

Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

Pemakanan dalam 1000 Hari Pertama

Terokai kesan pemakanan sempurna dalam 1000 hari pertama kehidupan anak anda terhadap kesihatannya di masa hadapan

Permasalahan Penyusuan
Susu Ibu
– Empat yang Paling Kerap

Tambahkan Berat Badan
Secara Sihat ketika Hamil

JE: Penyakit Dunia Ketiga

Kenali OCD

Minuman Tenaga untuk
Ketagihan Kafein?



Jilid 1 • 2014

Kesejahteraan Keluarga

Jilid 2 • 2014

Pemakanan & Kehidupan Sihat

Jilid 3 • 2014

Kesihatan Anak

Jilid 4 • 2014

Perkembangan Anak

kandungan

16



26



38



Rencana

- 6 Pemakanan dalam 1000 Hari Pertama

Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 14 Bukanlah Begitu Manis
16 Permasalahan Penyusuan Susu Ibu – Empat yang Paling Kerap
18 6 Cara untuk Menyediakan Masakan Tempatan secara Lebih Sihat
20 Waktu Makan yang Menyeronokkan
22 Masakan Ikan yang Sedap & Sihat

Kesejahteraan Keluarga

- 24 Tambahkan Berat Badan Secara Sihat ketika Hamil
26 Menguruskan Kewangan dengan Kehadiran Ahli Keluarga Baharu

Kesihatan Anak

- 28 Pencetus Ekzema
30 Mengenai Penyakit Pneumokokus
32 JE: Penyakit Dunia Ketiga
34 Bersenam untuk Kebaikan Sistem Penghadaman
36 Penyusuan Susu Ibu bagi Bayi yang Menghidap CHD

Perkembangan Anak

- 38 Khidmat Pengasuhan Luar
40 Kenali OCD
42 Bahaya Tercekek: Kanak-kanak & Petatih

Remajaku Yang Positif

- 44 Minuman Tenaga untuk Ketagihan Kafein?



28

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja Utama

Wyeth | Nutrition

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSAE COMM

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

Tidak Terlalu Lambat untuk Mula Menjadi Sihat

Kajian telah mendapati bahawa tahap kesihatan seseorang semasa kehidupan dewasanya dipengaruhi oleh 1000 hari pertama hidupnya yang bermula dari konsepsi diikuti oleh 9 bulan waktu mengandung dan beberapa tahun selepas bersalin. Konsep ini dikenali sebagai Perkembangan Asal Kesihatan dan Penyakit atau DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease). Ia menerangkan bagaimana permulaan yang tidak baik kepada kehidupan berkait rapat dengan peningkatan risiko mendapat pelbagai jenis penyakit terutamanya penyakit tidak berjangkit seperti diabetes jenis 2 dan penyakit jantung.

Faktor ini telah mendorong kami untuk mendepankan sebuah artikel berkaitan perkara tersebut yang akan menerangkan antara lain, tentang pelbagai jenis garis panduan kesihatan untuk wanita dalam persediaan menjadi ibu, tip-tip meningkatkan berat badan untuk ibu yang mengandung atau menyusu, rancangan diet untuk anak-anak yang sedang membesar serta macam-macam lagi. Harapan saya agar artikel ini dapat memberi inspirasi kepada anda dan ibubapa lain untuk menjadi lebih perihatin tentang masa depan kesihatan anak-anak kita serta apa yang boleh kita lakukan sekarang untuk mengurangkan risiko mereka mendapat penyakit yang serius apabila dewasa nanti.

Turut di sentuh dalam keluaran kali ini adalah topik-topik seperti khidmat pengasuhan luar dan permasalahan penyusuan susu ibu. Anda juga boleh membaca artikel yang ditulis pakar kami tentang pelbagai jenis penyakit contohnya seperti Ensefalitis Jepun (JE- Japanese Encephalitis) dan bahaya penyakit Pneumococcal. Anda juga boleh menjangkakan tip-tip berguna dan berinformasi untuk ibubapa dalam mengekalkan kesihatan penghadaman yang baik serta mengenali penyakit obsesif-kompulsif dikalangan kanak-kanak.

Tambahan lagi, keluaran ini juga akan membawa anda melihat beberapa salah faham yang popular tentang penyusuan susu ibu kepada bayi yang mempunyai penyakit jantung konginetal serta memberitahu beberapa maklumat ingin-tahu tentang bagaimana untuk mewujudkan situasi bebas tercekik. Akhir sekali, kami juga akan menyediakan pelbagai tip-tip memasak keluarga yang menarik untuk dinikmati seisi keluarga.

Maka itu, kami benar-benar berharap anda akan menikmati bacaan keluaran kali ini dan mendapat manfaat dari artikel-artikel yang diterajui oleh pakar kami.

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.

Pemakanan dalam

1000 Hari Pertama:

Membentuk Asas yang Sihat



Dr Tee E Siong
Presiden Persatuan
Pemakanan Malaysia



Masa depan kesihatan anak anda dipengaruhi oleh pemakanan di peringkat awal kehidupannya

Pihak berkuasa kesihatan di seluruh dunia menekankan kepentingan pemakanan yang baik bagi 1000 hari pertama kehidupan anak anda. Tempoh 1000 hari pertama kehidupan anak anda bermula dari konsepsi (Hari ke 0) dan berterusan sepanjang tempoh kehamilan (Hari ke 0-270) sehinggalah hari lahir anak anda yang kedua (Hari ke 1000).

Pemakanan yang sempurna sepanjang tempoh 1000 hari ini amat penting. Sepanjang tempoh kritikal dalam kehidupan anak anda ini, berlakunya tumbesaran dan perkembangan yang sangat pesat dalam beberapa perkara penting seperti perkembangan kognitif (otak) serta tumbesaran dan perkembangan fizikal. Dengan memastikan anda membekalkan pemakanan yang sempurna dalam tempoh 1000 hari ini, anda juga secara tidak langsung menentukan masa depan kesihatan, kesejahteraan dan kejayaan anak anda.

Selain itu, satu bidang baharu perubatan yang dikenali sebagai Asal usul Perkembangan Kesihatan dan Penyakit atau *Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD)*, telah menjumpai bukti baharu yang menunjukkan bagaimana tekanan persekitaran (contohnya, merokok dan berlebihan berat badan) dan pemakanan yang tidak sempurna semasa kehamilan dan di peringkat awal zaman kanak-kanak boleh menyebabkan kanak-kanak mudah

mendapat penyakit tidak berjangkit seperti obesiti, diabetes dan penyakit jantung apabila dewasa. Terdapat kemungkinan besar, kerentanan kepada penyakit tidak berjangkit ini juga boleh diturunkan kepada anak-anak mereka sendiri pula.



Kepentingan pemakanan semasa kehamilan (Hari ke 0-270)

Pemakanan yang sempurna adalah penting bermula sejak konsepsi lagi (Hari ke 0) dan sepanjang kehamilan (anggaran selama 30-40 minggu atau 270 hari). Pemakanan sihat adalah kritikal kerana tenaga dan nutrien yang diambil dalam tempoh ini disalurkan ke arah memelihara janin untuk menyokong tumbesaran dan perkembangannya yang pesat. Ingatlah bahawa sumber tunggal nutrien bagi janin anda adalah apa yang anda sendiri makan dan minum.

Satu contoh tumbesaran yang pesat adalah fakta bahawa kebanyakan perhubungan otak sudahpun mula terbentuk dalam beberapa tahun pertama kehidupan, bermula dari dalam rahim lagi. Tiub saraf mula terbentuk 16 hari selepas konsepsi, dan pada lebih kurang minggu ke-lapan kehamilan, beberapa sel saraf bercabang untuk berhubung di antara satu sama lain dan membentuk laluan-laluan asas saraf. Proses ini berterusan sehingga kelahiran, apabila otak membesar menjadi saiz satu per empat otak orang dewasa. Oleh itu, amatlah penting bagi semua wanita hamil untuk memberi lebih perhatian dalam memastikan pengambilan pemakanan mereka merangkumi kesemua nutrien yang diperlukan. Maka, pemakanan yang sempurna yang bermula dari kehamilan (dan sehingga tahun kedua kehidupan) adalah sangat diperlukan untuk perkembangan otak yang optimum. Inilah masanya asas kepada kebolehan kognitif masa depan anak anda mula dibentuk.

Juga, dengan memastikan keperluan pemakanan ibu hamil dipenuhi, berat badan semasa kehamilannya akan meningkat pada kadar yang wajar. Ianya turut memastikan janin membesar dan berkembang dengan sempurna. Malnutrisi (terlebih atau kekurangan nutrien) semasa kehamilan boleh

Artikel ini menerangkan keperluan untuk memastikan pemakanan yang sempurna semasa 1000 hari pertama dan kesan-kesannya jika keperluan pemakanan tersebut tidak dipenuhi. Ia juga menerangkan bidang baharu yakni teori DOHaD.

menyebabkan samada berat lahir bayi rendah atau terlalu tinggi. Kedua-dua keadaan mempunyai kesan buruk, seperti:

- Bayi yang kecil yang kurang berat lahir selalunya menghadapi komplikasi yang menjejaskan organ-organ utama mereka. Hasilnya, mereka lebih mudah rentan apabila terdedah kepada penyakit-penyakit berjangkit. Kajian telah membuktikan bahawa apabila mereka dewasa, mereka berdepan dengan risiko tinggi menghidap penyakit diabetes Jenis 2, hipertensi, dan penyakit jantung koronari.
- Bayi yang besar dengan berat lahir yang tinggi kemungkinan akan membesar menjadi dewasa yang berlebihan berat badan/obes, dan juga akan mendedahkan mereka kepada risiko lebih tinggi terhadap diabetes Jenis 2, hipertensi, dan penyakit jantung koronari apabila dewasa.

Oleh yang demikian, adalah amat penting untuk memenuhi keperluan pemakanan kedua-dua ibu dan juga janin. Bacalah bahagian seterusnya (muka surat 9) mengenai nutrien-nutrien penting semasa kehamilan dan maklumat mengenai peningkatan berat badan yang sewajarnya bagi ibu-ibu hamil, rujuk kepada artikel bertajuk "Tambahkan Berat Badan Secara Sihat ketika Hamil" di muka surat 24.



Kepentingan pemakanan semasa peringkat tumbesaran bayi dan awal kanak-kanak (Hari ke 271 – 1000)

Pemakanan terus memainkan peranan penting dari sejak bayi anda dilahirkan sehingga beberapa tahun pertama kehidupannya, memandangkan ia adalah tempoh paling penting bagi perkembangan fizikal dan mental (yang dikenali sebagai “tahun-tahun formatif”), merentangi tempoh enam bulan pertama selepas kelahiran sehingga hari lahirnya yang kedua.

Ini adalah tempoh kritikal kerana anak anda tidak akan mengalami lagi kadar tumbesaran dan perkembangan yang begitu pantas sepanjang hayatnya – ia juga tempoh di mana asas kebolehan kognitif masa depan, kejayaan di sekolah, dan produktiviti ditetapkan.

Dalam tempoh tumbesaran yang pantas ini, bayi-bayi di bawah umur dua tahun juga mudah mendapat malnutrisi jika ibu-ibu tidak membekalkan pemakanan yang sempurna. Malnutrisi merangkumi kedua-dua kurang dan berlebihan nutrien. Jika anak anda tidak diberi jumlah makro- dan mikronutrien yang mencukupi semasa tempoh tumbesaran yang kritikal ini, dia mungkin berhadapan dengan beberapa kesan negatif yang tidak boleh diundur balik, termasuk:

Tahukah anda?

Salah satu kesan kurang nutrien yang mudah dilihat adalah tumbesaran yang terbantut, atau ketinggian yang tidak sejajar dengan umur. Keadaan ini disebabkan kekurangan nutrien lantas membuat tubuh kanak-kanak yang sedang membesar itu mengorbankan tumbesarannya (dan seterusnya perkembangan) untuk hidup. Kekurangan nutrien boleh berlaku semasa perkembangan janin, apabila ibu mengalami malnutrisi atau semasa peringkat awal kanak-kanak. Kebantutan lazimnya menyebabkan kesan kekal yang boleh membawa maut disebabkan organ-organ penting yang tidak matang sepenuhnya.

● **Kurang nutrien:** dikaitkan dengan lebih daripada satu pertiga beban penyakit global bagi kanak-kanak di bawah umur 5 tahun. Membekalkan bayi dan kanak-kanak kecil dengan pemakanan yang sempurna memperbaiki peluang mereka bagi kehidupan dan menggalakkan tumbesaran dan perkembangan yang sihat, maka menurunkan kadar morbiditi dan mortaliti, risiko penyakit kronik, dan menggalakkan perkembangan keseluruhan yang baik. Kanak-kanak kecil yang menghidapi kurang nutrien juga menghadapi halangan terhadap perkembangan tingkah laku dan kognitif yang boleh menjurus kepada masalah pembelajaran di masa akan datang.

● **Berlebihan nutrien:** ia boleh menyebabkan kanak-kanak menjadi berlebihan berat badan atau obes, seterusnya meningkatkan risiko mereka membesar menjadi orang dewasa yang berlebihan berat badan atau obes juga. Akibatnya, ia akan meningkatkan risiko mereka mendapat penyakit tidak berjangkit lain seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Maka adalah penting untuk membantu anak anda memenuhi keperluan tenaga dan nutriennya melalui amalan pemakanan yang wajar untuk memberi dia permulaan yang terbaik. Bayi harus disusukan dengan susu ibu secara eksklusif dari sejak lahir sehingga berumur enam bulan, dan ibu yang menyusukan bayi perlu memastikan dietnya mengandungi kesemua nutrien yang diperlukan untuk menentukan penghasilan susu ibu yang berkualiti. Apabila anda beralih ke fasa pemberian makanan pelengkap semasa anak anda berumur enam bulan, pemakanan terus memainkan peranan yang kritikal. Baca bahagian seterusnya di muka surat 11 tentang bagaimana untuk memberi permulaan terbaik kepada anak anda dari sejak lahir sehingga dua tahun.



DOHaD secara ringkas

Kini kita faham bahawa penyakit tidak berjangkit berakar umbi dari awal kehidupan seorang kanak-kanak. Permulaan kehidupan yang tidak sihat dikaitkan dengan peningkatan risiko terhadap beberapa penyakit tidak berjangkit, termasuk penyakit jantung, obesiti, diabetes dan beberapa jenis kanser. Menurut teori DOHaD, beberapa faktor persekitaran mempengaruhi perubahan perkembangan pada masa awal kehidupan (masa konsepsi, dan/atau semasa janin, bayi dan awal zaman kanak-kanak) boleh menyebabkan impak jangka panjang pada kesihatan dan risiko penyakit di masa akan datang.

Faktor-faktor persekitaran yang dimaksudkan termasuklah corak pemakanan yang tidak sihat, gaya hidup sedentari, merokok dan juga stres. Perhatian khusus telah diberikan kepada kesan buruk yang disebabkan oleh kekurangan nutrien yang berlaku dari masa konsepsi sehingga kelahiran. Turut ditunjukkan adalah kesan-kesannya boleh merentasi generasi dan dapat dilihat biarpun dua generasi kemudian.

Maka, teori tersebut menekankan kepentingan pemakanan yang sempurna dan gaya hidup sihat dalam kehidupan awal kanak-kanak, dari sejak konsepsi sehingga awal zaman kanak-kanak bagi mengurangkan risiko terhadap pelbagai penyakit tidak berjangkit.



Menjamin masa depan anak anda

Tempoh 1000 hari adalah tempoh di mana keperluan nutrien anak anda secara khususnya adalah lebih tinggi. Ia adalah tempoh tumbesaran yang pantas bagi kesemua organ dan merupakan peluang keemasan bagi anda memastikan bahawa masa depan, tumbesaran, dan perkembangan anak anda dimaksimumkan. Pemakanan yang sempurna dan mencukupi bagi ibu (semasa kehamilan dan menyusukan bayi) dan anak (dari sejak lahir sehingga berumur dua tahun) adalah sesuatu yang tidak boleh diabaikan. Oleh itu, pemakanan yang mencukupi dalam tempoh 1000 hari ini amat penting jika anda ingin anak anda mencapai potensi maksimumnya dan menjalani kehidupan dewasa yang lebih sihat.

Bantu membentuk masa depan anak anda menjadi lebih sihat dan berjaya dengan pemakanan yang sempurna. Untuk maklumat lanjut tentang pemakanan sihat semasa kehamilan dan enam bulan pertama kehidupan anak anda, beralihlah ke muka surat seterusnya. Lebih banyak maklumat tentang bagaimana untuk memastikan anak anda mendapat pemakanan yang betul sehingga 1000 hari juga terkandung di dalam bahagian seterusnya. **PP**



Mendapat Pemakanan yang Betul sejak dari Mula

Ketahui keperluan pemakanan ibu dan bayi bagi kesihatan yang lebih baik.

Empat puluh minggu tempoh kehamilan merupakan 270 hari pertama daripada tempoh 1000 hari. Pada masa ini, keperluan pemakanan wanita hamil memainkan peranan penting dalam menentukan perkembangan dan kesihatan bayi. Malah, pemakanan yang baik harus diamalkan walaupun semasa sedang merancang untuk menimang anak kerana kesihatan bakal ibu dan bapa mesti pada tahap yang baik. Banyak kajian menunjukkan apabila wanita sihat dengan berat badan yang normal hamil, kesan pemakanan terhadap janin adalah lebih baik berbanding wanita berlebihan berat badan/obes. Ini kerana risiko terhadap diabetes meningkat untuk ibu dan bayi di masa akan datang jika ibu berlebihan berat badan/obes.

Oleh itu, sebelum hamil, pastikan anda dan pasangan anda mengamalkan gaya hidup sihat. Semasa hamil, anda memerlukan lebih vitamin dan mineral. Sebagai ibu, anda perlu membekalkan pemakanan yang lengkap dan optimum untuk bayi dalam kandungan supaya bayi boleh membesar

dengan baik. Mula dengan mengikuti Piramid Makanan Malaysia dan memilih makanan yang boleh memenuhi keperluan pemakanan anda dan bayi anda.

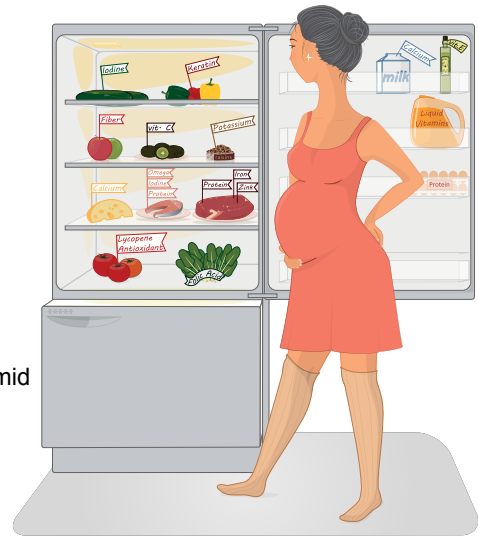
Bermula di dalam rahim anda...

