

# Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

## Vaksinasi Kanak-Kanak:

Ketahuiilah kebaikan dan  
salah tanggapannya

**Pneumonia  
dari Komuniti:  
Adakah anak anda  
telah dijangkiti?**

**Mengembangkan  
Potensi Kognitif  
Anak Anda**

**Ingin Dapatkan Bayi?**

**Mengguna Makanan  
Terproses dengan Bijak**

**Membetulkan Persepsi  
Idola Remaja**

Jilid 1 • 2014

Kesejahteraan Keluarga

Jilid 2 • 2014

Pemakanan & Kehidupan Sihat

Jilid 3 • 2014

Kesihatan Anak

Jilid 4 • 2014

Perkembangan Anak

1 daripada 2 Kanak-Kanak merupakan 'pemakan cerewet' seperti yang diceritakan oleh ibu bapa mereka, adakah anak-anak anda seorang **PEMAKAN CEREWET?**

Anak anda mungkin seorang pemakan cerewet sekiranya dia menunjukkan mana-mana tingkah laku yang berikut:



Pemakan cerewet mungkin kekurangan **7 Nutrien utama** daripada **7 Kategori makanan** yang penting untuk tumbesaran dan perkembangan yang sihat. Menambahkan 2-3 hidangan **26<sup>th</sup> PE Gold™** setiap hari dapat membantu Pemakan Cerewet untuk memenuhi RNI Malaysia bagi 7 nutrien utama yang diperlukan untuk tumbesaran dan perkembangan yang sihat.<sup>2,3</sup>



**7+1**

Nutrien Utama Kategori Makanan

With Lutein, DHA, AA & Choline



**S-26<sup>th</sup> PE GOLD<sup>th</sup> DIPERKAYA DENGAN NUTRIEN YANG MENYOKONG ASPEK PENTING DALAM PERKEMBANGAN SERTA PERTUMBUHAN DAN PEMBANGUNAN KESELURUHAN**

Rujukan: 1. Goh DYT and Jurek A. Prevalence of picky eating among children in Singapore and its association with parents' breastfeeding strategy. *Asia Pac J Clin Nutr* 2012; 21(5). 2. National Coordinating Committee on Food and Nutrition. Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (2010). Ministry of Health Malaysia, Kuala Lumpur. 3. 3-16 (6). Last revised information. Available at: <http://www.nutrition.gov.my/portal/2012/06/2012060401>. Accessed on 20 December 2013. 4. Willett W, Fortmann SP, Ermakov SM, Verma N and Colvin M. Effect of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant formula on cognitive outcome at 18 months of age. *Lancet* 1998; 352:680-4. 5. Jensen J and Harmond H. Possible functions of Lutein and zeaxanthin on the developing retina. *Can Ophthalmol* 2007; 1(1): 25-30. 6. Marshall K. Therapeutic applications of Weyl proteins. *Aliment Pharmacol Ther* 2004; 18(12): 1309-15. 7. Garlow EJ, Powell H, Cox W and Rasmussen LA. Delayed neurologic effects upon weaning formula to cow/milk. *Paediatr Child Health* 1997; 33(12): 929-33. 8. Pichler G, Gasser DM, Schöberl JL, Müller M, Gloor CT, Schaller H, Fritschy JI, Fritschy JM, and Hübner MD. Pediatric 1998; 10(1): 242-9.

Hubungi **1-800-88-5526** untuk maklumat lanjut & mendapatkan sampel percuma **S-26<sup>th</sup> PE Gold™** anda sekarang. [www.wyethnutrition.com.my](http://www.wyethnutrition.com.my)

Wyeth Nutrition (Malaysia) Sdn. Bhd. (formerly known as Wyeth (Malaysia) Sdn. Bhd.) 22-1, 22<sup>nd</sup> Floor, Menara Surian, No. 1, Jalan PJU 7/3, Mutiara Damansara, 47810 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Wyeth is a registered trademark of Wyeth LLC. Used under license. **IMPORTANT NOTICE:** The World Health Organization recommends exclusive breastfeeding during the first 6 months of life and continued breastfeeding for as long as possible. S-26<sup>th</sup> PE Gold™ is not a breast milk substitute for a growing-up milk specially suited to healthy young children aged 1 year and above.



# kandungan



21



33



38

## Rencana

- 5 Vaksinasi Kanak-Kanak:  
Panduan Buat Ibu Bapa Muda

## Kesihatan Anak

- 11 Gejala Ekzema - Urus Keradangan  
13 Makanan Mesra Usus  
15 Benarkah ia Asma?  
17 Urutan untuk Bayi  
19 Apakah itu Hepatitis A?  
21 Meningitis dan Kesan-kesannya  
23 Pneumonia dari Komuniti

## Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 25 Enam Peralatan Dapur untuk Memasak  
Secara Sihat  
27 Sarapan Pagi yang Mudah & Ringkas  
29 Menyusukan Bayi Ketika Tidak Sihat:  
Penyakit-Penyakit Lazim

- 31 Mengguna Makanan  
Terproses dengan Bijak



## Perkembangan Anak

- 33 Mengembangkan Potensi Kognitif Anak Anda  
35 Dunia Digital – Kebaikan dan Keburukan  
Terhadap Perkembangan Kanak-kanak

## Kesejahteraan Keluarga

- 38 Ingin Dapatkan Bayi?  
40 Apabila Kelas-kelas  
Pengayaan Menjadi Beban  
42 Melancong dengan Anak-anak  
anda Tanpa Kebimbangan

## Remajaku Yang Positif

- 44 Membetulkan Persepsi  
Idola Remaja



15

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja Utama

**Wyeth** | Nutrition

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif

**VERSACOMM**

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

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

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

# Adakah Anda Meletakkan Anak Anda Dalam Bahaya/Risiko?

Patutkah anda memberi anak anda imunisasi? Jawapan ringkasnya ialah ya. Mungkin anda tidak sedar bahawa banyak penyakit semakin jarang berlaku disebabkan vaksinasi. Jika terjadi wabak, golongan yang belum mendapat vaksinasi akan menghadapi risiko yang lebih tinggi. Vaksinasi merupakan cara melindungi masa depan anak anda dan salah satu cara terbaik untuk meminimumkan kesan-kesan penyakit.

Berikutan itu, maka kami telah memasukkan sebuah artikel mengenai kebaikan vaksinasi dan beberapa tanggapan salah atau mitos mengenainya. Vaksinasi telah terbukti dan akan terus dibuktikan dapat menyelamatkan nyawa. Kami berharap bahawa anda akan sentiasa mengekalkan kesihatan dan kesejahteraan anak pada tahap yang paling optimum dengan memastikan dia mendapat imunisasi mengikut jadual dan secara komprehensif.

Kami juga telah memasukkan beberapa mutiara kata daripada profesional-profesional yang memaparkan masalah lazim yang dihadapi oleh para ibu bapa seperti apa yang menjejaskan peluang untuk mengandung dan bagaimana mereka boleh memperbaikinya, kesan buruk jika terlalu banyak menghantar anak anda ke kelas luar kurikulum, bagaimana hendak mengendalikan penyusuan susu ibu ketika anda kurang sihat, dan jalan terbaik menggunakan makanan terproses bagi mendapat pemakanan yang sihat.

Anak-anak adalah anugerah dan mereka berhak membesar dan berkembang dalam persekitaran yang selamat dan sihat. Oleh yang demikian, menjadi hasrat kami agar jilid ini dapat membantu memberi anda kekuatan dalam usaha membesarkan anak dengan sihat, gembira, dan sempurna. Kami berharap anda mendapat manfaat dengan membaca jilid ini.



## **DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL**

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

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

**Presiden**  
Dr Kok Chin Leong

**Mantan Presiden Terdekat**  
Noor Khatijah Nurani

**Naib Presiden**  
Dr Thiyagar Nadarajaw

**Setiausaha**  
Assoc Prof Dr Tang Swee Fong

**Naib Setiausaha**  
Dr Hung Liang Choo

**Bendahari**  
Dato' Dr Musa Mohd Nordin

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

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

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

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



Persatuan Pediatrik Malaysia

**Datuk Dr Zulkiffi Ismail**Presiden Persatuan Pediatrik Asia  
Pasifik (APPA) &  
Pengerusi Jawatankuasa  
Pengasuhan Positif

# Vaksinasi Kanak-Kanak:

## Panduan Buat Ibu Bapa Muda

Pada peringkat awal kehidupan, anak anda akan mudah mendapat pelbagai jangkitan bakteria dan virus yang boleh menjejaskan organ-organ penting dan fungsi tubuh. Ada di antara beberapa patogen tersebut hanya menyebabkan komplikasi sederhana manakala yang lain mungkin menjadi teruk jika tidak dirawat. Walau bagaimanapun, badan kita sememangnya mampu menghasilkan antibodi untuk menentang serangan organisma asing. Namun begitu, sistem imun kanak-kanak yang rapuh dan masih belum berkembang sepenuhnya mungkin tidak mampu menghasilkan cukup antibodi ini pada masa yang tepat untuk melawan jangkitan, malah sesetengah jangkitan bertindak lebih pantas daripada yang lain. Akibatnya, mereka perlu menanggung penderitaan daripada gejala tersebut yang mungkin boleh berakhir dengan hilang keupayaan kekal atau kematian. Suntikan vaksin merupakan produk yang mengandungi ejen jangkitan atau antigen lemah yang membantu anak anda untuk membentuk imuniti tanpa dijangkiti penyakit tersebut.



## Apa Itu Vaksin dan bagaimana ia bertindak?

Secara ringkasnya, vaksin memberi imuniti awal manakala pemvaksinan adalah proses memasukkan vaksin ke dalam badan yang boleh dilakukan melalui suntikan, dimakan, atau melalui aerosol penyedutan. Vaksin mengandungi patogen-patogen yang lemah, mati (atau patogen hidup yang dilemahkan) yang apabila dimasukkan ke dalam badan akan mencetuskan tindak balas keimunan. Patogen yang tidak berupaya ini hanya berfungsi untuk merangsang tindak balas imun sedangkan ia sendiri tidak boleh menyebabkan sebarang kesan yang memudaratkan kesihatan. Antibodi-antibodi yang dihasilkan akan kekal di dalam badan dan akan melindunginya daripada jangkitan di masa hadapan melalui tindakan sel-sel ingatan.

### Selamat, Terbukti dan Berkesan

Vaksin yang dikenali sebagai salah satu alat yang terbaik dalam senjata kesihatan awam, menjanjikan perlindungan bagi anak anda terhadap pelbagai penyakit yang berjangkit. Banyak kajian komprehensif dijalankan untuk menguji keselamatan dan keberkesanan vaksin. Penyelidikan dan pembangunannya sering dilakukan di bawah kaedah-kaedah dan peraturan-peraturan yang ketat dan terkini yang ditetapkan dan dipantau oleh pihak berkuasa kesihatan yang bertanggungjawab (iaitu Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit [CDC] dan US Food and Drug Administration [FDA]). Bertahun-tahun lamanya, beribu sukarelawan dan berdekad pengawasan dilakukan untuk memastikan bahawa setiap vaksin, sama ada wajib atau pilihan, adalah selamat dan berkesan bagi anak anda.

Fasa-fasa pembangunan klinikal untuk sebarang jenis vaksin adalah:

- Fasa I –melibatkan sekumpulan kecil individu diberikan vaksin yang sedang diuji.
- Fasa II –melibatkan kumpulan yang lebih besar yang melibatkan individu dengan ciri-ciri yang sama dengan kepada siapa vaksin tersebut ditujukan
- Fasa III - diberikan kepada beribu-ribu individu dan diuji keberkesanan dan keselamatannya.
- Fasa IV - kajian dan pemantauan yang berterusan selepas vaksin diluluskan dan diberikan lesen.

*\*semak CDC 'Perjalanan Vaksin Anak Anda' untuk maklumat yang lebih lanjut. \**

Benar bahawa terdapat beberapa kes kesan sampingan vaksin yang buruk, tetapi ia adalah kes yang ringan, terencil, tidak kekal lama dan kebanyakannya adalah kebetulan. Dibandingkan pula dengan manfaat kesihatan yang amat besar daripada imunisasi, ini termasuk (tetapi tidak terhad kepada):

- Mencegah penyakit berjangkit yang boleh membawa maut.
- Mencegah gejala penyakit yang boleh menyebabkan kesakitan dan ketidakselesaan.
- Pencegahan terhadap wabak dan penyakit epidemik.
- Mengurangkan kos kesihatan yang harus dibayar apabila berurusan dengan penyakit yang sebenar setelah dijangkiti.
- Memanjangkan jangka hayat.
- Mencegah daripada menjadi terlebih bergantung kepada antibiotik dan mengurangkan risiko pembentukan rintangan antibiotik.

Kadar kegagalan fungsi vaksin adalah sekitar 10% dan sesetengah kanak-kanak mungkin tidak bertindak balas dengan baik terhadap pemvaksinan awal, oleh kerana itu dos kedua atau ketiga dan dos tambahan diperlukan.

