makan.

Neofobia makanan berpunca daripada mekanisma yang terbina di dalam anak anda untuk mengelak makanan yang tidak dikenali mengikut nalurinya, kerana makanan tersebut boleh dianggap sebagai memudaratkan atau beracun. Fenomena ini biasanya berlaku dalam kalangan kanak-kanak berumur dua hingga tujuh tahun, atau adakalanya pada kanak-kanak yang lebih tua namun ia akan berkurangan secara beransur-ansur apabila kanak-kanak itu membesar.

Satu lagi penjelasan bagi neofobia makanan adalah lazimnya apabila anak anda mencapai umur dua tahun, dia sudah mengenali bagaimanakah sepatutnya rupa dan bau sesuatu makanan. Oleh itu, apabila anda memperkenalkan makanan baru yang tidak bersesuaian dengan persepsinya, dia akan terus menolaknya.

## Makanan yang di“takuti” oleh anak anda yang cerewet makan

Kanak-kanak yang mengalami neofobia makanan selalunya kurang mengambil buah-buahan, sayuran dan makanan berprotein. Contohnya, sayur-sayuran hijau selalunya mempunyai sedikit rasa pahit. Tunas rasa kanak-kanak akan memberitahu mereka makanan pahit mungkin beracun. Oleh sebab itulah mereka akan tunjukkan muka “tidak suka” apabila diberi makan sayuran hijau.

Kanak-kanak yang cerewet makan mungkin akan mengetap gigi apabila disuap makanan berprotein seperti telur, ikan dan ayam. Satu penjelasan baginya ialah kerana protein boleh dikaitkan dengan pereputan. Orang dewasa juga mungkin akan menolak atau enggan mengambil sumber protein yang tidak dikenali, seperti daging kuda atau arnab.

## Masalah perkembangan dan kesihatan

Neofobia makanan boleh membawa kesan-kesan buruk dan akibat jangka masa panjang terhadap perkembangan dan keseluruhan kesihatan anak anda. Pengambilan makanan yang berasaskan pilihan makanan yang terbatas boleh mengakibatkan kurang pengambilan pelbagai nutrien dan komponen makanan yang lain. Contohnya, kekurangan sayur dan buah di dalam diet anak anda akan menyebabkan dia tidak mendapat mikronutrien penting yang mencukupi dan komponen makanan seperti serat dan fotokimia yang bermanfaat untuk kesihatan.

Bagi mengekalkan kesihatan yang baik, Piramid Makanan Malaysia menggalakkan semua orang untuk mengambil hidangan yang seimbang yang terdiri daripada pelbagai jenis makanan dalam kuantiti yang sederhana.

Hidangan yang seimbang haruslah mengandungi makanan daripada lima kumpulan makanan utama yang ditekankan di dalam piramid makanan. Ia adalah 1) makanan berkarbohidrat (misalnya nasi, roti, bijirin, dan mee), 2) buah, 3) sayur, 4) ikan, ayam, daging, dan kekacang, dan 5) susu dan hasil tenusu.

Kanak-kanak harus makan dalam sukatan yang sederhana, agar mereka tidak kurang makan atau makan berlebihan. Kedua-dua tabiat boleh menyebabkan masalah pemakanan di masa depan.

Lebih penting, seorang kanak-kanak yang sedang membesar perlu mengambil pelbagai makanan daripada setiap kumpulan makanan untuk memastikan yang mereka mendapat kesemua nutrien yang diperlukan. Seseorang kanak-kanak yang mengalami neofobia makanan tidak dapat mencapai keperluan ini sebab dia cenderung

untuk makan satu jenis atau satu kumpulan makanan sahaja. Selain daripada itu, dia mungkin tidak akan mendapat kalori yang diperlukan oleh tubuhnya untuk tumbesaran mental dan fizikal.

Kajian telah menunjukkan bahawa kanak-kanak berumur empat hingga lima tahun yang mengalami neofobia makanan amnya akan mengalami tahap pertumbuhan yang lebih rendah berbanding kanak-kanak yang lebih ingin mencuba makanan yang tidak dikenali atau baru.

Neofobia makanan juga boleh mempengaruhi pilihan diet anak anda di masa akan datang. Contohnya, jika anak anda telah mengelakkan diri daripada sayuran semasa kecil, kemungkinan besar sebagai orang dewasa dia juga tidak akan mengambil sayuran.

## Memberi makan anak yang cerewet makan

Jika anda bimbang tentang keengganan anak anda untuk mencuba makanan baru, berikut adalah beberapa tip yang boleh membantu anak anda mempelbagaikan seleranya:

- **Beri gambaran yang cantik** – Kanak-kanak bergantung kepada sensori deskriptifnya (contohnya, pendedahan visual, bau, dan rasa) untuk mengenali makanan yang mereka makan. Oleh itu, terangkan tentang makanan yang anda cadang untuk memperkenalkan kepadanya dengan cara yang imaginatif dan berikan sedikit maklumat pemakanan tentang makanan tersebut. Maklumat seperti ini dapat membantu meningkatkan keinginan dia untuk mencuba makanan baru dan mengurangkan neofobia makanannya.
- **Jangan berhenti mencuba** – Demi mengelakkan masalah dan menjimatkan masa, anda mungkin tergoda untuk membuang makanan yang “bermasalah” itu dari pinggan anak anda atau cuba mengumpunya. Elakkan strategi-strategi ini jika anda ingin anak anda mengambil semua jenis makanan dan mendapat khasiat secukupnya.
- **Mulakan awal** – Sudah ternyata bahawa kanak-kanak memang tertarik kepada makanan yang manis, masin, rangup atau bertekstur mampung dan menolak makanan yang tawar, berserat atau masam. Malah, anak anda mungkin sudah mempunyai rasa dan tekstur yang dia gemar daripada makanan yang anda makan, semasa dia di dalam rahim lagi. Kuncinya adalah untuk mendedahkan anak anda kepada makanan baru sejak kecil kerana inilah masanya dia menentukan rasa dan tekstur yang paling dia suka.
- **Tunggu tanda-tanda dia lapar** – Jika anda ingin memperkenalkan makanan baru, pastikan anak anda lapar. Dengan cara ini, kemungkinan besar dia akan menerimanya. Walau bagaimanapun, jangan memaksa anak anda makan sesuatu yang baru yang dia tidak mahu, cuba sahaja pada hari lain. Jika dia fikirkan bahawa mengambil makanan baru itu adalah sangat penting kepada anda, dia akan menggunakan situasi itu sebagai satu cara untuk memanipulasi anda untuk mendapatkan sesuatu. Jangan terjerat di dalam perangkap itu.
- **Ulang, ulang, ulang** – Jika anak anda menolak sesuatu makanan baru yang anda perkenalkan kepadanya, kajian menunjukkan bahawa adakalanya, makanan baru hendaklah dikenalkan berulang kali (sehingga lapan atau 15 kali) sebelum dia menerimanya. Ini tidak bermakna memaksa dia untuk makan tetapi menggalakkan dia secara lembut untuk merasa makanan tersebut. Anak anda mungkin mengambil masa untuk membiasakan diri dengan sesuatu makanan, tetapi apabila ia terjadi, selalunya dia akan menerimanya.
- **Memimpin melalui teladan** – Anda boleh memainkan peranan dengan juga memakan makanan baru tersebut. Anak anda lebih berkemungkinan akan mencuba makanan baru yang mencurigakan itu jika dia melihat anda mengambilnya dan “selamat” daripada pengalaman pertama itu. Tunjuk kepada dia dengan ekspresi muka, yang anda menyukai makanan baru itu.
- **Dapatkan penglibatannya** – Biarkan anak anda melihat anda masak supaya dia boleh hidu aroma hidangan yang dimasak dan tanya pendapatnya tentang rasa dan tekstur hidangan itu. Anda juga boleh meminta dia membantu menyediakan hidangan (seperti membasuh sayur atau mengupas bawang dan bawang putih untuk hiasan). Anak anda lebih berkemungkinan akan memakan hidangan yang berkhasiat jika dia membantu dalam persediaannya.
- **Kuncinya adalah cara persembahan** – Apabila memperkenalkan makanan baru kepada anak anda, hidangkannya di atas pinggan dengan cara yang dekoratif atau potong menjadi kiub-kiub kecil (jika boleh). Contohnya, jika anda ingin memperkenalkan buah dan sayur seperti pisang dan tomato kepada anak anda, hirisnya bulat-bulat dan hias di atas pinggan seperti “muka”. Cubalah dengan warna buah dan sayur yang berbeza untuk membantu anda.



Sebagai ibu bapa, anda memainkan peranan utama dalam membantu anak anda mengatasi neofobia makanannya. Dengan sedikit kesabaran dan bantuan dari tip-tip tersebut, anda boleh mempelbagaikan seleranya, dan dengan itu mengelakkan kekurangan zat makanan yang mungkin terjadi akibat sifat keperibadiannya yang tidak sihat. **PP**

\*Untuk maklumat lanjut mengenai material pendidikan Bulan Nutrisi Malaysia, layari: [nutritionmonthmalaysia.org](http://nutritionmonthmalaysia.org).

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# Rasai Kelazatan Ayam

Ayam bukan sahaja satu sumber protein malah ia juga merupakan bahan yang boleh anda gunakan untuk sebarang masakan apabila menyediakan makanan untuk keluarga anda. Anda boleh meletakkan kepingan ayam ke dalam sandwic, sup dan salad, atau membuat nuget, dan filet. Pelbagai masakan boleh dicuba seperti menggril,

membakar, menumis, atau memanggang untuk anda dan keluarga menikmati hidangan ayam yang lazat dan berkhasiat. Tambahkan sedikit herba dan rempah untuk meningkatkan kelazatan hidangan ayam anda. Berikut adalah dua resipi ayam yang sihat dan lazat yang anda boleh hidangkan untuk keluarga tersayang.

## Ayam Masak Bijan

(Hidangan untuk 4-5 orang)

### Bahan-bahan

400 g (2 keping) dada ayam tanpa kulit, dipotong sederhana besar  
 30 ml (2 sudu makan) sos tomato  
 30 ml (2 sudu makan) madu  
 15 ml (1 sudu makan) sos tiram  
 15 ml (1 sudu makan) cuka  
 7 ml (½ sudu makan) kicap  
 60 g (1 biji) lada benggala merah, dihiris nipis  
 26 g (1 biji) bawang besar, dihiris nipis  
 10 g (2 ulas) bawang putih, diketuk  
 10 g (½ inci) halia, diparut  
 20 g (2 sudu makan) biji bijan, dipanggang  
 15 ml (1 sudu makan) minyak bijan  
 125 ml (½ cawan) air  
 Tepung jagung cukup untuk menyalut ayam  
 Garam dan lada hitam secukupnya  
 2 batang daun bawang, dicincang

### Cara memasak

1. Campurkan garam dan lada hitam dalam mangkuk. Masukkan kepingan ayam dan gaul rata. Tutup dan perapkan selama kira-kira 30 minit di dalam peti sejuk.
2. Salut ayam dengan tepung jagung dan goreng dengan sedikit minyak sehingga masak dan berwarna kuning keemasan. Keluarkan dari kualiti dan gunakan tisu dapur untuk menyerap minyak berlebihan.
3. Panaskan kualiti dengan minyak bijan. Tumiskan bawang besar, bawang putih dan halia sehingga wangi. Masukkan sos tiram, sos tomato, kicap, madu, cuka dan lada benggala di atas api sederhana. Tambahkan sedikit air dan masak hingga mendidih sambil mengacau. Renih sehingga sos memekat.
4. Salut ayam dengan sos di dalam kualiti atau dalam pinggan hidangan dan hiaskan dengan daun bawang dan biji bijan.



#### Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 218 kcal	Karbohidrat 6.6 g
Protein 25.1 g	Lemak 10.1 g

# Ayam Tandoori

(Hidangan untuk 6-8 orang)

## Bahan-bahan

- 2 kg (1 ekor) ayam, kulit dan lemak yang dibuang, dibelah empat
- 40 g (4 ulas) bawang putih, dicincang
- 40 g (2 inci) halia, dikisar halus
- 30 ml (2 sudu makan) jus lemon
- 250 ml (1 cawan) yogurt biasa
- 3 g (1 sudu teh) garam masala
- 3 g (1 sudu teh) serbuk ketumbar
- 3 g (1 sudu teh) serbuk jintan putih
- 3 g (1 sudu teh) serbuk kunyit
- 3 g (1 sudu teh) serbuk kari
- 3 g (1 sudu makan) paprika manis
- 30 ml (2 sudu makan) sos pudina (ikut pilihan)
- 15 ml (1 sudu makan) minyak
- Garam dan lada sulah secukup rasa

## Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kualiti kecil di atas api sederhana. Masukkan ketumbar, jintan putih, kunyit, garam masala, serbuk kari, sos pudina dan paprika. Tumis sehingga wangi (kira-kira 2-3 minit). Ketepikan.
2. Campurkan bahan rempah yang telah sejuk ke dalam yogurt. Perlahan-lahan masukkan jus lemon, bawang putih, garam dan halia.
3. Cucuk daging ayam sedikit dengan pisau (hingga ke tulang)  
3-4 bahagian kepingan kaki/paha ayam. Salut ayam dengan bahan perapan, tutup dan biarkan sekurang-kurangnya sejam (sebaik-baiknya 6-8 jam atau semalaman).
4. Panaskan ketuhar hingga 240°C. Pindahkan kepingan ayam ke dalam dulang pembakar. Bakar selama kira-kira 20-25 minit atau sehingga ayam masak keperangan di bahagian atasnya. Ayam telah masak apabila jus jernih mengalir keluar.
5. Biarkan sekurang-kurangnya 5 minit sebelum dihidangkan dengan sos pudina.
6. Hidangkan bersama naan, roti paratha, atau nasi kukus.