Dari saat janin anda mula berkembang, keperluan pemakanannya dibekalkan melalui rahim ibu. Ini membolehkan janin membesar dan berkembang dengan baik dan dilahirkan bayi yang sihat. Usaha yang gigih perlu diamalkan untuk memastikan makanan yang dimakan adalah padat nutrien. Berikut adalah beberapa nutrien utama yang diperlukan oleh wanita hamil:

Nutrien	Diperlukan untuk	Sumber
Tenaga	Tenaga tambahan diperlukan oleh wanita hamil (pada trimester kedua dan ketiga) dan ibu yang menyusukan bayi. Ia diperlukan untuk peningkatan berat badan yang sempurna sepanjang tempoh kehamilan mereka dan/atau peningkatan kadar metabolik asas yang tidak boleh diimbangi dengan mengurangkan penggunaan tenaga harian.	Boleh didapati daripada nasi atau roti (sebaik-baiknya bijirin penuh dan bukannya bijirin halus kerana ia mengandungi lebih serat) dan sumber makanan yang lain. Makanan seperti ini memberikan kalori yang diperlukan; kalori 'kosong' harus dielakkan kerana ia hanya menyumbang kepada keperluan tenaga harian tetapi bukan untuk keperluan pemakanan ibu hamil/menyusukan bayi
Protein	Ia adalah komponen penting untuk perkembangan dan pertumbuhan dan membina otot serta tisu, maka ia amat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak anda yang sihat.	Legum (contohnya, dal, kacang lentil, kekacang, produk soya seperti tempe atau tahu), ikan atau makanan laut yang dimasak dengan sempurna, ayam, daging, telur serta susu.
Folat	Ia adalah sejenis vitamin B yang penting bagi fungsi selular yang sempurna. Anda harus mengambil suplemen asid folik (seperti yang diarahkan oleh doktor anda) apabila anda merancang untuk hamil dan semasa tiga bulan pertama kehamilan untuk mencegah kekurangan folat yang boleh meningkatkan risiko bayi anda terhadap kecacatan saraf tunjang.	Sayur berdaun hijau, kacang bendi, asparagus, lentil, legum dan produk bijirin yang diperkaya. Buah-buahan seperti oren (atau jus oren yang diperah sendiri), pisang, dan betik juga mengandungi folat.



Prof Norimah A Karim
Pakar Pemakanan dan Setiausaha Kehormat Persatuan Pemakanan Malaysia



Nutrien	Diperlukan untuk	Sumber
Ferum/zat besi	Darah mengandungi sel darah merah yang membekalkan oksigen kepada bayi. Dianggarkan dua pertiga daripada zat besi di dalam tubuh digunakan untuk mengekalkan bilangan sel darah merah yang mencukupi. Zat besi juga memainkan peranan dalam mengekalkan kesihatan sel-sel, dan mengekalkan kulit, rambut dan kuku dalam keadaan yang baik.	Daging, telur ayam, hati, kacang kuda, fucuk, peria, bayam, kangkung.
Kalsium	Anda dan anak anda memerlukan kalsium untuk membina tulang dan mengekalkan kekuatan tulang. Kalsium juga membantu tubuh anda mengekalkan kesihatan jantung dan fungsi otot yang sempurna.	Susu dan produk tenusu, kecacang dan produk kecacang (contohnya, kacang dal, tauhu, tempe, dll), sayur-sayuran (contohnya bayam, selada air, kailan, dll.), dan produk-produk yang diperkaya dengan kalsium (contohnya, susu yang diperkaya, dadih, keju, dll.)
Iodin	Ia diperlukan untuk mengekalkan fungsi normal tiroid. Tiroid mengawal metabolisma tubuh anda. Ia juga merembes hormon-hormon yang mempengaruhi perkembangan tulang dan otak semasa kehamilan dan semasa bayi.	Makanan laut (contohnya, kerang, kupang, ikan laut), rumpai laut, telur, daging, susu dan hasil tenusu, bijirin. Awat! Elak daripada mengambil makanan laut yang mentah kerana risiko pencemaran organisma laut boleh menyebabkan jangkitan. Elakkan ikan yang mungkin mengandungi paras raksa yang tinggi seperti ikan todak, makerel besar, <i>tile fish</i> , dan ikan yu.
Zink	Ia adalah sejenis mineral yang penting untuk mengekalkan sistem imun agar berfungsi dengan sempurna. Tubuh anda juga memerlukan zink untuk membesar dan berkembang. Penyembuhan luka dan fungsi sempurna deria rasa dan bau anda juga berkait rapat dengan pengambilan zink di dalam diet anda.	Daging, ikan, kerang-kerangan, kacang, legum, dan bijirin penuh.
Vitamin A	Nutrien ini kritikal untuk mengekalkan fungsi penglihatan yang normal, dan juga membantu agar sistem imun dan reproduktif berfungsi dengan sempurna. Organ lain yang memerlukan vitamin A untuk berfungsi termasuk jantung, paru-paru, dan buah pinggang.	Susu, telur, buah-buahan berwarna kuning dan merah seperti aprikot, mangga, serta sayur-sayuran berdaun hijau seperti bayam, brokoli.
Vitamin B1	Ia merupakan komponen kritikal yang digunakan dalam pelbagai fungsi tubuh, dari sistem urat saraf dan fungsi otot ke penghadaman serta metabolisma karbohidrat. Kekurangan tiamina teruk diketahui boleh menyebabkan komplikasi serius pada sistem urat saraf, otak, otot, jantung, dan perut serta usus.	Daging khinzir tanpa lemak, legum, dan produk diperkaya (contohnya, roti, produk bijirin, biskut, dll.)
Vitamin B2	Ia diperlukan untuk membantu perkembangan dan fungsi kulit (termasuk lapisan dinding saluran penghadaman) serta sel darah.	Legum (kacang kuda, kacang soya, dll.), daging, telur, dan pati lembu
Vitamin B3	Memainkan peranan penting dalam metabolisma dan membantu tubuh menghasilkan tenaga daripada karbohidrat. Tubuh anda memerlukan vitamin ini jika ia ingin menggunakan protein dan lemak dengan berkesan, dan ia penting untuk peredaran dan sistem penghadaman yang sihat.	Daging lembu, daging khinzir, ikan, ikan bilis, kacang tanah dan kecacang lain, bijirin penuh dan tepung gandum bijirin penuh.

Sentiasa dapatkan nasihat doktor anda dahulu sebelum mengambil sebarang suplemen.

Memastikan Diet yang Sihat

Walaupun kebanyakan doktor menyarankan suplemen vitamin dan mineral prenatal, suplemen-suplemen tidak boleh sama sekali menggantikan diet yang sihat. Berhati-hati agar tidak mengambil dos berlebihan kerana ia boleh memudaratkan anda dan bayi anda.

Berikut adalah beberapa tip makan secara sihat yang berguna yang boleh anda ikuti untuk memastikan anak anda mendapat pemakanan yang sempurna:

- Pilih makanan berasaskan Piramid Makanan Malaysia. Pastikan anda imbangi hidangan anda dengan menggabungkan makanan daripada 5 kumpulan makanan utama.
- Mengambil pelbagai makanan dalam setiap kumpulan makanan penting untuk memastikan yang anda mendapat semua nutrien yang berbeza yang diperlukan oleh tubuh.

- Makan makanan dalam saiz hidangan yang sederhana dan bersenam secara tetap untuk mengekalkan penambahan berat badan yang stabil.
- Gabungkan lebih banyak buah dan sayur ke dalam diet anda kerana ia sangat kaya dengan vitamin, mineral, serat dan fitokimia yang lain.
- Untuk mendapat kalsium yang mencukupi, pastikan anda tingkatkan pengambilan susu, produk tenusu dan makanan lain yang tinggi kandungan kalsium.
- Minum sekurang-kurangnya 8 gelas air sehari, terutamanya air kosong.
- Makan mengikut waktu makan yang berjadual. Jika anda berasa lapar di antara waktu makan, ambil snek berkhasiat.
- Ambil suplemen hanya jika diarahkan oleh doktor anda. **PP**

Memberi Permulaan Terbaik kepada Bayi dan Kanak-Kanak Petatih



**Professor Dr
Poh Bee Koon**
Pakar Pemakanan &
Pensyarah, Universiti
Kebangsaan Malaysia

Perkara penting yang perlu difikirkan apabila bayi anda membesar menjadi kanak-kanak petatih.

Tempoh selepas anak anda dilahirkan sehingga dia mencapai hari lahirnya yang kedua merupakan baki daripada tempoh 1000 hari, dan bermula dari hari ke-271 dan seterusnya. Tempoh formatif ini kritikal kerana dalam tempoh ini sahaja anak anda akan mengalami tumbesaran dan perkembangan yang pesat. Membantu anak anda memenuhi keperluan pemakanannya amat penting untuk memastikan agar tumbesaran dan perkembangannya dioptimumkan serta membantu mengurangkan risikonya terhadap penyakit kanak-kanak yang lazim dan penyakit-penyakit yang berkaitan dengan pemakanan pada masa akan datang.

Susu ibu adalah Pemakanan Terbaik (0-6 bulan)

Bagi bayi baru lahir, susu ibu tiada tandingannya. Oleh kerana itu, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Panduan Pemakanan Malaysia menyarankan penyusuan ibu secara eksklusif dari lahir selama enam bulan dan meneruskan penyusuan ibu sehingga berumur dua tahun.

Dalam aspek pemakanan, seorang wanita yang menyusukan bayi perlu mengambil lebih makanan dan mengekalkan diet yang sihat, sama seperti yang diperlukan oleh wanita hamil. Bayi bergantung kepada ibunya untuk membekalkan nutrien yang diperlukan bagi membantu ia membesar, maka adalah penting anda terus mengambil makanan berkhasiat dan diet yang seimbang seperti semasa hamil. Nutrien yang didapati daripada diet ibu adalah penting untuk memastikan bayi mendapat susu ibu secukupnya (serta kualiti susu yang baik) dan memastikan kesihatan ibu juga tidak terancam.

Ibu yang menyusukan bayi mempunyai keperluan pemakanan yang serupa dengan ibu hamil, maka pemakanan yang baik hendaklah terus diamalkan terutama sepanjang enam bulan pertama di mana bayi bergantung sepenuhnya pada susu ibu. Penghasilan susu boleh dipengaruhi oleh apa yang anda makan, oleh itu ibu yang menyusukan bayi perlu makan secara sihat agar dapat memenuhi keperluan bayi. Elak daripada mengambil minuman yang mengandungi kafein atau alkohol sepanjang tempoh anda menyusukan bayi kerana bahan-bahan ini boleh masuk ke dalam susu ibu dan mungkin menyebabkan bayi meragam ataupun mempengaruhi perkembangannya.

Penting bagi anda mengingati bahawa pada peringkat umur ini (enam bulan pertama), bayi anda tidak memerlukan makanan tambahan, cecair, atau air. Susu ibu mengandungi khasiat yang lengkap termasuk semua nutrien penting dan antibodi yang diperlukan oleh bayi anda. Ia juga kaya dengan asid lemak penting seperti ALA dan LA yang diperlukan untuk menghasilkan DHA dan ARA (komponen penting untuk perkembangan fizikal dan mental anak anda).



Memulakan Makanan Pelengkap (6 bulan ke atas)



Apakah SSP?

Diet yang **seimbang** harus merangkumi makanan daripada lima kumpulan makanan yang terdapat di dalam Piramid Makanan Malaysia, dalam saiz hidangan yang **sedehana** menurut bilangan hidangan yang diperlukan bagi setiap kumpulan makanan, dan mengandungi **pelbagai** jenis makanan untuk memenuhi keperluan pemakanan anda.

Apabila anak anda mencapai umur enam bulan, keperluan nutriennya juga turut meningkat. Pada lingkungan hari ke-450 dan seterusnya (ataupun apabila bayi lebih kurang 6 bulan), iaitu hampir mencecah separuh daripada tempoh 1000-hari, susu ibu sahaja tidak lagi mencukupi untuk tumbesaran dan bagi memenuhi keperluan pemakanannya. Pada masa inilah makanan pelengkap perlu dimulakan.

Makanan pelengkap mesti diberi tepat pada masanya (iaitu enam bulan, bukan lebih awal atau lebih lewat) dan mencukupi (diberi dalam jumlah, kekerapan dan ketekalan yang sesuai) untuk mencegah malpemakanan. Makanan pelengkap harus memenuhi satu pertiga daripada keperluan tenaga harian bayi apabila dia berumur enam hingga lapan bulan, separuh apabila dia berumur sembilan hingga dua belas bulan, dan lebih daripada 60% apabila dia lebih besar. Bayi hendaklah terus diberi susu ibu walaupun ia sudah mula makan makanan pelengkap.

Apabila anda memulakan pemberian makanan pelengkap, pastikan jenis makanan, tekstur dan ketekalan yang anda beri kepada bayi adalah sesuai bagi tahap perkembangannya. Anda perlu memberi makanan secukupnya untuk memenuhi keperluan tenaganya, dan ubah tekstur serta cara penyediaan makanan apabila dia semakin besar. Ini termasuklah tekstur dan ketekalan makanan untuk memudahkan anak anda makan tanpa tercekik. Apabila dia sudah membiasakan diri dengan makanan yang anda beri, anda boleh mempelbagaikan makanannya. Kekerapan pemberian makanan juga harus ditingkatkan perlahan-lahan apabila dia semakin membesar. Anda harus sentiasa mengikuti panduan asas Keseimbangan, Kesederhanaan, dan Kepelbagaian (SSP) untuk memastikan yang keperluan pemakanan anak anda dipenuhi.

Mengawasi tumbesaran anak anda

Kaedah yang mudah namun berkesan untuk menentukan samada anak anda mendapat pemakanan yang mencukupi dan membesar dengan sempurna adalah dengan mengukur ketinggian dan berat badannya secara tetap. Pemantauan yang kerap amat penting, terutamanya pada peringkat bayi mulai lahir hingga 12 bulan, memandangkan mereka mengalami tumbesaran paling pesat dalam tempoh ini. Amnya, berat badan mereka meningkat dua kali ganda dalam tempoh empat hingga lima bulan pertama, dan meningkat anggaran tiga kali ganda menjelang umur setahun.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia menyarankan menggunakan berat-bagi-umur sebagai satu kaedah untuk menganggarkan samada anak anda kekurangan atau berlebihan berat badan menurut standard tumbesaran WHO, yang membolehkan anda menentukan samada anak anda membesar dalam julat yang normal. Dapatkan nasihat doktor bayi anda atau pakar pediatrik untuk memastikan anak anda membesar dengan sempurna dan memantau pertumbuhannya. **PP**



Tiada Peluang Kedua



Datuk Dr Zulkifli Ismail

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

Sebagai ibu bapa, anda akan menghadapi pelbagai cabaran untuk membesarkan seorang anak yang sihat yang akan mendapat semua peluang yang anda sendiri tidak akan dapat. Namun, kebanyakan ibu bapa lebih menekankan peluang atau pencapaian akademik dan ramai yang mengabaikan aspek yang sama penting – pemakanan kerana pemakanan akan mempengaruhi kesihatan semasa anak mereka serta pada masa akan datang dan juga perkembangan mental/fizikalnya.

Satu perkara penting yang perlu diingat ialah pentingnya memupuk tabiat gaya hidup sihat ke dalam rutin anak anda sejak dari kecil. Dengan mendedahkan anak anda kepada tabiat /gaya hidup sihat, kemungkinan besar anak anda akan mengamalkan tabiat-tabiat tersebut apabila dia dewasa kelak, maka mengurangkan peluang dia menghadapi penyakit-penyakit tidak berjangkit di masa akan datang.

Jendela peluang 1000-hari adalah sangat unik dan jika terlepas, anda tidak dapat mengembalikannya atau menggantikan peluang masa yang telah hilang. Dengan memberi anak anda pemakanan yang sempurna sejak dari awal, anda memberinya peluang untuk memaksimumkan potensinya, dan juga untuk mengurangkan risiko terhadap penyakit-penyakit tidak berjangkit di kemudian hari.

Dengan peningkatan kos penjagaan kesihatan dan bilangan rakyat Malaysia yang menghadapi penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, penyakit jantung, atau tekanan darah tinggi, sememangnya munasabah untuk anda berusaha sedaya upaya untuk memberi anak anda permulaan kehidupan yang lebih baik.

Oleh itu jadikan ia satu keutamaan! **PP**



Pemakanan & Kehidupan Sihat

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

Bukanlah Begitu Manis

Oleh **Profesor Dr Norimah A Karim**, Pakar Pemakanan & Setiausaha Kehormat, Persatuan Pemakanan Malaysia

Pernahkah anda terfikir mengapa anak anda gemarkan makanan manis dan makanan segera? Misteri tersebut sudah terlerai. Para saintis menyatakan bahawa kuncinya terletak di dalam gen kita! Memang sejak lahir, kanak-kanak secara semulajadinya boleh merasai manis dan masin berbanding rasa lain. Malah, mereka lebih sensitif kepada rasa pahit. Kanak-kanak menyukai rasa manis untuk memastikan mereka mendapat cukup kalori untuk tubuh yang sedang membesar. Kecenderungan terhadap gula akan berkurangan selepas baligh.

Satu lagi sebab keinginan terhadap gula adalah kerana ia menyebabkan pembebasan hormon “gembira” dopamin otak yang memberikan perasaan seronok. Pengambilan gula yang tidak dikawal semasa kecil boleh menyebabkan ketagihan gula apabila dewasa.

Apakah itu gula?

Gula hadir secara semula jadi di dalam makanan atau boleh ditambah. Gula ada secara semulajadi dalam buah-buahan (fruktosa) dan susu (laktosa). Fruktosa dan laktosa adalah karbohidrat. Namun sumber makanan yang mengandungi fruktosa dan laktosa juga mengandungi banyak nutrien penting seperti protein, vitamin D, kalsium dan serat. Oleh itu, pengambilan makanan yang mengandungi gula semula jadi seperti susu, buah dan sayur adalah baik apabila dimakan secara sederhana. Begitu juga makanan berkanji dan berkarbohidrat seperti nasi, mi, bijirin, roti dan ubi-ubian yang dihadam menjadi glukosa apabila dimakan.

Serbuk putih yang biasa digunakan di rumah iaitu gula pasir adalah gula kilang yang diperolehi daripada gula tebu dan gula bit. Gula tambahan juga didapati di dalam produk separa tapis seperti sirap jagung, molases, madu, gula perang, karamel, dan gula Melaka. Selain itu, pelbagai jenis gula lain juga ditambah ke dalam minuman ringan, minuman buah-buahan, kordial, minuman dan makanan proses. Jenis gula yang digunakan dalam makanan proses akan tertera atas label bungkusan makanan, contohnya sukrosa, fruktosa, galaktosa, laktosa, maltosa, dekstrosa, sirap jagung berfruktosa tinggi, molases, jus tebu, jus buah sejat, malt barli, madu, sirap maple dan lain-lain. Gula tambahan digunakan sebagai penambah perisa, pemanis, atau pengawet. Ia juga boleh mengubah tekstur dan warna makanan.



Berapa banyakkah yang dikatakan banyak?