### Adakah Ia Benar-Benar Berkesan?

Statistik tidak menipu, di Amerika Syarikat, seperti di kebanyakan negara-negara lain termasuk Malaysia, kes-kes seperti cacar, polio dan difteria semuanya telah dihapuskan. Di sesetengah negara, jangkitan kronik Hepatitis B pada kanak-kanak dan bayi jatuh serendah 1% daripada 10-15% yang dicatatkan sebelum ini selepas program-program imunisasi dilaksanakan di seluruh dunia. Kes-kes polio telah menurun sebanyak lebih 99% sejak tahun 1988, daripada anggaran 350 000 kes itu kepada 406 kes yang dilaporkan pada 2013. Selain itu, vaksin *Haemophilus influenzae* jenis b (Hib) telah merekodkan 95% keberkesanan dalam pelbagai negara di seluruh dunia. Tambahan pula, pada tahun 2011, 123 negara telah memberi imunisasi kepada lebih 90% bayi daripada campak. Di antara tahun 2000 dan 2011, terdapat penurunan kematian akibat campak sebanyak 71% di seluruh dunia. Begitu juga dengan kes-kes Japanese Encephalitis (JE) di Sarawak yang menurun dengan ketara selepas pengenalan vaksin Biken yang diwajibkan bagi kanak-kanak dari 1-2 tahun pada Julai 2001. Pengurangan tersebut adalah hasil daripada usaha pengimunisasian secara global untuk membasmi penyakit-penyakit yang berpotensi mengancam nyawa.

## Program Imunisasi Kebangsaan (PIK) Negara

Setiap negara mempunyai program imunisasinya tersendiri dan senarai vaksin dalam setiap pelan mungkin berbeza mengikut kemampuan negara tersebut memberi subsidi. Ya, vaksin imunisasi yang ditetapkan di bawah PIK adalah percuma di semua hospital awam. WHO mempunyai senarai vaksinasi rutin yang disyorkan bagi kanak-kanak yang boleh digunakan negara-negara sebagai panduan. Sehingga Mei 2014, senarai vaksinasi dalam PIK negara sering dikemas kini dan melebihi daripada yang disyorkan oleh WHO.

### Vaksinasi 'Wajib'

Vaksin yang dibekalkan di bawah PIK adalah vaksin "wajib" yang telah diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia ke dalam jadual imunisasi untuk mencegah kebanyakan penyakit utama bagi kanak-kanak (seperti batuk kering, hepatitis B, difteria, pertusis, tetanus, campak, jangkitan *Haemophilus influenzae* dan sindrom rubella kongenital).

WAJIB													
Vaksin	Umur (bulan)											Umur Persekolahan	
	lahir	1	2	3	5	6	9	10	12	18	7 thn	13 thn	15 thn
BCG	1												
Hepatitis B	1	2				3							
DTaP			1	2	3						B*		
IPV			1	2	3						B*		
Hib			1	2	3						B*		
Campak						Sabah							
MMR								1			2		
JE (Sarawak)							1	2			B*		
HPV												3 dos	

PILIHAN		
Vaksin	Jumlah Suntikan	Masa Pemberian yang disarankan
PCV	Bergantung pada umur, 1 - 4 suntikan	> 2 bulan - 9 tahun
Rotavirus	2 - 3 dos	≥ 6 minggu
Meningococcal	Setiap 3 - 5 tahun	> 2 tahun (terutamanya bagi penunai Haji dan Umrah)
Influenza	Setiap tahun atau bergantung pada jenis	> 6 bulan

### Vaksinasi lain yang disarankan

Vaksinasi yang terdapat di bawah kategori ini adalah mengikut budi bicara ibubapa sendiri. Walau bagaimanapun, ramai pakar pediatrik bersetuju bahawa ia adalah sama penting seperti yang disenaraikan dalam PIK. Vaksinasi-vaksinasi ini terbukti selamat dan berkesan serta boleh membantu anak anda untuk mengelak dan mencegah kesakitan dan penderitaan.

Cuba kita lihat Pneumonia, satu penyakit lazim yang menjangkiti antara 28 - 39% kanak-kanak di bawah umur 5 tahun dan penyakit keempat tertinggi yang menjadi punca kematian kanak-kanak di Malaysia. Walaupun berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan, ramai ibubapa tidak mahu mendapatkan suntikan vaksin untuk menghadapinya. Turut dikesali bahawa vaksin konjugat pneumokokal (PCV) masih belum diterima pakai di dalam PIK. Bagaimanapun, jika anda berminat, anda boleh mendapatkan suntikan vaksin tersebut untuk anak anda dengan vaksin-vaksin pilihan lain di mana-mana pusat jagaan kesihatan swasta yang menyediakannya. Dapatkan nasihat pakar pediatrik anda untuk saranan atau nasihat.

## Pengenalan Vaksin Wajib Di Malaysia

Vaksin	Jenis	Memberi Perlindungan Terhadap	Tahun Pengenalan
<b>DTP</b>	Trivalen (gabungan 3 vaksin)	Diphtheria, Pertussis, Tetanus	1960
<b>BCG</b>	Monovalen (vaksin tunggal)	Tuberculosis (TB)	1961
<b>OPV</b>	Monovalen	Poliomyelitis	1972
<b>Measles</b>	Monovalen	Campak	1982
<b>Rubella</b>	Monovalen	Rubella	1986
<b>Hep B</b>	Monovalen	Hepatitis B	1989
<b>Hib</b>	Monovalen	<i>Haemophilus Influenzae jenis b</i>	2002
<b>MMR</b>	Trivalen	Campak, Beguk dan Rubella	2002



### Vaksin 'Gabungan'

Pada dasarnya, vaksin gabungan adalah vaksin (wajib atau pilihan) yang diperkenalkan pada masa yang sama dalam satu suntikan. Pelbagai kajian telah membuktikan bahawa sistem imun manusia, walaupun semasa baru dilahirkan, boleh menahan jumlah antigen yang diperkenalkan dalam vaksin gabungan dan lebih tanpa sebarang kesan sampingan yang buruk. Vaksin gabungan juga adalah selamat dan berkesan dan telah dikaji secara meluas seperti vaksin-vaksin tunggal serta monovalen yang lain. Terdapat juga banyak faedah lain dalam menggunakan vaksin gabungan:

### Kelebihan Vaksin Gabungan

<b>Kanak-kanak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebih sedikit suntikan</li> <li>• Kurang rasa sakit atau tidak selesa</li> <li>• Kurang risiko berkaitan pengurusan vaksin berasingan</li> </ul>
<b>Ibu bapa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak perlu jumpa doktor selalu</li> <li>• Kurang kerumitan dan kos untuk berjumpa doktor</li> <li>• Memudahkan penerimaan</li> <li>• Lebih banyak masa dimanfaatkan untuk keluarga dan kerja</li> </ul>
<b>Kakitangan kesihatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kos pengurusan rendah</li> <li>• Kos penyimpanan dan kelengkapan rendah</li> </ul>
<b>Negara</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perlindungan vaksin lebih baik</li> <li>• Memudahkan penambahan vaksin baru ke dalam program imunisasi</li> </ul>



### Vaksin Baru: Denggi

Malaysia telah lama lemas dalam kes-kes yang dibawa oleh nyamuk dan denggi yang merupakan masalah besar kepada negara. Kanak-kanak pula telah menjadi kumpulan yang paling utama dijangkiti. Walaupun belum terdapat vaksin denggi berlesen di pasaran, ada yang sedang dibangunkan. WHO dalam terbitan terbarunya pada Julai lepas menyatakan bahawa calon vaksin di peringkat pembangunan klinikal yang paling maju ialah vaksin denggi tetraavalen hidup dilemahkan, yang dibangunkan oleh Sanofi Pasteur (CYD-TDV), yang berada di bawah penilaian dalam fasa III kajian klinikal. Jika semua berjalan lancar, kita boleh menjangkakan vaksin tersebut boleh didapati secara komersial dalam masa beberapa tahun lagi. **PP**





**Dato' Dr Musa Mohd Nordin**  
Bendahari Keohmat dan Pakar Pediatrik & Neonatologi

# Vaksinasi: Mitos dan Salah Tanggapan

*Mungkin terdapat kurang sebaran maklumat daripada pakar mengenai vaksinasi di luar sana dan maklumat tersebut tidak selalunya mudah diakses. Tetapi internet bersifat sebaliknya (mudah diakses) dan ia penuh dengan fakta yang berguna dan juga fakta-fakta yang kabur serta mungkin juga tidak diiktiraf.*

Kebanyakan mitos dan salah tanggapan mengenai vaksinasi terhasil melalui penyelidikan sama ada ianya telah disangkal atau penyelidikan tersebut didasarkan kepada penemuan yang tidak kukuh. Walau bagaimanapun, sebahagian besar salah faham dan mitos adalah didorong spekulasi atau teori semata-mata. Justeru, ibu bapa perlu mengambil kira semua aspek imunisasi yang merangkumi faedah, kesan sampingan serta hujah dan tuduhan yang dibuat sebelum mereka menentukan sama ada untuk menerima atau menghalang anak mereka dari mendapatkan imunisasi; inovasi perubahan moden yang terkemuka masa kini. Berikut adalah beberapa mitos dan salah tanggapan yang sering menghantui masyarakat:

Mitos yang paling kerap didengar adalah 'vaksin menyebabkan autisme'. Sejarah dakwaan ini bermula sejak terbitan sebuah artikel dalam jurnal Lancet oleh Dr Andrew Wakefield dan rakan-rakannya pada tahun 1998. Dalam artikelnya - yang telah ditarik balik - Dr Wakefield mendakwa vaksin bagi Campak, Beguk dan Rubela (MMR) telah menyebabkan autisme dalam kanak-kanak yang mendapat pemvaksin dalam kajian beliau. Hal tersebut, bersama-sama dengan media yang membantu mensensasikan dan membesar-besarkan cerita ditambah pula maklumat yang salah, telah membantu mewujudkan mitos tersebut. Kajian Dr Wakefield telah ditegur, disangkal dan dikecam dengan meluas melalui fakta dan kajian yang lebih menyeluruh oleh para saintis yang kebanyakannya menyokong vaksinasi. Jika dakwaan Dr Wakefield digunakan sebagai satu-satunya penyelidikan saintifik oleh aktivis anti-vaksin sebagai hujah-hujah mereka, mereka harus juga menilai dengan logik dan mempertimbangkan kajian lain yang dijalankan

Vaksin penyebab Autisme



dengan lebih teliti dan terkini yang menyangkal penemuan Wakefield ini.

Contohnya, *thimerosal* – sebatian organik yang mengandungi merkuri yang digunakan dalam vaksin sebagai bahan pengawet. Walaupun tiada bukti langsung untuk menyokong dakwaan terhadap kaitannya dengan autisme, thimerosal telah dikeluarkan atau dikurangkan kepada jumlah yang sedikit dalam semua vaksin rutin yang disyorkan bagi kanak-kanak berumur 6 tahun dan ke bawah. Tambahan pula, merkuri yang terdapat dalam thimerosal adalah etil merkuri yang akan disingkirkan dengan segera daripada darah dan ia telah diketahui tidak menyebabkan atau mempunyai perkaitan dengan sebarang kesan yang buruk terhadap kesihatan badan.

Merkuri, Logam Berat, Formaldehid dalam Vaksin

Selain itu, garam aluminium juga ditambah ke dalam sesetengah vaksin untuk berfungsi sebagai bahan pembantu untuk meningkatkan tindakbalas imun. Sebatian aluminium dalam vaksin (seperti vaksin hepatitis B dan Hib) telah membuktikan keselamatannya selama enam dekad penggunaannya. Di samping itu, hanya sedikit (0.17-0.85 mg) aluminium yang diperkenalkan dalam setiap suntikan. Menurut WHO, kanak-kanak mengambil hampir jumlah yang sama banyak (0.7 mg) setiap hari! Produk-produk seperti susu rumusan bayi, produk tenusu dan tepung yang

diproses mungkin mempunyai jumlah aluminium yang lebih tinggi terutamanya jika ia mengandungi bahan tambahan makanan berasaskan aluminium.