Resipi sumbangan daripada "Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan, Jilid 2: Resipi untuk Seisi Keluarga" terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk mendapatkan buku resipi ini yang merangkumi lebih daripada 50 resipi, sila e-mel kepada: [president@nutriweb.org.my](mailto:president@nutriweb.org.my)



### Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 137 kcal	Karbohidrat 1.2 g
Protein 20 g	Lemak 5.7 g

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Persatuan Pemakanan Malaysia bersama Bulan Pemakanan Malaysia akan menganjurkan karnival keluarga bertemakan 'Makan Sihat, Bergerak Aktif: Cegah Obesiti'. Jemputlah hadir bersama-sama pada 29 dan 30 Mac 2014 (Sabtu dan Ahad) di Pusat Pameran Mid Valley (Dewan 1). Jangan lepaskan peluang untuk alami pengalaman yang unik ini! Terdapat saringan pemakanan PERCUMA, nasihat daripada pakar pemakanan, aktiviti dan permainan penuh kerian, pelbagai hadiah menarik dan banyak lagi! Keseronokan bermula jam 10.00 pagi! Untuk maklumat lanjut, sila hubungi 03-5632 3301, layari laman Facebook Bulan Pemakanan Malaysia atau laman web rasmi di [www.nutritionmonthmalaysia.org.my](http://www.nutritionmonthmalaysia.org.my).

**Nutrition Month**  
Malaysia 2014  
Eat Right, Move More, Fight Obesity

**Masa Riang  
Bersama Keluarga**

# Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal



## Goo-goo, ga-ga

*Anda boleh galakkan anak anda mengembangkan kemahiran berkomunikasi melalui percakapan dan nyanyian.*

Oleh **Dr Rajini Sarvananthan**, Pakar Pediatrik Perkembangan

Melihat bayi anda membesar menjadi anak kecil yang periang merupakan salah satu aspek keibubapaan yang paling menarik. Dalam tahun pertamanya, dia mula mengagah atau mengajuk bunyi-bunyian. Kemudian, akhirnya ia berlaku – anak anda akhirnya mengucapkan perkataan “sebenar”nya yang pertama apabila dia mencapai satu tahun!

Pada umur 18 bulan, dia mula mengenali objek-objek di sekelilingnya. Perbendaharaan katanya meningkat. Dia mengenali sebiji bola atau seekor kucing dan tidak perlu diberitahu berulang kali.

Ibu bapa dan pengasuh memainkan peranan penting dalam perkembangan bahasa seorang kanak-kanak. Kajian-kajian menunjukkan bahawa ibu bapa yang kerap bercakap dengan anak mereka dan mengguna perbendaharaan kata yang kaya untuk menerangkan perkara-perkara di sekeliling mereka, akan membantu meluaskan perbendaharaan kata anak mereka.

### Bercakap dengan anak kecil anda

Bayi anda gemar mendengar anda bercakap, terutamanya jika anda melakukannya dengan suara yang riang dan mesra. Oleh kerana dia akan belajar bertutur dengan mengajuk bunyi yang dia dengar di sekelilingnya, lebih banyak anda bercakap dengannya maka lebih cepatlah dia mengembangkan kebolehan bertutur dan bahasanya. Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan pengalaman pembelajaran:

- **Puisi berirama untuk kanak-kanak dan lagu.** Mendengarkan lagu kepada bayi anda adalah cara terbaik untuk berinteraksi dengannya, sambil

mengajarnya muzik dan perkataan-perkataan baru. Dia akan belajar memahami kepentingan bunyi. Perkataan yang sentiasa diulang berkali-kali akan memudahkan dia mempelajari perkataan tersebut. Oleh itu, walaupun anda tidak sehebat Kelly Clarkson, bayi anda akan masih gemar mendengar anda menyanyi.

- **Buku dan cerita-cerita.** Gunalah buku dan bercerita seberapa awal yang anda suka. Bercerita sebelum tidur adalah aktiviti yang menyeronokkan anak anda. Jika dilakukan dengan tetap sebagai rutin, ia boleh menjadi satu petanda kepada bayi anda untuk mula bertenang dan bersedia untuk tidur atau tukar lampin. Ambil kesempatan saat yang berharga ini untuk meluangkan masa berkualiti dan mengeratkan kasih sayang dengannya. Anda boleh berinteraksi dengan bayi anda dengan membiarkan dia menunjuk gambar-gambar dan menamakannya, atau menyuruh dia tunjuk objek yang anda katakan.
- **Adakan perbualan dua hala dengan anak kecil anda.** Daripada anda bercakap kepada dia dengan cara autoritarian, cuba dapatkan anak kecil anda untuk respon secara lisan. Tidak pasti jika dia faham? Cakap sahaja! Lama kelamaan dia akan mula kaitkan fikiran dan perasaan kepada perkataan yang anda sebutkan. Dengan berinteraksi, anda akan membantunya membina keyakinan untuk mula lebih banyak bercakap. Pastikan anda memberi dia banyak peluang untuk berlatih bercakap.
- **Kembangkan perkataan anda dan bunyi-bunyi.** Jika anak kecil anda berkata “Minum susu”, anda boleh bantu dia mengembangkan pemikirannya dengan menggunakan bahasa yang lebih deskriptif. Contohnya, anda boleh berkata: “Anda sedang minum susu menggunakan cawan. Jangan lupa untuk habiskan susu anda semasa ia masih suam dan sedap.” Dengan bercakap lebih banyak kepadanya, anda sebenarnya membantu dia membina perbendaharaan katanya.

- **Tambahkan perincian-perincian kepada objek dan acara harian.** Contohnya, jika dia berkata “kereta”, anda boleh menambah, “Betul, itu kereta permainan. Ia sebuah kereta merah. Jika anda menolaknya, ia akan bergerak ke hadapan.” Untuk membantu mengembangkan perbendaharaan katanya, guna lebih banyak perbendaharaan kata untuk menerangkan perkara yang anda sedang katakan.

Program-program televisyen yang bersesuaian untuk umur boleh membantu mengembangkan kemahiran bahasa anak anda. Cuba untuk menonton beberapa program ini bersama-sama. Dengan cara ini, anda boleh bercakap dengan anak anda tentang rancangan televisyen yang anda tonton bersama. Tetapi, kanak-kanak di bawah usia 2 tahun tidak disyorkan untuk menonton TV atau terdedah kepada aktiviti-aktiviti pada skrin.

### Apa yang perlu dielakkan

Elak daripada sentiasa memasang bunyi latar belakang daripada televisyen atau radio. Ini akan mengelirukan atau mengalih perhatian anak kecil anda semasa anda bercakap dengannya. Anda juga harus mengelak tabiat kerap memberi arahan. Ingatkan bahawa bercakap harus menyeronokkan dan bukan tentang memberi arahan. Anak kecil anda perlu diberi peluang untuk bercakap dengan anda melalui perbualan dua hala dan bukan hanya mendengar atau diberitahu apa yang harus dilakukan.

Jika anak kecil anda kelihatan bingung apabila anda berkata sesuatu, cuba katakannya dengan cara yang lain, menggunakan perkataan lain. Mengulang sesuatu perkataan selalunya akan memudahkan anak anda meluaskan perbendaharaan katanya. Paling penting, hati-hati dengan nada suara anda. Anak-anak kecil bukan sahaja respon kepada apa yang anda ucapkan, tetapi juga bagaimana anda mengucapkannya. **PP**

# Saya adalah saya, Biarkanlah Saya

*Usaha anak kecil anda untuk berdikari boleh menyebabkan dia mudah naik angin dan meragam.*

Oleh **Profesor Madya Dr M Swamenathan**, Pakar Psikiatri

Apa yang dikatakan sebagai “*the terrible twos*” atau “dua tahun yang dahsyat” biasanya berlaku apabila anak kecil berumur dalam lingkungan 18 bulan dan sekali lagi pada umur 30 bulan. Bercirikan perubahan mood secara tiba-tiba dan membuat perangai, ia merupakan tempoh perkembangan yang selalu diperkatakan dengan perasaan gerun dan cemas oleh ibu bapa. Ia disebabkan oleh konflik di antara keperluan seorang anak kecil untuk bergantung pada orang dewasa dan keinginannya untuk berdikari. Ia berlaku kerana dia sedang cuba untuk menonjolkan dirinya sebagai seorang individu.

## Menghadapinya bersama anak anda

Daripada anda melawan, adalah lebih baik jika dia dibenarkan untuk menunjukkan yang dia berdikari dengan cara-cara yang diterima dari segi sosial dan moral. Ini akan membantu memudahkan peralihannya melalui peringkat ini, dan berkembang menjadi kanak-kanak prasekolah yang lebih bekerjasama dan bertimbang rasa.

Berikut adalah beberapa panduan bagaimana ibu bapa boleh menghadapi “*the terrible twos*”:

- **Bersabar dan ada rasa kelucuan.** Ia penting apabila menghadapi anak kecil anda kerana ia akan membuat pengalaman ini kurang stres bagi anda berdua.
- **Elakkan soalan yang boleh dijawab dengan “ya” atau “tidak”.** Pada peringkat ini, kemungkinan besar dia akan menjawab “TIDAK!” dengan jelas jika anda bertanya “Anda nak makan bubur?” (atau soalan yang serupa). Sebaliknya, cuba berikan dia pilihan dengan bertanya, “Anda nak makan bubur atau sandwic untuk makan tengahari?”
- **Fokus kepada aspek-aspek tingkah lakunya yang positif dan bukan menghukum kelakuannya yang tidak baik.** Berbuat demikian akan membantu dia fokus kepada sifat-sifatnya

yang positif juga. Ambil sebuah buku nota kecil dan tulis sekurang-kurangnya lima perkara yang dia lakukan betul setiap hari (contohnya, dia makan sarapan sendiri; dia memberus giginya, dll). Kongsi senarai ini bersamanya setiap malam sebelum masuk tidur. Ini akan memberinya pengukuhan positif setiap malam dan membantu anda mengalihkan fokus anda kepada tingkah lakunya yang positif daripada melihat tingkah lakunya yang negatif sahaja.

- **Fokus kepada tingkah laku yang anda mahu daripadanya dan bukan memberi perhatian kepada tingkah laku yang tidak diinginkan.** Contohnya, daripada anda memberitahu dia agar jangan berlari di merata-rata tempat di pusat membeli belah, katakan kepadanya sesuatu seperti, “Saya suka apabila anda berjalan dekat dengan saya di pusat membeli belah”.
- **Cuba sedaya upaya untuk mengelak daripada merebut kuasa.** Biarkan anak kecil anda berdikari untuk membuat keputusannya sendiri jika ianya tidak memudaratkan sesiapa atau sesuatu. Walau bagaimanapun, anda mungkin perlu bertegas dalam keadaan yang melibatkan kesihatan dan keselamatan anak kecil anda atau orang lain. Contohnya, dia mesti ditempatkan di kerusi keselamatan keretanya, tetapi benarkan dia memilih pakaiannya sendiri.
- **Belajar untuk menjadi lebih fleksibel apabila menghadapi anak kecil anda.** Walaupun nampak seolah-olah anak kecil anda “berkuasa”, apa sebenarnya yang anda harus lakukan ialah menilai situasi dan membuat satu keputusan yang memanfaatkan semua orang, terutamanya anak kecil anda. Contohnya, jika dia enggan menyimpan permainannya, anda mungkin boleh membantu dia daripada anda berkeras dan memaksa dia mengemas sendiri.
- **Sentiasa beri anak kecil anda seberapa banyak pilihan yang**

**mungkin.** Ini selalunya memudahkan dia menerima pada masa-masa dia tiada pilihan. Contohnya, jika anda pergi ke sesuatu tempat dan terpaksa beredar, tanyalah kepada anak kecil anda sama ada dia ingin menaiki kereta dengan sendiri atau perlukan bantuan anda.

- **Sekali sekala, jangan takut untuk menjadi seorang badut.** Menggunakan lawak jenaka dan bersemerono sebagai cara untuk mencairkan pertahanan dan kedegilan anak kecil anda boleh membuat perbezaan besar di antara memaksa dia melakukan sesuatu yang anda mahu dengan mengurangkan kerenah menjerit dan memekik.
- **Elak daripada menuntut kepatuhan daripada anak kecil anda.** Daripada anda mengarahkan dia untuk menyimpan permainannya, cuba katakan sesuatu seperti, “Bolehkah anda bantu saya pulangkan permainan comel ini ke rumah mereka yang selesa?”

## Kekal fokus

Tempoh membuat perangai ini tidak akan kekal selama-lamanya. Kanak-kanak perlu melalui tempoh “*the terrible twos*” ini untuk membolehkan dia membesar menjadi individu yang bertanggungjawab, yang tahu apa mereka mahukan dan boleh berfikir dengan baik untuk dirinya. Jangan bersikap terlalu tegas dalam jangkaan anda terhadap anak anda. Berilah sedikit kelonggaran atau ruang untuk kesilapan, asalkan ia tidak menyimpang daripada kebiasaan. Akhirnya, anak-anak kecil masih memerlukan ibu bapa untuk meletakkan batasan demi perlindungan dan keselamatan mereka. **PP**

Dengan kerjasama



**MMHA**

Persatuan Kesihatan Mental Malaysia



# Kenal Pasti Tanda-Tanda Penderaan

*Mengesan tanda-tanda penderaan mungkin boleh menyelamatkan nyawa seorang kanak-kanak*

Oleh **Profesor Madya Dr Mary Joseph Marret**, Pakar Pediatrik

Laporan Dunia Persatuan Bangsa-Bangsa Bersatu mengenai keganasan terhadap kanak-kanak telah menyatakan bahawa ramai kanak-kanak di seluruh dunia mengalami keganasan di rumah, sekolah dan dalam pelbagai lapisan masyarakat. Keganasan boleh membahayakan kehidupan kanak-kanak, merosakkan kesihatan fizikal serta mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Ia juga boleh menyebabkan kemudaratan kepada kesihatan mental kanak-kanak terbabit dengan meninggalkan kesan parut yang mendalam terhadap emosi seumur hidup mereka.

Setiap orang dalam masyarakat mempunyai tanggungjawab untuk memastikan kanak-kanak dilindungi daripada keganasan. Keluarga adalah unit yang paling penting di mana kanak-kanak menerima penjagaan dan perlindungan yang diperlukan mereka. Sebagai ibu bapa, ia adalah menjadi tanggungjawab anda untuk menyediakan anak anda dengan keperluan asas, memelihara, membimbing serta melindungi mereka daripada pelbagai jenis bahaya.

Malangnya, kadang-kadang berlaku kesilapan apabila orang dewasa bertindak secara tidak wajar sama ada kerana kejahilan, tekanan, jangkaan yang tidak realistik atau ketidakupayaan untuk mengawal tingkah laku mereka. Kebanyakan masalah ini kekal tersembunyi kerana kanak-kanak tidak mampu untuk bersuara sendiri dan orang dewasa mungkin tidak mahu bercakap mengenai masalah tersebut.