Gula tambahan adalah punca utama kebimbangan dalam diet anak anda. Dalam aspek pemakanan, anak anda tidak memerlukan tenaga daripada sebarang gula tambahan dan boleh mendapat gula semula jadi secukupnya daripada makanan yang mengandungi karbohidrat seperti beras, roti, bijirin, susu, legum dan buah-buahan.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (2003) menyarankan agar pengambilan gula tidak melebihi 10% daripada jumlah tenaga harian. Maka, pengambilan gula tambahan harian yang maksimum dalam diet anak anda tidak seharusnya melebihi 5 sudu teh sehari bagi kanak-kanak berumur 1-3 tahun dan tidak melebihi 7 sudu teh sehari bagi kanak-kanak berumur 4-6 tahun.

Sebagai panduan am, kalori daripada gula tidak seharusnya melebihi 160 kalori iaitu bersamaan dengan 8 sudu teh gula sehari. Ambil perhatian bahawa adalah lebih baik mengambil kurang daripada jumlah yang disarankan sehari. Pengambilan gula mudah melebihi saranan minimum ini jika tidak berhati-hati dengan pengambilan makanan dan minuman yang mengandungi gula tambahan.

Jadual 1: Contoh kandungan gula di dalam beberapa minuman dan snek

Makanan	Kandungan gula (<i>sudu teh; 1 sudu teh rata = 5g</i>)
Sirap Ros*	 3 ½ sudu teh
1 Tin Minuman Ringan**	 6 ⅔ sudu teh
1 Cawan Susu Coklat Malta**	 4 ⅘ sudu teh
Ais krim Coklat (100g)**	 5 sudu teh
Sundae ais krim dengan krim putar**	 6 ⅔ sudu teh
1 Kek cawan**	 5 sudu teh
1 Potong Kek Coklat dengan aising (64g, 1/8 daripada kek 18oz)**	 5 ⅕ sudu teh
1 Keping Kuih Seri Muka*	 2 ¼ sudu teh
1 Keping Donut kosong*	 1 ¼ sudu teh

Sumber: *National Coordinating Committee on Food and Nutrition (NCCFN), 1999; **USDA Nutrient Database SR18

Terlalu banyak gula tidak begitu manis untuk kesihatan anda

Pengambilan gula berlebihan dikaitkan dengan penyakit seperti obesiti, diabetes, dan kerosakan gigi.

Obesiti – apabila anak anda mengambil terlalu banyak gula, ini meningkatkan pengambilan tenaga (kalori). Sekiranya anak anda tidak melakukan aktiviti fizikal, kalori yang berlebihan tadi akan bertukar menjadi lemak yang disimpan di dalam tubuh. Ini akan menyebabkan berlebihan berat badan serta obesiti. Kajian menunjukkan bahawa peratus kanak-kanak yang berlebihan berat badan dan obes di Malaysia telah meningkat pada kadar yang berbahaya. Ini jelas dilihat melalui peratusan kanak-kanak berumur di bawah lima tahun yang berlebihan berat badan yang sudah mencapai 6.4%. Obesiti juga merupakan faktor risiko kepada penyakit tidak berjangkit lain seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan juga kanser.

Diabetes – walaupun gula itu sendiri tidak menyebabkan diabetes, ia boleh meningkatkan glukosa di dalam darah. Tubuh akan menghasilkan insulin untuk menyingkir glukosa yang berlebihan ini. Sekiranya insulin tidak dihasilkan dalam jumlah yang mencukupi untuk mengawal paras glukosa, ini boleh menyebabkan diabetes.

Kerosakan gigi – bakteria di dalam mulut menggunakan gula untuk menghasilkan bahan yang dipanggil glukon. Glukon membantu bakteria melekat pada gigi dan menghasilkan asid yang menghakis enamel yang membantu melindungi gigi.

Kurangkan separuh daripada pengambilan gula

Makanan yang tinggi kandungan gula dipenuhi dengan kalori kosong dan selalunya menggantikan makanan berkhasiat yang diperlukan oleh kanak-kanak. Para pakar mengatakan bahawa pengambilan makanan yang tinggi kandungan gulanya semasa kecil membuatkan kanak-kanak mempunyai keinginan kuat terhadap gula apabila dewasa. Oleh itu, mulalah melatih

anak anda dari kecil untuk mengurangkan keinginan mereka terhadap makanan manis. Berikut adalah beberapa tip:

- Simpan manisan, madu, minuman manis jauh dari pandangan dan pastikan snek-snek sihat seperti buah dan kekacang mudah didapati.
- Hadkan pengambilan minuman manis dan kordial anak anda dan hanya benarkan mereka minum sekali sekala semasa menghadiri jamuan atau apabila keluar berjalan. Di rumah, berikan jus buah 100%, susu dan air kosong sahaja.
- Sediakan kuih-muih manis yang dimasak sendiri berbanding membeli kuih-muih yang diproses. Cuba kurangkan kandungan gula di dalam resepi sebanyak satu pertiga hingga separuh. Selalunya anda tidak akan rasa perbezaannya.
- Guna ekstrak seperti badam, oren, vanila atau lemon untuk menggantikan gula.
- Hadkan pengambilan manisan seminggu sekali dan patuhi jadual ini dengan tegas. Anak anda akan mula menerimanya sebagai rutin di rumah dan ia akan menjadi satu tabiat.
- Jangan gunakan manisan sebagai ganjaran kepada anak anda.
- Gunakan masa membeli makanan di pasaraya sebagai satu pengalaman pembelajaran dengan mendidik anak anda membaca label makanan dan mengenalpasti ramuan yang tidak berkhasiat. Jika gula disenaraikan paling atas di dalam senarai ramuan - ia menunjukkan bahawa makanan tersebut mengandungi gula sebagai ramuan utama.
- Anak anda memerhatikan apa yang anda makan. Jadilah contoh kepada anak anda dengan memilih makanan berkhasiat untuk menggantikan manisan dan hadkan pengambilan gula anda. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Permasalahan Penyusuan Susu Ibu – Empat yang Paling Kerap

Oleh **Dr Gan Yoke Cheng**, Pakar Runding Pediatrik & Penasihat Penyusuan Susu Ibu

Menyusukan bayi adalah satu kemahiran yang diperoleh - ia memerlukan masa, kesabaran dan ketekunan untuk dilakukan dengan betul agar tidak meyebabkan ketidakselesaian.

Pakar-pakar bersetuju bahawa susu ibu adalah sangat berkhasiat dan juga merupakan antibiotik semula jadi yang mampu membantu bayi melawan pelbagai jenis jangkitan. Penyusuan susu ibu juga seharusnya memberi kepuasan dan ketenangan kepada kedua-dua ibu dan juga bayi. Namun, semasa menyusukan bayi, beberapa kesulitan mungkin timbul yang boleh melemahkan semangat ibu-ibu untuk terus menyusukan anak mereka. Berikut adalah beberapa soalan lazim oleh kebanyakan ibu-ibu baru:

Memang patutkah puting saya terasa sakit dan kering semasa atau selepas menyusukan bayi?

Tidak, kebanyakan pakar bersetuju bahawa sebarang kesakitan atau rekahan pada puting adalah disebabkan oleh kedudukan bayi yang tidak betul semasa menyusu dan kegunaan produk kebersihan (sabun, krim, dll.), pada payudara sebelum, semasa atau selepas menyusu.

Pelekapan dan kedudukan adalah penting. Pastikan pelekapan adalah betul dan gunakan jari anda untuk menghentikan penghisapan. Atau, anda boleh sapukan lanolin selepas menyusu kerana ia memberi perlindungan dan penjagaan pada kulit anda sambil mencegah puting daripada menjadi terlalu kering. Anda juga boleh sapukan susu anda di sekeliling puting selepas menyusukan bayi. Yang menakjubkan, susu ibu juga adalah pelembab yang sangat berkesan. Semasa menyusukan bayi, anda juga boleh bergilir-gilir di antara kedua-dua puting dan biarkan ia dianginkan sehingga kering di antara penyusuan. Mengalami puting sakit beberapa hari pertama selepas kelahiran adalah normal. Penyusuan akan menjadi lebih mudah apabila tubuh anda mula menyesuaikan diri.

Saya memahami bahawa pada masa ini tubuh saya sedang menghasilkan susu dan menyebabkan payudara saya membesar. Tetapi mengapakah ia terasa keras, sakit dan bengkak?

Payudara yang penuh dengan susu berkhasiat untuk bayi anda adalah sesuatu yang semula jadi dan sihat. Walau bagaimanapun, jika tidak dikosongkan dengan kerap, saluran darah di payudara menjadi sesak, dan seterusnya memerangkap cecair di dalam tisu payudara dan menyebabkan kebengkakan. Jika kebengkakan dibiarkan berterusan, puting akan menjadi leper dan merumitkan pelekapan serta boleh menyebabkan payudara menjadi lebih sakit.

Kebengkakan biasanya berlaku pada hari ke-3 hingga ke-5 selepas kelahiran. Kerap menyusukan bayi anda dari semasa ke semasa atau bila-bila masa anak anda lapar serta elak daripada melangkau waktu penyusuan. Anda juga boleh memerah susu secara manual atau menggunakan pam. Anda juga boleh meredakan kesakitan dengan mengurut sambil mengalirkan air suam ke atas payudara. Pada masa yang sama, anda juga boleh mencegah duktus tersumbat dengan teknik yang sama.



Sebelah payudara saya terasa sakit, sengal, panas dan sakit apabila disentuh, selalunya diikuti dengan demam, bolehkah saya terus menyusukan bayi atau haruskah saya tunggu sehingga pulih daripada demam sebelum menyusu semula?

Simptom-simptom yang digambarkan adalah sama seperti payudara ibu yang dijangkiti bakteria. Secara saintifiknya, ia dikenali sebagai Mastitis atau jangkitan payudara. Payudara mungkin terasa bengkak, sebelah payudara terasa semakin panas dan kesakitan bertambah. Simptom-simptomnya sama seperti simptom kebengkakan atau duktus tersumbat dan selalunya diburukkan lagi oleh stres dan/atau keletihan.

Mastitis boleh dicegah dengan meneruskan penyusuan susu ibu atau pemerah susu secara tetap. Jika anda dijangkiti, jangan berhenti menyusukan bayi. Susu anda tidak dijangkiti dan oleh yang demikian tidak menjejaskan anak anda. Jangan tunggu sehingga demam anda reda, anda harus berjumpa dengan pakar pediatrik/ pakar pengurusan laktasi untuk rawatan lanjut.



Bolehkah saya menyusukan bayi saya jika saya mendapat jangkitan kulat?

Boleh, walau bagaimanapun, anda digalakkan untuk berjumpa doktor bagi rawatan segera untuk anda dan juga bayi. Jangkitan kulat di puting atau "seriawan" biasanya disebabkan oleh peningkatan bakteria *Candida* di sekeliling puting anda. Jika anda dijangkiti, pastikan anda membersihkan dengan sempurna kesemua barangan anda samada yang disentuh oleh anda atau bayi anda. Adalah mencukupi dengan merendamkan barangan di dalam air panas. Satu lagi tip berguna adalah untuk kerap menukar lapik penyusuan ("nursing pad") dan pastikan puting anda sentiasa dalam keadaan kering.

Kerap kali ibu-ibu terpaksa berhadapan dengan masalah-masalah ini serta masalah peribadi yang lain secara bersendirian dan ini menambahkan lagi tekanan. Justeru itu, para suami, pasangan dan ahli keluarga terdekat yang lain harus memainkan peranan dalam memberi sokongan emosi, psikologi dan fizikal yang amat diperlukan.

Mempelajari teknik penyusuan susu ibu yang betul juga boleh membantu mengasah kemahiran keibuan anda. Kumpulan sokongan, pakar-pakar pediatrik, laktasi, keibuan serta keluarga dan rakan-rakan boleh membantu anda mengatasi halangan-halangan penyusuan. Dapatkan bantuan dengan segera jika anda menghadapi mana-mana satu daripada masalah yang disebut. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

6 Cara untuk Menyediakan Masakan Tempatan secara Lebih Sihat

Penting!

Buah-buahan dan sayuran tidak boleh ditukar ganti, ini bermakna anda tidak boleh memberi anak anda salah satu sahaja. Pastikan kepelbagaian dalam setiap hidangan.

Ingin kekal sihat? Sebelum anda berhenti menikmati juadah tempatan kegemaran anda, pertimbangkan enam cara mudah berikut untuk menyediakan masakan tempatan yang lebih sihat.

Oleh **Profesor Dr Norimah A Karim**, Pakar Pemakanan & Setiausaha Kehormat, Persatuan Pemakanan Malaysia

'Sihat' bukanlah satu perkataan yang biasanya dikaitkan dengan masakan tempatan yang amat kita gemari. Bukankah memang sukar untuk kita mengurangkan santan atau gula bila memasak? Ramuan-ramuan yang tidak berapa sihat inilah yang membuat hidangan-hidangan kita lebih berperisa dan sudah pasti lebih enak.

Tetapi, ini tidak bermaksud semua masakan tempatan itu tidak sihat. Sebagai ibu bapa, adalah menjadi tanggungjawab anda untuk memastikan keluarga anda makan secara sihat. Kita perlu membuat pilihan bijak dan beberapa perubahan semasa menyediakan makanan. Lakukan perubahan mudah berikut untuk menikmati hidangan tempatan kegemaran semua, pada masa yang sama masih dapat kekal sihat.

Tip sihat!

Apabila memasak menggunakan santan, kurangkan dan gantikan separuh daripada santan dengan susu rendah lemak atau tambahkan lebih air kepada santan untuk mencairkannya.

1 Masak menggunakan bahan-bahan yang disediakan sendiri. Elak daripada mengguna sos dan bahan perasa yang tersedia kerana ia mengandungi terlalu banyak lemak, gula dan garam. Sediakan campuran rempah anda sendiri. Ia akan membuat masakan lebih enak kerana semua ramuan adalah segar.

2 Kukus! Siapa yang tidak gemar ikan siakap goreng masak tiga rasa? Sebagai pilihan lebih sihat namun tetap enak, kukus ikan (tidak perlu goreng), dan kemudian tuangkan sos masam manis yang anda sediakan sendiri ke atas ikan kukus yang masih panas. Hias dengan daun ketumbar dan hidangkan.

3 Gantikan. Nikmatilah nasi lemak, iaitu hidangan kesukaan sepanjang zaman, tanpa rasa bersalah dengan tidak menggunakan santan. Sebaliknya, masalah nasi menggunakan lebih halia dan daun pandan untuk mendapatkan bau yang harum dan menyelerakan. Anda boleh tambahkan sesudu kecil minyak kelapa yang memberi nasi aroma santan yang kita semua kenali dan gemari. Sebagai alternatif, anda juga boleh gantikan beras putih dengan beras perang.

4 Banyakkan sayur. Warnai pinggan anda dengan pelbagai jenis sayuran dan buah-buahan. Untuk menambah selera anak anda, hiaskan hidangan anda dengan sayur yang pelbagai warna, bentuk, tekstur dan saiz. Ia bukan sahaja menambahkan nutrien ke dalam hidangan anda, malah ia juga membuat hidangan anda kelihatan lebih menarik, menyelerakan, dan juga lazat untuk dimakan!

5 Guna bahan perisa semula jadi. Cuba elakkan penambahan garam untuk menyedapkan rasa makanan. Lebih baik anda gunakan herba dan rempah ratus untuk mengenakan rasa masakan. Daun pandan dan serai juga merupakan perisa semulajadi yang boleh menambah kesedapan masakan.

6 Buat pilihan yang berpatutan. Apabila makan di luar, buatlah pilihan dengan bijak. Gemar makan mi kari? Gantikan mi kuning dengan bihun atau kuey teow dan tambahkan lebih sayuran hijau dan taueh. Belikan anak anda mi sup serta hadkan makanan segera dan hanya membelinya sekali sekala.

Satu lagi tip yang boleh membantu semua kekal sihat ialah untuk mengawal saiz sajian makanan. Semua boleh menikmati masakan tempatan Malaysia yang enak tetapi keseimbangan, kesederhanaan dan kepelbagaian adalah penting dalam pengambilan makanan. Pastikan anda makan lebih sayuran dan bijirin penuh serta kurangkan kumpulan daging (protein) dan kumpulan bijirin/nasi (karbohidrat). Lebih penting lagi, nikmatilah makanan anda dan anda akan berasa puas. Anda dan keluarga tidak perlu berhenti menikmati juadah tempatan hanya untuk mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Expert Educational Programme for Parents on Maternal, Child & Family Care



Positive Parenting We're ONLINE!

Check out www.mypositiveparenting.org to carry on the conversation



- Sign up for FREE parenting updates and seminars.
- Find delicious recipes to cook for your family.
- View our current and previous editorial.
- Watch parenting videos by our leading experts

Expert information, advise & tips at only RM40 for 2 years

Maklumat pakar, nasihat & petua RM40 sahaja untuk 2 tahun

- Maternal Care • Child Health & Paediatrics • Family Wellness • Child Nutrition • Plus special feature articles!
- Kesihatan Ibu • Kesihatan Anak & Pediatrik • Kesejahteraan Keluarga • Pemakanan Anak • Dan Rencana khas!



YES! I WISH TO ORDER / YA, SAYA INGIN MENEMPAH

Mr / En Ms / Cik Mrs / Pn

Name / Nama : _____

IC No (new) / No KP (baru) : _____

Occupation / Pekerjaan : _____

Address / Alamat : _____

Town/City / Bandar/Bandaraya : _____

Postcode / Poskod : _____

State / Negeri : _____

Office Tel / Tel Pejabat : _____

Mobile No. / No Tel Bimbit : _____

Email / Emel : _____

<input type="checkbox"/> 1 year for 4 issues / 1 tahun untuk 4 isu	RM20.00
<input type="checkbox"/> 2 years for 8 issues / 2 tahun untuk 8 isu	RM40.00

I hereby enclose RM _____ made payable to 'Versacomm Sdn Bhd' in the form of:

Saya melampirkan RM _____ dibayar kepada 'Versacomm Sdn Bhd' dalam bentuk:

- Local crossed cheque (KL/PJ) / Cek tempatan (KL/PJ)
- Cheque outside KL/PJ (please include RM0.50 bank commission) / Cek di luar KL/PJ (sila tambah RM0.50 komisen bank)
- Bank _____
- No _____
- Place / Tempat _____
- Postal Order No _____

Waktu Makan Yang

Menyeronokkan

Manusia memang tertarik kepada barang-barang yang cantik. Bagaimanakah anda boleh menyediakan hidangan dengan mudah dan cepat, dan juga yang berkhasiat, kelihatan cantik serta menyelerakan?

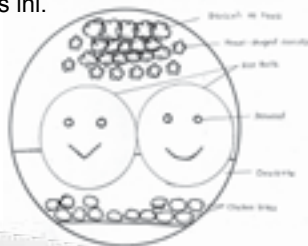
Para penyelidik di Universiti Cornell mendapati bahawa kanak-kanak memilih makanan mereka berdasarkan cara makanan dihidangkan di dalam pinggan. Apa yang kelihatan menarik kepada orang dewasa tidak semestinya memberi keseronokan yang sama kepada seorang kanak-kanak.