**Kuantiti Aluminium dalam Vaksin**

Vaksin Pneumococcal	0.125 mg/dos
Vaksin Diphtheria-tetanus-acellular pertussis (DTaP)	< 0.17to < 0.625 mg/dos
Vaksin <i>Haemophilus influenzae</i> type b (Hib)	0.225 mg/dos
Vaksin Hib/ Hep B	0.225 mg/dos
Vaksin Hepatitis A (Hep A)	0.225 to 0.25 mg/dos (kanak-kanak) 0.45 to 0.5 mg/dos (dewasa)
Vaksin Hepatitis B (Hep B)	0.225 to 0.5 mg/dos
Vaksin Hep A/ Hep B	0.45 mg/dos
Vaksin DTaP/polio tak teraktif/ Hep B	< 0.85 mg/dos
Vaksin DTaP/polio tak teraktif/ Hib	0.33 mg/dos
Vaksin Japanese Encephalitis (JE)	0.25 mg/dos

**Kuantiti Aluminium dalam benda lain**

Susu ibu	0.04 milligrams per liter (mg/L)
Susu formula bayi	0.225 mg/L
Formula berasaskan soya	0.46 to 0.93 mg/L

Formaldehid memiliki sejarah yang panjang terhadap keselamatan penggunaan dalam pembuatan sesetengah vaksin virus dan bakteria. Ia digunakan untuk melemahkan virus dalam vaksin dan tubuh kita menghasilkannya secara semulajadi untuk membantu dalam mengawal fungsi tubuh secara normal. Kajian-kajian telah menunjukkan bahawa bagi bayi baru lahir yang mempunyai berat purata 6 – 8 paun, jumlah formaldehid dalam badan mereka adalah 50-70 kali lebih tinggi daripada had maksima yang mereka akan terima daripada satu dos vaksin atau daripada suntikan vaksin yang diperkenalkan dari semasa ke semasa. Oleh sebab tubuh tidak membezakan asal-usul formaldehid semasa ia diproses di dalam badan, jumlah yang sedikit yang disuntik ke dalam badan tidak akan menyebabkan mahu pun dikaitkan dengan kanser.

Vaksin pada dasarnya adalah bakteria atau virus yang mati atau dilemahkan. Namun, ia tidak akan menyebabkan penyakit atau komplikasi, sekalipun berlaku, kes-kes tersebut sangat jarang dan terencil. Sebaliknya, risiko mendapatkan imuniti melalui jangkitan semulajadi adalah terencat akal akibat *Haemophilus influenzae* jenis b (Hib), kecacatan ketika lahir akibat rubela, kanser hati akibat virus hepatitis B, atau kematian akibat campak.

*Imuniti Semula Jadi, Biarkan.*

Jika kita mengikuti Program Imunisasi Kebangsaan (PIK), sebelum anak anda mencapai umur 2 tahun, dia telah pun diberi vaksin sebanyak 16 kali. Ini bermakna badan mereka telah diperkenalkan kepada lebih daripada 10 jenis kuman yang berbeza. Agak banyak

*Terlebih Vaksin*

bukan? Sebenarnya tidak, kanak-kanak melawan 2000-3000 patogen setiap hari hanya dengan bermain, makan dan bernafas sahaja! Jika anda bimbang mengenai bilangan suntikan yang diambil oleh anak anda, tanya pakar pediatrik anda mengenai kemungkinan untuk mendapatkan vaksin gabungan – ia akan mengurangkan jumlah suntikan tetapi masih membekalkan perlindungan terhadap jumlah penyakit yang sama.

Tiada kes yang dilaporkan tidak bermakna kuman tertentu tidak lagi wujud atau telah mati. Keengganan atau kegagalan untuk diimunisasi boleh membawa kepada peningkatan wabak seperti yang pernah berlaku pada tahun 2011 yang mana 83.1% daripada kanak-kanak di Sabah yang dijangkiti campak didapati tidak disuntik dengan vaksin dan 24% di Selangor tidak pernah mengambil suntikan MMR berkala mereka. Baru-baru ini di Iraq, polio telah muncul semula dan 2 kes telah dilaporkan sejak ianya kali terakhir dikesan pada tahun 2000 pada masa sama sempadan Syria telah mencatatkan peningkatan kes wabak pada tahun lepas (2013). Ini adalah bukti bahawa penyakit berjangkit terutamanya yang lebih mudah menjangkiti kanak-kanak, walaupun diandaikan tidak lagi wujud, masih boleh berlaku disebabkan oleh risiko perpindahan merentas sempadan dan kurangnya inisiatif pengimunisasian dan kesedaran dalam kalangan masyarakat.

*Perasaan Selamat Yang Palsu*

Tambahan pula, pengawasan terhadap kesan buruk vaksin dilakukan secara berterusan dan diketuai oleh pemantau pakar yang dipercayai umum seperti Sistem Pelaporan Kesan Vaksin (VAERS) dan Kesan Buruk Susulan Pengimunisasian (AEFI) yang merupakan inisiatif baharu yang ditubuhkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 2011 yang kini terdiri daripada lebih 106 negara ahli.

Seperti pangkalan data antarabangsa, beberapa negara mempunyai sistem pemantauan vaksin mereka tersendiri yang sering diuruskan oleh pihak berkuasa kesihatan tempatan. Di Malaysia, Kementerian Kesihatan (KKM) adalah pihak berkuasa yang lazimnya menguruskannya dengan bantuan daripada organisasi kesihatan terkemuka yang lain.

Terdapat banyak salah tanggapan lain yang telah diterbitkan secara atas talian dalam blog, dimuat naik dalam laman web dan disebarkan melalui media sosial, kebanyakannya tidak boleh disahkan dan agak provokatif. Oleh itu, ibu bapa perlu membuat keputusan yang tepat, ia mesti diperhalusi bukan sahaja menggunakan perasaan anda sebagai ibu bapa yang penyayang dan mengambil berat, tetapi juga harus merangkumi keraguan tentang isu yang dibangkitkan, melalui pemikiran yang kritikal dan kredibiliti terhadap maklumat yang diperolehi. Anda harus sentiasa berunding dan berjumpa pakar pediatrik anda jika anda mempunyai sebarang soalan atau kebimbangan mengenai pemvaksinan / pengimunisasian anak anda. **PP**

# Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik

## Gejala Ekzema - Urus Keradangan

Oleh **Dr Sabeera Begum Kader Ibrahim**, Pakar Dermatologi Pediatrik dan Ketua Bahagian Dermatologi, Hospital Kuala Lumpur

*Dengan rawatan dan penjagaan yang sesuai, penghidap ekzema boleh menikmati kehidupan berkualiti dan menyertai sebarang aktiviti.*

Biarpun ekzema (dermatitis) adalah penyakit yang menyusahkan, ia boleh dikawal. Dengan rawatan dan penjagaan yang sesuai, penghidap ekzema boleh menikmati kehidupan berkualiti dan menyertai sebarang aktiviti, baik bersama keluarga, di sekolah atau di pejabat.

Ekzema adalah keradangan kulit yang muncul dari semasa ke samasa. Dermatitis atopik adalah jenis ekzema yang paling biasa dan ia selalunya bermula pada zaman kanak-kanak sebelum usia 5 tahun.

Bagi penghidap ekzema, kelembapan boleh hilang dengan mudah dari kulit, ia menyebabkan kulit mengering dan mengelupas. Antara simptomnya ialah tompok merah atau keperangan, kegatalan, benjolan kecil dan vesikel yang mengeluarkan cecair dan membentuk kerak, kulit yang menebal serta bersisik.

Penjagaan kulit dan pengurusan keradangan yang baik biasanya dapat mengurangkan simptom dan mengawal masalah kulit yang timbul.

### Kelembapan amat penting

Penjagaan kulit yang baik adalah elemen utama di dalam mengawal ekzema. Bagi mereka yang mengalami ekzema pada tahap sederhana, pastikan

kulit lembut dan lembap menerusi penggunaan emolien yang kerap biasanya sudah memadai untuk mengawal simptom.

Emolien adalah pelembap bukan kosmetik yang boleh didapati dalam bentuk krim, salap dan losen. Fungsinya ialah untuk melembapkan kulit dan mencegah rekahan pada kulit ekzema, ini akan menjadikan kulit rasa lebih selesa dan kurang gatal.

Pilihan emolien bergantung kepada keadaan ekzema, bahagian tubuh yang terlibat dan reaksinya terhadap pengawet atau ramuan yang digunakan dalam emolien tersebut. Krim mengandungi campuran lemak dan air yang menyamankan kulit. Oleh disebabkan itu, ramai yang mengalami ekzema memilih krim bagi penggunaan pada waktu siang. Walau bagaimanapun, adakala segelintir orang boleh mengalami reaksi terhadap bahan pengawet yang terdapat dalam krim emolien, tetapi ianya agak jarang berlaku.

Salap tidak mengandungi bahan pengawet, ia agak berminyak dan mungkin tidak digemari jika dinilai dari segi kosmetik. Salap amat berkesan dalam mengekalkan kelembapan di dalam kulit. Ia amat berguna untuk kulit yang tebal dan kering.







Losen memiliki kandungan air yang tinggi dan lemak yang kurang berbanding krim. Ia juga tersejat dengan mudah; fakta ini menjadikan ia kurang berkesan di dalam mengekalkan kelembapan. Ia mudah untuk digunakan, terutama pada bahagian tubuh yang berbulu.

Penggunaan emolien yang kerap boleh membantu anda mengawal simptom ekzema pada tahap sederhana. Bagaimanapun, mereka yang menghidap ekzema pada tahap teruk memerlukan ubat-ubatan yang sesuai untuk mengawal keradangan yang timbul.

## Ubat-ubatan bagi mengawal eczema

**Guna krim kortikosteroid untuk salap.** Preskripsi krim atau salap kortikosteroid boleh meredakan keradangan dan kegatalan. Sesetengah krim kortikosteroid berpotensi rendah boleh didapati di kaunter, namun perlu mendapatkan nasihat doktor sebelum menggunakan sebarang kortikosteroid topikal. Ia berkesan dan selamat jika digunakan dengan cara yang betul.

Ada ramai orang masih risau akan kesan sampingan akibat penggunaan steroid topikal. Sebagai panduan, gunakan steroid topikal yang sesuai mengikut tahap

keterukan ekzema. Tukarkan atau berhenti penggunaan steroid apabila tahap keterukan ekzema berubah.

Rawatan steroid topikal boleh diberhentikan sebaik saja simptom hilang, dan disambung balik jika tompok ekzema baru mula kelihatan. Penggunaan steroid topikal adalah selamat jika digunakan mengikut kadar yang berpatutan. Antara kesan sampingan akibat penggunaan jangka panjang kortikosteroid topikal ialah kerengsaan atau perubahan warna kulit, penipisan kulit, jangkitan dan kesan regangan.

**Antibiotik.** Anda mungkin perlukan antibiotik jika mengalami jangkitan kulit bakteria dan tanda jangkitan bakteria ialah 'weeping' kebasahan, kerak, jerawat atau bengkak yang menyakitkan. Doktor anda akan mengesyorkan pengambilan antibiotik untuk tempoh yang pendek bagi merawat jangkitan. Untuk sesetengah situasi, anda mungkin dimasukkan di wad untuk rawatan antibiotik secara intravena.

**Antihistamin secara oral.** Ia membantu meredakan kegatalan yang teruk. Walau bagaimanapun, antihistamin seperti Diphenylhydramine (Benadryl, lain-lain) boleh menyebabkan anda mengantuk. Jika kulit anda merekah, doktor anda akan memberi preskripsi membasmi kuman (antiseptik) untuk mengelakkan jangkitan.

**Kortikosteroid.** Bagi kes ekzema yang amat teruk, doktor anda akan memberi preskripsi kortikosteroid secara oral seperti prednisone. Ia bertujuan untuk mengurangkan keradangan dan mengawal simptom. Ubat-ubat ini berkesan, tetapi hanya boleh digunakan untuk jangka masa pendek sahaja. Ia tidak boleh digunakan melebihi tempoh beberapa minggu tanpa kesan sampingan yang ketara.

## Mengawal gaya hidup

Kemunculan dan tahap keterukan ekzema boleh dikaitkan dengan gaya hidup seseorang. Tekanan, aktiviti fizikal, alahan sentuhan dan perubahan suhu antara penyebab utama.

Pengurusan tekanan adalah penting di dalam pengawalan ekzema. Pada kebiasaannya, ia membabitkan rehat yang mencukupi dan penukaran reaksi jika berhadapan situasi yang tidak dapat dielakkan. Tidur yang mencukupi juga antara faktor terpenting.

Elakkan allergen yang dikenal pasti seperti hama, debunga, bulu haiwan dan bahan pakaian seperti bulu dan sintetik. Alahan berasaskan makanan boleh menjejaskan satu pertiga daripada kanak-kanak yang menghidap ekzema. Ia menjadi penyebab keradangan dalam kalangan kanak-kanak yang berumur kurang dua tahun. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Dermatologi Malaysia

# Makanan Mesra Usus

Pelajari tentang makanan yang membantu penghadaman.

Oleh Dato' Dr Muhammad Radzi bin Abu Hassan,  
Pakar Runding Perubatan dan Gastroenterologi, Pengerusi Lembaga  
Penasihat Kesihatan Penghadaman (DHAB)

## Apakah itu probiotik?

Ia merujuk kepada jenis-jenis bakteria yang bermanfaat yang terdapat di dalam makanan, apabila ianya dihadam, akan memberi anda manfaat kesihatan. Sumber probiotik termasuk yoghurt, tempe, sup miso dan lain-lain.