## Penderaan Fizikal

Mana-mana kanak-kanak dengan kecederaan yang berulang dan tidak dapat dijelaskan mungkin mengalami penderaan fizikal. Kecederaan-kecederaan ini termasuklah lebam, luka, terbakar dan patah tulang. Berikut adalah beberapa garis panduan bagi membantu mengenalpasti tindakan yang jelas mengasari dan tidak boleh dianggap sebagai cara yang diterima untuk mendisiplinkan anak anda:

- Mana-mana pukulan yang menyebabkan kecederaan dengan lebam dan pendarahan
- Memukul bayi atau anak kecil yang terlalu muda untuk memahami apa yang betul dan apa yang salah
- Menendang, menumbuk dan menolak mereka dengan menggunakan sesuatu benda yang keras
- Menyebabkan luka kebakaran atau melecur dengan menggunakan objek panas, cecair panas atau menyapu bahan-bahan lain yang boleh menyebabkan melecur contohnya menggosok cili pada kulit, bibir atau mulut
- Memukul mereka semasa bertengkar dengan orang lain
- Memukul mereka akibat kemarahan atau kekecewaan ke atas sesuatu perkara yang tidak melibatkan mereka
- Menghukum mereka dengan alasan yang tidak munasabah contohnya memukul kanak-kanak berusia dua tahun kerana kencing dalam seluar
- Memukul mereka ketika berada di bawah pengaruh dadah atau alkohol
- Menghalang mereka daripada makan atau minum atau mendedahkan mereka kepada cahaya matahari dan hujan tanpa perlindungan
- Mengunci mereka di dalam ruang yang sempit
- Menarik rambut mereka



## Jaga dengan cermat...

Bayi yang masih kecil memerlukan banyak penjagaan dan perhatian. Mereka kadang-kadang akan mempunyai episod menangis tanpa henti yang boleh menguji kesabaran ibu bapa dan penjaga. Jangan sekali-kali menggoncang, menumbuk atau memukul bayi tersebut bagi menghentikan tangisan mereka kerana ini adalah satu perkara yang sangat berbahaya. Ia boleh menyebabkan kecederaan teruk di kepala, pendarahan dalam mata dan lain-lain kecederaan dalaman yang mungkin akan membahayakan nyawa mereka.

Jika anda mempunyai kesukaran untuk mengawal tingkah laku anak anda, minta pertolongan daripada ahli keluarga atau rakan anda dan dapatkan bantuan profesional.

## Penderaan emosi

Penderaan emosi berlaku apabila wujud interaksi negatif antara ibu bapa/penjaga dan anak anda. Ini boleh menyebabkan mereka sentiasa berasa tidak yakin, mempunyai imej diri dan psikologi yang rendah serta masalah tingkah laku.

Contoh penderaan emosi

- Memarahi dan mengkritik setiap kali anda bercakap dengan mereka
- Perbandingan yang berterusan dengan orang lain yang "lebih baik" atau "lebih bijak"
- Selalu mengabaikan dan menghalang mereka daripada mendapatkan kasih sayang dan perhatian
- Menyisihkan mereka daripada mendapat layanan dengan memberikan hadiah kepada kanak-kanak lain
- Merujuk kepada mereka dengan menggunakan panggilan seperti "tidak berguna" atau "bodoh"
- Membenarkan mereka untuk menyaksikan adegan yang menakutkan contohnya pergaduhan antara orang dewasa



Kanak-kanak belajar melalui tauladan. Oleh itu, sebagai ibu bapa, anda perlu memberi contoh yang baik. Tambahan pula, kanak-kanak yang sentiasa menerima galakan untuk mengembangkan bakat dan menerima maklum balas positif bagi perkara-perkara yang telah dilakukan mereka dengan betul akan membesar menjadi orang dewasa dengan harga diri yang baik dan berkeyakinan.

## Penderaan seksual

Jangan sekali-kali mengabaikan anak anda jika mereka memberitahu bahawa seseorang telah menyentuh kemaluannya. Kanak-kanak biasanya tidak akan mereka-reka cerita tanpa mempunyai pengalaman langsung berkenaan perkara tersebut. Terangkan kepada mereka bahawa mereka mempunyai hak untuk mengatakan "Tidak!" sekiranya ada seseorang meminta mereka untuk melakukan sesuatu atau menyentuh dengan cara yang boleh membuatkan mereka berasa tidak selesa.

Sentiasa menggalakkan anak anda untuk memberitahu sekiranya terdapat sebarang masalah dan pastikan anda mendengar apa yang dikatakan oleh mereka. Kanak-kanak mungkin enggan atau takut untuk bersuara kerana pendera mungkin telah mengancam atau memberitahu bahawa tidak ada orang yang akan percaya kepada cerita mereka. Pertahankan anak anda dan beri jaminan kepadanya bahawa anda akan melindungi mereka daripada sesiapa sahaja yang cuba untuk menyakitinya. Dapatkan bantuan profesional sekiranya anda mempunyai sebarang kebimbangan bahawa anak anda mungkin telah didera secara seksual.

Tanda-tanda amaran kemungkinan penderaan seksual:

- Sakit di sekitar kemaluan
- Darah atau lelehan di sekitar kemaluan atau seluar dalam
- Tingkah laku seksual terhadap orang lain
- Tingkah laku yang memberontak atau agresif secara tiba-tiba
- Merokok, mengambil dadah atau alkohol
- Bersedih, tertekan atau membunuh diri
- Kehamilan
- Ponteng sekolah dan melarikan diri
- Kemerostotan gred pelajaran di sekolah
- Kesukaran untuk tidur, mimpi ngeri dan kurang selera makan

## Pengabaian

Pengabaian berlaku apabila keluarga kanak-kanak tersebut gagal untuk menyediakan keperluannya walaupun mereka mampu berbuat demikian. Sungguhpun kebanyakan keluarga menyedari akan keperluan untuk menyediakan keperluan asas seperti makanan, pakaian, penjagaan kesihatan dan pendidikan, mereka kadang-kadang terlepas pandang terhadap pengawasan. Pengawasan yang tidak mencukupi boleh mendedahkan kanak-kanak kepada pelbagai jenis bahaya seperti lemas, dilanggar oleh kenderaan, mati kerana kepanasan dan sesak nafas akibat terperangkap dalam ruang yang tertutup atau diculik.

## Bantuan untuk melindungi kanak-kanak

Kanak-kanak bergantung kepada orang dewasa di sekeliling mereka untuk membantu apabila mereka mempunyai masalah. Jangan berlengah jika anda bimbang bahawa kanak-kanak tersebut mungkin telah didera. Anda boleh menghubungi mana-mana agensi berikut:

- Talian hotline kebangsaan iaitu Talian Nur 15999 atau pejabat kebajikan yang terdekat
- Balai polis di kawasan anda
- Hospital yang berhampiran dengan anda

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Senaman untuk Meningkatkan Keyakinan diri

*Kajian menunjukkan bahawa bersenam boleh meningkatkan keyakinan diri kanak-kanak*

Oleh **Datin Dr Ang Kim Teng**, President Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

Kesejahteraan psikososial adalah penting dalam perkembangan kesihatan kanak-kanak. Kanak-kanak merasa stres apabila keluar dari persekitaran yang selesa dan selamat seperti rumah sendiri. Bagi kebanyakan kanak-kanak, pengalaman ini bermula apabila mereka meninggalkan rumah untuk ke prasekolah. Seorang kanak-kanak yang yakin dengan dirinya boleh menyesuaikan diri dengan perubahan dan cabaran dalam kehidupannya. Dia akan gembira apabila mendapat kawan baru, mengambil bahagian dalam aktiviti sosial dan menyesuaikan diri dengan persekitaran baru.

## **Apa itu keyakinan diri?**

Keyakinan diri adalah seperti "harga diri" (bagaimana seseorang menilai dirinya), ianya berkembang secara berterusan sejak bayi hingga dewasa. Ia boleh ditakrifkan sebagai merasakan diri berkemampuan dan pada masa yang sama disayangi. Seorang kanak-kanak yang gembira dengan pencapaiannya tetapi tidak rasa disayangi oleh keluarga lambat-laun akan berasa kurang keyakinan diri. Sebaliknya, kanak-kanak yang sentiasa disayangi tetapi ragu-ragu dengan kebolehnya juga akhirnya akan berasa kurang keyakinan diri. Keyakinan diri yang tinggi akan wujud apabilaimbangan yang baik dapat dikekalkan.

## **Penampilan dan keyakinan diri**

Remaja dan anak-anak muda terlalu mementingkan penampilan mereka. Ramai di antara mereka bergelut dengan penampilan dan keyakinan diri, terutamanya apabila mereka mencapai akil baligh dan terpaksa berdepan dengan perubahan yang berlaku pada tubuh mereka.

Mereka mungkin mula membandingkan diri mereka dengan rakan-rakan sebaya atau imej-imej selebriti media yang mengelilingi mereka. Masalahnya, tidak semua orang membesar atau berkembang dengan cara atau masa yang sama. Orang-orang muda mungkin tidak menyukai dengan penampilan mereka sendiri atau berasa tidak sempurna apabila mereka membandingkan diri mereka dengan imej-imej di media yang telah diperkemaskan berulang kali sehingga menjadi sempurna. Mereka mungkin mempunyai cita-cita yang tidak realistik tentang kecantikan atau penerimaan seseorang. Kesemua ini akan mempengaruhi penampilan dan keyakinan diri seorang anak muda kerana tubuh mereka sedang membesar dan berkembang.

Kajian mendapati bahawa kanak-kanak yang berlebihan berat badan atau obes berhadapan dengan kadar penganiayaan yang lebih tinggi. Penganiayaan oleh rakan sebaya boleh terjadi dalam bentuk buli dan kata-kata cemuhan, serta lebih cenderung berfokus kepada berat badan dan penampilan diri berbanding dengan ciri-ciri lain. Penganiayaan oleh rakan sebaya juga boleh terjadi dalam senario yang terselindung, contohnya kanak-kanak berlebihan berat badan atau obes dipulau atau diketepikan.

Kajian juga menunjukkan bahawa kanak-kanak yang berlebihan berat badan atau obes cenderung untuk menjadi orang dewasa yang obes. Penyebab utamanya ialah amalan gaya hidup seperti diet yang tidak sihat dan kurang melakukan aktiviti fizikal, namun predisposisi genetik boleh juga menyebabkan masalah berat badan. Usaha untuk membendung masalah obesiti dan mempromosi pengendalian berat badan yang berkesan harus bermula sejak kecil.

## Aktiviti fizikal dan keyakinan diri

Kajian menunjukkan bahawa aktiviti fizikal yang kerap dilakukan memberi manfaat kepada kanak-kanak dari segi fizikal dan psikologikal. Ia dikaitkan dengan peningkatan keyakinan diri dan konsep diri serta pengurangan keresahan dan kemurungan. Perhatian juga telah banyak diberi kepada kaitan di antara senaman dan kesejahteraan mental.

Menurut sebuah kajian pada 1986 yang dilakukan terhadap kanak-kanak di antara umur 9 dan 12 tahun, didapati keyakinan diri meningkat dengan senaman aerobik, sekaligus membuktikan kaitan di antara kedua-duanya. Hasil penemuan lain juga mendapati terdapatnya peningkatan keadaan emosi.

Di dalam kajian lain yang dijalankan pada 2009 terhadap kanak-kanak sedentari di antara umur 7 dan 11 tahun, mendapati senaman aerobik yang dilakukan dengan penuh bertenaga dan kerap bersama rakan sebaya di dalam suasana yang teratur akan mengurangkan simptom-simptom kemurungan di kalangan kanak-kanak berlebihan berat badan. Aktiviti-aktiviti tersebut bertumpu kepada intensiti, keseronokan, serta keselamatan, dan bukannya persaingan atau peningkatan kemahiran.

Aktiviti-aktiviti ini dipilih berdasarkan kefahaman yang mudah, keseronokan, dan kebolehan untuk meningkatkan kadar denyutan jantung melebihi 150 denyutan seminit. Contoh-contoh aktiviti ini termasuklah permainan berlari, lompat tali, bola keranjang, dan bola sepak. Didapati bahawa peningkatan dalam aktiviti fizikal akan meningkatkan faedah kesihatan. Ini menunjukkan terdapatnya hubungkait sebab dan kesan. Penemuan-penemuan ini, beserta dengan kajian-kajian lain, memperkukuhkan tanggapan bahawa senaman berjaya meningkatkan keyakinan diri.

## Membina asas bagi kesejahteraan masa depan

Anda boleh membantu anak anda membina keyakinan diri yang sihat dengan menggabungkan senaman di dalam aktiviti harian mereka. Panduan Diet Malaysia menyarankan agar kanak-kanak dan remaja menjadi aktif secara fizikal sekurang-kurangnya 60 minit sehari. Aktiviti ini boleh dilakukan sekaligus atau dikumpul sepanjang hari.

Senaman yang dilakukan haruslah berintensiti sederhana dan dimasukkan sebagai sebahagian daripada sukan, riadah, pengangkutan, kerja rumah, tugasan, senaman yang dirancang dan kelas pendidikan jasmani di sekolah.

Menjadi aktif secara fizikal boleh meningkatkan paras endorfins, sejenis bahan kimia di dalam otak yang meningkatkan rasa riang dan merangsang keadaan emosi serta menggalakkan rasa kesejahteraan.

Ibu bapa harus menghadkan masa anak-anak melakukan aktiviti-aktiviti sedentari seperti menonton televisyen dan bermain permainan komputer/konsol.

Ibu bapa memainkan peranan penting dalam menerap tabiat bersenam di kalangan anak-anak. Ingatlah, aktiviti fizikal merupakan sebahagian daripada formula kesihatan dan kesejahteraan. Sama penting juga adalah mengamalkan diet yang berkhasiat dan sihat. Akhirnya, zaman kanak-kanak yang gembira dan sihat memupuk asas yang kukuh bagi pertumbuhan dan perkembangan optimum seorang kanak-kanak. **PP**

Dengan kerjasama



**MMHA**  
Persatuan Kesihatan  
Mental Malaysia

# Kesihatan Anak

- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Alergi
- Keadaan & Penyakit

## Soal-Jawab Tentang Cirit-Birit

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

*Cirit-birit merupakan satu gejala yang biasa terjadi yang boleh menyebabkan kesan berbahaya, terutamanya terhadap kesihatan bayi anda. Ketahuilah soalan-soalan lazim mengenai cirit-birit.*

Semua orang pernah mengalami masalah cirit-birit. Ia merupakan cara tubuh kita membuang keluar kuman-kuman. Cirit-birit boleh disebabkan oleh banyak faktor, daripada keracunan makanan hingga ke jangkitan virus. Selain daripada jangkitan pernafasan, cirit-birit merupakan jangkitan yang kerap menghidap kanak-kanak.