Menurut kajian tersebut, kanak-kanak lebih menyukai kepelbagaian dan secara purata mereka lebih suka tujuh jenis bahan di dalam pinggan mereka dengan enam warna yang berbeza. Sebaliknya, orang dewasa berpuas hati dengan hanya tiga warna yang berbeza. Faktor lain termasuk kedudukan pembuka selera dan bagaimana makanan diatur.

Bagaimana untuk menyeronokkan lagi waktu makan?

Berikut adalah satu contoh bagaimana untuk menghias hidangan anak anda. Masakan ini melibatkan 9 langkah yang mudah untuk membuat anak anda lebih menikmati hidangannya.

Langkah 1 Mula dengan lukisan mudah. Jadikanlah lukisan itu lebih ceria dan kreatif. Pada masa inilah imaginasi yang baik sangat membantu. Ia membosankan hanya jika anda berfikiran sedemikian, oleh itu belajarliah untuk menikmati proses ini.

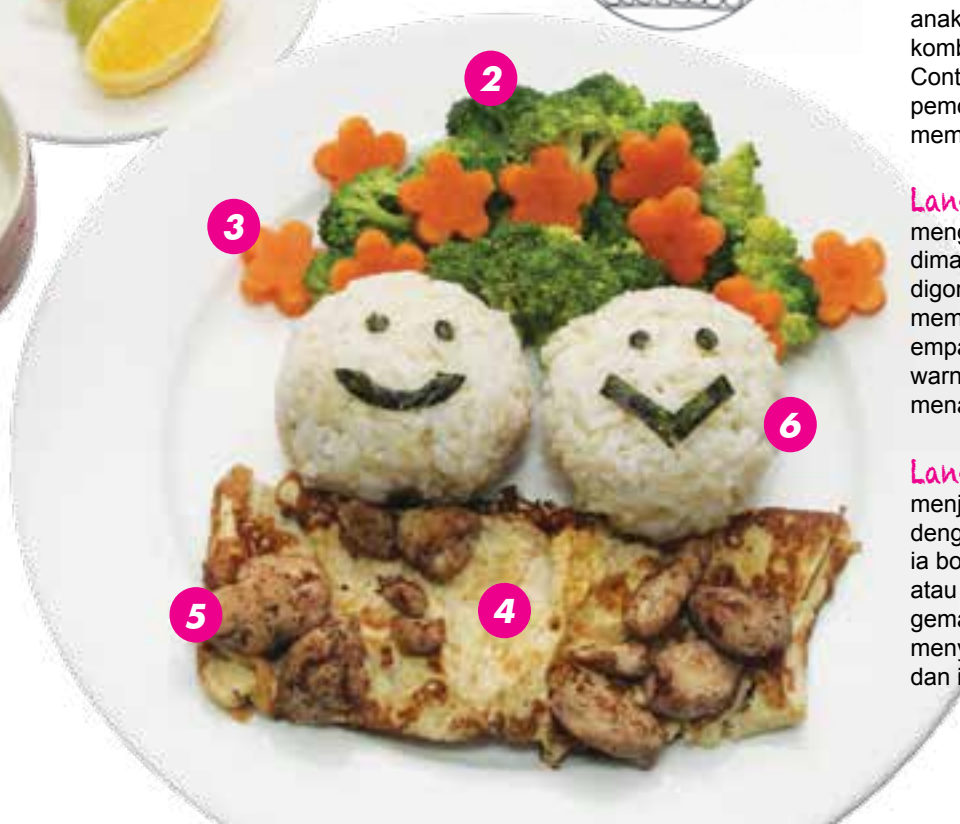
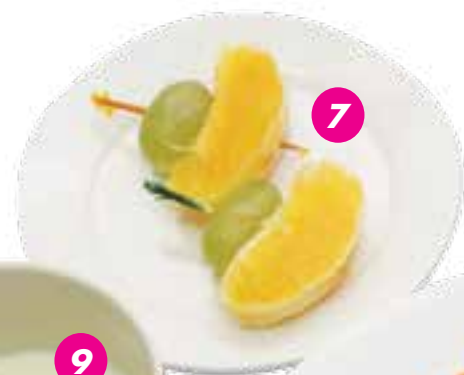


Langkah 2 Potong brokoli menjadi saiz yang boleh digigit dan belah dua secara memanjang sebelum mengukusnya. Brokoli akan digunakan sebagai pokok. Anda boleh juga menggantikannya dengan sayur jenis lain yang disukai oleh anak anda. Ingatlah, matlamatnya adalah 'kepelbagaian'.

Langkah 3 Bermain dengan bentuk dan warna sama penting untuk membuat sajian di dalam pinggan kelihatan menarik dan merangsang deria-deria anak anda. Cuba menggunakan kombinasi pelbagai warna dan bentuk. Contohnya, hidangan ini akan menggunakan pemotong berbentuk bunga untuk membentuk lobak sebelum dikukus.

Langkah 4 Kanak-kanak sangat menggemari telur. Ia boleh digoreng, dimasak telur hancur, direbus atau digoreng 'mata lembu'. Di sini kita akan memasak telur dadar berbentuk segi empat tepat, paling sesuai untuk memberi warna keemasan yang cerah dan menambah protein ke dalam hidangan.

Langkah 5 Potong isi dada ayam menjadi saiz yang boleh digigit dan perap dengan pemerap yang anda gemar dan ia boleh digoreng kilas, dipanggang atau dikukus. Kanak-kanak memang gemarkan daging, oleh itu pastikan anda menyediakan jumlah yang sewajarnya dan ia dimasak dengan cara yang sihat.



Langkah 6 Anak anda memerlukan karbohidrat untuk memberi tenaga. Anda boleh cuba beri roti, mi atau nasi. Apa yang kita akan lakukan ialah untuk membentuk nasi menjadi bola dan membuat muka menggunakan rumpai laut yang telah dipotong. Anda boleh menggunakan apa sahaja yang anda fikirkan sesuai, asalkan ianya sihat dan berkhasiat serta menyeronokkan dan menarik.

Langkah 7 Jika anak anda inginkan sesuatu yang manis selepas mengambil hidangan utama, cubalah kebab buah-buahan. Guna pelbagai jenis buah dengan warna yang berbeza dan cantumkan menggunakan cangkil gigi.

Langkah 8 Susun kesemua komponen hidangan yang anda teah sediakan di dalam pinggan mengikut gambar yang anda lukiskan tadi. Anda juga boleh menggunakan pinggan atau bekas makanan yang berwarna-warni untuk menambah kesannya.

Langkah 9 Pencuci mulut yang berasaskan susu seperti puding atau dadih adalah sangat sesuai. Untuk membuat ia lebih menarik, gunakan acuan untuk membentuknya menjadi seperti sebuah kereta atau seekor haiwan.

Apa yang anda perlu simpan di dapur?

Berikut adalah beberapa barangan penting yang dapat membantu anda menghias hidangan/pinggan anak anda:

- Buku melukis
- Penebuk kertas yang berbentuk
- Pelbagai bentuk pemotong biskut/sandwic
- Acuan
- Pencucuk/pencungkil gigi

Tip

daripada Cik Samantha Lee, Juruhias Makanan

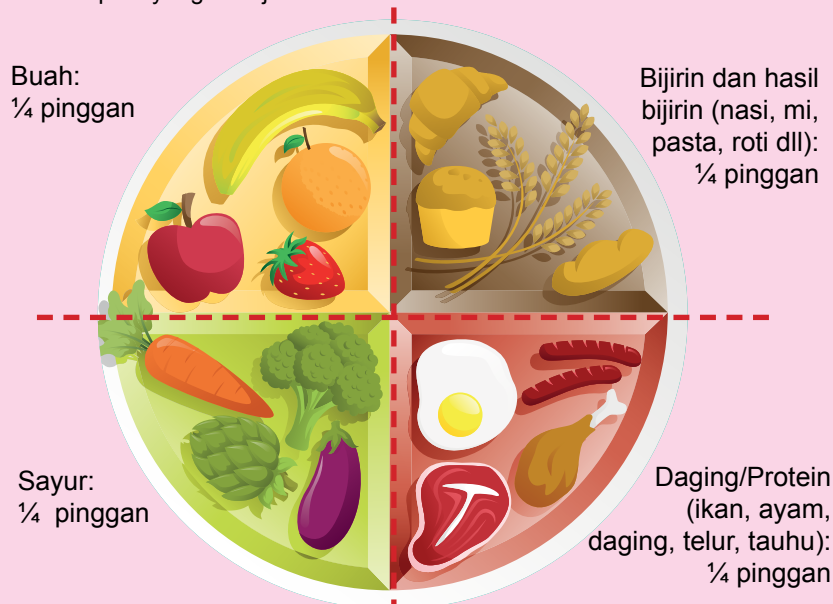
- 1 Hias dengan ringkas.** Buah dan sayur mesti dihidangkan tanpa diubah. Kanak-kanak harus mengenali makanan yang dimakan dalam bentuk asalnya.
- 2 Tanya anak anda apa kesukaannya.** Bawa mereka bersama semasa membeli bahan makanan dan libatkan mereka di dapur. Contohnya, mereka boleh membantu memotong lobak menggunakan pemotong biskut atau menumbuk/menekan ciri sepasang muka daripada helaian rumpai laut.
- 3 Pada dasarnya, semua jenis makanan boleh dihias.** Anda hanya memerlukan imaginasi yang kreatif dan perancangan yang sempurna.
- 4 Sentiasa simpan bekalan buah dan sayur yang berwarna warni** di dalam peti sejuk anda.

Tip

daripada Dr Tee E Siong, Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia

Apabila menghias hidangan, pastikan sajian yang anda hidangkan adalah seimbang (mengandungi kesemua kumpulan makanan dalam Piramid Makanan) dan dalam sukatan yang sederhana.

Untuk mengetahui kuantiti yang perlu dihidangkan, bayangkan pinggan anda dibahagikan kepada 4 bahagian. Aturkan makanan di dalam pinggan mengikut sukatan seperti yang ditunjukkan di bawah:



Jangan lupa untuk menggabungkan susu atau produk tenusu dalam sekurang-kurangnya 2 hidangan utama.

Nota: Hidangkan pelbagai makanan kepada anak anda untuk memastikan dia mendapat pelbagai jenis nutrien yang berbeza daripada makanan yang berbeza untuk menyokong tumbesaran dan perkembangannya. Contohnya, jika anda menghidangkan ikan untuk makan tengahari, hidangkan ayam pula untuk makan malam. Jika dia mengambil kacang panjang pada makan tengahari, berikan dia bayam pada makan malam.



Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Masakan Ikan yang Sedap & Sihat

Makanan laut seperti ikan dan kekerang merupakan sumber protein yang baik dan mengandungi berton-ton nutrien yang anda dan anak anda perlukan. Kandungan lemaknya rendah dan ia dipenuhi dengan pelbagai kebaikan termasuk omega-3 yang diperlukan untuk perkembangan otak; zat besi untuk menghasilkan sel darah yang baharu; kalsium untuk tulang yang kuat; vitamin A, B dan D dan bermacam-macam

lagi. Anda boleh menikmati khasiat ikan dengan membakar, mengukus, atau memanggangnya di dalam oven, samada sebagai seekor ikan yang besar atau potongan filet yang kecil. Berikut adalah dua resepi ikan yang mudah yang pastinya menyelerakan.

1. *Ikan Tilapia Kukus Masak Taucu*
2. *Pai Ikan Mini*

Tilapia Taucu Kukus

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan-bahan

- 300-400 g ikan tilapia merah, dibersihkan
- 20 g (1 sudu makan) pes taucu (kacang soya awet), dilecek
- 5 g (1 ulas) bawang putih, dicincang halus
- 10 g (½ inci) halia, dihiris
- 7 ml (½ sudu makan) minyak masak
- 30 ml (2 sudu makan) air
- 4 g (½ biji) cili merah, dicincang (ikut pilihan)
- 1 tangkai daun bawang, dicincang
- 1 tangkai daun ketumbar, dicincang

Cara memasak

1. Panaskan minyak masak dalam kualiti dan tumis bawang putih dan halia sebelum memasukkan pes taucu. Tambahkan air dan kacau sehingga kuah mula memekat. Tutup api dan tambah cili cincang.
2. Tempatkan ikan di dalam piring tahan panas dan tuangkan kuah ke atasnya. Kukus di atas air mendidih selama 10-12 minit. Uji sama ada ikan telah masak dengan mencucuk pisau kecil ke bahagian ikan yang paling tebal. Jika daging dibelah dengan mudah, ikan telah pun masak.
3. Hidangkan panas dengan hirisan daun bawang dan daun ketumbar.



Tip Pemakanan

- Taucu terkenal dalam masakan Cina dan Indonesia. Ia merupakan pes yang diperbuat daripada kacang soya yang diawet dan rasanya masin. Semasa memasak taucu, disarankan agar menggunakan hanya sedikit garam atau lebih baik tidak menggunakannya langsung.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 94 kcal	Karbohidrat 1.0 g
Protein 16.2 g	Lemak 3.2 g

Pai Ikan Mini

(Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

- 270 g (3 biji sederhana) ubi kentang
- 240 g (1 cawan) filet ikan, dicincang
- 30 g (2 sudu makan) mentega
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ cawan) susu
- 60 g ($\frac{1}{2}$ cawan) keju *Cheddar*, diparut
- 50 ml ($\frac{1}{5}$ cawan) stok sayuran buatan sendiri
- 30 g (2 sudu makan) kacang pis
- 25 g (1 biji) bawang besar, dicincang halus
- 8 g (1 sudu makan) tepung mil penuh
- 3 g (1 sudu makan) daun pasli, dicincang
- 1 daun selasih
- 1 biji telur, dipukul
- Garam dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan ketuhar pada suhu 180°C. Didihkan air dalam periuk yang berisi sedikit garam dan rebus ubi kentang selama 15-20 minit. Keluarkan ubi kentang dan kupas kulitnya. Lecekkkan dengan sedikit susu dan separuh mentega sehingga lembut.
2. Cairkan separuh lagi mentega dalam periuk, masukkan bawang dan tumis sehingga garing. Masukkan tepung dan masak selama 30 minit dan kacau selalu. Tuangkan lebihan susu perlahan-lahan ke dalam mangkuk, diikuti stok sayuran. Didihkan dan biarkan selama 1 minit.
3. Masukkan ikan, daun pasli dan daun selasih. Masak selama 3 minit kemudian masukkan kacang pis dan masak lagi selama 1 minit. Keluarkan daun selasih dan masukkan keju sehingga keju cair. Taburkan lada sulah dan garam secukup rasa.
4. Tuangkan inti ikan tadi ke dalam mangkuk pembakar dan tutup dengan kentang lenyek. Sapukan dengan sedikit telur yang telah dipukul. Bakar dalam ketuhar yang sudah dipanaskan selama 15 minit sehingga kuning keemasan.
5. Hiaskan pai dengan sayur-sayuran.



Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 198 kcal	Karbohidrat 12.7 g
Protein 14.5 g	Lemak 9.9 g

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

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 100 resipi, sila e-mel kepada: president@nutriweb.org.my

Kesejahteraan Keluarga

Dengan kerjasama



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

Tambahkan Berat Badan Secara Sihat ketika Hamil

Ketika hamil, adalah penting anda makan makanan yang sihat dan diet yang seimbang supaya mendapat jumlah pertambahan berat badan yang sihat semasa kehamilan. Bukan itu sahaja, diet yang seimbang adalah penting agar badan anda dapat membekalkan pelbagai jenis nutrien yang diperlukan oleh bayi untuk tumbesaran yang sihat.

Pelajari apa yang anda perlu tahu mengenai asas pertambahan berat badan ketika hamil.

Oleh **Prof Dr Poh Bee Koon**, Pakar Pemakanan & Pensyarah, Universiti Kebangsaan Malaysia

Berapa banyakkah pertambahan berat badan yang mencukupi?

Wanita hamil akan mengalami pertambahan berat badan secara beransur-ansur sepanjang 40 minggu dan mencapai berat badan yang betul adalah penting untuk mengelakkan bayi berlebihan mahupun kekurangan berat badan. Secara purata, wanita yang memiliki berat badan normal perlu menambahkan antara 11 hingga 16 kg semasa hamil. Walau bagaimanapun, berat badan anda semasa pra-kehamilan dan indeks jisim tubuh (IJT) akan menentukan dan membimbing anda mengenai jumlah pertambahan berat badan yang sesuai semasa hamil. Oleh itu, berdasarkan kepada IJT pra-kehamilan anda, rujuk jadual di bawah untuk jumlah pertambahan berat badan yang anda perlukan sehingga cukup bulan:

IJT semasa pra-kehamilan	Jumlah pertambahan berat badan sehingga cukup bulan
Kurang berat badan: $<18.5 \text{ kg/m}^2$	12.5 – 18 kg
Normal: $18.5 - 24.9 \text{ kg/m}^2$	11.5 – 16 kg
Berlebihan berat badan: $25 - 29.9 \text{ kg/m}^2$	7 – 11.5 kg
Obes: $\geq 30 \text{ kg/m}^2$	5 – 9 kg

Jika anda kekurangan berat badan....

Adalah penting anda mendapatkan jumlah berat badan yang munasabah semasa hamil untuk mengelakkan masalah seperti kelahiran bayi pra-matang atau bayi anda kekurangan berat badan ketika dilahirkan.

Jika anda berlebihan berat badan/ obes....

Anda mungkin menghadapi peningkatan risiko komplikasi semasa hamil, seperti kencing manis semasa hamil dan tekanan darah tinggi. Sentiasa berjumpa dengan doktor anda untuk memastikan bahawa anda mempunyai kehamilan yang sihat.

Satu lagi panduan ringkas yang boleh digunakan sebagai cara untuk memantau pertambahan berat badan anda adalah dengan mensasarkan peningkatan 1-2 kg pada trimester pertama, dan pertambahan berat badan yang berikutnya kira-kira setengah kilogram seminggu sehingga kelahiran. Dalam kes kembar, pertambahan berat badan anda ketika hamil harus antara 16 hingga 24 kg, dengan purata sebanyak 0.7 kg seminggu selepas pertambahan berat badan sebanyak 1- 2 kg pada trimester pertama.

Pertambahan berat badan lebih daripada jumlah yang disarankan ketika hamil adalah tidak salah, tetapi jika anda tidak dapat menghilangkan berat yang berlebihan tersebut selepas kelahiran, risiko anda untuk mendapat penyakit tidak berjangkit pada masa hadapan akan meningkat. Pertambahan berat badan yang berlebihan ketika hamil juga merupakan faktor yang boleh meningkatkan risiko kesihatan bagi bayi anda ketika lahir dan jika tidak dikawal, boleh membawa kepada obesiti semasa kanak-kanak.

Bagaimana jika anda mengandung anak kembar?

Adalah penting bagi anda mendapatkan jumlah pertambahan berat badan yang sihat kerana ia akan memberi kesan kepada berat badan bayi-bayi anda. Dalam kes kembar, kelahiran awal adalah biasa. Oleh yang demikian, berat badan ketika kelahiran yang lebih tinggi adalah penting untuk kesihatan mereka. Dapatkan nasihat doktor anda untuk mengetahui berapakah pertambahan berat badan yang betul untuk anda dan kembar anda.