## Apakah itu prebiotik?

Ia adalah karbohidrat yang tidak boleh dihadam yang kekal di dalam saluran penghadaman di mana ia merangsang pertumbuhan bakteria baik. Secara ringkas, prebiotik adalah "makanan" bagi bakteria baik. Sumber prebiotik termasuk buah, kekacang, dan bijirin penuh.

*Tahukah anda bahawa tubuh kita mempunyai berbilion-bilion mikroorganisma yang tinggal di atas kulit, dalam mulut, serta saluran gastrousus pada satu-satu masa? Mikroorganisma tersebut biasanya hidup secara harmoni (simbiosis) di dalam badan anda atau lebih tepat lagi di persekitaran gastrousus yang merangkumi mikroflora serta gugusan mikroorganisma lain. Mereka memainkan peranan penting dalam memastikan kesihatan penghadaman anda berada dalam keadaan yang sihat dan baik.*

Gastrosus anda perlu bekerja kuat setiap hari untuk menyerap nutrien-nutrien ke dalam badan dan pada masa yang sama juga memastikan toksin, bakteria berbahaya serta virus dapat dihapuskan. Di sinilah mikroflora usus anda memainkan peranannya menguraikan makanan yang anda makan dan juga membantu tubuh anda menghadam serat dan karbohidrat. Mikroflora usus anda biasanya terdiri daripada campuran kedua-dua bakteria baik dan bakteria berbahaya. Salah satu cara bagi memastikan keseimbangan diantara keduanya sihat (80% bakteria baik: 20% bakteria berbahaya) adalah melalui pengambilan suplemen pre- atau probiotik.

## Bukan perkara baru

Kedua-dua prebiotik dan probiotik merupakan komponen yang terkandung di dalam sesetengah makanan, atau ia mungkin ditambah dan digabungkan ke dalam makanan, apapun kedua-duanya memberi anda manfaat kesihatan disebabkan interaksinya dengan sistem gastrosus anda. Walaupun manfaat prebiotik baru sahaja mula disedari berbanding probiotik, kesannya telah diiktiraf sejak kurun ke-19 lagi apabila saintis Perancis Louis Pasteur (1822 –1895) membuat kesimpulan tentang kepentingan mikroorganisma dalam kehidupan manusia. Ini diperkukuhkan lagi oleh penyelidkan yang dilakukan oleh pemenang Anugerah Nobel 1908, Elie Metchnikoff.

## Manfaat probiotik:

1. Membantu mencegah kejadian cirit-birit yang disebabkan oleh jangkitan rotavirus atau tindakbalas antibiotik. Jika pun ia berlaku, tempohnya berkurang.
2. Mengurangkan masalah ketidakhadaman laktosa.
3. Mengurangkan kuantiti enzim yang boleh merangsang kanser, dan metabolit pereputan (bakteria) di dalam usus.
4. Membantu mencegah dan mengurangkan masalah gastrosus dalam kalangan mereka yang sihat.
5. Memberi manfaat perlindungan daripada penyakit-penyakit seperti keradangan saluran gastrosus akibat jangkitan *Helicobacter pylori*.
6. Membantu dalam pembentukan najis "normal" dalam kalangan mereka yang menghidap masalah sembelit atau keradangan usus.
7. Penambahbaikan sistem imunisasi tubuh badan dan seterusnya membantu mencegah daripada jangkitan.

## Faktor penting yang perlu diberi perhatian

1. **Kekalkan gaya hidup aktif dan sihat berserta diet yang seimbang.** Kedua-duanya merupakan asas bagi penghadaman yang sihat.
2. **Makan secara sederhana!** Jika terdapat sebarang kesan sampingan atau ketidaktentuan, dapatkan nasihat doktor dengan segera. Ketidakhadaman laktosa (laktosa boleh didapati di dalam susu berkultur) adalah salah satu kesan sampingan yang mungkin berlaku.
3. Pengambilan serat yang berlebihan kadangkala boleh menyebabkan kembung atau sembelit.
4. Prebiotik dan probiotik juga terdapat dalam bentuk suplemen. Walau bagaimanapun, dapatkan nasihat doktor sebelum anda mula mengambilnya.
5. Kesihatan penghadaman yang baik membawa kepada kehidupan yang sihat dan produktif, serta hati yang tenang. Sebaliknya jika anda kerap menghadapi masalah penghadaman (seperti sakit perut), perkara sebaliknya akan berlaku dan anda mungkin tidak dapat menikmati kehidupan seperti biasa akibat gangguan dan ketidakselesaan.



Sumbangan daripada



Lembaga Penasihat Kesihatan  
Penghadaman



# Benarkah ia Asma?

Oleh **Dato' Dr Azizi Hj Omar**, Pakar Runding Perubatan Respiratori Pediatrik

*Benarkah asma? Berdehit atau 'wheezing' dan batuk mungkin kelihatan seperti simptom biasa yang sering dikaitkan dengan asma. Tetapi kehadiran simptom-simptom ini tidak semestinya mengesahkan seseorang itu menghidap asma.*

Pernahkah anda tertanya-tanya pada diri anda soalan seperti "Bayi saya berdehit pada waktu malam, adakah dia menghidap asma?", atau "mengapakah anak saya sukar bernafas semasa bermain, adakah ianya asma yang disebabkan oleh senaman?" atau soalan lain mengenai cara pernafasan anak anda yang anda mungkin kaitkan dengan asma. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, WHO, asma merupakan penyakit kronik tidak berjangkit paling lazim berlaku di kalangan kanak-kanak. Simptom-simptom yang selalunya dikaitkan dengan asma termasuk sesak nafas dan dada, batuk serta berdehit. Kerap kali, ibu bapa yang memerhatikan simptom-simptom tersebut akan membuat kesimpulan bahawa anak mereka menghidap asma. Mereka juga bimbang mengenai implikasi jangka masa panjang penyakit tersebut.

## Apa Yang Anda Nampak Tidak Semestinya Apa Yang Anda Dapat

Adalah agak sukar untuk mendiagnos asma terutamanya bagi kanak-kanak kecil (di bawah umur 6 tahun) dan bayi. Ini kerana simptom-simptom asma agak serupa dengan banyak masalah kesihatan yang lain. Contohnya, bronkiolitis yang menunjukkan simptom batuk, berdehit dan kesukaran bernafas atau disfungsi pita suara (VCD) yang kebiasaannya terdapat pada kanak-kanak serta orang muda juga menunjukkan simptom yang hampir menyerupai kesemua simptom biasa asma. Malahan, selsema atau jangkitan pernafasan biasa pun boleh menyebabkan berdehit terutama di kalangan kanak-kanak yang mempunyai saluran pernafasan yang sempit.

Bayi dan kanak-kanak selalunya mudah dijangkiti virus kerana sistem imun mereka belum cukup matang. Mereka mendapat perlindungan terutamanya daripada antibodi yang terkandung di dalam susu ibu dan sudah tentu melalui pengenalan vaksin dan rejim imunisasi. Apa yang mengejutkan adalah dua pertiga daripada kanak-kanak yang menunjukkan simptom berdehit dan simptom-simptom lain berkaitan asma akan hilang simptom tersebut apabila mula meningkat dewasa. Berita baiknya ialah kebanyakan penyakit yang melibatkan simptom berdehit bersifat sementara dan akan hilang apabila kanak-kanak membesar.



## Masa Akan Menentukannya

Apabila anak anda membesar (sekitar umur 5-7 tahun), mendiagnosis asma menjadi semakin mudah, tanda serta simptomnya juga lebih nyata dan kesimpulan lebih mudah dibuat samada anak anda menghidap asma ataupun tidak. Diagnosis dalam kalangan kanak-kanak besar mungkin melibatkan ujian fungsi paru-paru (spirometri), mengkaji sejarah perubatan ibu bapa dan ujian-ujian yang bertujuan membuktikan kehadiran sebarang bentuk alahan.

Adalah lebih sukar untuk mendiagnosis asma bagi kanak-kanak kecil dan bayi kerana virus yang dikaitkan dengan berdehit lebih lazim menjangkiti mereka di kalangan kumpulan umur tersebut. Berikut adalah kriteria yang meningkatkan keberangkalian asma di kalangan kanak-kanak yang berdehit:

- Salah seorang atau kedua-dua ibu bapa mempunyai sejarah asma atau ekzema
- Terdapat respon alahan terhadap pencetus-pencetus alahan atau bahan rengsa.
- Samada berdehit tetap berlaku tanpa ada jangkitan atau kehadiran selsema.

Ibu bapa harus menyedari bahawa para doktor, pakar dan pakar pediatrik perlu menentukan samada kanak-kanak mempunyai kriteria tersebut sebelum betul-betul membuat diagnosis asma dan proses membuat diagnosis mungkin mengambil masa. Diagnosis yang tidak tepat boleh menyebabkan keluarga menjadi resah dan mempengaruhi kehidupan harian mereka. Pada masa yang sama, diagnosis yang tepat pula (jika anak anda benar-benar menghidapi asma) membantu doktor untuk merancang serta memberi pilihan rawatan jangka masa panjang yang terbaik.

### Pencetus yang biasa dikaitkan dengan asma:

- Rambut atau bulu haiwan
- Habuk, kulat dan debunga
- Aspirin dan ubatan lain
- Angin sejuk
- Bahan kimia di udara atau dalam makanan.
- Asap rokok

## Kurangkan Dehitan

Ramai kanak-kanak yang menghidap asma mula menunjukkan simptom awal penyakit tersebut sebelum berumur 6 tahun dan seringkali tidak didiagnosis dengan tepat sehinggalah mereka lebih besar. Walau bagaimanapun, anda tidak perlu menunggu selama 6 tahun untuk mendapatkan preskripsi bagi memulakan rawatan terhadap simptom-simptomnya. Doktor-doktor sedar bahawa keradangan yang berpanjangan boleh menyebabkan kerosakan kekal pada paru-paru, oleh itu, mereka akan memberi ubat anti-inflamasi kepada kebanyakan kanak-kanak yang berdehit. Pada satu ketika dahulu, terkurang diagnosis menjadi kebimbangan kebanyakan pakar, kini dengan pengetahuan baru mengenai penyakit berdehit di kalangan kanak-kanak, terlebih diagnosis dan terlebih rawat pula menjadi perkara yang harus dielakkan.

Oleh yang demikian, sehingga penilaian yang lebih tepat dapat dilakukan, doktor-doktor mungkin memberi alat sedut untuk asma yang pada amnya selamat untuk bayi dan kanak-kanak. Ini dilakukan bertujuan melihat samada simptom-simptom mereka akan berkurangan. Ubat-ubat ini lebih lazim digunakan secara sementara atau bagi tempoh yang singkat. Keputusan untuk menggunakan rejim ubatan jangka panjang akan bergantung kepada pemerhatian yang lebih lama terhadap corak simptom dan pengenalpastian kriteria yang konsisten dengan asma.

Jangan cepat membuat kesimpulan. Para doktor tidak boleh melakukan keajaiban dan juga bukanlah seorang ahli silap mata. Lebih penting lagi adalah kesabaran dan sokongan emosi dan psikologi yang berterusan kepada anak anda. Walaupun begitu, anda juga harus mempertimbangkan untuk mendapatkan nasihat seorang pakar respiratori pediatrik



mengenai masalah anak anda dan dapatkan pandangan pakar mengenai cara pengendalian simptom-simptom asma.

Walaupun asma tidak boleh sembuh sepenuhnya atau diubati, simptom-simptomnya boleh dicegah dan/atau serangannya dapat dikawal secara berkesan dengan mengikuti pelan pengendalian yang baik. Pelan pengendalian tersebut harus diteliti oleh anda sebagai ibu bapa dan juga mereka yang menjaga anak anda. Pengasuh-pengasuh juga harus memahami pelan pengendalian tersebut serta mempunyai pengetahuan dan persediaan secukupnya untuk bertindak sewajarnya jika berlaku serangan asma. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



# Urutan untuk Bayi

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

*Sentuhan mesra sangat berkesan untuk menunjukkan kasih sayang terhadap bayi anda. Memberi urutan kepada si kecil merupakan cara yang mudah yang anda boleh lakukan untuknya, dan ia merupakan salah satu cara mudah untuk mengeratkan kasih sayang dengan bayi anda. Selain itu, ia juga memberi anak anda pelbagai manfaat yang lain.*

Melalui pelbagai kajian yang dijalankan secara global di beberapa tempat seperti Korea, Filipina, China, *Touch Research Institute* di University Miami, dan juga di Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia (HUKM), telah terbukti bahawa urutan bayi memberi manfaat kepada bayi. Manfaat tersebut termasuk penyerapan nutrien yang lebih baik, membantu melegakan stres (dengan mengurangkan hormon stres kortisol), mengeratkan kasih sayang antara ibu bapa dan anak, membantu bayi pramatang menambah berat badan dengan lebih cepat (justeru mengurangkan kos tinggal di hospital), mengurangkan intensiti dan tempoh kolik pada bayi, dan mengurangkan ketidakselesaan bagi bayi yang mempunyai masalah tidur.