Menurut Pusat Pencegahan dan Kawalan Penyakit Amerika Syarikat (*US Centres for Disease Control and Prevention*), rotavirus adalah punca cirit-birit dan jangkitan virus paling lazim dalam kalangan bayi serta kanak-kanak kecil sejagat. Sebelum adanya vaksin, hampir setiap kanak-kanak akan mendapat jangkitan rotavirus menjelang umur lima tahun.

Kebanyakan jangkitan rotavirus boleh dirawat di rumah dengan pengambilan lebih banyak air untuk mencegah dehidrasi. Walau bagaimanapun, jangkitan yang lebih serius boleh menyebabkan lebih banyak masalah bukan sekadar memaksa anda atau anak anda untuk berkejar-kejar ke tandas. Kes-kes cirit-birit yang disebabkan oleh rotavirus boleh mengakibatkan gastroenteritis iaitu jangkitan teruk yang berpotensi menyebabkan cirit-birit teruk dan dehidrasi di kalangan bayi dan kanak-kanak. Dianggarkan 500,000 kanak-kanak sejagat maut setiap tahun akibat cirit-birit yang berpunca daripada virus merata dunia.

Kami sertakan soal-jawab berkenaan cirit-birit untuk pengetahuan yang lebih mendalam.

### Soalan-soalan lazim

#### 1. Apakah punca cirit-birit?

Kebanyakan kes cirit-birit terjadi akibat tahap kebersihan yang rendah. Anak anda boleh dijangkiti virus, bakteria atau parasit yang menyebabkan cirit-birit apabila dia mengambil makanan atau minuman tercemar, atau hidangan yang tidak dimasak dengan sempurna atau sepenuhnya. Dia juga boleh dijangkiti agen-agen penyebab cirit-birit apabila dia menyentuh permukaan yang tercemar dan kemudiannya memasukkan jari-jarinya ke dalam mulut.

Jangkitan cirit-birit boleh merebak melalui sentuhan dengan haiwan kesayangan atau bersentuh secara langsung dengan najis (iaitu daripada lampin atau tandas).

Tak toleransi dan sensitiviti terhadap makanan juga boleh menyebabkan anak anda mendapat cirit-birit. Contohnya, kanak-kanak yang tak toleransi laktosa boleh mendapat cirit-birit jika mereka mengambil sesuatu yang mengandungi unsur susu yang banyak. Tindak balas kepada ubat-ubatan, antibiotik, atau antasid yang mengandungi magnesium juga boleh mengakibatkan cirit-birit.

## 2 Adakah cirit-birit berbahaya?

Ia boleh menjadi berbahaya. Cirit-birit yang berlarutan lebih daripada dua hari mungkin petanda masalah yang lebih serius. Cirit-birit kronik (cirit-birit selama sekurang-kurangnya empat minggu) mungkin merupakan simptom sesuatu penyakit kronik. Contohnya, penyakit usus iritabel atau sindrom usus iritabel, penyakit Crohn atau kolitis ulseratif.

Tidak kira berapa lama tempohnya, cirit-birit boleh menyebabkan komplikasi serius - dehidrasi. Ini bermakna anak anda mengalami kehilangan air dan mineral yang berlebihan yang membantu tubuhnya berfungsi dengan sempurna. Jika air dan mineral-mineral tidak digantikan dengan segera, tubuhnya akan mula "kering" atau menjadi dehidrat. Anak anda mungkin perlu dimasukkan ke hospital untuk mengganti cecair yang hilang secara intravena. Dehidrasi teruk boleh mengakibatkan kegagalan ginjal dan/atau kematian.

## 3 Apakah simptom-simptom cirit-birit yang saya perlu awasi?

Apabila organisma seperti bakteria, virus atau parasit menyerang usus, ia akan menyebabkan tanda dan simptom seperti:

- kekejangan dan kesakitan di bahagian abdomen
- demam
- hilang selera makan
- mual
- muntah-muntah
- penurunan berat badan
- cirit-birit berair, selalunya tidak berdarah
- dehidrasi

Berikut adalah tanda-tanda dehidrasi dan anda harus segera berjumpa dengan seorang doktor jika anak anda mengalami sebarang tanda-tanda tersebut. Ia termasuk lesu atau rengsa, demam panas, tidak kencing selama tiga jam atau lebih (bagi bayi), tiada air mata apabila menangis, mata dan ubun (bahagian lembut di atas kepala bayi) cengkung dan kelihatan darah di dalam najis mereka (kelihatan seperti jeli kismis merah).

## 4 Bilakah harus saya membawa anak saya berjumpa doktor?

Apabila anak anda menunjukkan tanda-tanda berikut, jangan teragak-agak untuk membawa dia ke klinik atau hospital. Ini termasuk:

- tanda-tanda dehidrasi (seperti di atas)
- cirit-birit lebih daripada 24 jam
- suhu demam 38.5°C (anggaran 102°F) atau lebih
- najis mengandungi darah atau nanah
- najis berwarna hitam dan seperti tar

## 5 Bagaimanakah cirit-birit anak saya akan dirawat?

Dalam kebanyakan kes cirit-birit, rawatan yang diperlukan hanyalah menggantikan cecair dan elektrolit yang hilang menggunakan larutan rehidrasi oral (ORS) untuk mencegah anak anda daripada dehidrasi. Bergantung kepada punca masalah, ubat-ubatan juga mungkin diperlukan untuk menghentikan cirit-birit atau merawat jangkitan.

Anda juga harus pastikan anak anda kekal terhidrat dengan banyak meminum air kosong dalam kuantiti yang sedikit tetapi kerap. Kanak-kanak yang minum air mencukupi dan mengambil ORS untuk menggantikan cecair yang hilang semasa muntah dan cirit-birit tidak akan mengalami dehidrasi.

Jika bayi anda yang mengalami cirit-birit masih diberi penyusuan susu ibu, teruskan penyusuannya kerana susu ibu mengandungi faktor-faktor antimikrob yang membantu meningkatkan sistem imun bayi anda, dan mempercepatkan pemulihannya semasa dalam jangkitan. Susu formula tidak perlu dicairkan kerana ini akan mengurangkan kandungannya.

Cirit-birit dan dehidrasi boleh membuat anak anda penat dan lemah. Oleh itu, penting bagi anda memastikan anak anda mendapat cukup rehat.



## 6 Bagaimanakah saya boleh melindungi anak saya daripada cirit-birit?

Perkara paling penting adalah mengamalkan kebersihan dan membasuh tangan dengan betul. Satu lagi cara berkesan untuk mencegah cirit-birit yang berpunca daripada jangkitan rotavirus adalah melalui vaksinasi. Di Malaysia, vaksin rotavirus diberi secara oral, dalam dua atau tiga dos (bergantung kepada pengeluaran vaksin), dan ia hanya boleh diberi kepada bayi berumur di bawah 6-8 bulan. Anda dinasihati berjumpa dengan pakar pediatrik anak anda untuk mengetahui dengan lebih lanjut mengenai vaksin ini.

Bagi kanak-kanak yang lebih tua dan orang dewasa yang tidak mungkin mendapat simptom teruk jangkitan rotavirus, membasuh tangan dengan kerap adalah perlindungan yang paling berkesan.

Cirit-birit adalah masalah yang boleh dicegah dengan mudah. Persediaan dan penyimpanan makanan dengan cara yang bersih serta persekitaran yang sentiasa dijaga bersih boleh menghindarkan masalah perut. Vaksinasi juga adalah kaedah tambahan dalam menjamin kesihatan usus anak anda. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Bertindak Pantas Boleh Menyelamatkan Nyawa Anak Anda

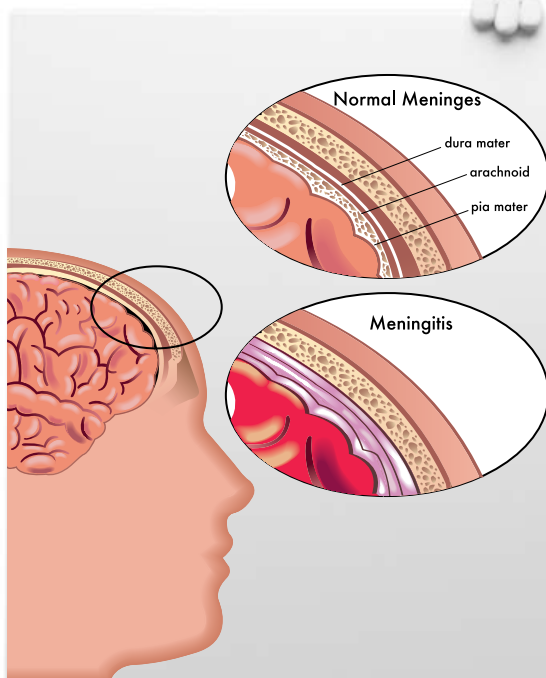
Oleh **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**,  
Pakar Pediatrik dan Neonatologi

*Jika anak anda menghidapi meningitis, memastikan punca spesifik jangkitannya boleh menentukan situasi antara hidup dan mati.*

Meningitis adalah keradangan selaput pelindung yang menyelubungi otak dan saraf tunjang yang dikenali sebagai meninges.

Ia boleh berlaku sebagai satu tindak balas terhadap jangkitan (bakteria, virus, parasit, atau kulat) atau disebabkan oleh kecederaan fizikal, kanser, atau reaksi tubuh kepada sesuatu ubat. Walaupun meningitis tidak terbatas kepada sesuatu kumpulan umur, kanak-kanak di bawah umur dua tahun berisiko paling tinggi. Seseengah meningitis bakteria dan viral boleh dicegah. Melindungi mereka dengan imunisasi awal adalah kunci kepada pencegahan kesan buruk penyakit ini.

Meningitis lebih kerap berlaku di negara-negara membangun. Faktor-faktor persekitaran seperti pendedahan kepada asap, serta masalah perubatan dan kurang daya tahan boleh membuat seseorang lebih mudah diserang penyakit ini.



## Tahukah anda?

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), dianggarkan 170,000 kematian secepat adalah disebabkan oleh meningitis bakteria. Kematian atau kehilangan upaya boleh berlaku dalam 24 jam dari simptom pertama. Dalam kes meningitis meningokokus, mangsa yang terselamat boleh menderit masalah-masalah perubatan yang serius seperti amputasi anggota/jari/jari kaki, parut yang teruk, kecederaan otak, hilang pendengaran, kerosakan buah pinggang, dan masalah psikologikal.

## Jenis-jenis meningitis

Ia termasuk meningitis bakteria, meningitis viral, meningitis parasit, meningitis kulat dan meningitis tidak berjangkit.

- Meningitis bakteria:** Meningitis bakteria merupakan jangkitan yang boleh membawa maut, dan disebabkan oleh bakteria seperti *Haemophilus influenzae b* (Hib), *Neisseria meningitis* dan *Streptococcus pneumoniae*. Organisma-organisma ini tidak mudah berjangkit seperti selsema atau flu, tetapi boleh merebak melalui aktiviti seperti bercium, berkongsi peralatan/cawan/rokok, pergaulan yang rapat (seperti di pusat asuhan kanak-kanak), atau melakukan aktiviti di tempat yang tertutup (seperti di kolej, universiti, kem khidmat negara, dan asrama).
- Meningitis viral:** Meningitis viral adalah disebabkan oleh virus enteroviruses, herpes simplex dan varicella-zoster (punca cacar air dan kayap). Ia boleh menular melalui rembesan pernafasan atau pencemaran najis. Ia boleh menjangkiti mana-mana kumpulan umur, tetapi selalunya menjangkiti kanak-kanak di bawah umur lima tahun. Ia amat serius, tetapi jarang menyebabkan kematian bagi mereka yang mempunyai sistem imuniti yang normal.
- Meningitis parasit dan kulat:** Parasit dan kulat yang menjadi punca meningitis jarang ditemui. Meningitis kulat yang paling lazim adalah disebabkan oleh *Cryptococcus*. Meningitis parasit adalah sejenis meningitis yang jarang terjadi, tetapi boleh membawa maut. Parasit penyebabnya adalah amoeba yang dipanggil *Naegleria fowleri* yang boleh dijumpai di dalam sejumlah air tawar yang suam (tasik atau sungai) dan kolam mandi yang tidak diselenggarakan dengan baik atau tidak diklorinkan.

Penyebab-penyebab lain meningitis tidak berjangkit termasuklah kanser, lupus, seseengah ubat, kecederaan kepala, dan pembedahan otak.

## Tanda-tanda dan simptom

Simptom meningitis yang paling lazim dalam kalangan kanak-kanak termasuk demam, ubun menggelembung, mual dan muntah-muntah, rengsa (bayi menangis apabila anda mengangkatnya), kurang berselera, atau mengantuk.

Kanak-kanak yang lebih tua juga mungkin menghidap demam secara tiba-tiba atau mengadu sakit kepala atau tegang di leher. Simptom lain termasuk mual, muntah-muntah, sensitif kepada cahaya (fotofobia), dan keadaan mental yang berubah (keliru atau meracau). Meningitis meningokokus lazimnya disertai dengan simptom klasik iaitu ruam hemoragik purpura (ruam yang tidak memutih apabila ditekan).

Walaupun ini adalah beberapa simptom lazim, tidak semua orang akan mendapat setiap simptom. Harus diingati bahawa jenis meningitis yang berbeza boleh menyebabkan simptom yang berlainan. Oleh itu, adalah penting untuk berwaspada dan dapatkan perhatian perubatan secepat mungkin.



### Penting!

Jika anda menyaki yang anda atau ahli keluarga anda mempunyai simptom dan tanda-tanda meningitis, dapatkanlah perhatian perubatan serta merta. Rawatan awal meningitis boleh mencegah komplikasi serius.