Ketahui anda berada di tahap mana

Bagaimana anda tahu jika anda berlebihan berat badan, obes, kekurangan berat badan atau normal? Anda boleh menggunakan indeks jisim tubuh (IJT) anda untuk menentukannya. IJT dikira dengan membahagikan berat badan anda sebelum hamil dan tinggi yang dikuasa dua ($IJT = \frac{\text{berat(kg)}}{\text{tinggi (m)} \times \text{tinggi(m)}}$). Walaupun IJT tidak mengukur lemak dalam badan secara langsung, ia adalah petunjuk yang agak baik untuk saiz badan. Ia juga merupakan satu kaedah saringan yang cepat dan mudah untuk menentukan kategori berat badan anda.

Makan Secara Sihat & Kekal Aktif untuk Pertambahan Berat Badan yang Sihat

Walaupun pada hakikatnya badan anda memerlukan kalori tambahan, "makan untuk dua orang" adalah frasa yang sering disalahgunakan. Secara purata, seorang wanita hamil tidak memerlukan kalori tambahan semasa trimester pertamanya, tetapi hanya memerlukan tambahan 360 kkal sehari semasa trimester kedua dan 470 kkal sehari semasa trimester ketiga. Bagi memenuhi keperluan peningkatan kalori, adalah disarankan untuk makan beberapa hidangan kecil sepanjang hari, contohnya 5-6 hidangan kecil, daripada hanya tiga hidangan utama sahaja.

Tambahan pula, adalah penting untuk memastikan bahawa makanan yang anda pilih adalah "padat dengan nutrien" agar ia tidak hanya memenuhi keperluan peningkatan tenaga tetapi juga nutrien tertentu seperti protein, folat, kalsium, besi dan vitamin B (rujuk

kepada artikel pada halaman 9-10).

Awasi setiap kalori kosong dan pastikan anda menambah berat badan secara sihat semasa mengandung. Berikut adalah beberapa tip pemakanan yang sihat:

- Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kalori seperti makanan bergoreng, makanan segera, daging terproses, pencuci mulut yang manis, seperti kek, kuih dan makanan ringan (yang disediakan secara komersial contohnya kerepek kentang, keropok tempatan/kerepek).
- Berhati-hati mengenai cara penyediaan makanan. Pilih alternatif yang lebih sihat seperti makanan yang telah dikukus, dibakar, dipanggang, ditumis atau direbus.
- Apabila memasak makanan di rumah, gunakan bahan-bahan seperti minyak masak, marjerin, mentega, mayonis,

santan dan minyak sapi secara sederhana. Santan sebagai contohnya boleh digantikan dengan susu rendah lemak atau dadih.

- Untuk minuman pula, pilih air kosong. Anda perlu hadkan minuman manis kerana ia hanya membekalkan gula yang memberi kalori tambahan yang kosong (contohnya minuman ringan, kordial).

Paling penting, anda harus selalu mengamalkan prinsip-prinsip keseimbangan, kesederhanaan dan kepelbagaian (BMV) apabila anda memilih makanan pada setiap masa.



Akhir sekali, pastikan anda aktif dan kerap melakukan senaman. Ia membantu anda dalam mengawal pertambahan berat badan secara sihat, mengurangkan risiko kencing manis dan tekanan darah tinggi serta mempercepatkan proses pemulihan selepas bersalin sehingga anda kembali kepada berat badan yang asal. Selain itu, senaman membentuk postur yang baik dan menyediakan badan anda untuk mudah bersalin dengan menguatkan dan meregangkan otot-otot anda. Dengan tahap kecergasan dan stamina yang lebih baik, senaman yang kerap juga dapat membantu anda membuat persediaan untuk menghadapi kesukaran ketika bersalin.

Senaman mudah seperti berjalan atau berenang secara umumnya selamat untuk wanita hamil, tetapi jangan teragak-agak untuk berjumpa dengan doktor anda bagi mendapatkan nasihat berkaitan senaman semasa hamil. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Menguruskan kewangan

dengan kehadiran ahli keluarga baharu

Membesarkan seorang anak memerlukan perbelanjaan yang besar, tiada siapa yang mempunyai pengalaman dapat menafikannya. Namun, anak tidak seharusnya dijadikan alasan kepada ketidakstabilan atau kelemahan dalam pengurusan kewangan keluarga, sebaliknya - ia sepatutnya menjadi alasan utama mengapa perlunya ada kestabilan dan pengurusan kewangan keluarga yang baik pada asalnya.

Oleh **Mohamad Khalil bin Jamaludin**, Ketua Jabatan Komunikasi Korporat, Agensi Kaunseling dan Pengurusan Kredit (AKPK)

Kehadiran seorang ahli keluarga yang baharu merupakan satu pengalaman yang mengujakan bagi kedua ibu dan bapa. Namun, anda tidak dapat lari daripada berasa bimbang mengenai kedudukan kewangan keluarga anda memandangkan tanggungjawab membesarkan seorang anak sememangnya memerlukan perbelanjaan yang lebih dari biasa. Mujurlah, terdapat cara-cara untuk mengurangkan kos perbelanjaan dan menyalurkan wang ke tempat lain agar dapat memberi keuntungan. Malah, setiap sen yang berjaya dijimatkan merupakan satu sen lagi yang diperoleh.

1. Beli secara pukal

Anda boleh berjimat dengan membeli lampin semasa jualan murah atau di pasaraya borong. Belilah secara pukal dan berjimat. Lampin jenama pasaraya ("store brand") juga memberi perlindungan dan fungsi yang sama malah kadang-kadang lebih baik daripada jenama lain yang lebih mahal.

2. Kurangkan, guna semula, kitar semula

Hubungilah rakan-rakan dan ahli keluarga yang anda tahu pernah menimang cahaya mata dan dapatkan barangan seperti baju, botol susu dan pam susu dari koleksi simpanan mereka. Kebiasaannya apabila bayi anda lahir, anda akan menerima hadiah-hadiah untuk bayi daripada rakan-rakan dan keluarga. Oleh itu, belilah barangan yang betul-betul diperlukan sahaja untuk bulan pertama selepas kelahiran, selepas itu, rancanglah semula apa yang perlu dibeli untuk bayi anda.

3. Cara semula jadi

- Penyusuan susu ibu sentiasa disarankan. Ia mengukuhkan hubungan di antara ibu dan anak, ia sumber makanan yang lebih berkhasiat serta boleh dipercayai dan mampu menjimatkan wang anda sekurang-kurangnya dalam tahun pertama selepas kelahiran.

- Apabila memilih susu formula, ketahuilah bahawa jenama yang lebih murah pun mampu memberi khasiat yang sama pada harga yang lebih rendah dari susu berjenama yang mahal. Oleh itu buatlah sedikit kajian sebelum anda membuat keputusan membeli dan menggunakan satu jenis jenama tertentu.
- Apabila anak anda semakin besar, anda boleh menyediakan makanan mereka menggunakan bahan-bahan semula jadi dan segar seperti buah dan sayuran.

4. Lokasi, lokasi, lokasi

- Kos menghantar anak ke tempat jagaan berbeza mengikut lokasi dan jenis taman asuhan yang anda pilih. Oleh itu, pertimbangkan kesemua opsyen dan pilihlah mengikut keutamaan dan bajet anda.
- Jika kedua-dua ibu dan bapa bekerja, dapatkan maklumat mengenai jenis-jenis faedah yang diberi oleh syarikat masing-masing dan gunakan sepenuhnya. Syarikat besar selalunya menyediakan pusat asuhan kanak-kanak yang baik di pejabat.
- Sesetengah ibu bapa memilih untuk menghantar anak mereka ke rumah ahli keluarga terdekat. Ia merupakan pilihan yang sesuai jika kesemua pihak memahami dan mendapat persetujuan bersama.

5. Menabung

- Adalah baik untuk membuat perancangan awal dalam menguruskan kewangan anda. Pelaburan merupakan pilihan tabungan yang baik bagi jangka masa panjang. Melaburlah sekarang dan melaburlah dengan bijak. Anda tidak perlu mengeluarkan bajet yang besar untuk melabur tetapi dengan bermula dari awal lagi, pelaburan anda berpotensi memberi faedah yang menakjubkan pada masa akan datang.
- Anda juga patut menabung untuk pendidikan anak anda. Pendidikan tinggi bukanlah murah. Terdapat pelbagai skim tabungan pendidikan di pasaran, pilihlah yang sesuai untuk anda dan mulalah menabung.
- Terdapat banyak pilihan pelaburan dan/atau insurans yang menawarkan pulangan yang berbaloi pada kos yang berpatutan, pilihlah yang sesuai dengan bajet anda.

6. Cukai

Pastikan anda mencari cara untuk mengurangkan cukai pendapatan anda melalui tebus semula, rebet dan potongan lain yang anda layak terima kerana mempunyai seorang anak. Ia mungkin mengambil masa dan sesetengah potongan ini tidak diberi secara automatik tetapi memerlukan anda untuk mengisi beberapa borang. Namun, memandangkan terdapat dalam kalangan kita yang membayar cukai pendapatan yang tinggi, mengetahui di mana anda boleh berjimat adalah sangat berguna.



7. Hadiah percuma

Baucar-baucar dan hadiah percuma adalah cara yang sangat baik untuk berjimat. Pada masa kini, terdapat banyak jenama yang memberi barangan bayi secara percuma, dari sampel percuma ke baucar diskaun. Mungkin kadar penjimatannya tidak begitu signifikan, tetapi dalam jangka masa panjang, penjimatan kecil-kecilan ini boleh terkumpul menjadi banyak.

Memelihara seorang bayi sememangnya sesuatu yang memerlukan perbelanjaan yang besar. Namun dengan sedikit perancangan dan kreativiti, anda boleh menjimatkan wang dan memulakan satu gaya hidup tanpa perlu berbelanja besar. Beringatlah untuk berbelanja mengikut kemampuan anda dan bukannya mengikut apa yang diharapkan orang lain. Hanya anda sahaja yang mengetahui apa yang terbaik untuk keluarga anda. Dari lampin ke bilik tidur dan permainan ke pendidikan tinggi, kegagalan untuk merancang adalah merancang untuk gagal, dan kegagalan bukanlah satu opsyen apabila ia melibatkan masa depan dan kesejahteraan anak anda. **PP**

Artikel ini dibawa kepada anda dengan kolaborasi bersama Agensi Kaunseling dan Pengurusan Kredit (AKPK), sebuah anak syarikat milik penuh Bank Negara Malaysia (BNM) bertujuan untuk memberi khidmat awam dalam bidang Pendidikan Kewangan, Kaunseling dan Pengurusan Kredit. Untuk maklumat lanjut mengenai perkhidmatan-perkhidmatan oleh AKPK, layari www.akpk.org.my



Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik

Pencetus Ekzema

Oleh **Dr Najeeb Ahmad B. Mohd. Safdar**, Pakar Kulit

Ekzema merupakan suatu penyakit yang menyebabkan ketidakselesaan, malah, menguruskannya juga bukanlah tugas yang mudah. Justeru itu, menghindar tentunya lebih baik dari mengubati, kenalpasti pencetus kepada ekzema anak anda dan elakkan simptomnya sama sekali!

Ekzema atau dermatitis adalah suatu penyakit yang menyebabkan kulit menjadi kemerah-merahan atau radang yang disebabkan oleh faktor pencetus tertentu. Pencetus yang dimaksudkan ialah bahan-bahan luaran yang merengsakan kulit dan menyebabkan keradangan secara tiba-tiba. Jenis ekzema yang paling biasa dikenali sebagai dermatitis atopik atau ekzema atopik dimana simptom-simptomnya boleh mengakibatkan penularan penyakit berkaitan alahan lain seperti asma.

Pencetus bukan penyebab kepada ekzema sebaliknya ia hanya merangsang kejadian simptom penyakit tersebut. Punca sebenar ekzema, atopik atau selainnya masih belum dapat dikenal pasti. Namun, penjelasan paling hampir tentang bagaimana ekzema boleh berlaku adalah kerana faktor-faktor luaran seperti cuaca sejuk atau panas, habuk, bulu dan lain-lain yang menyebabkan tindak balas pertahanan sistem imun badan menjadi terlalu aktif.

Pencetus keadaan ekzema boleh dibahagikan kepada beberapa kategori yang berbeza iaitu perengsa fizikal, alergen serta mikroob.



Perengsa fizikal boleh memburukkan lagi gejala ekzema dan jenisnya mungkin berbeza di antara seorang kanak-kanak dengan kanak-kanak yang lain.

- Sabun dan bahan pencuci
- Bahan kosmetik dan minyak wangi
- Syampu, cecair membasuh pinggan
- Buih mandian
- Cecair pembunuh kuman seperti klorin
- Pakaian fabrik kasar (Pakai pakaian yang longgar dan pilih fabrik seperti kapas!)



Pastikan semua produk pembersihan disimpan di tempat yang selamat jauh daripada capaian kanak-kanak dan pilih kelengkapan mandian yang sesuai untuk anak anda (sabun, tuala dan lain-lain). Anda boleh juga menyediakan satu beg kecil produk-produk yang anda tahu tidak akan menyebabkan kerengsaan atau keradangan pada kulit si kecil. Benar berkongsi merupakan nilai yang baik yang harus digalakkan, tetapi tidak dalam hal ini terutamanya apabila ia boleh menyebabkan kegatalan dan kerengsaan!

Alergen adalah suatu bahan yang mencetuskan tindak balas alahan. Selain daripada simptom ekzema, ia juga boleh membawa kepada komplikasi lain seperti asma dan demam alahan. Pencetus alergen boleh dibahagikan kepada:

Persekitaran

- Hama rumah
- Bulu
- Debunga (bermusim)
- Kulapuk
- Kelemumur

Makanan

- Telur, Kacang
- Produk tenusu
- Produk soya
- Gandum
- Jus buah-buahan segar, daging, sayur-sayuran

Anak anda mungkin mewarisi kecenderungan kepada alahan daripada anda atau pasangan. Dapatkan nasihat perubatan lanjut untuk mengenalpasti takat alahannya.

Mikrob juga boleh mencetuskan simptom-simptom ekzema. Antara yang dikenali ialah:

- Bakteria seperti *Staphylococcus* dan *Streptokokal*.
- Virus *Molluscum contagiosum* yang boleh berkembang dalam cuaca hangat, beriklim lembap, dalam kawasan padat dan biasanya berlaku pada bayi
- *Malassezia* dan jenis kulat *Candida* yang membiak pada kulit kanak-kanak boleh menyebabkan tindak balas keradangan.



Walaupun tidak dianggap sebagai pencetus, tekanan dan keadaan cuaca boleh memburukkan simptom-simptom ekzema:

Orang dewasa dan juga kanak-kanak boleh mengalami tekanan fizikal, mental atau sosial yang boleh memarakkan lagi simptom ekzema. Penyebabnya masih misteri tetapi sesetengah pakar mengandaikan bahawa hormon tertentu yang dikeluarkan semasa berasa tertekan atau ketika tindak balas imun anda rendah boleh menjadi antara kemungkinannya.

- Perubahan dalam kehidupan harian seperti berpindah ke rumah baharu, sekolah atau persekitaran boleh menyebabkan tekanan.
- Penyakit-penyakit lain seperti selesema biasa juga boleh menyebabkan tekanan dan mencetuskan simptom ekzema.
- Keadaan cuaca dan suhu tertentu boleh meningkatkan tahap keseriusan simptom ekzema.
 - Persekitaran dingin menghasilkan udara kering yang akan mengeringkan kulit.
 - Panas, persekitaran yang kering menyebabkan dehidrasi dan kulit mengelupas.



Penularan simptom ekzema boleh dielakkan atau dikurangkan dengan mengamalkan panduan di bawah:

- Kerap melembapkan kulit dengan menggunakan cecair pelembap atau krim yang sesuai.
- Elakkan perubahan suhu atau kadar kelembapan secara mendadak.
- Elakkan berpeluh atau terlampau panas, mandi juga boleh membantu menyejukkan badan anak anda, lakukan dengan kerap.
- Mengurangkan tekanan perasaan dan mengawal emosi dengan baik.
- Elakkan pakaian yang diperbuat daripada bahan yang menggatalkan seperti bulu biri-biri.
- Elakkan sabun, bahan cuci dan pelarut yang tajam.
- Berhati-hati dengan sebarang makanan yang boleh mencetuskan ekzema dan elakkan makanan tersebut.

Biasakan diri dengan keadaan anak anda bagi mengelakkan perkara yang boleh memarakkan keradangan. Anda perlu mengetahui tahap sensitivitinya bagi mengelakkan keadaannya menjadi lebih buruk. Jika anda menghantar anak ke pusat penjagaan harian atau pengasuh, maklumkan mengenai keadaan anak anda serta cara penjagaannya jika timbul komplikasi. Anda juga disaran untuk mendapatkan nasihat daripada pakar kulit dan pakar kanak-kanak mengenai cara pengurusan ekzema anak anda. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Dermatologi Malaysia

Mengenai Penyakit

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

Siapakah yang berisiko?

Penyakit pneumokokus tersebar luas di kalangan kanak-kanak di bawah umur 2 tahun, kanak-kanak yang dijaga secara berkumpulan dan mereka yang mempunyai masalah kesihatan seperti jangkitan HIV dan penyakit kronik jantung serta paru-paru.

Orang dewasa yang berumur 65 tahun ke atas mempunyai risiko jangkitan yang lebih tinggi. Orang dewasa yang berumur di antara 19 dan 64 tahun yang menghidapi penyakit kronik seperti penyakit paru-paru, jantung, hati atau buah pinggang, asma, diabetes atau penagih arak juga berisiko tinggi. Juga berisiko tinggi adalah individu yang menghidap penyakit yang melemahkan sistem imun mereka (HIV/AIDS, kanser atau kerosakan atau ketiadaan limpa); tinggal di rumah jagaan, mempunyai implan koklear atau peresapan cecair serebrospina (CSF) dan mereka yang merokok.

Bagaimana ia merebak?

Penyakit pneumokokus boleh berjangkit dari individu ke individu melalui batuk atau bersin dan sentuhan secara langsung. Bakteria *S. pneumoniae* membiak di bahagian belakang hidung terutamanya di kalangan kanak-kanak (30-70%). Tetapi mereka tidak jatuh sakit dan menjadi pembawa penyakit. Apabila anak anda membesar, *S. pneumoniae* berkurangan di bahagian belakang hidungnya. Ini kerana sistem ketahanannya semakin matang.

Diagnosis

Seperti penyakit lain, diagnosis dan rawatan awal amat penting. Diagnosis meningitis dan bakteremia dilakukan dengan mengambil sampel darah atau cecair serebrospina (CSF) dan dihantar ke makmal untuk diuji. Bagi penyakit pneumokokus bukan invasif (sinusitis dan otitis media), selalunya diagnosis dilakukan oleh pengamal perubatan melalui pemeriksaan fizikal dan kultur hidung dan telinga.