Manfaat lain yang belum didokumenkan termasuk dakwaan mengenai perkembangan psikososial yang lebih baik dan bagaimana urutan mengurangkan bayi daripada terjaga pada waktu malam.

Mengurut si kecil anda adalah mudah namun satu pengalaman yang memuaskan. Hanya peruntukkan 10-15 minit masa anda untuk melakukannya, tetapi pastikan anda memilih masa di mana anda tidak tergesa-gesa dan bayi anda tenang tetapi cergas. Masa yang paling sesuai adalah selepas bayi anda mandi, tetapi anda boleh melakukannya pada bila-bila masa kecuali selepas menyusu.

Senarai semak ringkas sebelum bermula:

## ■ Suasana:

Periksa bilik untuk memastikan suhu bilik selesa. Jika mahu, anda boleh memainkan muzik yang menenangkan, tetapi perlahan.

## ■ Keselamatan:

Tanggalkan semua barang kemas (seperti cincin, gelang dll.) yang mungkin mengganggu semasa memberi urutan kepada si kecil.

## ■ Keselesaan:

Sediakan selimut untuk bayi untuk mengelakkan bayi kesejukan. Jangan urut sejurus selepas menyusu, sebaliknya tunggu sekurang-kurangnya dua jam sebelum mengurut.

## ■ Kebersihan:

Basuh tangan sebelum bermula dan pastikan kuku anda pendek.



## Mengurut si kecil anda

Baringkan bayi anda yang masih memakai lampin telentang pada permukaan rata yang ditutup dengan sesuatu yang lembut seperti tuala atau selimut. Tutup kawasan lain yang tidak digunakan semasa mengurut dengan selimut nipis. Semasa mengurut, libatkan bayi anda dengan bercakap atau menyanyi padanya. Cuba untuk mengekalkan hubungan mata seberapa banyak yang boleh.

Apabila anda sudah bersedia untuk memulakannya,

lembapkan tangan anda dengan losyen/minyak yang lembut dan panaskan dengan menggosok-gosok tangan anda. Ini akan mencegah geseran kerana kulit bayi sangat sensitif. Walau bagaimanapun, anda boleh juga mengurutnya tanpa sebarang minyak atau losyen. Kekalkan urutan yang kukuh dengan tekanan yang lembut. Elakkan daripada menggunakan sentuhan yang menggelikan si kecil.

Anda boleh menjadikan sesi mengurut si kecil sebagai satu rutin dengan melakukannya pada masa yang sama setiap hari, seperti selepas mandi.

### Langkah 1 – Urutan Muka



Urut mukanya dengan gerakan putaran menggunakan hujung ibu jari anda. Guna tekanan secukupnya untuk menekan kulit sedikit, tetapi berhati-hati agar tidak menekan terlalu kuat. Urut bahagian rata di antara dahi dan telinga, dahi, kening, pipi, batang hidung, dan sekeliling mulut, dagu, dan telinganya.

### Langkah 2 – Urutan Dada



Urutan dada melibatkan dua gerakan:

- 1) Menggerakkan kedua-dua tangan dengan gerakan putaran pada kedua-dua belah dada kiri dan kanan (seperti kepak kupu-kupu).
- 2) Silang menyilang dari bahagian bawah sebelah kanan ke bahagian atas sebelah kiri dan sebaliknya.

### Langkah 3 – Urutan Lengan



Ini harus dilakukan pada lengan satu per satu. Pegang pergelangan tangannya dengan kemas sambil anda mengurut lengannya menggunakan gerakan seperti “memerah susu” ke bawah dari bahu ke pergelangan tangan. Akhiri dengan membuat gerakan mengundur ke atas.

### Langkah 4 – Urutan Kaki



Ini juga harus dilakukan pada kaki satu per satu. Guna gerakan “memerah susu” perlahan-lahan ke bawah dari pinggulnya hingga ke buku lali. Akhiri dengan gerakan mengundur ke atas.

### Langkah 5 – Urutan Perut



Otot perut perlu dikendurkan dengan melenturkan lututnya ke arah dada selama beberapa saat. Urutan roda kayuh dan urutan mengikut arah jam di abdomennya membantu melegakan angin di dalam perutnya.

### Langkah 6 – Urutan Belakang



Guna gerakan urutan lembut untuk mengurutnya dari leher ke punggung. Pastikan anda tidak menekan tulang belakang.

## Peka pada bayi

Sepanjang melakukan urutan, anda harus sentiasa peka terhadap mood bayi anda. Jika dia menunjukkan tanda-tanda tidak selesa, meragam, atau menangis, mungkin itu cara dia memberitahu anda untuk berhenti. Guna tanda-tanda pada bayi anda untuk menentukan urutan anda. Lagipun, ia adalah untuk mengeratkan kasih sayang antara anda dan bayi anda. Ia juga kaedah yang berguna bagi para bapa untuk berhubung rapat dengan bayi. Jika anda masih tidak pasti bagaimana untuk melakukannya, berbincanglah dengan pakar pediatrik atau dapatkan maklumat dalam talian melalui <http://www.johnsonsbaby.com/baby-skin/massage-techniques>. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Apakah itu Hepatitis **A**?

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

*Zaman kini, makan di luar rumah merupakan aktiviti lazim dan boleh dikatakan sebagai kegiatan masa lapang kegemaran rakyat Malaysia. Walau bagaimanapun, tidak semua tempat makan, gerai, atau restoran memenuhi syarat-syarat kebersihan yang memastikan keselamatan dan kebersihan makanan dikekalkan. Kenali kemungkinan bahaya yang menunggu, khususnya Hepatitis A, dan apa yang anda boleh lakukan untuk mencegahnya.*

## Fakta Hepatitis A

- Penyakit hati yang mudah berjangkit biasanya disebabkan oleh virus Hepatitis A namun jarang membawa maut.
- Anggaran kes: 1.4 juta setiap tahun di seluruh dunia.
- Ia disebabkan kekurangan air bersih, kurang menjaga kebersihan dan tidak peka terhadap kebersihan diri.
- Pemulihan: beberapa minggu hingga beberapa bulan.
- Komplikasi: Kegagalan hati akut.

## Tanda & Simptom

- Demam, lesu dan tiada selera makan, cirit birit, loya, perut tidak selesa, air kencing berwarna gelap dan jaundis.
- **Kanak-kanak di bawah 6 tahun: lazimnya tiada simptom ketara dan hanya 10% akan menghidap jaundis.**
- Kanak-kanak yang lebih besar & orang dewasa: simptom lebih teruk dan 70% akan mendapat jaundis.

## Bagaimana anda dijangkiti?

- Mengambil makanan yang dicemari najis contohnya, kerang/ kerang-kerangan yang tidak dimasak dengan sempurna
- Sentuhan antara individu seperti berkongsi kemudahan yang sama, hubungan seksual dengan orang yang dijangkiti.

## Makanan yang lazim dikaitkan dengan wabak Hepatitis A



Kerang-kerangan  
(Paling lazim!)



Sayur mentah



Minuman berais



Jus buahan



Buah-buahan



Produk tenusu



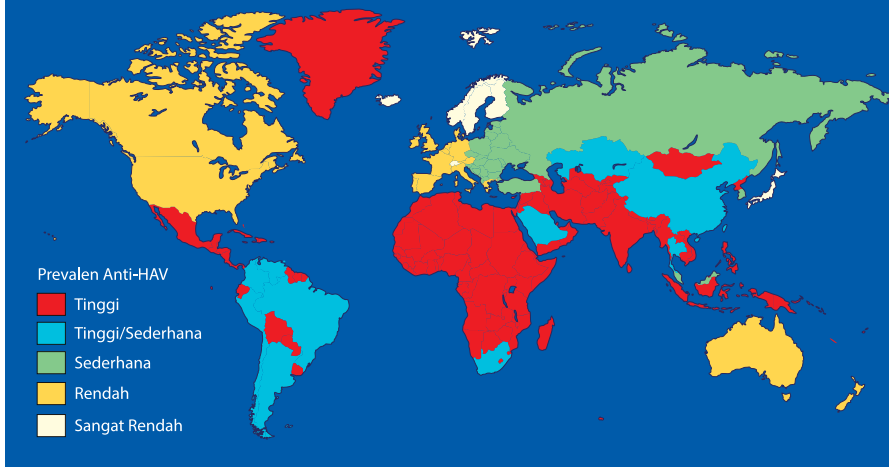
Sandwic  
inti daging  
terproses

**Mengapa sangat berbahaya?** Virus Hep A boleh hidup dalam persekitaran dan berkebolehan menentang proses penghasilan makanan yang digunakan untuk menyahaktif patogen bakteria.

**Siapakah yang berisiko?** Amnya, sesiapa yang belum menerima vaksinasi atau pernah mendapat jangkitan akan mudah dijangkiti. Faktor lain yang menyumbang kepada risiko lebih tinggi termasuk kurang kebersihan, kurang air yang bersih, mengambil dadah secara intravena, terlibat dengan aktiviti seksual bersama orang yang dijangkiti, dan melawat ke tempat di mana Hep A tersebar luas tanpa menerima imunisasi akan meningkatkan risiko jangkitan. Jangkitan Hep A biasanya terjadi di negara-negara membangun di mana tahap kebersihannya rendah dan jangkitan berlaku sejak kecil.

**Rawatan:** Tiada rawatan khusus tetapi penjagaan diberi bagi membantu mengekalkan kesejahteraan pesakit sambil memastikan dia mendapat pemakanan dan penggantian cecair secukupnya akibat muntah dan cirit-birit. Tempoh pemulihan adalah berbeza dan boleh mengambil masa beberapa minggu atau beberapa bulan. Walaupun jangkitan tidak membawa kepada jangkitan kronik, 10-15% pesakit boleh mengalami simptom-simptom berulang dalam tempoh enam bulan setelah pulih.

## Taburan Geografi Jangkitan Hepatitis A



## Pencegahan adalah TERBAIK!

1. **Makan di premis bersih** di mana terdapat amalan kebersihan yang sempurna.
2. **Sentiasa membasuh tangan anda:** Simptom jangkitan Hep A dalam kanak-kanak di bawah umur 2 tahun selalunya tidak dapat dikenali. Ini membuat mereka sumber penyakit yang tidak diketahui Ibu bapa dan pengasuh harus membasuh tangan mereka dengan sempurna selepas menyalin lampin sebelum menyediakan atau mengendalikan makanan.
3. Elak daripada mengambil kekerang mentah atau yang tidak dimasak dengan sempurna.
4. Elak daripada mengambil salad sejuk yang telah lama dihidangkan di meja bufet.
5. **Dapatkan vaksinasi** jika anda akan melawat ke tempat yang Keendemikan tinggi (di mana Hep A tersebar luas) kerana terdapat risiko tinggi jangkitan. Menurut Pusat Kawalan Penyakit (CDC), Malaysia diklasifikasikan sebagai kawasan ENDEMIK PERTENGAHAN; oleh itu dinasihati untuk pergi mendapatkan vaksinasi. CDC menyarankan agar mereka yang berisiko tinggi dan kanak-kanak berumur satu tahun turut diberi vaksinasi.

## Vaksi Pencegahan

Satu dos vaksin boleh memberi perlindungan antibodi tahap tinggi kepada virus dalam tempoh satu bulan selepas menerima vaksinasi. Selain itu, satu dos vaksin boleh memberi perlindungan jika diberi dalam tempoh dua minggu setelah dijangkiti virus. Walaupun keberkesanan vaksin virus Hep A sangat menggalakkan, adalah lebih baik jika dua dos diberi bagi perlindungan jangka panjang sekitar lima hingga lapan tahun. **PP**

Sumbangan daripada





# Meningitis dan Kesan-kesannya

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

*Meningitis merupakan radang pada membran pelindung yang menyelubungi otak dan saraf tunjang. Ia merupakan penyakit yang boleh merebak dengan pantas, sehingga tidak sempat untuk didiagnosis atau menerima rawatan. Ia boleh mengakibatkan kerosakan otak yang teruk dan boleh membawa maut jika tidak dirawat. Simptom awal selalunya menyerupai selsema biasa dan apabila anda menyedari akan simptom-simptom klasik meningitis, ia mungkin telah merebak menjadi lebih teruk.*

Dari bermulanya simptom awal, meningitis boleh menyebabkan kematian dalam masa 24 jam. Satu komplikasi yang lazim berlaku ialah bakteremia atau kemasukan bakteria ke dalam aliran darah. Meningitis merupakan ancaman sejagat yang menyebabkan kira-kira 170,000 kematian setiap tahun.