## Menentukan punca meningitis

Cara terbaik untuk mengesahkan sama ada ia meningitis dan punca spesifiknya adalah dengan mengambil sampel darah atau cecair serebrospinal (CSF) melalui satu prosedur yang dipanggil punktur lumbar (LP). Prosedur LP dilakukan dengan memasukkan jarum secara berhati-hati untuk menyedut CSF daripada bahagian bawah tulang belakang. Keseluruhan proses ini mengambil masa kurang dari setengah jam.

Anestetik setempat disuntik di sepanjang hujung bahagian belakang untuk mencegah kesakitan. Sebatang jarum spina yang halus kemudiannya dicucuk di bahagian bawah belakang, dan pakar pediatrik akan mengambil sampel CSF sebelum menarik keluar jarum tersebut. Sampel-sampel CSF akan diuji dan dianalisis di makmal untuk mengetahui punca spesifik meningitis.

Laporan ujian akan membantu pakar pediatrik menentukan rawatan yang paling wajar untuk anak anda. Dalam kes meningitis bakteria, penggunaan antibiotik akan mencegah jangkitan teruk dan mengurang atau menghentikan jangkitan daripada menular ke dalam saliran darah dan dari orang-ke-orang.

## Vaksinasi untuk membasmi!

Beberapa bakteria yang menyebabkan meningitis dan boleh dicegah dengan imunisasi ialah tuberkulosis, polio, Hib, campak, beguk, cacar air, pneumokokus dan meningokokus.

Kini, meningitis meningokokus boleh dicegah dengan Vaksin Meningokokus Konjugat (MVC) yang kini boleh didapati di Malaysia. Empat strain *Neisseria meningitidis*, (A, C, W, dan Y) boleh dilindungi dengan kuadivalen MCV4.

### Saranan WHO

WHO menyarankan dua dos MCV4 bagi bayi berumur di antara sembilan dan 23 bulan (sekurang-kurangnya jarak tiga bulan di antara dos), dan satu dos bagi kanak-kanak lebih daripada dua tahun. Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC) menyokong memvaksinasi kanak-kanak praremaja dan remaja pada umur 11 tahun, dengan satu dos booster apabila mencapai 18 tahun.

Vaksin-vaksin MCV4 telah terbukti selamat dan berkesan dalam kalangan kanak-kanak berumur sembilan bulan dan ke atas. Ia lebih bermutu daripada Vaksin Polisakarida Meningokokus (MPV4) generasi lama memandangkan ia memberi tempoh perlindungan yang lebih lama dan boleh digunakan ke atas kanak-kanak di bawah umur 2 tahun yang lebih berisiko tinggi.

Pada masa ini, vaksinasi menentang punca-punca lazim meningitis termasuk Hib, campak dan beguk telah dimasukkan sebagai sebahagian daripada Program Imunisasi Kebangsaan Malaysia. Malangnya, MCV4 tidak dimasukkan.

Mengekalkan kebersihan diri yang baik boleh mengurangkan peluang anda dijangkiti atau menjangkiti orang lain. Namun, pilihan terbaik adalah memastikan yang anda dan anak anda divaksinasi. Jangan tunggu sehingga ditimpa tragedi. Tanya pakar pediatrik atau doktor anak anda tentang pencegahan meningitis atau hubungi perunding kesihatan anda untuk mengatur janji temu vaksinasi. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



# Kenali Ciri-ciri Najis Bayi

*Warna, ketekalan dan tekstur najis bayi anda akan memberi gambaran mengenai apa yang sedang berlaku di dalam sistem penghadamannya.*

Oleh **Dato' Dr Christopher Boey Chiong Meng**, Profesor Pediatrik dan Pakar Gastroenterologi Pediatrik

Najis bayi anda memberi banyak maklumat mengenai status kesihatan penghadamannya. Ciri-ciri seperti warna, ketekalan dan tekstur najisnya memberi anda gambaran mengenai apa yang sedang berlaku di dalam sistem penghadamannya. Ciri-ciri tersebut banyak dipengaruhi oleh diet dan persekitaran bayi anda. Mengawasi najisnya akan membantu anda menilai dan mengatasi sebarang masalah yang mungkin dihadapi oleh bayi anda dengan cepat dan berkesan.

## Ciri-ciri najis bayi

Bayi anda yang baru lahir lazimnya akan membuang najis pertamanya dalam tempoh 24 jam selepas kelahiran. Bahan yang menyerupai tar berwarna hitam kehijauan yang anda lihat di dalam lampin hospitalnya itu dipanggil mekonium. Ia mengandungi bahan yang terkumpul di dalam usus bayi anda semasa ia berada di dalam rahim - termasuk sel darah dan kulit lama, menjadikan rupanya yang aneh.

Dua hingga empat hari kemudian, anda akan nampak perubahan pada warna dan ketekalan najisnya. Ia berwarna kehijauan dan kurang melekit daripada mekonium. Ini adalah petanda yang baik kerana ia menunjukkan bahawa saluran usus bayi anda berfungsi dengan baik.

Mulai dari hari keempat dan seterusnya, jenis makanan yang diambil oleh bayi anda (termasuk susu ibu, formula dan akhirnya makanan pejal) akan menentukan warna dan ketekalan najis serta kekerapan dia membuang air besar.

Secara amnya, najis bayi adalah lebih lembut berbanding dengan najis orang dewasa. Perubahan paling ketara pada najis bayi anda akan terjadi apabila anda mula memberi dia makanan pejal (lazimnya dari umur enam bulan ke atas). Apabila bayi anda mengambil pelbagai jenis makanan pejal, najisnya akan menjadi lebih pekat, gelap dan lebih busuk!

## Apa yang normal, apa yang tidak?

Najis bayi boleh dibahagikan kepada pelbagai warna dan ketekalan dan ibu bapa yang paling berpengalaman pun mungkin belum melihat kesemuanya. Perubahan warna boleh berlaku disebabkan oleh dietnya atau bahan tambahan di dalam makanan. Berikut adalah panduan mengikut warna:

**Kuning:** Menjelang lima hari selepas kelahiran, najis bayi yang disusu susu ibu lazimnya berbiji-biji, lembut dan berwarna kuning sehingga ke kuning kehijauan atau perang.

**Perang:** Jika anda memberi bayi anda formula, najisnya mungkin menjadi warna perang muda dan lekit.

## Bila anda harus bimbang?

Najis berwarna **hitam**, **putih** atau **merah** boleh menandakan bahawa sistem penghadaman bayi anda bermasalah.

Najis **hitam** boleh disebabkan oleh pengambilan sesetengah makanan atau suplemen. Namun, jika najis berwarna hitam seperti tar, kemungkinan terdapat darah 'lama' di dalam saluran penghadamannya yang berubah menjadi hitam apabila ia melalui usus. Ulser di dalam esofagus atau perut (dikenali sebagai gastritis) boleh menyebabkan perdarahan di dalam saluran penghadaman dan menyebabkan najis bertukar menjadi hitam.

Najis hitam juga mungkin disebabkan oleh masalah perubatan seperti iskemia usus (pengurangan aliran darah ke usus), malformasi vaskular (pembuluh darah yang cacat) atau varises (urat besar yang membonjol di dalam esofagus).

Najis **putih**, kelabu atau pucat adalah tidak normal dan mungkin adalah tanda masalah hati, pankreas, pundi hempedu atau usus. Kemungkinannya ada aliran hempedu tersumbat atau malserapan usus.

Contohnya, atresia biliari adalah keadaan yang bercirikan oleh ketiadaan atau malformasi sistem biliari di luar hati, dan biasanya datang bersama jaundis dan najis pucat.

Jangkitan usus yang kronik boleh menyebabkan penyerapan usus dan hadirnya najis bayi yang besar dan pucat.

Najis **merah** boleh disebabkan oleh bit dan pewarna makanan, tetapi darah di dalam najis adalah tidak normal. Jika najis bayi anda kelihatan kering dan keras, dengan kesan-kesan darah, ia mungkin bermakna bahawa bayi anda menghadapi sembelit dan najisnya yang keras telah mengoyakkan sedikit kulit duburnya (fisur anus).

Jika terdapat banyak darah di dalam najis bayi atau anak anda, dia mungkin sedang mengalami masalah usus yang teruk seperti intususepsi (usus tersumbat). Darah merah muda di dalam mangkuk tandas atau darah gelap bercampur dengan najis, mungkin menandakan keradangan di dalam perut yang disebabkan oleh jangkitan atau penyakit debu inflamatori (IBD).

Manakala najis yang berminyak mungkin menandakan perubahan diet, malserapan usus atau gangguan pankreas. Najis yang timbul dan terapung mungkin disebabkan oleh malserapan lemak akibat episod cirit-birit atau jangkitan gastrousus yang lain.

## Jangan terlalu bimbang

Najis anak anda yang tidak konsisten mungkin menimbulkan keresahan. Namun, ibu bapa tidak seharusnya terlalu bimbang atau terus membuat kesimpulan.

Najis lazimnya lebih memberi gambaran mengenai menu hari sebelumnya daripada penyakit yang sedang muncul. Walau bagaimanapun, jika simptom-simptomnya berterusan, atau jika berat badan bayi anda tidak meningkat dengan sewajarnya, segeralah dapatkan nasihat pakar perubatan profesional atau pakar pediatrik.

## Mengawal usus bayi anda

Sistem penghadaman bayi memberi kesan terhadap seluruh kesihatannya. Berikut adalah beberapa cara anda boleh membantu melindungi atau mengekalkan sistem penghadaman bayi anda:

**Amalkan penyusuan susu ibu:** Menyusukan bayi anda di peringkat awal kehidupannya boleh meningkatkan perlindungan imunnya sambil memastikanimbangan sihat bakteria baik di dalam usus bayi anda. Susu ibu mengandungi antibodi yang boleh menyalut saluran usus bayi anda dan melindunginya daripada antigen yang berbahaya dalam persekitaran. Di samping meningkatkan imuniti bayi anda, susu ibu memberi bayi anda khasiat yang seimbang yang khusus untuk keperluan bayi anda.

**Elakkan pengambilan antibiotik berlebihan:** Elak daripada memberi bayi anda sebarang antibiotik kecuali jika diperlukan atas sebab-sebab perubatan. Antibiotik boleh menggangguimbangan mikroflora usus bayi anda. Sekiranya ubat-ubatan diperlukan, sentiasalah hubungi doktor anda.

la mungkin bukanlah sesuatu yang elok dibincangkan di meja makan, tetapi najis boleh menjadi petunjuk yang berguna kepada ibu bapa mengenai apa yang sedang berlaku di dalam sistem penghadaman bayi anda. Ingatlah bahawa bayi yang sihat adalah bayi yang ceria, dan perjalanannya ke arah tumbesaran dan perkembangan yang optimum bermula dengan anda. **PP**

Sumbangan daripada



Malaysian Paediatric Association

# Vaksin

## – Barisan Pertahanan Pertama!

Oleh **Dato' Dr. Musa Mohd.Nordin**,  
Pakar Pediatrik & Neonatologi

Adalah menjadi satu ketetapan dalam kehidupan bahawa kita tidak dapat mengelak daripada makhluk hidup yang amat kecil yang digelar virus dan bakteria. Terdapat berbilion-bilion virus dan bakteria yang bertukar dan membiak dengan cepat sehinggakan badan kita tidak mungkin dapat menghasilkan imuniti semulajadi untuk semua jenis penyakit yang disebabkan olehnya. Para doktor dan saintis berterusan mengkaji dan bereksperimen untuk menghasilkan ubat-ubatan dan vaksin-vaksin baru bagi melawan virus dan bakteria tersebut.

Bagi bayi dan kanak-kanak yang sistem imunnya masih berkembang dan orang tua serta sakit di mana sistem imunnya telah lemah, jangkitan virus dan bakteria boleh menyebabkan komplikasi kesihatan yang teruk dan juga boleh membawa maut!

Di negara-negara tropika seperti Malaysia, penyakit-penyakit yang disebabkan oleh jangkitan virus dan bakteria adalah berterusan sepanjang tahun.

### Influenza dan Penyakit Pneumokokus

Influenza dan penyakit pneumokokus adalah dua penyakit yang paling lazim berlaku di Malaysia, malahan di seluruh dunia tetapi boleh dicegah dengan vaksin.

Influenza adalah disebabkan oleh pelbagai jenis virus influenza. Pada masa kini, virus jenis A, B dan C menjangkiti manusia. Jenis C jarang ditemui pada masa kini. Oleh itu, vaksin-vaksin hanya mengandungi virus untuk influenza jenis A dan B sahaja.

Penyakit pneumokokus adalah jangkitan yang disebabkan oleh sejenis bakteria yang dinamakan *Streptococcus pneumoniae*. Terdapat lebih daripada 90 jenis bakteria ini tetapi 15 daripadanya menyebabkan kebanyakan daripada penyakit ini.

Penyakit pneumokokus adalah penyebab kematian tertinggi bagi penyakit yang boleh dicegah dengan vaksin dalam kalangan kanak-kanak. Ia menyebabkan 11% semua kematian bagi kanak-kanak berusia satu hingga 59 bulan. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menanggarkan sebanyak satu juta kanak-kanak di bawah usia lima tahun mati setiap tahun akibat penyakit pneumokokus.

Penyakit pneumokokus diklasifikasikan kepada jangkitan tak invasif dan invasif. Jangkitan tak invasif menyebabkan otitis media (jangkitan telinga) dan sinusitis (jangkitan sinus) manakala jangkitan invasif boleh menatijahkan pneumonia (jangkitan paru-paru), bakteremia (jangkitan darah) dan meningitis (jangkitan pada meninges - lapisan perlindungan yang meliputi otak dan saraf tunjang).

Sementara penyakit jantung dan strok menjadi punca yang pertama dan kedua kematian di Malaysia, influenza dan pneumonia pula mengambil tempat ketiga. Pada tahun 2011, influenza dan pneumonia telah menyebabkan 9417 kematian atau 9.2% daripada jumlah kematian di negara ini. Penyakit-penyakit ini tidak boleh dipandang ringan!



## Tanda-tanda dan Gejala

Adalah mudah untuk silap mengenali tanda-tanda dan gejala-gejala serangan influenza (selesema) sebagai selesema biasa. Bagi selesema biasa, gejala-gejala biasa adalah bersin dan hidung tersumbat. Gejala-gejala selesema akibat influenza pula adalah lebih teruk dan boleh menyebabkan demam panas secara tiba-tiba, menggigil, sakit kepala, sakit otot, sakit tekak, batuk, hidung berair, pening, hilang selera makan, keletihan, loya atau muntah-muntah, lemah, sakit telinga dan cirit-birit.