Radang Telinga Tengah

Tanda dan Simptom: sakit di telinga, gendang telinga yang merah dan bengkak, serta demam.

Radang Sinus

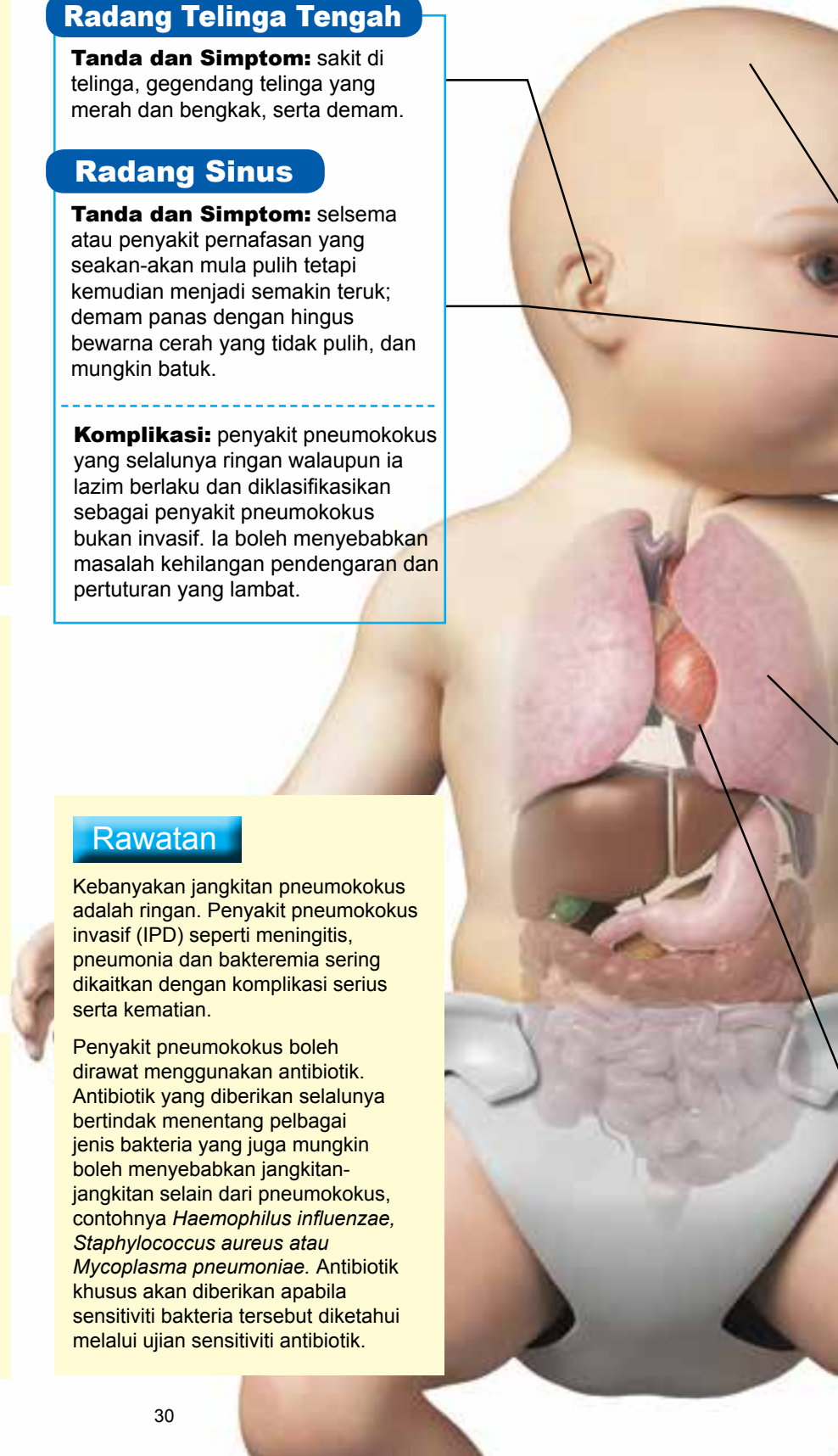
Tanda dan Simptom: selsema atau penyakit pernafasan yang seakan-akan mula pulih tetapi kemudian menjadi semakin teruk; demam panas dengan hingus bewarna cerah yang tidak pulih, dan mungkin batuk.

Komplikasi: penyakit pneumokokus yang selalunya ringan walaupun ia lazim berlaku dan diklasifikasikan sebagai penyakit pneumokokus bukan invasif. Ia boleh menyebabkan masalah kehilangan pendengaran dan pertuturan yang lambat.

Rawatan

Kebanyakan jangkitan pneumokokus adalah ringan. Penyakit pneumokokus invasif (IPD) seperti meningitis, pneumonia dan bakteremia sering dikaitkan dengan komplikasi serius serta kematian.

Penyakit pneumokokus boleh dirawat menggunakan antibiotik. Antibiotik yang diberikan selalunya bertindak menentang pelbagai jenis bakteria yang juga mungkin boleh menyebabkan jangkitan-jangkitan selain dari pneumokokus, contohnya *Haemophilus influenzae*, *Staphylococcus aureus* atau *Mycoplasma pneumoniae*. Antibiotik khusus akan diberikan apabila sensitiviti bakteria tersebut diketahui melalui ujian sensitiviti antibiotik.



Pneumokokus

Penyakit pneumokokus merangkumi pelbagai penyakit seperti pneumonia (jangkitan paru-paru), meningitis (jangkitan selaput otak dan saraf tunjang), otitis media (jangkitan telinga tengah), sinusitis (radang sinus), dan bakteremia (kuman dalam saluran darah). Ia disebabkan oleh *Streptococcus pneumoniae* yang juga dikenali sebagai pneumokokus.

Radang Otak

Tanda dan Simptom: kejang dibahagian leher, demam dan sakit kepala, pedih apabila memandang cahaya terang serta kebingungan. Bayi pula akan kerap tidur, tiada selera makan dan minum serta muntah-muntah.

Komplikasi: penyakit pneumokokus invasif yang paling teruk. Satu dalam sepuluh orang kanak-kanak di bawah umur 5 tahun yang dijangkiti akan meninggal dunia dan sebilangan akan mengalami masalah terencat fizikal, terencat akal dan pekak.

Radang Paru-Paru

Tanda dan Simptom: demam, sejuk, batuk, pernafasan yang pantas atau kesukaran bernafas serta sakit dada.

Komplikasi: jika tidak dirawat segera akan menyebabkan empyema (jangkitan di antara selaput yang mengelilingi paru-paru dan ruang dada), perikarditis (jangkitan pada selaput yang mengelilingi jantung), atelektasis (paru-paru kuncup) dan nanah terkumpul di dalam paru-paru. Kadar kematian akibat pneumonia pneumokokus adalah 5% dan kadarnya meningkat di kalangan orang tua.

Bakteremia

Tanda dan Simptom: demam, kesejukan, letih dan kerap tidur

Komplikasi: berlaku apabila kuman menjangkiti saluran darah. Risiko kematian adalah 4 dalam 100 orang kanak-kanak dan meningkat di kalangan orang tua.

Kekerapan

- Pada tahun 2000, 14.5 juta kes penyakit pneumokokus serius dilaporkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Di mana, 826 000 daripadanya melibatkan kematian di kalangan kanak-kanak yang berumur diantara 1 hingga 59 bulan.
- Dalam tahun 2011, pneumonia meragut 1.25 juta nyawa kanak-kanak.
- Asia mencatatkan penyakit pneumokokus tertinggi.
- 10% yang dijangkiti akan meninggal dunia akibat penyakit pneumokokus.

Pencegahan

Selain daripada kebersihan diri, penyakit pneumokokus boleh dicegah melalui vaksinasi. Terdapat 2 jenis vaksin pneumokokus, khususnya Pneumococcal Conjugate Vaccine (PCV) dan Pneumococcal Polysaccharide Vaccine (PPSV). PCV disarankan untuk kanak-kanak dan ia melindungi beberapa jenis bakteria pneumokokus yang lazim menjangkiti kanak-kanak. PCV13, contohnya mampu mencegah 13 jenis pneumokokus. Ia juga disarankan untuk orang dewasa berumur 50 tahun ke atas dan mereka yang mempunyai masalah kesihatan tertentu.

Kajian menunjukkan bahawa PCV mengurangkan jangkitan pneumokokus di dalam nasofarinks dan secara langsung mencegah penyebaran dan penularan penyakit tersebut.

Apakah imuniti kelompok?

Imuniti kelompok: Kanak-kanak yang diimunisasi dilindungi daripada penyakit. Mereka tidak boleh dijangkiti dan tidak menjangkiti orang lain. Jika 80-90% kanak-kanak divaksinasi terhadap sesuatu penyakit, maka penyakit tersebut tidak boleh merebak dalam komuniti. Ini dipanggil "imuniti kelompok". Oleh itu, kanak-kanak yang tidak divaksinasi (contohnya, secara pilihan) atau tidak boleh divaksinasi (contohnya, menghadapi kanser) juga dilindungi kerana kurangnya peluang bagi penyakit tersebut untuk merebak dalam komuniti.

Selain daripada mendapatkan vaksinasi pneumokokus, anda juga digalakkan untuk mendapatkan vaksin influenza tahunan memandangkan risiko dijangkiti penyakit pneumokokus meningkat jika anda menghadapi selsema. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

JE: Penyakit Dunia Ketiga

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

Ensefalitis Jepun (JE) ialah jangkitan otak yang menjangkiti manusia dan haiwan. Penyakit ini disebabkan oleh Flavivirus (sejenis virus dalam keluarga Flavivirus) yang menjejaskan otak, menyebabkan keradangan dan boleh membawa maut.

Penyebaran

- Virus JE, yang biasanya terdapat di dalam nyamuk, khinzir dan burung randuk, disebarkan kepada manusia melalui gigitan nyamuk *Culex tritaeniorhynchus* atau *Culex vishnui* yang telah dijangkiti.
- Apabila seseorang digigit oleh nyamuk yang dijangkiti dan virus memasuki tubuhnya, virus akan bergerak ke pelbagai kelenjar di mana ia akan membiak. Virus boleh memasuki saluran darah dan akhirnya sampai ke otak, di mana ia boleh menyebabkan masalah serius.

Bagaimana ia merebak

- Nyamuk yang membawa virus ini beredar di beberapa kawasan di Asia termasuk Jepun, Korea, China, India, Thailand, Indonesia, Malaysia, Vietnam, Taiwan, dan Filipina.
- Peredaran virus JE di Malaysia dikaitkan dengan pengairan sawah padi, dan penternakan khinzir. Pembiakan nyamuk meningkat akibat pembersihan sawah-sawah padi. Nyamuk bertindak sebagai vektor kepada virus dan menyebarnya kepada manusia jika nyamuk-nyamuk tersebut telah menggigit burung atau khinzir yang telah dijangkiti.
- Nyamuk-nyamuk ini amat banyak pada bulan-bulan yang panas dan paling banyak hujan memandangkan keadaan ini diperlukan untuk kitaran pembiakan nyamuk tersebut.

Wabak di Malaysia

Wabak JE yang besar berlaku di Langkawi pada tahun 1974 (10 kes, 2 kematian), Pulau Pinang pada 1988 (9 kes dan 4 kematian) dan di daerah Serian, Sarawak pada tahun 1992 (9 kes, 4 kematian). Pada tahun 1999, lebih daripada 50 orang meninggal dunia dan beratus-ratus khinzir - kemungkinan pembawa jangkitan - telah ditakai di seluruh negara.



Pengawalan penyakit

Selepas wabak pada tahun 1999, Kementerian Kesihatan Malaysia memulakan kempen dengan dana yang mencukupi untuk mengawal penyakit tersebut: 64 767 orang telah diberi vaksin, 150 000 ladang ternakan dan rumah-rumah telah disemur dengan racun serangga, dan satu program pendidikan kesihatan dan mobilasi sosial aktif telah dimulakan di kawasan-kawasan yang terlibat.

Pengenalan vaksinasi JE pada Julai 2001 juga mengurangkan bilangan kes JE dalam manusia. Menurut data yang dikumpulkan daripada Sarawak, bilangan kes menurun daripada 84 kes kepada 49 kes selepas vaksin tersebut diperkenalkan di Sarawak. Amnya, kebanyakan kes JE berlaku pada suku keempat setiap tahun (Oktober hingga Disember).



Tanda-tanda dan simptom

Kebanyakan mereka yang dijangkiti dengan virus Ensefalitis Jepun tidak menunjukkan sebarang simptom. Namun, anggaran 1 dalam 200 jangkitan mengakibatkan keradangan otak teruk yang dicirikan oleh:

- demam panas yang bermula dengan pantas,
- sakit kepala,
- kejang leher,
- kekeliruan,
- sawan,
- kelumpuhan spastik (tidak boleh bertutur atau mengawal pergerakan),
- koma, atau
- kematian.

Menurut Persatuan Kesihatan Sedunia, kadar kes kematian adalah setinggi 60% dalam kalangan mereka yang mempunyai simptom penyakit; 30% daripada mereka yang terselamat menderita akibat kerosakan kekal pada sistem saraf pusat .

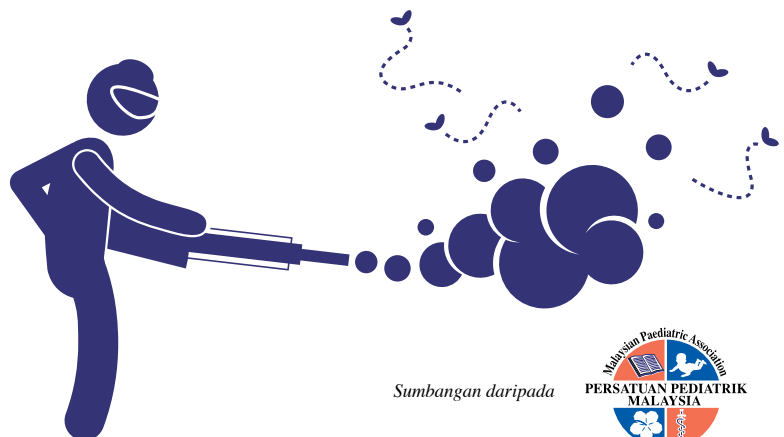
Simptom-simptom tersebut bermula 6-15 hari selepas terkena gigitan.

Rawatan

Tiada rawatan yang khusus bagi JE. Pengendalian pesakit memfokuskan kepada penjagaan sokongan (contohnya, pemberian makanan, pengendalian saluran pernafasan, dan pemberian antikonvulsan untuk mengawal sawan) dan pengendalian komplikasi. Cecair diberi untuk mengurangkan dehidrasi dan ubat-ubatan diberi untuk mengurangkan demam dan kesakitan. Terdapat ubat-ubatan untuk mengurangkan kebengkakan otak. Pesakit yang koma mungkin memerlukan bantuan mekanikal untuk bernafas. Pengendalian kes-kes tersebut selalunya dilakukan di dalam Unit Jagaan Intensif (ICU).

Pencegahan

- 1) Vaksinasi kumpulan berisiko tinggi** populasi manusia contohnya, penternak khinzir, mereka yang tinggal berhampiran dengan ladang ternakan khinzir dalam lingkungan sehingga 2 km, dan kanak-kanak kecil. Sistem pemantauan hospital bagi JE di Sarawak dari 1997-2006 mendapati bahawa 92% daripada 133 kes adalah kanak-kanak berumur 12 tahun ke bawah. Dalam Program Imunisasi Kebangsaan, imunisasi utama diberi kepada kanak-kanak dalam dua dos utama dengan jarak empat minggu, diikuti oleh dos booster selepas satu tahun, dengan jarak setiap tiga tahun selepas itu. Dengan adanya vaksin-vaksin baru, kanak-kanak akan diberi dua dos sahaja dengan jarak satu tahun.
- 2) Ambil langkah-langkah untuk mengelak dari digigit nyamuk.** Pelawat-pelawat ke kawasan yang mempunyai kadar JE yang tinggi atau mereka yang tinggal di kawasan yang terjejas harus mengambil langkah-langkah perlindungan peribadi untuk mencegah daripada digigit nyamuk seperti mengguna penghalau nyamuk dan/atau kelambu, memasang jaring di semua tingkap, memakai baju lengan panjang/seluar panjang.
- 3) Pengawalan vektor terhadap nyamuk Culex** dengan pengabutan dan melarvisid termasuk menghapuskan tempat-tempat pembiakan Culex dengan mengambus tanah dan memperbaiki sanitasi/saliran. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Bersenam untuk Kebaik

Masalah penghadaman adalah perkara biasa dan boleh disebabkan oleh pelbagai faktor. Selain daripada menjaga pengambilan makanan, memastikan bahawa anak anda mengekalkan gaya hidup yang aktif juga akan memberi kesan positif kepada kesihatan sistem penghadamannya. Kerap bersenam boleh membantu anak anda mengekalkan tubuh yang sihat dan juga membantu sistem penghadamannya berfungsi dengan lebih baik.

Oleh **Dato' Dr Muhammad Radzi bin Abu Hassan**, Ketua & Pakar Perunding Gastroenterologi, MOH & Pengerusi, Lembaga Penasihat Kesihatan Penghadaman

Kenapa kita perlu aktif

Menjadi aktif secara fizikal boleh membantu sistem penghadaman anak anda, misalnya:

- Kerap bersenam boleh merangsang pengecutan otot usus, seterusnya mengawal pergerakan usus mereka.
- Membantu mengurangkan sembelit dengan menggerakkan makanan melalui sistem penghadaman mereka.
- Menyerap nutrien dengan lebih baik.
- Berasa lebih sihat dan cergas semasa bersenam.
- Membantu penyaluran gas melalui saluran penghadaman dengan lebih cepat.

Mengekalkan kekerapan melakukan aktiviti fizikal akan membantu mencegah obesiti, masalah ketidakhadaman dan divertikulosis.

Apa yang anda boleh lakukan

Menjadi aktif secara fizikal boleh membantu sistem penghadaman anak anda, misalnya:

- Menggalakkan gaya hidup aktif.
- Tidak menggalakkan aktiviti yang tidak aktif contohnya terlalu lama bermain permainan komputer atau menonton TV.
- Hadkan masa menonton TV.
- Melibatkan mereka dengan kerja-kerja rumah, sukan dan permainan lain.
- Mengajar mereka mengenai kepentingan menjadi aktif secara fizikal.



an Sistem Penghadaman

Sebagai ibu bapa, anda harus mengingati dua perkara utama iaitu:

1. Pastikan anda sendiri mengamalkan gaya hidup aktif dengan melakukan aktiviti fizikal (kanak-kanak cenderung untuk mengikuti gaya hidup ibu bapa mereka).
2. Memastikan sebahagian daripada jadual harian anak anda diperuntukkan untuk aktiviti fizikal seperti permainan, sukan atau apa-apa bentuk permainan tidak berstruktur lain.



Masa adalah penting

Sentiasa bersederhana dalam melakukan aktiviti fizikal, kerana kalau kita keterlaluan membuat aktiviti, ianya boleh menyebabkan kemudaratan terutama kepada saluran penghadaman/usus. Senaman secara sederhana dan berterusan boleh menjadi mungkin kepada perlindungan terhadap kanser kolon, penyakit diverticular dan sembelit. Sebaliknya, senaman yang keterlaluan atau berat boleh menyebabkan anda berasa loya, muntah, sakit perut, dan juga pendarahan gastrousus.