## Fakta utama mengenai meningitis

- Kebanyakan penghidap akan pulih daripada meningitis dan bakteremia.
- Sebanyak 10% kes meningokokus mengakibatkan kematian, lazimnya dalam tempoh 24 hingga 48 jam setelah bermulanya simptom.
- 15% yang dijangkiti meningitis meningokokus akan mendapat kesan jangka masa panjang termasuk:
  - Hilang ingatan, kesukaran mengekalkan maklumat, dan/atau kurang daya tumpuan
  - Cemerlap dan/atau mengalami masalah koordinasi
  - Sakit kepala yang berterusan
  - Masalah berkaitan pendengaran, termasuk pekak
  - Masalah pembelajaran
  - Epilepsi
  - Lemah, lumpuh atau kekejangan di sesetengah bahagian tubuh
  - Masalah pertuturan
  - Hilang penglihatan dan/atau perubahan pada penglihatan

Walaupun meningitis berpunca dari beberapa jangkitan virus atau bakteria, namun *Neisseria meningitides* (meningokokus) merupakan suatu bakteria yang kerap mengakibatkan meningitis. Terdapat beberapa jenis meningokokus dan enam telah dikenalpasti sebagai penyebab epidemik, khususnya strain A, B, C, W135, X dan Y. Jangkitan virus juga boleh menyebabkan meningitis, tetapi jangkitannya merebak dengan lebih perlahan.

## Mudah tersebar

Bakteria penyebab meningitis boleh menular melalui:

- Rembesan pernafasan atau tekak, seperti batuk, bersin, dll.
- Hubungan rapat atau sentuhan berpanjangan, seperti bercium, tinggal di tempat yang tertutup (seperti di asrama), berkongsi makanan, minuman, atau perkakas, dll.

Purata tempoh pengeraman ialah empat hari, tetapi boleh mengambil masa di antara dua hingga 10 hari.

## Mencegah meningitis meningokokus

Meningitis meningokokus dikaitkan dengan kematian dan komplikasi jangka panjang. Vaksin meningitis meningokokus "lama" yang berasaskan polisakarida hanya berkesan dalam kanak-kanak berumur lebih dari dua tahun, mempunyai ingatan imun yang rendah dan tidak meyumbang kepada imuniti kelompok. Vaksin konjugat meningokokus yang baharu (MCV) melindungi kanak-kanak dari umur 6 minggu dan seterusnya, mencetuskan ingatan imun dan memberi perlindungan kepada komunitinya. Setiap ibu bapa harus mempertimbangkan dengan serius untuk melindungi anak-anak mereka daripada penyakit yang sangat bahaya ini.

Malah, meningitis mempunyai kesan yang luas dan menjejaskan kehidupan kanak-kanak serta keluarga mereka termasuk mengakibatkan kepekakan teruk dan kecacatan intelek. Ini menggambarkan betapa penting dan perlunya imunisasi untuk mencegah penyakit ini. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



# Pneumonia dari Komuniti:

Adakah anak anda telah dijangkiti?

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

*Pneumonia dari Komuniti (Community-acquired pneumonia, CAP) ialah pneumonia yang terjadi dan diperoleh daripada orang awam. Ianya boleh mengancam nyawa terutama dalam kalangan warga tua dan individu yang menghadapi penyakit lain (seperti tekanan darah tinggi, paras kolesterol tinggi, penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, kemurungan, kanser, dll). Ia ditakrifkan sebagai jangkitan paru-paru yang bukan diperoleh daripada hospital, kemudahan penjagaan jangka panjang, atau bersentuhan dengan infrastruktur sistem penjagaan kesihatan lain. Ia merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia.*



## Punca Masalah

Pneumonia Perolehan Komuniti juga merupakan salah satu jenis jangkitan serius dalam kalangan kanak-kanak dan yang disebabkan oleh beberapa microb patogenik yang berbeza.

- *Streptococcus pneumoniae*, iaitu patogen utama dalam CAP menjelaskan anggaran dua per tiga daripada kesemua kes pneumonia bakteremia dan penyebab paling lazim CAP dalam kalangan bayi berumur di antara 3 minggu hingga 3 bulan. Ia lazimnya mempunyai simptom serupa dengan simptom selesema biasa atau influenza.
- Organisma seakan-akan bakteria, seperti *Mycoplasma pneumoniae* mengakibatkan "Pneumonia berjalan atau Walking pneumonia", istilah yang digunakan disebabkan kesannya yang ringan dan tidak memerlukan rehat. Ia lebih lazim dalam kalangan kanak-kanak berumur lebih dari 5 tahun dan remaja. Di negara-negara seperti Amerika Syarikat, ia kerap berlaku pada musim panas atau luruh.
- Virus, khususnya virus sinsitium respiratori (RSV), merupakan penyebab utama pneumonia dalam kalangan kanak-kanak berumur lebih dari 4 bulan, dan kurang dari 2 tahun namun kesannya ringan kecuali jika kanak-kanak tersebut menghidap penyakit jantung atau penyakit utama lain.
- Kulat terdapat di tanah dan najis burung atau di dalam bilik tidur kanak-kanak. Pneumonia jenis ini paling biasa terjadi dalam kalangan orang dewasa dan kanak-kanak yang menghidap penyakit lain (seperti asma, diabetes, obesiti, penyakit jantung) atau sistem keimunan lemah (HIV/AIDS) dan dalam kalangan mereka yang terhidu banyak organisma ini (di dalam bilik yang kurang pengudaraan, rumah yang sesak).

**Pneumonia dalam kalangan bayi berumur kurang dari tiga minggu paling kerap disebabkan oleh jangkitan yang diperoleh daripada ibu ketika lahir.**

## Dapatkan Maklumat

Ciri-ciri klinikal pneumonia paling ketara dalam kalangan kanak-kanak, sama ada diperoleh daripada komuniti - atau hospital ialah demam, dan satu atau lebih daripada yang berikut – kadar pernafasan yang laju, batuk, hidung kembang kuncup, retraksi otot rusuk, kurang bunyi bernafas, atau sesak nafas.

Simptom-simptom lain termasuk:

- Nafas berbunyi
- Muntah-muntah, sakit kepala
- Sakit dada, sakit abdomen
- Kurang aktif, kelesuan, kelemahan fizikal
- Hilang selera makan (dalam kalangan kanak-kanak lebih besar) atau kurang menyusu (dalam kalangan bayi) yang boleh menyebabkan dehidrasi

Anak anda mungkin lebih mudah dijangkiti CAP jika mereka:

- Terdedah secara tetap and berpanjangan kepada asap sekunder dari perokok, pembakaran terbuka, pencemaran udara atau bahan iritasi.
- Menghidap penyakit kronik seperti asma, penyakit jantung kongenital (CHD), jangkitan saluran pernafasan yang berulang, otitis media akut (jangkitan telinga tengah), dll.

- Menghidapi sistem keimunan yang lemah akibat HIV/AIDS, kemoterapi dan ubat-ubatan yang berkaitan, penggunaan ubat steroid berpanjangan, serta pemindahan organ.

## Menarik Nafas Lega

Bayi berumur di antara 3 minggu dan 3 bulan harus segera dibawa ke hospital jika terdapat tanda-tanda sukar bernafas seperti kadar pernafasan yang laju atau sesak nafas.

Mereka akan diberi antibiotik dan perlu dipantau rapi.

Selain itu, kanak-kanak pra sekolah yang lazimnya dijangkiti CAP yang disebabkan oleh virus, akan diberi antibiotik oleh doktor tetapi garis panduan membenarkan doktor untuk melengahkan rawatan jika mengesyaki agen virus dan tindak susul rapi boleh dipastikan.

CAP yang biasa dan lebih ringan boleh dirawat di rumah dengan bantuan antibiotik. Anda juga boleh membantu melegakan kesakitan anak anda dengan:

- memastikan anak anda memperoleh rehat yang secukupnya.
- menggunakan alat pelembap udara dan bernafas/ menghirup wap panas.
- membantu dia menarik nafas panjang dan tenang setiap 1-2 jam.
- banyak meminum air, jus, atau sebarang cecair.
- minum sekurang-kurangnya 6-10 cawan air sehari.
- memastikan kebersihan persekitaran – tiada asap rokok, pencemaran dalam dan luar rumah, habuk, karpet tebal, dll.

## Kompleks 'Super Bug'

Bagi kebanyakan kanak-kanak yang menghidap CAP, tidak sukar untuk mengenal pasti organisma penyebabnya. Rawatan bagi CAP adalah penting tetapi mengetahui penyebab bab khusus pneumomia bakteria mengikut umur akan membantu terapi antibiotik. Namun, berdasarkan strain baru yang rintang terhadap antibiotik, juga dinamakan 'Super Bug', polisi penggunaan antibiotik yang terhad telah dilaksanakan.

Kemunculan patogen-patogen yang baharu dikenali seperti sindrom pernafasan yang akut (SARS) yang baru dan *Middle East respiratory syndrome* (MERS) telah memberi cabaran kepada pengendalian bersesuaian bagi jangkitan-jangkitan tersebut. Kajian menunjukkan bahawa *S. pneumoniae* yang rintang kepada antibiotik semakin prevalen di seluruh dunia terutama terhadap penicillin dan mikrolida (erythromycin, azithromycin dan clarithromycin). Ia juga menjadi kebimbangan bagi pesakit yang pernah mendapat terapi antibiotik, khususnya dalam tempoh tiga bulan sebelum menghidap pneumonia. Pesakit-pesakit tersebut perlu menerima ubat jenis lain yang berbeza kelas (lazimnya antibiotik beta laktam oral) daripada yang terdahulu bagi mengurangkan risiko rintangan pneumokokal. Ibu bapa harus sentiasa menyedari tanda-tanda dan simptom-simptom CAP pada anak mereka dan mengambil tindakan untuk mengatasi isu tersebut dengan segera. **PP**

Sumbangan daripada

CAP: Pneumonia yang diperoleh daripada komuniti



# Pemakanan & Kehidupan Sihat

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

## Enam Peralatan Dapur untuk Memasak Secara Sihat

Pelajari kaedah memasak secara sihat dengan enam peralatan dapur.

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

Memasak secara sihat tidak semestinya memasak hidangan yang tawar atau membosankan. Anda boleh menggabungkan cara memasak yang sihat dalam pelbagai resepi kegemaran anda dan mengubahnya menjadi alternatif sihat. Untuk berbuat demikian, sudah tentu anda memerlukan peralatan yang sesuai. Di sini kami menyenaraikan enam peralatan dapur yang memudahkan anda memasak secara sihat.

### Enam peralatan dapur mudah guna



#### 1) Kualiti/Kualiti leper panci

Walaupun besi tuang bukanlah bahan pengalir haba terbaik (ia mengambil masa untuk panas dan mungkin terdapat 'tompok panas' sebelum ia betul-betul panas), ia mengekalkan haba dengan baik berbanding kualiti yang diperbuat daripada logam lain, sekali gus menjadikan ia pilihan baik untuk memanggang. Dengan menggunakan kualiti leper panci ini, anda boleh memanggang stek, menumis, menggoreng, dan juga mereneh sedikit sup jika anda mahu.

Untuk mendapatkan hasil terbaik apabila memanggang, pastikan anda perap dahulu ayam, daging, atau makanan laut. Ini akan membantu meningkatkan rasa apabila memanggangnya. Anda boleh menyediakan bahan perap yang mudah menggunakan cuka, jus limau dan tambahkan sedikit perisa (herba seperti serai, bawang putih, halia, kunyit, daun ketumbar, dll) untuk menambah perisa. Biarkan ayam, daging, atau makanan laut diperap sekurang-kurangnya 20 minit.

#### 2) Periuk masak perlahan

Penggunaan peralatan dapur ini memberi anda pilihan untuk menyediakan persiapan terlebih dahulu dan membiarkan ia masak sementara anda melakukan kerja lain. Sesetengah perkakas moden membolehkan anda merancang sesuatu hidangan dengan lebih awal; anda boleh memasukkan kesemua bahan ke dalam periuk masak perlahan, biarkan hidangan dimasak perlahan semasa anda di tempat kerja, kemudian apabila pulang hidangan enak sudah menunggu anda.

Periuk masak perlahan ini amat sesuai untuk memasak secara sihat kerana anda tidak perlu menggunakan banyak ayam atau daging untuk memasak stew atau sup. Bagi sayur pula, terutamanya sayur berdaun hijau, anda harus menyediakannya secara berasingan (anda boleh mengukus, mencelur, atau masak dalam ketuohar mikro) untuk mendapatkan nutrien yang terkandung dalam sayur. Ini kerana pendedahan yang lama kepada haba dalam periuk masak perlahan boleh memusnahkan kandungan nutrien. Apabila pulang dari kerja, anda boleh masukkan sayur yang telah disediakan ke dalam masakan sejeurus sebelum dihidang.