Kebanyakan gejala-gejala ini akan hilang selepas satu atau dua minggu tetapi adalah penting untuk mendapatkan rawatan awal terutamanya dalam kalangan bayi dan kanak-kanak, warga tua dan pesakit dengan penyakit-penyakit lain untuk mengelakkan sebarang komplikasi.

Dalam penyakit pneumokokus, tanda-tanda dan gejala-gejala adalah seperti berikut:

- Otitis Media – sakit telinga, demam, kerengsaan dan mungkin kehilangan pendengaran jika gegendang telinga tercedera.
- Pneumonia – cepat atau sukar bernafas dan sakit dada, menggigil, batuk dan demam.
- Bakteremia – demam panas dan kerengsaan, jangkitan saluran pernafasan mungkin berlaku.
- Meningitis – demam, sakit kepala yang sangat teruk, loya, muntah, cirit-birit, leher yang tegang, sensitif kepada cahaya, sawan dan dalam kes-kes yang sangat teruk boleh menyebabkan koma.

## Punca dan Akibat

Influenza merebak apabila orang yang telah dijangkiti virus tersebut batuk atau bersin ke udara dan udara tersebut disedut oleh orang lain. Ia juga merebak melalui sentuhan dengan tangan yang telah dijangkiti oleh virus tersebut. Penyebaran boleh dikurangkan apabila orang yang dijangkiti batuk atau bersin dalam tisu dan membasuh tangan dengan lebih kerap.

Wabak influenza berlaku setiap tahun dan boleh menyebabkan kemasukan ke hospital serta kematian. Menurut WHO, wabak influenza menyebabkan 3 hingga 5 juta kes penyakit yang sangat teruk dan 250,000 hingga 500,000 kematian setiap tahun, terutamanya dalam kalangan mereka yang melebihi usia 65 tahun di seluruh dunia.

Seperti influenza, penyakit pneumokokus amat mudah berjangkit dan disebarkan melalui titisan daripada batuk, bersin atau sentuhan rapat.

Telah dilaporkan bahawa jangkitan influenza boleh menjadikan seseorang lebih mudah terdedah kepada penyakit pneumokokus. Kebanyakan orang yang telah dijangkiti dengan bakteria *S. pneumoniae* bermula dengan mempunyai masalah pernafasan yang kemudiannya disahkan sebagai sebahagian daripada pneumonia.

Jangkitan pneumokokus berkembang secepat satu hingga tiga hari dan penangguhan rawatan mungkin

membawa kepada komplikasi dan kesan buruk yang lebih teruk seperti kehilangan pendengaran, kelumpuhan, kerosakan otak, koma dan kematian.

Otitis media adalah jangkitan yang sangat lazim dan 50% daripadanya adalah disebabkan oleh penyakit pneumokokus. Satu pertiga daripada semua kes jangkitan pernafasan akut (ARI) dan dua pertiga daripada semua kematian yang disebabkan oleh ARI boleh dikaitkan dengan penyakit pneumokokus.

Risiko penyakit pneumokokus adalah lebih tinggi dalam kalangan orang dewasa berusia lebih 50 tahun yang menghadapi masalah jantung, masalah paru-paru seperti asma, penyakit hati, kanser, kencing manis, atau faktor-faktor risiko yang lain seperti merokok, ketagihan arak dan keadaan hidup di pusat institusi seperti rumah orang tua atau rumah persaraan.

## Rawatan dan Pencegahan

Kultur darah atau kahak dan swab hidung akan diuji untuk menentukan kehadiran virus atau bakteria sebelum rawatan ditentukan. Kes-kes influenza yang teruk dirawat dengan ubat-ubatan anti-virus manakala antibiotik, biasanya penisilin, digunakan untuk merawat penyakit pneumokokus. Walau bagaimanapun, terdapat kebimbangan mengenai ketahanan terhadap anti-virus dan antibiotik yang mengehendkan keberkesanan rawatan. Pada tahun 2011, satu kajian di Malaysia melaporkan terdapat ketahanan terhadap penisilin sebanyak 31.78%. Ketahanan terhadap pelbagai jenis antibiotik seperti tetrasiklin, eritromisin, sefalosporin, ciproflozasin dan vankomisin juga meningkat.

Cara terbaik untuk menangani kedua-dua influenza dan penyakit pneumokokus ialah dengan vaksinasi. Terdapat vaksin yang selamat dan berkesan untuk mencegah atau mengurangkan kesan jangkitan virus dan bakteria. Vaksinasi adalah penting terutamanya bagi bayi dan kanak-kanak daripada peringkat umur 6 bulan hingga 2 tahun, dan orang dewasa melebihi usia 50 tahun serta dalam kumpulan berisiko tinggi.

Menurut WHO, dalam kalangan orang dewasa yang sihat, pemvaksin influenza boleh menghalang 70% hingga 90% daripada penyakit influenza yang khusus dan dalam kalangan warga tua, vaksin tersebut mengurangkan penyakit dan komplikasi yang teruk sehingga 60% dan kematian sebanyak 80%.

Vaksin pneumonia diperkenalkan pertama kali di Amerika Syarikat pada tahun 2000. Sejak itu ia menunjukkan keberkesanan yang tinggi dalam populasi yang luas yang dikaji di Amerika Syarikat, Eropah, Gambia dan Afrika Selatan. Vaksin konjugat pneumonia (PVC) adalah vaksin pertama dalam 20 tahun yang dapat menurunkan kematian kanak-kanak secara umum. Kajian di Gambia membuktikan tujuh kematian dapat dielakkan bagi 1000 kanak-kanak yang diberi vaksin.

Maka, jelaslah bahawa vaksinasi perlu menjadi barisan pertahanan pertama! **PP**

Sumbangan daripada



Malaysian Paediatric Association

# Mari kita Bermula Dari Asas

*Ekzema boleh menyebabkan kulit halus anak anda untuk menjadi gatal dan meradang. Terus membaca untuk mengetahui asas-asas keadaan ini.*

By **Dr Leong Kin Fon**, Pakar Dermatologi Pediatrik

Kebanyakan kanak-kanak mendapat ruam sekali sekala. Ia boleh menjadi gatal dan merengsakan, tetapi ia biasanya akan hilang sendiri. Malangnya, dalam sesetengah kes, ruam tidak hilang atau kulit boleh menjadi begitu meradang sehinggakan rawatan perubatan diperlukan.

Ekzema adalah masalah biasa yang menyebabkan kulit menjadi radang. Kegatalan boleh menjadi semakin teruk, yang boleh menjadi suatu gangguan, terutamanya kepada bayi dan kanak-kanak. Menggaru akan menjadikan masalah bertambah buruk. Hakikatnya, kerosakan kepada kulit semasa ekzema sering berlaku disebabkan menggaru. Kulit yang terjejas boleh menyebabkan belahan yang dalam dan menyakitkan, yang juga dikenali sebagai rekahan. Kecacatan pada kulit boleh membenarkan lembapan keluar dan kuman masuk ke dalam dan ia akan menyebabkan kulit menjadi radang. Kadangkala, lepuh kecil dan berisi cecair juga boleh terbentuk.

## Apa yang menyebabkan ekzema atopik?

Ekzema atopik adalah disebabkan oleh hubungan antara genetik dan faktor persekitaran. Ia bukannya keadaan yang terjadi hanya dengan satu agen atau faktor penyebab, tetapi ia dipercayai disebabkan kecacatan pada fungsi sekatan atau halangan pada kulit (lilin luar kulit) dan rangsangan yang terlalu aktif oleh sistem imunisasi badan terhadap perengsa atau alergen dalam persekitaran (seperti debu, kulat, debunga dan bulu haiwan). Rangsangan inilah yang menyebabkan gejala-gejala ekzema, yang juga dikenali sebagai ekzema atopik. Ekzema atopik adalah jenis ekzema yang paling biasa terjadi. Kajian menunjukkan bahawa ekzema atopik boleh menjejaskan dua orang dalam setiap 10 orang di Malaysia dan kira-kira 10% - 14% kanak-kanak di bawah umur 14 tahun (10), terutamanya dalam masyarakat urban.

### Tahukah anda?

Insiden ekzema semakin meningkat, dengan sebanyak satu daripada empat orang kanak-kanak terjejas oleh ekzema. Di Malaysia, kelaziman ekzema atopik dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah adalah di antara 12 hingga 13 peratus pada tahun 2001 - sila rujuk kajian ISAAC. Satu penjelasan yang berpotensi kepada peningkatan ini adalah kekerapan mandi dan penggunaan sabun dan detergen. Pencemaran udara daripada urbanisasi yang pesat juga boleh menyebabkan kulit anak anda menjadi gatal dan meradang, atau memburukkan ekzemanya.

Antara cara lain yang boleh menyebabkan gejala ekzema bertambah buruk adalah apabila bersentuhan dengan bahan-bahan yang kasar atau kesat yang boleh menyebabkan kulit menjadi rengsa. Pendedahan kepada haba (berpeluh) atau suhu sejuk (udara kering), atau jangkitan pada bahagian atas pernafasan juga boleh menyebabkan erupsi terjadi. Tekanan juga boleh memburukkan lagi keadaan.

Sesetengah pakar berpendapat kanak-kanak berkecenderungan menghadapi ekzema atopik kerana faktor-faktor genetik, yang bermakna mereka mewarisi ciri-ciri yang menjadikan mereka lebih terdedah kepada keadaan tersebut. Kanak-kanak yang mempunyai sejarah keluarga ekzema, asma atau demam alergi adalah lebih cenderung untuk menghadapi ekzema atopik. Kira-kira separuh daripada kanak-kanak yang mendapat ekzema juga akan menghadapi demam alergi atau asma. Walau bagaimanapun, ia tidak berjangkit dan tidak boleh berjangkit daripada orang-ke-orang.

## Perhatikan tanda-tanda

Tanda-tanda dan gejala-gejala ekzema atopik biasanya muncul dalam tempoh beberapa bulan pertama kehidupan, dan hampir selalu sebelum kanak-kanak mencecah usia lima tahun. Ini termasuk:

- Tompokan kulit yang merah kecoklatan-kelabu
- Bersisik atau kulit retak
- Bonjol kecil mungkin muncul di pipi, dahi, atau kulit kepala (juga boleh merebak ke tangan dan kaki, di depan bengkakkan siku, belakang lutut, dan di pergelangan kaki, pergelangan tangan, muka, leher dan bahagian atas dada)
- Gatal-gatal yang boleh menjadi teruk (hampir selalu).

Menggaru kulit boleh menyebabkan ia menjadi tebal dan merah atau berdarah dan berkerak, sekali gus mewujudkan luka yang boleh dijangkiti kuman.

Tetapi, ramai pesakit tidak dapat menahan rasa gatal, menyebabkan kitaran gatal-dan-garu, dan akhirnya menjadi berdarah dan sakit.



## Faktor-faktor yang memburukkan lagi ekzema

Kebanyakan orang yang mengalami ekzema akan mendapati bahawa gejala mereka menjadi lebih teruk oleh aspek kebiasaan dalam kehidupan harian seperti mandi secara kerap, sabun, detergen, cuaca panas atau terlalu panas di atas katil pada waktu malam. Minyak wangi, losyen kulit yang berpewangi, dan produk berbau kuat juga boleh merengsakan kulit dan menyebabkan kulit anak anda menjadi gatal dan rengsa, atau menjadikan ekzemanya bertambah teruk.

## Menghadapi ekzema

Kerana tiada cara untuk mengubati ekzema, matlamat utama rawatan adalah untuk melegakan ketidakselesaan dengan mengurangkan rasa gatal dan meningkatkan hari tanpa-radang untuk pesakit.

Kajian Kesan Ekzema kepada Pesakit mencadangkan 62% pengasuh sentiasa risau tentang keradangan seterusnya.

Secara tradisi, rawatan hanya fokus pada merawat keradangan apabila ia berlaku, dengan pakar perubatan memberi dos steroid topikal jangka pendek dan menasihatkan untuk menggunakan pelembap kulit untuk mengekalkan kelembapan kulit.

Apabila berlakunya keradangan ekzema, doktor perlu mempreskripsikan steroid untuk mengawal dan meredakan kulit

kembali kepada remisi (apabila tompokan merah dan kudis susut). Ia tidak dinasihatkan untuk penggunaan jangka panjang kerana ia mempunyai kesan sampingan.

Adalah sangat penting untuk bertindak secara aktif untuk memastikan kulit kekal lembap, walaupun apabila ekzema pesakit terkawal.

Penggunaan emolien atau pelembap kulit akan memberi perlindungan untuk melindungi kulit anak anda daripada kehilangan air dan kerosakan tambahan, sementara mengekalkan kulit lembut.

Ibu bapa perlu memilih pelembap kulit dengan formulasi yang betul, dan yang lebih penting, berkesan untuk merawat keadaan si anak dan mencegah kulit daripada memasuki kitaran garu-gatal.

Selain daripada rawatan, terdapat beberapa cara bantu diri yang lain yang membolehkan kanak-kanak yang mengalami ekzema berlatih untuk menjauhi kegatalan tersebut. Mereka harus mengelak daripada memakai bahan-bahan kasar yang boleh merengsakan kulit seperti bulu biri-biri tulen, poliester atau akrilik. Sebaliknya, gunakan bahan-bahan yang lembut dan halus seperti kapas.

Cuba elakkan anak anda daripada mandi dengan air yang panas dengan lama kerana ini boleh mengeringkan kulit mereka. Mandi dengan kerap menggunakan air suam adalah dibenarkan untuk mencuci badan selepas bersenam kerana peluh boleh menjadi perengsa kulit. Selepas mandi, segera sapukan losyen pada kulit anak anda semasa ia masih lembap, untuk membantu mengekalkan kelembapan pada kulit.

Jika anak anda mempunyai ekzema, ia adalah idea yang baik untuk memastikan kukunya pendek kerana kuku yang lebih panjang lebih cenderung untuk mencederakan kulit anak anda apabila dia menggaru.

Menguruskan faktor-faktor gaya hidup ini boleh membantu mengawal gejala ekzema dan mengurangkan kekerapan keradangan.