- Elakkan daripada melakukan senaman yang berat selepas makan atau ia boleh menyebabkan kembung dan sembelit.
- Tekanan juga memberi kesan kepada kesihatan sistem penghadaman; elakkan daripada melakukan senaman yang berat semasa berasa tertekan.
- Elakkan daripada memberi tekanan yang tidak munasabah kepada anak anda contohnya menetapkan jadual yang tidak memberi peluang langsung untuk mereka berehat atau bersantai.

Salah satu faktor yang meningkatkan tahap obesiti di kalangan kanak-kanak di Malaysia dewasa ini adalah mereka kurang melakukan aktiviti fizikal. Jangan biarkan anak anda menjadi sebahagian daripada penyumbang peningkatan statistik kanak-kanak obes, galakkan gaya hidup aktif melalui senaman fizikal yang berterusan untuk kehidupan yang lebih sihat.

Sumbangan daripada



Lembaga Penasihat Kesihatan Penghadaman

Penyusuan susu ibu bagi bayi yang menghidap CHD

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

Penyakit jantung kongenital (CHD) melibatkan lebih kurang 8 bagi setiap 1000 bayi baru lahir. Dengan kadar kelahiran 500,000 setahun, Kementerian Kesihatan Malaysia menganggarkan 4000-5000 bayi akan dilahirkan dengan keabnormalan jantung setiap tahun.

Kecacatan kongenital jantung boleh terjadi akibat faktor-faktor persekitaran seperti ibu yang merokok atau mengambil alkohol dan juga akibat genetik (seperti Trisomi 21 [Sindrom Downs] atau Trisomi 18 [Sindrom Edward]). Bayi-bayi mungkin menunjukkan tanda-tanda kegagalan jantung awal jika terdapat lubang yang besar di dalam jantung. Ada yang menjadi biru akibat aliran balik darah yang memintas paru-paru. Kegagalan jantung datang dengan kesesakan nafas semasa menyusui.

Terdapat ibu-ibu yang mungkin khuatir untuk menyusukan bayi mereka dengan susu ibu kerana bimbang ia akan meneruskan lagi simptom anak mereka atau menyebabkan serangan. Berikut adalah beberapa salah tanggapan mengenai penyusuan susu ibu bagi bayi yang menghidap penyakit jantung kongenital:

Salah Tanggapan

1 Bayi yang menghidap penyakit jantung kongenital (CHD) hanya boleh menyusui formula secara eksklusif.

- Kajian menunjukkan bahawa keberkesanan susu ibu meningkat dalam bayi-bayi pramatang atau bayi yang sakit. Susu ibu juga mudah dihadam dan mengandungi antibodi-antibodi yang tidak dapat diberi oleh formula.
- Lazimnya melibatkan kombinasi formula, suplemen dan susu ibu.
- Pihak hospital akan berunding tentang pilihan jenis penyusuan untuk bayi. Kesudahannya, keadaan semasa bayi akan menentukan pilihan yang terbaik.

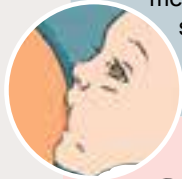
2 Penyusuan susu ibu lebih cepat meletihkan bayi yang menghidap penyakit CHD berbanding penyusuan botol.

- Para pakar bersetuju bahawa penghisapan, penelanan dan pernafasan

adalah lebih mudah apabila bayi menyusui susu ibu jika teknik betul (pelekapan dan posisi yang betul) digunakan.

Apakah pelekapan yang betul?

Mulut bayi menutup seluruh puting, dagu dan hidungnya menyentuh payudara anda. Anda boleh mendengar bayi menelan dan anda tidak mengalami kesakitan. Penyusuan susu ibu tidak seharusnya menyakitkan puting anda.



Posisi



Pegangan buaian



Football hold



Baring

3 Bayi yang menghidap penyakit CHD yang dirawat di unit penjagaan rapi tidak boleh diberi susu ibu.

- Susu ibu perahan yang ditambah dengan suplemen boleh diberi kepada bayi di unit penjagaan rapi
- Bantu ibu-ibu berasa terlibat dalam perkembangan anak mereka di dalam unit penjagaan rapi.
- Susukan bayi dengan penyusuan yang sekejap-kejap tetapi kerap dan pam susu anda apabila anda tidak boleh

menyusukan bayi disebabkan halangan-halangan (iaitu bayi ditempatkan di dalam inkubator) dan kemudian susu yang diperah boleh diberi melalui tiub.

- Walau apa jua, susu anda masih boleh disimpan dan digunakan apabila bayi sudah bersedia. Memerah susu anda juga akan mencegah komplikasi seperti kebengkakan payu dara, seriawan atau mastitis.

4 Bayi yang diberi susu botol pulih lebih cepat.

- Kajian-kajian telah menunjukkan bahawa bayi yang menghidap penyakit CHD yang menyusui susu ibu bertambah berat badan lebih cepat daripada bayi sebaya yang diberi susu botol. Antibodi-antibodi di dalam susu ibu juga membantu bayi melawan jangkitan. Ini bermakna tempoh tinggal di hospital yang lebih singkat.
- Keterangan penyakit tiada kaitan dengan penyusuan susu ibu, dan penyusuan susu ibu juga tidak menjejaskan penyakit.

Memandangkan penyusuan susu ibu adalah suatu aktiviti yang mengeratkan kasih sayang antara ibu dan anak, emosi ibu-ibu mungkin terganggu jika tidak menyusukan bayi. Oleh itu, ketekunan dan ketabahan sebuah unit keluarga yang menyokong termasuk ahli keluarga terdekat dan rakan-rakan amatlah penting. Tidak ada pengganti bagi kebaikan susu ibu untuk bayi baru lahir. Namun, jangan berasa tawar hati atau rendah diri jika anda tidak dapat menyusukan bayi anda dengan kerap. Yang lebih penting pada masa ini adalah bayi anda mendapat rawatan perubatan yang sempurna bagi penyakit jantungnya. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Pengasuhan Positif

Ikrar untuk

Memutuskan Hubungan Digital

dan Berhubung Semula Secara Emosi



Tidak boleh dinafikan kita semua bersalah kerana menghabiskan terlalu banyak masa untuk berhubung menggunakan alat-alat digital dan bukan dengan orang di sekeliling kita. Walau bagaimanapun, masih belum terlambat untuk mengubah situasi ini! Marilah bersama kami di Pengasuhan Positif apabila kami berikrar untuk meluangkan sekurang-kurangnya satu jam sehari untuk berhubung semula dengan anak-anak kami tanpa penggunaan sebarang bentuk alat digital.

Apa yang anda boleh lakukan untuk berhubung semula dengan anak-anak anda tanpa alat digital? Mudah!

Mudah!

- ✓ Main permainan "I Spy" atau "Permainan Memori" bersama anak-anak anda semasa di dalam kereta
- ✓ Baca buku bersama mereka sebelum waktu tidur
- ✓ Libatkan mereka di dapur
- ✓ Makan bersama sebagai satu keluarga sekali sehari
- ✓ Bantu mereka apabila mereka membuat kerja sekolah



Ikrar "Masa Berkualiti Bersama Keluarga" telah dilancarkan baru-baru ini oleh Yang Amat Berbahagia Tun Dr Siti Hasmah Hj Mohd Ali di Pelancaran Fasa III Pengasuhan Positif pada 12 April 2014. Inisiatif tersebut telah dimulakan apabila kami menyedari keperluan untuk menghidupkan kembali tradisi kekeluargaan demi kebaikan emosi anak-anak kita.

Marilah bersama kami di Positive Parenting untuk berikrar bagi "memutuskan hubungan digital dan berhubung semula secara emosi dengan anak-anak saya"! Kongsi bersama kami idea dan foto-foto yang memberi maksud "Masa Kualiti Bersama Keluarga" kepada anda dan anda berpeluang untuk **memenangi peralatan-peralatan rumah atau baucer beli-belah** di pertandingan foto #100qualitymoments kami mulai bulan Jun sehingga Oktober 2014.

Berikrar, Bergambar & MENANG!

5 Pemenang Bertuah Bulanan!

Hadiah Pertama:

Peralatan rumah bernilai RM400

Hadiah Ke 2:

Peralatan rumah bernilai RM200

Hadiah Ke 3:

Peralatan rumah bernilai RM160

Hadiah suguhati (x2):

Baucer beli-belah bernilai RM120



*Gambar-gambar hanya untuk ilustrasi sahaja



- Lima (5) orang yang berikrar dengan foto dan kapsyen paling menarik akan dipilih setiap bulan mulai bulan Jun hingga Oktober 2014
- Hadiah-hadiah akan diberi pada bulan November 2014, di penghujung tempoh peraduan.

Untuk maklumat lanjut, lawat laman Facebook kami Positive Parenting.

Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

Khidmat Pengasuhan Luar

Oleh **Dr Anjali Doshi-Gandhi**, Timbalan Ketua Pengarah Am (Polisi), Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN)

“Keibubapaan bijak” adalah mengenai sentiasa berada bersama anak anda, mengambil peranan aktif dalam perkembangan mereka dan lebih penting lagi, mengeratkan kasih sayang dan membina perhubungan yang sihat.

Di Malaysia, pembantu rumah sudah menjadi sebahagian daripada kehidupan keluarga. Ada yang mengatakan bahawa pembantu rumah adalah satu keperluan – bantuan mereka sangat ditagih ibu bapa yang tidak mempunyai keluarga terdekat bagi membantu menjaga anak-anak atau ibu bapa bekerja yang tidak mempunyai pilihan serta memerlukan bantuan dan sokongan melaksanakan tanggungjawab menjaga keluarga.

Adalah adil untuk mengatakan bahawa komitmen dan dedikasi kepada kerjaya yang berjaya dan pada masa yang sama berjaya membesarkan anak, memerlukan pengorbanan serta azam dan usaha yang gigih. Ini dan beberapa faktor lain memaksa ibu bapa untuk menggajikan pembantu rumah atau pengasuh dalam membantu melaksanakan peranan dan tanggungjawab mereka. Pembantu rumah diharapkan dapat membantu dalam membuat kerja-kerja rumah agar memberi ibu bapa lebih kebebasan dan meluangkan masa bersama anak mereka.

Dari perkara seperti berlatih pergi ke tandas, ke berenang dan mengayuh basikal, dari belajar agar jangan membuli kanak-kanak lain ke belajar daripada kesilapan dan memaafkan



Keibubapaan khidmat luar, apakah yang sedang berlaku di luar negara?

Di negara-negara maju seperti Amerika Syarikat, keibubapaan khidmat luar selalunya bermaksud mendapatkan perkhidmatan profesional untuk mengajar anak anda sesuatu kemahiran atau tabiat seperti latihan tidur atau asas etiket, dan jika mampu, anda juga boleh mendapatkan khidmat profesional untuk membuat rumah anda selamat bagi bayi atau memilih nama yang terbaik untuk bayi anda. Walau bagaimanapun di Malaysia, keibubapaan khidmat luar selalunya melibatkan menggajikan seorang pembantu rumah untuk membantu dengan tugas-tugas keibubapaan serta kerja-kerja rumah yang lain. Biasanya, ia adalah tugas sepenuh masa.

orang lain kerana kesilapan mereka. Kesemua pengajaran ini boleh di serahkan kepada pembantu rumah atau seorang profesional. Tetapi, hanya kerana tanggungjawab ini boleh diberi pada orang lain, tidak bermakna ia patut diberikan.

Setiap Masa Adalah Masa Berkualiti

Pekerjaan sentiasa membuat anda keletihan di hujung hari, tetapi selepas bekerja keras sehari suntuk, setiap ibu bapa akan mendapat kepuasan apabila dipeluk oleh anak-anak yang berlari ke pintu untuk menyambut kepulangan anda. Yang penting adalah bagaimana anda meluangkan masa bersama anak-anak, bukan berapa lama. Ambil masa untuk mendengar anak-anak bercakap, tanyakan tentang apa yang mereka lakukan sepanjang hari dan jika mereka sudah boleh memahami, mungkin anda juga boleh bercerita kepada mereka tentang apa yang anda lakukan sepanjang hari. Anda juga boleh melakukan aktiviti-aktiviti fizikal bersama-sama seperti memasak atau bermain sebarang permainan di luar rumah. Wujudkan hubungan kasih sayang dan saling memahami yang bermakna dengan menghargai saat-saat manis bersama anak anda, rebutlah peluang untuk berkongsi pengalaman dan berkomunikasi dengan lebih rapat lagi di antara satu sama lain. Apabila anda menggunakan masa terluang anda dengan bijak untuk bersama-sama anak-anak, walaupun pada hari-hari yang sibuk, semuanya akan terasa amat berbaloi.

Perkara-Perkara Penting Dalam Kehidupan

Adakalanya perangai anak anda terlalu sukar untuk dikendalikan oleh pembantu rumah, kerap kali pembantu rumah akan mengalah hanya untuk meleraikan keadaan. Tiada jalan yang ke arah mendidik bagi mereka untuk menyelesaikan masalah anak anda, hanya cara yang paling kurang memberi rintangan. Tahap respons yang tinggi kepada situasi dengan tahap pelaksanaan peraturan yang rendah merupakan resepi universal untuk membesarkan seorang anak yang cepat marah dan suka membuat perangai. Ibu bapa harus terlibat dalam proses pelaksanaan peraturan dan membentuk nilai-nilai teras, etika budaya dan falsafah hidup anak-anak mereka. Benar, perkara tersebut juga boleh diajar oleh pembantu rumah, tetapi ianya akan mengikut kefahaman dan pengalaman mereka sendiri dan bukan mengikut apa yang anda, selaku ibu bapa, mahukan. Oleh sebab itu, ibu bapa tidak seharusnya menfrancaiskan peranan dan tanggungjawab kritikal ini kepada pembantu-pembantu rumah atau sesiapa pun.

Titik Rujukan

Apabila seorang kanak-kanak tidak atau kurang menghabiskan masa dengan ibu bapa mereka, mereka akan mencari sokongan

emosi daripada orang yang terdekat sekali, iaitu “pengasuh” mereka. Sudah tentu terdapat pembantu-pembantu rumah yang boleh (jarang terjadi) mengambil alih peranan tersebut tetapi ibu bapa mestilah menjadi harapan dan cahaya kebijaksanaan, dan penyelesaian masalah kepada semua masalah. Sokongan emosi dan psikologi adalah asas perkembangan anak-anak, oleh itu ibu bapa haruslah sentiasa berada bersama-sama mereka. Kepercayaan, kasih sayang dan kefahaman merupakan kunci kepada keutuhan dalam hubungan sesebuah keluarga, ianya juga secara kebetulan, merupakan asas utama yang menyatukan unit kekeluargaan.

Belajarlah untuk menetapkan keutamaan anda dan fikirkan tentang tugas yang tidak memerlukan anda menggunakan bantuan pembantu rumah. Tiada apa yang boleh menyediakan anda untuk menjadi ibu bapa serta cara bagaimana untuk menghadapi cabaran-cabarannya, tetapi ganjarannya jika berjaya amat menjanjikan serta kekal sepanjang hayat. Peranan ibu bapa tidak boleh digantikan dengan berkesan, difrancaiskan atau diberi kepada khidmat luar – mereka hanya boleh menyokong tanggungjawab asas keibubapaan yang sedia ada.



Penting bagi anda dan pasangan untuk saling memahami dan menyokong antara satu sama lain mengenai perkara-perkara yang penting dalam mendidik seorang anak. Mempunyai seorang pembantu rumah adalah satu rahmat dan mampu membantu mengatasi banyak masalah dan membolehkan anda mengimbangi kerja dan kehidupan serta keharmonian. Ia juga adalah penyelesaian terbaik untuk membolehkan anda meluangkan lebih masa bersama si kecil, tetapi anda mesti mengambil tanggungjawab terhadap kehidupan anda dan anak anda. Walaupun tidak salah untuk mengambil pembantu rumah untuk membantu, jangan terlalu bergantung kepada mereka. Ia tidak boleh dijadikan alasan untuk anda sentiasa tidak berada dalam kehidupan anak anda. **PP**

Peranan Ibu Bapa/ Tanggungjawab Utama

Menyediakan asas bagi seorang anak yang berkembang dengan baik didorong dengan nilai dan kemahiran yang betul untuk menjadi anak yang holistik, cukup matang, bertanggungjawab dan lasak.

- 1) Ajaran disiplin
- 2) Memupuk nilai-nilai
- 3) Sosialisasi, etika, dll.,
- 4) Menjadi contoh yang baik



Dengan kerjasama



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia

Kenali

OCD!

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

Zaim memberus giginya 8 hingga 14 kali sehari kerana dia yakin bahawa mulutnya penuh dengan kuman. Dia sentiasa mengambil masa 20 minit sehingga setengah jam untuk memberus gigi dan tidak berhenti walaupun ada kesan darah.

Karina memadam semua tulisan yang dia telah tulis sebanyak 9 kali (kadang-kadang lebih) kerana dia percaya bahawa tulisan tangannya adalah herot.

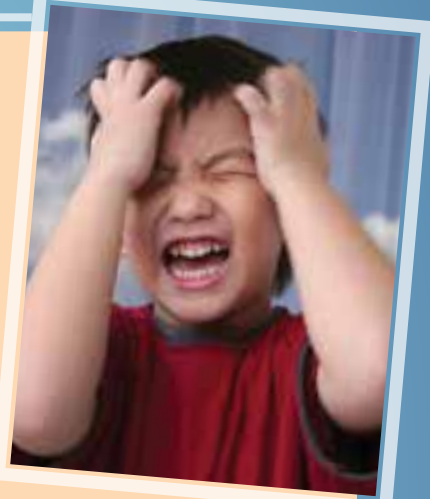
Dia sentiasa cuba untuk meluruskannya berulang-ulang kali.

Kedua-dua Zaim dan Karina menghidap penyakit kecelaruan obsesif kompulsif (OCD).

OCD adalah sejenis gangguan kebimbangan yang kadang-kadang sehingga boleh mengganggu akademik, sosial dan persekitaran kerja seseorang. Seseorang yang menghidap OCD akan mempunyai obsesi, pemikiran mengenai perkara yang tidak diingini, satu perasaan desakan dan tindakan berlebihan yang berulang-ulang yang menyebabkan mereka menjadi lebih tertekan, mengambil terlalu banyak masa dan mengganggu kehidupan seharian mereka.

Penghidap OCD tidak mempunyai kuasa untuk menghentikan tingkah laku kompulsif mereka dan akan menetapkan "peraturan-peraturan" tentang bagaimana ia perlu dilakukan. Mereka akan mengulanginya berulang kali sehingga mereka merasakan ia telah betul. Walau bagaimanapun, tidak seperti desakan obsesi untuk minum atau membeli-belah, desakan daripada OCD tidak memberikan kepuasan kepada pesakit tetapi hanya satu kelegaan.