#### 3) Bakul mengukus (atau kualiti berisi air dan lekar)

Sebagai satu kaedah memasak, mengukus merupakan salah satu cara terbaik untuk memaksimumkan rasa dan warna sambil mengekalkan jumlah nutrien. Ia sangat mudah dilakukan; isikan periuk (atau kualiti) dengan lebih kurang satu atau dua inci air, dan didihkan sebelum memasukkan sayur/ikan/ayam. Pastikan ia ditutup setiap masa kerana haba lembap daripada wap diperlukan untuk memasak makanan dengan sempurna.



#### 4) Botol penyembur

Jika anda gemar makanan bergoreng, penggunaan botol penyembur merupakan kaedah terbaik untuk mengurangkan jumlah minyak yang digunakan. Guna botol penyembur untuk menyalut periuk/kuali berbanding mencurah minyak seperti yang biasa anda lakukan. Anda akan dapati bahawa ia adalah cara yang sangat baik untuk menambah minyak dalam periuk/kuali kerana anda boleh mengurangkan jumlah minyak yang digunakan.

#### 5) Pengisar

Di dapur, anda boleh menggunakan samada pengisar biasa atau pengisar rendam. Kedua-duanya adalah alat yang sangat sesuai untuk membuat minuman *smoothie*, sup, dan stew. Pengisar biasa boleh melakukan kerja yang sama dan mungkin mengisar dengan lebih baik, manakala pengisar rendam tidak mengambil banyak ruang dan boleh digunakan untuk mengisar terus di dalam periuk (ya, anda boleh mengisar sup atau stew terus di dalam periuk). Menariknya, anda boleh menyediakan sup berkrim/stew di rumah dengan mudah, setanding dengan sup di restoran-restoran mahal.

Tidak kira apa jenis pengisar yang anda ada, penggunaannya bermakna anda boleh 'curi-curi' memasukkan semua jenis sayur-sayuran ke dalam sup/stew tanpa disedari anak-anak! Hanya pastikan sayur dipotong menjadi kiub-kiub kecil sebelum dimasukkan ke dalam periuk untuk memudahkan proses mengisar.

Anda juga boleh membuat minuman *smoothie* buah-buahan di rumah dengan membekukan sedikit buah, dan kemudian mengisarnya bersama sedikit yogurt/susu sebagai snek yang enak dan berkhasiat.



#### 6) Penggoreng Udara

Penggunaan alat ini adalah cara yang berkesan untuk mengurangkan penggunaan minyak kerana ia memasak dengan menggunakan udara panas. Jika anda suka makanan bergoreng, ia boleh disediakan dengan minyak yang amat sedikit menggunakan penggoreng udara. Sesetengah resepi mungkin memerlukan makanan disalut dengan minyak (terutama makanan seperti kentang goreng) sebelum menggunakan penggoreng udara; kini anda boleh menggunakan botol penyembur minyak untuk menggoreng dengan minyak yang kurang!

Antara makanan yang dapat disediakan menggunakan alat ini ialah ikan dan kentang goreng, kentang goreng, *onion rings* rangup, udang panggang/bakar, popiah, karipap dan banyak lagi. Anda boleh menyediakan hidangan dengan masa yang singkat. Perkakas serba guna ini hanya menggunakan udara panas, di mana anda menyediakan hidangan 'bergoreng' yang enak dengan sedikit minyak sahaja. Ia juga dapat mengurangkan bau busuk berpunca dari minyak yang digunakan untuk menggoreng. Kini anda tidak perlu lagi risau tentang bau yang kurang enak pada rambut, baju mahupun pada ruang udara anda.

### Mencari keseimbangan

Mempunyai enam peralatan dapur ini akan banyak membantu anda mencapai matlamat untuk menyediakan masakan yang lebih sihat. Namun apabila memasak, anda juga harus peka terhadap perkara-perkara berikut:

- Hadkan penggunaan lemak, gula dan garam.
- Pilih daging tanpa lemak, dan guna produk susu rendah lemak dalam masakan anda.
- Setiap hidangan harus seimbang dan mengandungi sayur, buah, dan bijirin penuh.
- Kurangkan penggunaan makanan proses yang ditambah lemak, gula, atau garam. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



# Sarapan Pagi yang Mudah & Ringkas

Menkejutkan anak-anak anda bangun pagi dan tiba di sekolah pada waktunya memang mencabar. Namun menyediakan sarapan sihat untuk mereka sebenarnya boleh menjadi mudah!

Berikut adalah beberapa panduan berguna untuk menyediakan sarapan berkhasiat yang mudah untuk anak-anak anda:

1. Sediakan bahan-bahan lebih awal. Potong dan sediakan bahan-bahan pada waktu malam dan simpan di dalam peti sejuk. Kemudian masak pada waktu pagi.
2. Sediakan makanan yang mudah dibawa supaya anak anda boleh makan di perhentian bas atau di dalam kereta. Sandwic bersama sekotak susu adalah gandingan yang baik.

3. Sediakan makanan dalam kuantiti sedikit kerana ia lebih cepat masak dan mudah untuk anak anda menghabiskannya. Anda juga boleh memasak dengan banyak dan bahagikan kepada bahagian-bahagian yang lebih kecil untuk disimpan dalam peti sejuk. Pastikan anda labelkan dengan betul bagi mengelakkan kerosakan.

Tingkatkan kecerdasan minda anak anda dengan menyediakan hidangan harian pertamanya kaya dengan protein (seperti telur, keju), serat (seperti bijirin gandum, buah-buahan) dan karbohidrat yang baik (seperti roti gandum, oat). Bantu anak anda mulakan harinya dengan resepi sarapan pagi yang sihat untuk sentiasa cerdas dan bertenaga sepanjang hari di sekolah.

## Fritata Telur bersama Bayam (Sarapan)

(Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

- 3 biji telur
- 250 g (1 cawan) daging ayam yang dimasak dan dicincang
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  cawan) susu
- 60 g ( $\frac{1}{2}$  cawan) keju Mozzarella, diparut
- 30 g ( $\frac{1}{2}$  lada benggala merah, dihiris nipis)
- 30 g ( $\frac{1}{2}$  cawan) bawang besar, dicincang
- 30 ml (2 sudu makan) minyak sayuran
- 30 g ( $\frac{1}{2}$  cawan) bayam, dicincang
- Garam dan lada sulah secukup rasa

### Cara memasak

1. Tumiskan lada benggala dan bawang besar di dalam kualiti sehingga lembut.
2. Di dalam mangkuk, pukul telur dan susu. Masukkan ayam, bayam, keju Mozzarella, serta garam dan lada sulah.
3. Tuangkan campuran ke dalam kualiti. Tutup dan biarkan masak dengan api sederhana selama 7-10 minit atau sehingga masak sepenuhnya. Potong kepada beberapa bahagian dan hidangkan bersama roti bakar.



#### Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 180 kcal	Karbohidrat 1.4 g
Protein 16.2 g	emak 12.2 g

# Lempeng Mil Penuh dengan Stew Epal

(Hidangan untuk 2 – 3 orang)

## Bahan-bahan

25 g (¼ cawan) tepung mil penuh  
125 g (½ cawan) tepung naik sendiri  
125 ml (½ cawan) susu  
1 biji telur  
5 g (1 sudu teh) mentega, dilembutkan

## Stew Epal

100 g (1 biji) epal hijau/merah  
125 ml (½ cawan) air  
7 g (1 sudu teh) gula  
14 g (1 sudu makan) mentega  
Secubit serbuk kayu manis  
30 g (2 sudu makan) yogurt rendah lemak

## Cara Menyediakan

1. Kupas buah epal, buang bijinya dan potong epal menjadi saiz kecil.
2. Cairkan mentega dalam periuk dan tuang air bersama gula. Didihkan dan masukkan epal. Renih dengan menutupnya sehingga epal tersebut lembut. Taburkan sedikit serbuk kulit kayu manis ke atas stew epal tersebut dan ketepikan.
3. Ayak tepung mil penuh dan tepung naik sendiri ke dalam mangkuk besar dan buat lubang di tengah-tengah sebatian tepung tersebut.
4. Campurkan susu, mentega, telur, dan gaul ke dalam tepung serta pukul perlahan-lahan untuk membuat adunan yang lembut.
5. Letakkan sedikit mentega ke atas kuali leper dan tuangkan adunan serta masak sehingga buih udara timbul. Terbalikkan lempeng untuk masak di bahagian sebelah lagi.
6. Hidangkan lempeng bersama stew epal dan yogurt.



## Tip Pemakanan

- Pilih tepung gandum mil penuh kerana produk bijirin penuh mengandungi serat, vitamin B dan mineral yang tinggi. Ia memberikan kebaikan menyeluruh bijirin penuh. Anda disarankan memasukkan bijirin penuh ke dalam separuh daripada hidangan anda setiap hari.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 231 kcal	Karbohidrat 31.5 g
Protein 7.8 g	Lemak 8.2 g

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](mailto:president@nutriweb.org.my)

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



# Menyusukan Bayi Ketika Tidak Sihat: Penyakit-Penyakit Lazim


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

*Kebanyakan ibu-ibu baharu teragak-agak untuk meneruskan penyusuan susu ibu apabila mereka tidak sihat - ketahuilah jika penyakit-penyakit lazim ini menjejaskan keupayaan anda untuk menyusukan bayi.*

Para pakar bersetuju bahawa susu ibu harus diberi secara eksklusif bagi 6 bulan pertama dan kemudiannya diteruskan bersama makanan pepejal dan makanan tambahan lain sehingga anak mencapai umur 2 tahun ke atas. Dalam tempoh penyusuan ini, dan juga sepanjang hayatnya, ibu-ibu tidak dapat lari daripada dijangkiti penyakit. Apabila ia berlaku, ramai yang tawar hati untuk terus menyusukan bayi mereka.

Kebimbangan mereka boleh difahami, apabila seorang ibu dijangkiti selesema, demam atau penyakit lain, tubuh mereka mungkin menjadi lemah dan keinginan untuk menyusukan bayi mungkin berkurangan terutama apabila penyakit mereka semakin teruk. Ibu-ibu juga mungkin bimbang yang penyakit tersebut akan menjangkiti bayi dan menyebabkan bayi jatuh sakit.

Percayalah, walaupun terdapat pelbagai salah tanggapan, kebanyakan pakar pediatrik dan pakar penyusuan susu ibu bersetuju bahawa ibu-ibu harus terus menyusukan bayi walaupun ketika mereka tidak sihat. Sebab utamanya ialah kemungkinan penyakit ibu tersebut sudahpun menjangkiti bayinya sebelum menunjukkan sebarang simptom yang mereka tidak sihat. Oleh sebab tubuh ibu membina tindak balas imun terhadap penyakit secara serentak, bayi juga akan mendapat manfaat melalui antibodi yang melawan penyakit yang terdapat dalam susu ibu.



**Walaupun anda kurang sihat atau sedang mengambil ubat-ubatan, kekalkan bekalan susu anda dengan memerah susu anda.**



Walau bagaimanapun:

- Jika penyakit anda berlarutan melebihi 3 hari, anda harus berjumpa doktor untuk mendapatkan rawatan dan nasihat sama ada masih selamat untuk anda menyusukan bayi.
- Jika anda perlu mengambil ubat-ubatan, minta doktor anda memberi ubat yang juga selamat untuk bayi. Biasanya ia melibatkan antibiotik yang boleh masuk ke dalam susu ibu.
- Jika anda tidak mampu menyusukan bayi, anda boleh memerah susu anda dan suami atau pengasuh boleh menyusukannya. Dengan cara demikian, anda boleh mengelakkan komplikasi penyusuan yang lain seperti kebengkakan dan pada masa yang sama dapat memberi bayi anda susu ibu.
- Anda harus sentiasa ingat untuk membasuh tangan setiap kali sebelum anda menyusukan bayi untuk mencegah jangkitan. Dalam tempoh ini juga, elak daripada mencium bayi anda. Jangan bimbang kerana anda mempunyai banyak masa untuk bermesra dengannya setelah anda sihat.
- Bayi yang berumur kurang dari 3 minggu dan bayi pramatang adalah terkecuali memandangkan mereka mudah mendapat jangkitan. Ibu selalunya diasingkan daripada bayi jika dia tidak sihat semasa melahirkan bayi. Penggunaan gaun dan topeng mungkin diperlukan jika ibu mendesak untuk memegang bayinya.

Beberapa penyakit lazim dan saranan mengenai amalan penyusuan susu ibu:

**Hepatitis C** – Penyusuan susu ibu boleh diteruskan kerana tiada bukti yang menunjukkan bahawa virus terdapat di dalam susu ibu yang dijangkiti.

**Hepatitis B** – Ramai yang bimbang untuk menyusukan bayi kerana pihak-pihak yang tidak maklum termasuk segelintir profesional kesihatan menasihatkan agar tidak menyusukan bayi. Penyusuan susu ibu boleh diteruskan dengan syarat bayi telah diberi globulin imun Hepatitis B (HBIG) dan vaksin Hepatitis-B dengan segera.