## Adakah ekzema akan hilang?

Berita baiknya, tanda-tanda ekzema akan hilang dalam kebanyakan kanak-kanak sebelum mereka mencecah umur untuk ke sekolah. Lebih separuh daripada kanak-kanak yang mengalami ekzema pada zaman kanak-kanak akan kehilangan tanda-tanda ekzema apabila mereka telah menjadi remaja.

Walaupun bagaimanapun, sesetengah kanak-kanak akan mempunyai ekzema sehingga menjadi dewasa. Keradaan boleh berlaku dan boleh berterusan selama bertahun-tahun. Kulit kering dan rengsa dari keadaan tersebut juga boleh berkekalan. **PP**



Sumbangan daripada



Malaysian Paediatric Association

# Jangan Lupakan Denggi

Oleh **Datuk Dr Zulklifi Ismail**,  
Pakar Pediatrik dan Kardiologi  
Kanak-kanak

*Penilaian awal dan rawatan yang bersesuaian adalah penting untuk mencegah komplikasi yang tenat dan kematian.*

Demam denggi kerap dilaporkan dalam berita dari masa ke semasa. Hampir semua orang pernah dijangkiti (dan terselamat) atau mengetahui orang lain yang pernah dijangkitinya. Denggi semakin menular di negara ini dan nyamuk *Aedes aegypti* yang menyebarkan virus terbahit hidup dalam kalangan kita. Maka, bagaimana boleh kita mengelakkan diri kita daripada dijangkiti?

Statistik terkini bagi kes-kes denggi dan kematian di Malaysia semakin membimbangkan. Dari 1 Januari hingga 22 Januari 2014, 6155 kes denggi telah dilaporkan berbanding dengan 1792 kes dalam tempoh yang sama pada 2013 (peningkatan hampir sebanyak enam kali ganda). Jumlah kematian meningkat dua kali ganda daripada lima kematian pada 2013 kepada 10 kematian pada 2014 dalam tempoh yang sama. Tiada yang boleh terlepas daripada masalah ini kerana kes-kes denggi telahpun meningkat di 12 buah negeri di negara ini!



## Tanda-tanda dan Gejala-gejala

Demam denggi adalah disebabkan oleh jangkitan virus. Pembawa virus tersebut adalah nyamuk *Aedes aegypti* betina yang menyebarkan virus terbahit dengan cara menggigit seseorang yang telah dijangkiti demam denggi. Nyamuk yang telah dijangkiti itu boleh terus menyebarkan virus tersebut sepanjang hayatnya. Satu gigitan sudah cukup untuk menjangkiti seseorang. Virus tersebut biasanya mengambil masa lima hingga lapan hari untuk mengeras sebelum gejala-gejalanya mula muncul.

Tiada antibiotik, ubat anti-viral atau vaksin yang boleh mengubati demam denggi. Rawatan yang diberikan adalah bertujuan untuk mengurangkan gejala-gejala demam denggi. Gejala-gejala denggi yang biasa adalah demam yang tinggi (40°C/104°F) secara tiba-tiba dan teruk sehingga seminggu lamanya serta diikuti oleh mana-mana gejala berikut – berasa seram sejuk, sakit kepala yang teruk, sakit di belakang mata, sakit otot dan sendi, loya dan muntah, keletihan. Ruam pula akan muncul beberapa hari kemudian. Gejala-gejala ini akan berlarutan selama dua hingga tujuh hari. Kebanyakan pesakit akan sembuh sepenuhnya dalam tempoh dua minggu tetapi akan terus berasa letih dan tidak bersemangat untuk jangka masa yang agak lama sehingga mereka kembali normal.

Dalam sesetengah pesakit, komplikasi daripada demam denggi ini boleh bertambah sehingga menyebabkan demam denggi berdarah (DHF) atau sindrom renjatan denggi (DSS). Dalam DHF, gejala-gejalanya adalah demam yang tinggi atau sangat tinggi, pendarahan yang tidak normal secara tiba-tiba (pendarahan pada gusi), pendarahan di bawah kulit, pendarahan dalam usus dan kerosakan hati. DHF sering membawa maut jika tidak dirawat. Kebanyakan kematian yang dilaporkan adalah dalam kalangan orang dewasa yang masih muda tetapi kanak-kanak juga boleh mati sekiranya tidak dipantau dan diuruskan dengan baik.

Gejala-gejala DSS pula adalah termasuk demam yang sangat tinggi, pendarahan yang teruk, denyutan nadi yang lemah, penurunan tekanan darah, kegelisahan dan kulit lembap dan dingin serta tanda-tanda renjatan. Pada peringkat ini, kadar kematian boleh meningkat sehingga 50%. Dua pertiga daripada semua kematian yang disebabkan oleh DSS melibatkan kanak-kanak.

## Demam Denggi dalam Kalangan Kanak-kanak

Kanak-kanak, terutamanya kanak-kanak kecil dan bayi yang baru lahir sangat mudah terdedah kepada penyakit kerana sistem imuniti mereka masih belum matang. Ibu bapa perlu mengambil langkah berjaga-jaga untuk memastikan gejala-gejala awal bagi demam denggi dalam kanak-kanak dipantau dengan teliti dan dirawat dengan betul.

Denggi dalam bayi yang baru lahir dan kanak-kanak kecil menunjukkan simptom-simptom yang sama dengan demam selesema - demam, hidung berair, batuk dan kelihatan sedikit ruam pada kulit. Kanak-kanak yang lebih tua pula akan mengalami demam yang tinggi, sakit di belakang mata dan sendi, sakit kepala dan sakit belakang. Ini kemudiannya mungkin diikuti dengan ruam kemerah-merahan dengan tompok-tompok putih pada kulit, kurang selera makan, loya, muntah, dan kegatalan pada tapak tangan dan kaki. Anak anda akan berasa lemah dan tidak bermaya.

## Rawatan bagi kanak-kanak

Jika gejala-gejala beserta demam telah dikesan, adalah lebih baik untuk berjumpa doktor dengan segera. Ujian darah akan mengesahkan sekiranya anak anda telah dijangkiti dengan virus denggi ataupun tidak. Jika telah disahkan sebagai demam denggi, doktor akan memberi preskripsi ubat untuk demam dan sakit (selalunya ubat parasetamol) dan ubatan sokongan lain jika diperlukan. Ubat-ubatan yang mengandungi aspirin harus dielakkan kerana ia akan menambah buruk lagi pendarahan atau menyebabkan masalah lain yang tidak berkaitan.

Setelah diagnosis dibuat, ujian darah akan dilakukan setiap hari untuk memeriksa paras platelet dan hematokrit dalam darah. Beri anak anda banyak cecair, sekurang-kurangnya 1 liter sehari jika anak anda berusia setahun dan di bawah 10 kg. Pengambilan cecair yang telah ditetapkan bagi kanak-kanak di atas 40 kg dan orang dewasa adalah sekurang-kurangnya 2 liter sehari. Cecair dapat membantu untuk menghidratkan semula badannya yang telah banyak kehilangan air disebabkan oleh demam. Denggi juga boleh menyebabkan salur darah menjadi bocor dan ini akan meningkatkan kehilangan air daripada sistem peredaran darah. Kekurangan selera, muntah-muntah dan cirit-birit juga boleh menambah lagi kepada dehidrasi. Oleh itu, pastikan anak anda cukup hidrasinya dengan cecair seperti air, sup, jus dan buah-buahan.

## Kemasukan ke Hospital

Jika keadaan anak anda menjadi semakin teruk iaitu jika mana-mana gejala seperti berikut hadir - pendarahan tanpa kecederaan, mengantuk, kesukaran untuk bernafas, kelesuan, muntah yang berlebihan, dan kurang pengambilan cecair, sakit perut dan pening, maka terus masukkan anak anda ke hospital. Ini adalah tanda-tanda bahawa anak anda mungkin berisiko.

Di hospital, anak anda akan dipasangkan dengan titisan cecair intravena dan tanda-tanda penting akan dipantau. Ujian darah akan dilakukan secara berkala untuk memeriksa kiraan platelet dan kepekatan darah. Jika terdapat pendarahan yang berlaku secara tiba-tiba dan paras platelet kurang daripada 20,000 serta terus menurun, transfusi platelet atau darah akan diberikan.

Anak anda hanya akan dibenarkan keluar dari hospital jika kiraan platelet telah meningkat dan menunjukkan aliran yang semakin menaik. Selepas keluar dari hospital, anak anda masih lagi akan berasa lemah dan letih serta perlukan rehat yang secukupnya dan elakkan daripada bermain secara aktif. Pengulangan ujian darah boleh dilakukan selepas 1-2 minggu untuk mengesahkan bahawa kiraan platelet telah kembali normal.

## Langkah berjaga-jaga bagi kanak-kanak

Dengan mengambil langkah berjaga-jaga seperti yang dinasihatkan oleh Kementerian Kesihatan dalam membasmi tempat pembiakan nyamuk Aedes di rumah dan persekitaran anda, ibu bapa juga boleh mengurangkan risiko gigitan nyamuk dengan:

- memasang penghalang nyamuk pada tingkap dan pintu;
- menyapu bahan penghalau serangga pada anak-anak apabila mereka keluar bermain;
- memastikan anak-anak berada di dalam rumah semasa waktu awal pagi dan lewat petang di mana nyamuk Aedes paling aktif menyerang pada waktu-waktu tersebut;
- memakaikan anak-anak dengan pakaian yang berlengan panjang dan berseluar panjang ketika bermain di luar rumah;
- menjauhkan anak-anak dari kawasan kejiranan di mana ada orang yang telah dijangkiti dengan demam denggi kerana terdapat kemungkinan yang tinggi nyamuk Aedes masih ada di kawasan terbabit;
- mengambil langkah berjaga-jaga apabila bercuti ke negara-negara lain yang sedang mengalami penularan demam denggi dalam Asia Tenggara, Amerika Latin dan Caribbean. Denggi bukan sahaja di Malaysia!



Walaupun anak anda akan memperoleh imuniti terhadap strain tertentu bagi virus denggi yang menyebabkan jangkitan tersebut, terdapat tiga jenis strain virus denggi yang lain (termasuk strain kelima, denggi 5, yang dilaporkan di Sarawak baru-baru ini) yang boleh menyebabkan jangkitan semula. Oleh itu, sesiapa pun berkemungkinan untuk dijangkiti demam denggi sebanyak empat atau lima kali sepanjang hidup mereka. Dengan kemungkinan ini, adalah lebih baik untuk mengambil sebanyak mungkin langkah berjaga-jaga yang boleh daripada digigit oleh nyamuk Aedes!

Penyelidikan gigih dan mendalam telah dijalankan ke atas vaksin untuk jangkitan demam denggi dan ia mungkin boleh didapati lebih awal daripada yang kita jangkakan. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



# Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

## Makna Keremajaan

### Daripada Perspektif Seorang Pakar: Jiwa Remaja

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Pediatrik dan Kardiologi Pediatrik

Keremajaan – fasa dalam kehidupan apabila anak kesayangan anda bukan lagi seorang kanak-kanak, tetapi belum lagi mencapai kedewasaan sepenuhnya. Ia merupakan masa di mana dia sedang bergelut dengan pelbagai perubahan perkembangan – fizikal, emosional, psikologikal dan intelektual, kesemuanya berlaku serentak. Menurut pakar-pakar, terdapat tiga fasa keremajaan – keremajaan awal dari umur 11 hingga 14 tahun; keremajaan pertengahan dari umur 15 hingga 17 tahun dan keremajaan lewat merentangi umur 18 hingga 21 tahun. Setiap individu melalui fasa-fasa ini mengikut masa dan kadar tersendiri, oleh itu tidak terdapat corak yang sterotaip. Anak anda akan berasa teruja untuk berubah daripada dipanggil sebagai seorang kanak-kanak dan menjadi seorang remaja dengan rasminya. Namun, kehidupan akan tetap berterusan tanpa menghiraukan yang mereka masih cuba memahami apa yang sedang berlaku pada minda dan tubuh mereka serta menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan di dalam diri mereka. Apakah keinginan remaja?; bahawa kehidupan ini akan berhenti, walaupun seketika, untuk memberi mereka peluang mengejanya. Sebagai ibu bapa, perkara terbaik yang boleh anda lakukan adalah untuk bersabar dan cuba untuk menerima serta memahaminya, langkah demi langkah.

Dalam tempoh keremajaan, ada masanya anak remaja anda berasa gembira apabila mereka mendapat keyakinan baru dalam kebolehan mereka untuk berfikir dan bertindak secara rasional dan diperlakukan dengan berbeza oleh orang di sekelilingnya. Namun, terdapat masa-masa lain di mana mereka berasa seolah-olah semua yang dilakukan mereka adalah salah. Perasaan kekurangan dan sensitiviti yang tidak pernah dirasai mula menjelma.



### Daripada Perspektif Seorang Remaja:

Oleh **Zaim Zhafri**

### Krisis Identiti

Dalam sekelip mata sahaja, hubungan anda dengan ibu bapa seakan-akan berubah. Mereka mempunyai harapan agar anda berkelakuan seperti seorang dewasa dan mempunyai azam untuk mencapai masa depan yang terjamin. Anda dikehendaki mempunyai cita-cita kerjaya masa depan yang berpendapatan tinggi dan mula berusaha untuk mendapatkan gred-gred tinggi agar membolehkan anda mendapat tempat di universiti yang berprestij. Sifat asas lanjutan pendidikan universiti di zaman moden ini bermakna orang muda terpaksa bergantung pada ibu bapa sehingga awal usia dua puluhan. Kebergantungan kewangan ini akan menimbulkan percanggahan pendapat mengenai gaya hidup dan cita-cita masa depan menjadi semakin buruk. Anda perlu menghadapi tekanan-tekanan ini sementara anda masih sedang menentukan cita-cita anda apabila dewasa kelak!

Kalaulah ibu bapa boleh memahami bahawa anda terlalu keliru untuk mengetahui apa yang anda mahukan dalam kehidupan. Bahawa anda masih tercari-cari siapa diri anda dan tempat anda di dunia ini. Anda ingin memberitahu mereka agar memberi anda masa untuk berfikir sendiri dan tidak terburu-buru membuat keputusan atau membuat keputusan untuk anda. Alangkah baiknya jika anda dibenarkan membuat pilihan kerjaya dan masa depan sendiri. Kemudian memberitahu mereka keputusan anda.