Walaupun gangguan ini dianggap sebagai jarang berlaku dalam kalangan kanak-kanak dan remaja, OCD kini dipercayai dihidapi sekitar 2-3% daripada kanak-kanak. Gangguan ini sering tidak diketahui kerana penghidap OCD malah ibu bapa mereka juga tidak menyedari bahawa OCD adalah sejenis penyakit yang sebenarnya boleh dirawat. Bagi mereka yang sudah pun mengetahui bahawa OCD adalah penyakit, mereka mungkin terlalu malu untuk mendapatkan bantuan atau tidak dapat menerima hakikat bahawa OCD adalah sejenis penyakit otak yang mereka hidapi.



Memahami sebab-sebabnya

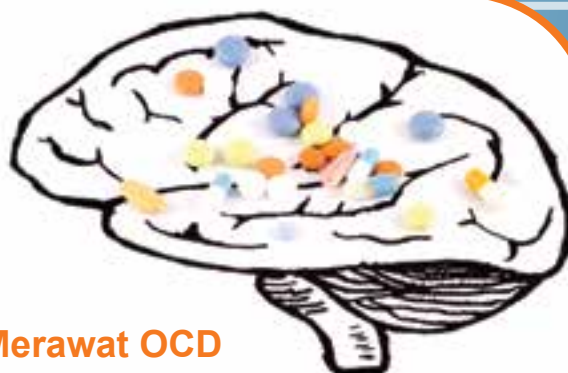
Punca sebenar OCD tidak diketahui, tetapi pakar percaya bahawa ia ada kaitan dengan ketidakseimbangan bahan kimia serotonin di dalam otak. Apabila aliran serotonin dihalang, 'sistem penggera' otak memberikan tindak balas yang berlebihan dan tersilap apabila mencetuskan mesej bahaya. Selain daripada menyekat pengeluaran mesej bahaya, fikiran seorang penghidap OCD akan memberikan pemikiran tidak kekal yang menyebabkan mereka mengalami keraguan dan kebimbangan tertentu.

Genetik juga dipercayai memainkan peranan yang penting. Mereka yang mempunyai sejarah OCD di kalangan ahli keluarga mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengidap penyakit tersebut. Tambahan pula, jika penghidap OCD adalah seseorang yang memementingkan kesempurnaan, maka asuhan yang diberikan kepada mereka juga boleh meningkatkan risiko untuk OCD. Namun, hanya kerana kanak-kanak mempunyai kecenderungan genetik untuk OCD, tidak bermakna bahawa dia akan mendapat OCD. Ini hanya bermakna bahawa mereka memiliki peluang yang besar untuk mendapatnya.

Kadang-kadang penyakit atau beberapa peristiwa penyebab tekanan yang lain boleh mencetuskan gejala OCD pada seseorang yang secara genetik lebih cenderung menghidapinya.

Adalah penting untuk memahami bahawa tingkah laku OCD bukan sesuatu yang kanak-kanak boleh hentikan hanya dengan 'berusaha keras' atau kerana anda atau anak anda mahu ia berhenti. OCD adalah gangguan seperti yang lain (contohnya kencing manis atau asma); ia bukanlah sesuatu yang anak anda boleh kawal atau sebabkan.

Peristiwa trauma tertentu (seperti kematian orang yang dikasihi atau kemalangan) juga boleh memburukkan atau mencetuskan OCD pada kanak-kanak yang cenderung menghidapinya.



Merawat OCD

Terdapat beberapa jenis rawatan bagi kanak-kanak yang menghidap OCD iaitu terapi tingkah laku dan ubat-ubatan. Terapi tingkah laku yang juga dikenali sebagai psikoterapi kognitif tingkah laku (CBT), membantu anak-anak untuk belajar mengubah cara pemikiran dan perasaannya melalui perubahan tingkah laku terlebih dahulu.

Ubat-ubatan berkesan dalam melegakan kedua-dua obsesi dan desakan. Rawatannya adalah bersifat jangka masa panjang kerana pesakit cenderung untuk kembali ke keadaan asal apabila ubat dihentikan, selalunya dalam beberapa minggu. Psikosurgeri akan menjadi pilihan terakhir untuk merawat pesakit yang memiliki ketahanan terhadap rawatan yang diberikan.

Justeru itu, jika anda mendapati mana-mana tingkah laku yang luar biasa dalam anak anda, sila rujuk doktor anda dengan segera kerana sememangnya terdapat rawatan untuk penyakit OCD. **PP**

Dengan kerjasama



Bahaya Tercekik: Bayi & Kanak-Kanak

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



Sifat semula jadi ingin tahu bayi yang banyak melibatkan aktiviti menggunakan air liur dan memasukkan objek ke dalam mulut, boleh menyebabkan tercekik secara langsung. Ibu bapa harus sentiasa awasi apa yang anak-anak mereka masukkan ke dalam mulut kerana tercekik dan bahayanya boleh terjadi di mana-mana dan sentiasa menjadi ancaman.

Memasukkan objek ke dalam mulut, bukanlah satu penyakit; ia perkara semula jadi dan cara bayi anda mempelajari dunia sekeliling mereka. Sebagai ibu bapa, tanggungjawab kita adalah untuk mengawasi mereka setiap masa dan seberapa yang boleh, memberi mereka persekitaran pembelajaran yang selamat dan kondusif.

Ditakrifkan oleh *American Academy of Pediatrics (AAP)* sebagai sekatan atau halangan pernafasan oleh bahan asing yang menyekat saluran pernafasan dalaman, tercekik merupakan salah satu penyebab utama morbiditi dan mortaliti (kematian) dalam kalangan kanak-kanak, terutama mereka yang berumur di bawah 3 tahun. Pada peringkat mereka sedang membesar ini dan lebih-lebih lagi apabila gigi mereka mula tumbuh, bayi anda kemungkinan besar akan menggunakan mulutnya sebagai alat untuk menjelajah dan membuat penemuan baru seperti jurugambar National Geographic dengan kamera DSLRnya.

Terdapat 2 jenis bahaya tercekik yang prevalen: pertama ialah yang disebabkan oleh **makanan**, dan merupakan penyebab bagi lebih daripada 50% kes semua kes tercekik. Ini tidak menghairankan memandangkan bahawa sehingga

umur 2 tahun, bayi tidak mampu memecahkan makanan pepejal kepada cebisan lebih kecil justeru lebih cenderung untuk menelan makanan mereka tanpa mengunyah.

Sejenis lagi bahaya tercekik ialah yang disebabkan oleh **beraneka jenis bahan** seperti permainan kecil, belon, butang, duit syiling, guli dan magnet peti ais. Sebagai panduan am, jika sesuatu objek boleh muat di dalam tangan bayi anda, adalah lebih baik untuk menjauhkannya dari anak anda.

Kajian-kajian telah menunjukkan bahawa bayi berumur 6-18 bulan menghabiskan 30 minit sehari memasukkan pelbagai objek ke dalam mulut, menggigit, menghisap, dan meleleh air liur pada sebarang objek yang mereka dapat. Walaupun secara puratanya tempoh masa mereka memasukkan objek ke dalam mulut tidak begitu lama jika dibandingkan dengan tempoh bayi tidur, namun apa yang ibu bapa harus berwaspada adalah masa 30 minit ini terjadi sepanjang hari.

Berikut adalah beberapa tip yang anda boleh guna yang memberi manfaat sama menang kepada kecenderungan petatih anda untuk memasukkan sesuatu ke dalam mulut dan pada masa yang sama tidak membimbangkan anda:

1 Rumah yang selamat untuk bayi.

Jangan tinggalkan barangan peribadi anda berseparah-separah di atas lantai rumah.

- Beli bekas yang selamat untuk bayi untuk menyimpan barang-barang yang anda suka letak merata-rata seperti kunci, telefon pintar, duit syiling dan butang-butang. Jauhkan bekas tersebut dari kanak-kanak (letakkan lebih dari 1.75 meter daripada aras lantai).
- Jangan lupa bahawa produk-produk beracun seperti bahan pencuci, peluntur dan bahan mencuci yang lain hendaklah disimpan jauh daripada kanak-kanak. Jangan lupa juga untuk melabelnya.
- Periksa di bawah kerusi dan di antara kusyen, meja dan permaidani agar tidak terdapat bahan-bahan berbahaya dan pastikan anda kerap melakukannya.
- Wayar dan kabel-kabel tambahan hendaklah dipasang di dinding dengan kemas, diikat dengan sempurna dan diletakkan jauh dari penglihatan kanak-kanak dan tidak boleh dicapai. Tutup soket elektrik dengan palam keselamatan atau penutup keselamatan yang tertutup rapat apabila soket tidak digunakan.
- Kunci barang-barang tajam dan berbahaya yang biasa terdapat di dalam laci di ruang tamu atau kabinet dapur.
- Kabel-kabel telefon sentiasa menjadi ancaman penjerutan, gunakan telefon tanpa wayar buat seketika. Langsir dan kain penutup juga boleh menjadi ancaman - anda hanya perlu mengikatnya cukup tinggi agar tidak dicapai oleh kanak-kanak.



Barang-barang yang berbahaya bagi bayi dan petatih: Duit syiling, butang, permainan dengan bahagian-bahagian kecil, permainan yang keseluruhannya boleh dimasukkan ke dalam mulut bayi, guli, belon, pengikat rambut kecil, gelang getah, pen atau penutup marker, bateri kecil jenis butang, magnet peti ais dan ketulan makanan haiwan.

2 Jadi ibu bapa yang cerewet. Pastikan anda memilih permainan yang sesuai untuk umur anak anda.

- Lazimnya pengilang permainan akan melabelkan produk mereka dan ini dapat membantu anda mengenalpasti jenis permainan yang sesuai untuk bayi anda.
- Pastikan permainan yang anda beli dibuat dengan sempurna dan tidak mudah rosak.
- Kenalpasti dan ketahuilah mekanisma permainan yang anda beli. Perhatikan bahagian-bahagian kecil, komponen yang mudah tanggal dan bucu-bucu tajam.
- Sentiasa awasi kanak-kanak kecil bermain. Jangan lupa juga untuk menyimpan semua permainan di dalam bekas selepas bermain.
- Jangan membiarkan anak yang lebih dewasa berkongsi permainannya dengan bayi kerana permainan kanak-kanak yang lebih dewasa mungkin tidak sesuai untuk bayi anda. Begitu juga dengan makanan. Adakalanya, adik beradik suka berkongsi makanan atau gemar menyuap bayi makan. Ia adalah cara yang baik untuk mengajar mereka menjadi bertanggungjawab tetapi pastikan anda menerangkan kepada mereka apa yang mereka boleh dan tidak boleh lakukan dan sentiasa awasi mereka!

3 Sentiasa selia. Selia semasa waktu makan, pastikan anda dan pasangan anda atau pengasuh sentiasa ada untuk menyelia.

- Seorang kanak-kanak harus duduk tegak semasa waktu makan, mereka tidak seharusnya makan sambil bermain, berlari atau berjalan, dan elak juga daripada memberi makan di dalam kereta.
- Jika anda ingin memberi anak anda makanan pepejal, gigit sedikit untuk menjadikannya saiz kecil sebelum memberi kepada bayi anda atau potong menjadi saiz yang boleh digigit iaitu tidak melebihi ½ inci.
- Masak makanan keras seperti karot atau brokoli sehingga lembut dan boleh dikunyah. Elakkan sama sekali kacang, bijian atau bertih jagung, tidak berbaloi mengambil risikonya.
- Kerap menghidrasi anak anda apabila makan tetapi elak daripada minum sambil makan, sebaliknya beri minuman antara suapan.
- Adalah penting untuk menghentikan pemberian makanan bayi dan memberi anak anda makanan yang lebih pejal - ia perlu dilakukan secara berperingkat dan dengan selamat.
- Adalah lebih baik untuk memberitahu kepada mereka yang terlibat dalam penjagaan anak anda mengenai jenis makanan yang boleh dan tidak boleh diberi kepada bayi anda sehingga dia boleh mengunyah atau boleh menerima makanan pepejal dengan sempurna.

AAP telah menyenaraikan bahan-bahan makanan berikut sebagai bahaya tercekik bagi kanak-kanak berumur di bawah 4 tahun: hot dog, gula-gula keras, gula-gula getah, kacang-kacang dan bijian, ketulan keju, anggur yang tidak dipotong, bertih jagung, ketulan mentega kacang tanah, sayur mentah, dan kismis.



Kemungkinan besar sepanjang tahun pertamanya, anak anda telah memasukkan pelbagai jenis objek ke dalam mulutnya. Tetapi ingatlah bahawa bukan semua perkara itu menyeronokkan dan satu permainan. Tercekik benar-benar mengancam anak anda dan ia boleh berlaku pada bila-bila masa. Oleh itu, ambillah langkah berjaga-jaga, sentiasa menjaga keselamatan dan berwaspada, ketahui mengenai keputusan yang diambil berkenaan anak kesayangan anda. Juga tidak merugikan untuk mempelajari beberapa pengetahuan asas mengenai resusitasi kardiopulmonari (CPR) kanak-kanak dan teknik menyelamatkan atau pertolongan cemas kerana ia boleh membantu menyelamatkan nyawa anak anda jika terjadi sesuatu yang tidak diingini.

Tidak kira samada bayi, petatih, atau kanak-kanak sekolah, rumah anda harus menjadi tempat di mana anak anda boleh menjelajah dengan selamat. Lagipun, menyentuh, memegang, memanjat, dan menjelajah merupakan aktiviti-aktiviti yang membantu tubuh dan minda anak anda berkembang, dan ia harus digalakkan. **PP**

Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

Minuman Tenaga untuk Ketagihan Kafein?

Ibu bapa dinasihatkan untuk mengawasi pengambilan kafein harian anak remaja mereka.

Oleh **Dr Nazeli Hamzah**, Presiden, Persatuan Kesihatan Remaja Malaysia

Kerja sekolah, kelas tuisyen, tarikh akhir, peperiksaan, dan tidur lewat malam. Tidak hairanlah anak remaja anda ketagihan kafein dan bertukar daripada minuman kopi ke minuman tenaga yang lebih mudah dapat dan mampu beli!

Apakah itu minuman tenaga?

Minuman tenaga adalah minuman yang mengandungi kafein, taurina, vitamin, dan suplemen herba serta gula atau pemanis. Ia selalunya mengandungi aditif seperti guarana, kacang kola, yerba mate dan koko. Ramuan utama di dalam minuman tenaga adalah kafein. Kebanyakan minuman tenaga di pasaran kini mengandungi 70-80 mg kafein dalam setiap sajian 8 auns (236.58 ml), iaitu 3 kali ganda lebih daripada amaun di dalam minuman kola.

Minuman tenaga dikatakan boleh meningkatkan tenaga, stamina, prestasi atlet, daya tumpuan dan membantu menurunkan berat badan. Oleh yang demikian, ia popular di kalangan remaja masa kini, tambahan pula, ia mudah didapati di mana-mana kedai serbaneka atau pasaraya.

Adakah ini bermaksud bahawa minuman tenaga berbahaya? Walaupun minuman tenaga tidak semestinya berbahaya, ia tidak memberi sebarang kebaikan kesihatan dan pengambilan berlebihan boleh memudaratkan. Ia mungkin membantu menghilangkan rasa mengantuk di waktu pagi tetapi akhirnya tubuh anak remaja anda akan bergantung padanya untuk berfungsi secara normal.

Tahukah anda?

Pentadbiran Makanan dan Dadah Amerika Syarikat (FDA) tidak menghadkan kandungan kafein di dalam minuman tenaga kerana ia diklasifikasikan sebagai suplemen pemakanan. Namun, FDA dengan tegasnya menasihatkan pengguna bahawa produk-produk yang dipasarkan sebagai “perangsang tenaga” atau “minuman tenaga” tidak seharusnya menggantikan rehat atau tidur.

Apakah kesan sampingan minuman tenaga?

Berikut adalah kesan sampingan pengambilan minuman tenaga secara berlebihan, daripada yang paling kerap berlaku hingga yang paling jarang berlaku yang dikumpulkan oleh Pusat Racun Australia:-

1. Palpitasi/ takikardia
2. Menggeletar/ menggigil
3. Agitasi/ keresahan
4. Gangguan usus (cirit birit/sembelit)
5. Sakit dada
6. Pening
7. Paraestesia (sensasi sesemut, geli, atau kebas di kulit)
8. Insomnia/ gangguan tidur
9. Sukar bernafas
10. Sakit kepala

Minuman tenaga mungkin tidak menyebabkan kesan buruk bila diambil dengan sederhana dalam jangka masa pendek, tetapi kesan sampingan jangka masa panjang akibat pengambilan minuman tenaga secara berlebihan masih belum diketahui. Walaubagaimanapun, kajian menunjukkan bahawa mereka yang mengambil minuman tenaga, lebih cenderung kepada tingkah laku berisiko tinggi, termasuk penyalahgunaan dadah, mengambil risiko seksual, terlibat dengan pergaduhan, tidak memakai tali pinggan keledar dan mengambil risiko apabila dicabar. Kemungkinan besar mereka juga merokok dan meminum alkohol.

Kandungan gula di dalam minuman tenaga adalah tinggi. Kebiasaannya, terdapat 54 g gula di dalam tin 500 ml minuman tenaga, iaitu bersamaan dengan 13 sudu teh gula. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, dalam sehari pengambilan gula ringkas tidak seharusnya melebihi 10% daripada jumlah pengambilan tenaga seseorang untuk mengawal masalah obesiti atau kerosakan gigi. Dengan pengambilan minuman tenaga yang berpanjangan, anak remaja anda mempunyai risiko tinggi mengidap obesiti dan seterusnya penyakit diabetes.

Apakah gula ringkas?

Ia termasuk monosakarida seperti glukosa dan fruktosa; dan disakarida seperti sukrosa dan laktosa. Ia selalunya ditambahkan ke dalam makanan oleh pengilang, tukang masak dan juga konsumer itu sendiri. Gula ringkas juga terdapat secara semula jadi di dalam madu, jus dan pati buah-buahan.

Oleh itu, jika anak remaja anda adalah di antara yang suka berjaga malam dan memerlukan kafein di waktu pagi, ingatlah bahawa walaupun minuman tenaga yang diambil secara sedikit dikatakan selamat, ianya masih boleh memudaratkan tubuh jika diambil dalam jangka masa panjang atau secara berlebihan. Bantulah anak remaja anda untuk mengurangkan pengambilan kafeinnya secara beransur-ansur kerana dia mungkin mengalami sakit kepala yang teruk jika pengambilan kafeinnya dikurangkan secara mendadak.

Adalah penting bagi ibu bapa untuk sentiasa mengetahui apa yang diambil oleh anak-anak mereka. Sebelum anak remaja anda mula mengambil minuman tenaga, pastikan mereka mengetahui kesan-kesan sampingannya. Minuman tenaga harus diambil secara sederhana oleh semua orang, terutamanya remaja. Kanak-kanak tidak digalakkan untuk mengambil minuman tenaga kerana kandungan kafeinnya yang tinggi lebih-lebih lagi jika mereka mempunyai masalah kesihatan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Kesihatan
Remaja Malaysia