## Kepercayaan dan Kebebasan

Dari satu segi, ibu bapa inginkan anda bertanggungjawab seperti orang dewasa dan memikul tanggungjawab orang dewasa. Anda diharapkan untuk melakukan kerja-kerja rumah atau menjaga adik-adik - mereka memanggilmu menunjukkan "kuasa" anda di rumah. Namun, anda belum cukup matang untuk diberi kebebasan. Memanglah anda tidak hiraukan syarat-syarat dan perintah berkurang yang ditetapkan asalkan ianya berpatutan. Dan sudah pasti dalam tempoh kebebasan yang pantas, ada ketikanya terjadi kejadian yang tidak sengajakan yang menguji sempadan-sempadan kebebasan tersebut. Sudah pasti anda menyedari bahawa satu tindakan melulu sahaja boleh melenyapkan kepercayaan mereka. Ibu bapa mempunyai kepercayaan yang tersirat dan yakin bahawa anda tidak melupakan nilai-nilai yang telah disemai di dalam anda. Oleh itu, memperoleh dan mengekalkan kepercayaan pastinya merupakan detik penting dalam hubungan ibu bapa-remaja dan pendulumnya boleh berhayun ke hadapan dan ke belakang sehingga anda mencapai imbangan yang tepat. Harap-harap anda berjaya mencapai satu kompromi yang menggembirakan tanpa sebarang perbalahan, kemarahan, naik angin dan pemberontakan!

## Rakan-rakan

Rakan-rakan semakin menjadi kehadiran yang kekal dan tetap dalam pandangan hidup remaja. Menjadi sebahagian daripada kumpulan rakan sebaya membantu remaja untuk membentuk identiti mereka, mencari personaliti mereka yang sedang bertumbuh, membina perwatakan, membendung kesunyian dan mencuba kembara yang gila-gila. Rakan-rakan memberi semangat kekitaan yang penting. Ibu bapa tidak seharusnya berasa marah dengan masa yang lama yang diluahkan bersama rakan sebaya dan kelebihan serta kepentingan yang diberi kepada rakan-rakan. Ia tidak harus dianggap seolah-olah mereka tidak ingin untuk bersama ibu bapa atau luangkan masa bersama keluarga. Malah, dalam peringkat kehidupan mereka ini, remaja tidak ingin dilihat bersama ibu bapa dan akan menolak jemputan ke acara-acara yang dihadiri ibu bapa dengan alasan ia membosankan. Ini tidak seharusnya disalah tafsirkan sebagai remaja ingin menjauhkan diri daripada ibu bapa atau mengetepikan mereka. Ini hanyalah satu lagi cara mereka menunjukkan kemerdekaan mereka dan inginkan masa tanpa kawalan ibu bapa, pengawasan dan daripada menemani ibu bapa. Masih akan terdapat masa yang akan diluahkan bersama keluarga. Oleh itu tidak perlulah berasa marah pada masa yang mereka luangkan dengan rakan-rakan. Remaja mempunyai banyak perkara yang ingin dikongsikan bersama rakan-rakan yang mereka tidak akan memberitahu ibu bapa. Ini adalah hakikat yang ibu bapa perlu terima walaupun dengan berat hati!



## Privasi

Ibu bapa dan remaja mempunyai latar privasi yang berbeza. Ibu bapa ingin memahami minda dan kehidupan anda serta mengetahui segala-galanya mengenai apa yang sedang berlaku pada anda. Mereka ingin mengetahui dengan siapa anda bercakap; tentang perkara yang dibuakan berjam-jam di dalam telefon; mereka hendak menghadkan masa internet anda; mereka ingin anda memberitahu segala perasaan anda! Dahulu, ia adalah baik tetapi sekarang anda sudah dewasa, anda mula menghargai masa-masa untuk bersendirian atau bersama rakan-rakan dan ingin dibiarkan untuk membuat sesuka hati anda. Anda ingin ibu bapa anda memahami bahawa anda adalah seorang individu yang mempunyai keperluan sendiri, perkara yang anda suka dan tidak suka dan bukan setakat kesinambungan diri mereka. Mereka perlu menghormati privasi anda sebagaimana mereka mengekalkan anda di luar sempadan dunia dewasa mereka. Mereka harus yakin bahawa jika terdapat sesuatu yang anda ingin berkongsi dengan mereka, anda akan berbuat demikian. Atau, jika berlaku sesuatu yang penting di dalam kehidupan anda atau anda mempunyai masalah yang serius, anda akan memberitahu dan mendapatkan nasihat mereka. Ibu bapa sentiasa boleh mengesan jika terdapat sesuatu yang tidak kena dan pastinya akan terdapat tanda-tanda amaran seperti keresahan, reaksi keterlaluan atau tingkah laku yang tidak normal. Mereka akan menggunakan tanda-tanda ini untuk mengambil masa untuk mendengar keluhan anda dan membantu mengatasinya.

## Satu Tempat yang Dipanggil Rumah

Remaja tidak akan merayau jauh dari rumah selagi mereka tahu dan rasa yang ia adalah tempat berlindung yang selamat. Ibu bapa perlu memastikan adanya kasih sayang dan perlindungan untuk remaja mereka pulang ke rumah. Tiada hukuman dan tuduh menuduh apabila terjadi sesuatu yang pasti akan berlaku apabila remaja sedang menguji dan menjelajahi kebebasan yang mereka baru kecapai. Malah, ibu bapa pun pernah menjadi seorang remaja dan mengalami perkara yang sama; tidak kira sama ada tercekik kerana cuba menghisap rokok, minum alkohol buat pertama kalinya dan mabuk, pergi berdating, melanggar kereta, mendapat saman trafik kerana memecut, ponteng kelas, keluar sehingga lewat malam, dan bermain muzik kuat sehingga mendapat aduan jiran, dan segala kenakalan yang dilakukan oleh orang muda sebagai upacara mereka ke arah alam dewasa!



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Selamat Tinggal

# Jerawat

Jerawat adalah satu penderitaan bagi kebanyakan remaja; pelajari apa yang boleh dilakukan untuk mencegah atau mengendalinya.

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Pediatrik dan Kardiologi Pediatrik

Baligh dan jerawat memang bergandingan dan sembilan daripada 10 remaja (tanpa mengira bangsa) akan mengalami jerawat sepanjang tempoh keremajaan mereka. Jerawat didefinisikan sebagai masalah kulit yang terjadi dalam beberapa bentuk benjolan, termasuk jerawat hitam, jerawat putih, jerawat, atau sista.

## Penyebab Jerawat

Punca utama jerawat remaja adalah hormon. Semasa baligh, tubuh anak remaja anda mula menghasilkan hormon-hormon yang dipanggil androgen yang menyebabkan jerawat, yang lazimnya tumbuh di muka, leher, bahu, bahagian belakang, dan dada.

Apabila terdapat hormon-hormon yang berlebihan, kelenjar sebum (kelenjar minyak) kulitnya menjadi lebih aktif. Ia bercampur dengan sel kulit mati dan bergumpal serta menjadi palam yang melekit lalu mengakibatkan jerawat. Ini memerangkap minyak dan bakteria dan menyebabkan keradangan. Apabila ini berlaku, sel darah putih terkumpul di bahagian kulit tersebut dan mengakibatkan jerawat putih.

Selain daripada paras hormon yang berubah-ubah, penyebab jerawat remaja termasuklah penjagaan kulit

yang tidak sempurna, alahan makanan, ketidakseimbangan pemakanan, dan keturunan. Berita baiknya, bagi kebanyakan orang, jerawat akan hilang hampir sepenuhnya apabila mereka melepasi umur remaja.

## Mitos-Mitos Mengenai Jerawat

Terdapat beberapa mitos mengenai punca jerawat — seperti mitos yang mengatakan pengambilan coklat boleh menyebabkan jerawat. Namun, sesetengah orang mendapati bahawa serangan jerawat mereka semakin teruk jika mereka mengambil sesuatu makanan secara berlebihan. Jika anda salah seorang daripada mereka, cuba perhatikan apa yang terjadi jika anda berhenti atau mengurangkan pengambilan makanan tersebut.

Mitos lain adalah mengenai cara untuk merawat jerawat. Cahaya matahari tidak dapat mengurangkan jerawat. Walaupun berjemur di bawah matahari boleh membuat jerawat tidak kelihatan begitu teruk buat sementara waktu, ia tidak membantu untuk terus melenyapkannya — dan sesetengah orang mendapati minyak yang dihasilkan kulit mereka selepas berjemur di bawah matahari membuatkan jerawat mereka menjadi semakin teruk.

## Pencegahan & Rawatan Jerawat

Anak remaja anda boleh mengawal dan memperbaiki rupa kulitnya. Berikut adalah beberapa petua yang boleh membantu menghilangkan jerawat yang ada sambil mencegah serangan akan datang:

- **Jangan cungkil!** Jika anak anda melihat cermin dan ternampak jerawat, dia tidak seharusnya menyentuh, memicit, atau mencungkilnya. Ini mungkin sukar untuk dilakukan kerana dia akan mudah tergoda untuk membuangnya. Tetapi apabila dia mengusik jerawatnya, keradangan boleh menjadi lebih teruk. Ia juga boleh meninggalkan parut halus yang kekal di mukanya.
- **Pastikan kaedah penjagaan kulit yang sempurna.** Ia membantu mencegah serangan dan mengekalkan kulit yang sihat. Jangan guna produk-produk jerawat yang keras yang boleh menyebabkan kulitnya menjadi terlalu kering dan merengsakannya, kerana ini akan mencetuskan kelenjar untuk menghasilkan lebih banyak minyak dan mengakibatkan lebih banyak jerawat.
- **Jangan tidur dengan mekap.** Bersihkan mekap sebelum tidur untuk mencegah liang-liang daripada tersumbat dan serangan jerawat akan datang.
- **Guna mekap yang sesuai.** Sebaik-baiknya, remaja seharusnya mengelak daripada menggunakan mekap tetapi jika dia menggunakan sahap noda untuk menutup parut, pilih krim yang mengandungi bahan seperti Asid Salisilik yang membantu untuk menyahjangkit sambil menutupnya.
- **Kerap membasuh sarung bantal.** Ia membantu mencegah jerawat dengan memastikan tiada kuman dan bakteria terkumpul di atasnya.
- **Berlembut.** Selepas membasuh muka, lap dengan lembut menggunakan tuala yang bersih dan jangan gosok sehingga kering. Menggosok kulit akan merengsakan kulitnya dan menyebabkan serangan bertambah.
- **Mandi!** Selepas bersukan, peluh dan minyak akan mendap di atas permukaan kulit dan memerangkap kotoran dan bakteria di dalam liang-liang kulitnya.
- **Jaga kebersihan rambut dan jauhkan dari muka.** Rambut yang panjang atau jambul pepat dan memakai topi atau skarf bandana terlalu kerap boleh membuat jerawat merebak.

## Melawan Serangan Jerawat

Adakalanya, penjagaan kebersihan yang sempurna tidak dapat mencegah jerawat. Membasuh muka dengan sempurna atau menggunakan losyen-losyen serta mekap tanpa minyak pun tidak dapat menjaminnya. Ramai remaja perempuan mendapati jerawat keluar beberapa hari sebelum kedatangan haid. Ini dipanggil jerawat prahaid yang disebabkan oleh perubahan hormon di dalam tubuh dan dianggar tujuh daripada 10 wanita mengalaminya.

Jika anak remaja anda mengalami masalah ini, tenangkan dia dan beritahu bahawa pada umurnya, dia tidak keseorangan dengan masalah ini. Galakkan dia untuk berbincang dengan anda atau rakan-rakan mengenainya. Adakalanya, berbicara mengenainya dapat membantu mengurangkan tekanan.

Juga, anda mungkin ingin membawa dia berjumpa dengan pakar pediatrik atau doktor keluarga anda kerana mereka boleh merawat jerawat dengan menggunakan ubat-ubatan. Bergantung kepada jerawat seseorang, ia

mungkin memerlukan penggunaan krim preskripsi untuk mencegah pembentukan jerawat, pengambilan antibiotik untuk membunuh bakteria yang menyebabkan jerawat atau pembedahan kecil. Adakala rujukan kepada pakar kulit pediatrik perlu dilakukan.

Amat penting untuk anda meyakinkan anak remaja anda bahawa jerawat bukanlah sesuatu yang mustahil diatasi. Ia adalah masalah biasa, dan walaupun keterukan dan jenisnya berbeza, kini terdapat banyak cara rawatan yang lebih baik bagi jerawat. Daripada membiarkan anak remaja anda menderita dengan senyap, galakkan dia untuk mendapatkan sokongan dan rawatan yang ada agar dia dapat mengurangkan kesengsaraan dan melupakannya. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Pengasuhan Positif



## Seminar Pemakanan Anak 2014

# Makan Seimbang, Main Ligat, Jadi Sihat



Pemakanan yang baik membantu anak-anak membesar dan belajar. Aktiviti-aktiviti yang merangsang otak adalah penting untuk perkembangan sosial, emosi, fizikal dan kognitif. Oleh itu, pemakanan yang baik dan masa bermain yang sesuai adalah strategi optima untuk memastikan anak anda mempunyai sokongan yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

**TEMUI PAKAR  
KAMI UNTUK  
PELAJARI  
LEBIH LANJUT!**



**“Inculcating Good  
Eating Habits  
through Your Child’s  
Curiosity”**

*oleh Profesor Dr. Norimah A  
Karim, Pakar Pemakanan*



**“Optimising  
Learning &  
Development  
through Play”**

*oleh Dr. Rajini  
Sarvananthan, Pakar  
Perkembangan Anak*

**LEMBAH KLANG**

**12 APRIL,**

1:30 ptg-5:00 ptg

**PULAU PINANG**

**17 MEI,**

1:30 ptg-5:00 ptg

**KUCHING**

**19 APRIL,**

1:30 ptg-5:00 ptg

**JOHOR BAHRU**

**31 MEI,**

1:30 ptg-5:00 ptg

*Tempat adalah terhad  
dan keutamaan  
diberikan kepada  
yang terawal.*

Disokong oleh

**Wyeth** | Nutrition

Untuk maklumat lanjut, hubungi Sekretariat Pengasuhan Positif, Cik Rohani / Cik Audrey di  
**(03) 5632 3301** atau [parentcare@mypositiveparenting.org](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)