**Herpes Simpleks** – Virus tidak wujud dalam susu ibu kecuali di bahagian tubuh yang tercedera atau terdapat luka herpes berdekatan dengan puting yang bersentuhan dengan bayi ketika menyusukan. Rawat luka sebelum meneruskan penyusuan, sementara itu, guna payudara yang tidak terjejas untuk menyusukan bayi anda.

**Cacar Air** – Susu ibu perahan adalah selamat memandangkan antibodi ibu terhadap virus akan membantu melindungi bayi. Elak daripada menyentuh bayi. Jika bayi juga dijangkiti, kedua-dua ibu dan bayi perlu diasingkan, dan penyusuan susu ibu boleh diteruskan seperti biasa.

**Selesema Babi (H1N1)** – Ibu-ibu boleh meneruskan penyusuan atau memberi susu ibu perahan. Pakai topeng untuk mencegah penyakit daripada menjangkiti bayi anda. Virus H1N1 boleh merebak melalui udara atau permukaan yang tercemar. Basuh tangan anda dengan sabun dan air atau pensanitasi tangan sebelum menyentuh bayi anda.



- Penyusuan susu ibu **TIDAK DISARANKAN** dalam keadaan berikut:
- Ibu yang dijangkiti virus imunodifisiensi manusia (HIV), virus limfotropik sel T, tuberkulosis yang aktif dan tidak dirawat
  - Ibu yang sedang mengambil ubat antiretroviral (HIV)
  - Ibu yang menagih dadah
  - Ibu yang sedang mengambil ubat kemoterapi bagi kanser
  - Ibu yang sedang melalui terapi radiasi

Apabila ibu-ibu tidak sihat, mereka harus mendapat cukup rehat dan minum banyak air. Dapatkan nasihat mengenai penyusuan susu ibu daripada profesional kesihatan sebelum menyusukan bayi bagi mengelakkan bayi daripada dijangkiti penyakit yang mungkin berbahaya atau membawa maut di peringkat awal kehidupannya dan ketika tubuhnya masih lemah. **PP**

Sumbangan daripada



# Mengguna Makanan Terproses dengan Bijak

Oleh **Dr Tee E Siong**, Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia

Makanan terproses telah mendapat reputasi buruk dan sering dianggap tidak berkhasiat. Hal ini kerana ia telah melalui beberapa bentuk pemprosesan dan tambahan ramuan lain seperti aditif untuk melanjutkan jangka simpanannya atau untuk tujuan teknologi yang lain. Namun, dalam gaya hidup kini yang moden dan serba pantas, makanan terproses menjadi sebahagian daripada kehidupan harian kita. Ia sebenarnya boleh menjadi sebahagian daripada diet harian kita, tetapi dengan syarat ia dipilih dan digunakan dengan bersesuaian.

Amnya, bukan kaedah pemprosesan yang menjadikan makanan terproses itu kurang berkhasiat. Sebaliknya, ia

bergantung juga kepada bahan-bahan yang ditambah oleh pengeluar dan/atau kekerapan anda mengambil makanan terproses tersebut. Oleh itu, kita harus sedar bahawa makanan terproses tidak semestinya tidak berkhasiat. Malah, terdapat banyak makanan terproses yang biasa terdapat di dapur seperti tepung, roti, bijirin sarapan pagi, pasta, biskut, susu, sardin atau tuna dalam tin, sos pasta, kacang pis sejuk beku, dan daging sejuk beku.

Jadual di bawah dapat membantu anda memahami dengan lanjut tentang makanan terproses dan cara mengambilnya mengikut kesesuaian diet harian keluarga anda.

## APA?

Secara amnya, makanan terproses merupakan makanan mentah yang telah melalui suatu tahap pemprosesan. Ia merangkumi:

- Makanan terproses secara minimum* (contohnya, bayam yang siap dipek di dalam beg, sayur yang sudah dipotong)
- Makanan terproses separa* (contohnya, kacang tin, sayuran sejuk beku)
- Makanan yang ditambah bahan perisa dan untuk memperbaiki tekstur* (contohnya, sos pasta segera, yoghurt berperisa)
- Makanan yang sedia dimakan* (contohnya, biskut, daging salai)
- Makanan yang terlalu diproses* (contohnya, tepung, roti putih, jejeri ikan, sosej, nuget)

## MAKANAN TERPROSES

## KENAPA?

Makanan diproses untuk beberapa tujuan:

- Untuk mengekalkan kualiti khasiat dan kesegaran.
- Untuk mengurangkan risiko kerosakan kerana makanan mula rosak apabila dituai/sembelih
- Untuk membolehkannya sampai kepada pengguna pada bila-bila masa
- Untuk mengubah atau menstabilkan tekstur makanan
- Untuk memperbaiki rasa dan memudahkannya

## BAGAIMANA?

- Sejuk beku (contohnya pis, karot, jagung)
- Pengerinan (contohnya, kismis, kurma kering)
- Penapaian (contohnya, keju, belacan)
- Penyalaian (contohnya, ikan salai, sosej)
- Menjeruk atau mengasin (contohnya, jeruk Cina, kimchi)
- Pengetinan (contohnya, kacang tin, sardin tin)
- Pengawetan mengguna gula atau madu (contohnya, buah-buahan tin)
- Membersihkan bahagian makanan yang mudah rosak (contohnya beras putih, tepung putih)
- Menambah bahan pengawet kimia (contohnya, sesetengah produk ikan dan daging proses)
- Pemanasan (pempasteuran, pemanasan suhu ultra tinggi, UHT) (contohnya, susu, jus buah-buahan)

## Memahami aditif makanan

Aditif makanan mungkin diguna dalam pemprosesan makanan. Ia merupakan bahan kimia yang ditambah ke dalam makanan untuk menghasilkan kesan teknologi yang khusus. Kesan-kesan tersebut termasuk untuk 1) mengekalkan kualiti khasiat 2) memanjangkan hayat simpanan 3) menjadikan lebih menarik 4) membantu dalam pemprosesan, pembungkusan atau penyimpanan makanan. Bahan-bahan tersebut telah diuji keselamatannya dan dikawal oleh undang-undang makanan. Aditif makanan yang lazim termasuk agen pengawet, antioksidan, pewarna dan perisa.

Pengguna terlalu bimbang mengenai penggunaan pengawet dalam makanan terproses. Pengawet makanan ditambah ke dalam makanan untuk merencat atau melambatkan kerosakan makanan. Kementerian Kesihatan Malaysia telah menerbitkan satu senarai pengawet (dan aditif makanan lain) yang boleh digunakan. Jumlah dan jenis makanan yang boleh mengandungi pengawet tambahan juga dikawal.

## Peranan Makanan Terproses Dalam Diet Harian

Anda tidak semestinya mengeluarkan kesemua makanan terproses daripada senarai barang runcit anda. Ia bukan bermaksud yang makanan terproses mesti dihindari sepenuhnya hanya kerana ia telah melalui sesuatu bentuk pemprosesan atau ditambah pengawet makanan atau aditif lain. Ramuan dan kandungan nutrien di dalam makanan perlu diperhatikan untuk menentukan samada sesuatu makanan terproses boleh dimasukkan ke dalam diet harian. Ambil lebih makanan yang tinggi kandungan protein, vitamin dan mineral serta serat. Kurangkan pengambilan makanan terproses yang tinggi kandungan gula, garam dan lemak. Namun demikian, anda harus mengawal kekerapan dan jumlah pengambilan makanan terproses tersebut.

## Buat Pilihan Bijak!

Pada zaman sekarang, agak mustahil untuk menyediakan hidangan tanpa sebarang makanan terproses kecuali jika anda mempunyai ladang, kebun sayur, dusun, sawah padi sendiri atau laut di belakang rumah. Anda tidak boleh lari daripada makanan terproses, namun anda mampu untuk membuat pilihan lebih bijak apabila membelinya.

Guna maklumat pemakanan (panel maklumat makanan dan tuntutan pemakanan) dan senarai ramuan pada bungkusan makanan sebagai panduan untuk memilih makanan terproses.

1. **Pastikan anda membaca Panel Maklumat Pemakanan (NIP)** untuk mengetahui kandungan tenaga dan nutrien (karbohidrat, protein dan lemak) dalam makanan. Kandungan gula juga dipaparkan bagi minuman sedia diminum. Sesetengah pengeluar juga menyatakan jumlah vitamin dan mineral di dalam makanan. Guna maklumat sedemikian yang terdapat pada NIP sebagai panduan memilih sesuatu makanan terproses daripada pelbagai jenama yang anda ingin beli.
2. Pengeluar-pengeluar dibenarkan untuk membuat **tuntutan kandungan nutrien** khusus pada label. Anda boleh memilih label yang menyatakan “rendah natrium/garam”, “rendah gula”; atau produk dengan “sumber kalsium” atau “kaya dengan vitamin A”.
3. Satu lagi jenis maklumat pemakanan yang dibenarkan ialah **tuntutan fungsi nutrien**. Contohnya, jika sesuatu produk memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh undang-undang, ia boleh diperakukan sebagai: Kalsium penting untuk tulang dan gigi yang sihat. Walau bagaimanapun, penting bagi anda membeli sesuatu produk bukan sahaja berdasarkan tuntutan pemakanannya, tetapi juga melihat kandungan nutrien yang dinyatakan pada NIP.
4. Teliti **senarai ramuan** memandangkan undang-undang memestikan ramuan-ramuan di dalam produk makanan disenaraikan pada label. Dan ia hendaklah disenaraikan mengikut jumlah yang digunakan daripada yang terbanyak hingga ke yang paling sedikit. Anda boleh guna senarai tersebut untuk mengetahui ramuan utama di dalam sesuatu produk. Jika gula disenaraikan sebagai item pertama, ini menunjukkan bahawa produk makanan tersebut mempunyai kandungan gula yang tinggi. Jadi pengguna bijak dan berwaspada dengan nama-nama lain bagi gula seperti sukrosa, maltosa, sirap jagung, sirap jagung tinggi fruktosa dan pati jus buah.



Walaupun anda tidak semestinya menghindarkan kesemua jenis makanan terproses, penting bagi anda untuk memilih dengan bijak. Berhati-hati ketika anda pergi membeli-belah barangan runcit! Kita harus berwaspada dengan ramuan yang digunakan, bagaimana makanan diproses dan paling penting kandungan nutrien di dalam makanan. Namun, lebih baik untuk menghidangkan **lebih banyak makanan segar** dalam hidangan anda seperti sayur, buah, daging dan makanan laut yang segar serta hadkan kekerapan makanan terproses. Ingat prinsip asas **“Keseimbangan–Kesederhanaan–Kepelbagaian”** dalam amalan pemakanan harian anda. Pengambilan berlebihan sebarang jenis makanan akan membawa akibat yang buruk kepada anda dan keluarga anda. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan  
Malaysia



# Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

Mengembangkan Potensi

# Kognitif

Anak Anda

Oleh Prof. Madya Dr Alvin Ng Lai Oon, Pakar Psikologi Klinikal

*Perkembangan kognitif atau mental merupakan salah satu aspek terpenting dalam perkembangan anak anda yang perlu diberi perhatian. Tambahan pula, semua ibu bapa inginkan anak mereka bukan sahaja boleh meningkatkan kebolehan ilmiah, malah kebolehan menyesuaikan diri apabila mereka meningkat dewasa. Hal ini terbukti dengan terdapatnya pelbagai produk pembelajaran dan pemakanan yang bertujuan meningkatkan perkembangan mental kanak-kanak seperti daya ingatan dan kecerdasan.*

## Gabungan setiap bahagian melengkapkan peranan

Pemakanan memainkan peranan penting untuk perkembangan kanak-kanak. Namun, ia perlu dilengkapi dengan rangsangan mental untuk melancarkan perkembangan keupayaan kognitif. Kebanyakan tumpuan bagi perkembangan otak adalah pada rangsangan mental, tetapi ia tidak bermakna anda tidak perlu mementingkan rangsangan fizikal atau tubuh.

Walau bagaimanapun, anda perlu menyedari bahawa untuk anak anda membesar menjadi orang dewasa yang berjaya, bukan sahaja daya ingatan, pengetahuan dan perhatian sahaja yang mustahak. Anak anda perlu mengembangkan setiap bahagian keupayaan kognitifnya untuk menghadapi alam persekolahan dan seterusnya.

Keupayaan kognitif bukan sahaja merangkumi daya ingatan dan kecerdasan, tetapi juga pelbagai komponen yang berkait rapat seperti kemahiran memberi perhatian, tumpuan dan memfokus, persepsi, memproses maklumat, kreativiti, pemikiran lateral, kebolehan membuat keputusan, penyelesaian masalah, dan pelbagai kemahiran lain seperti memproses bahasa, kefahaman sosial dan koordinasi pancaindera.

## Senaman membantu mengembangkan keupayaan kognitif

Dengan begitu banyak keupayaan kognitif, pelbagai senaman diperlukan untuk menguatkan pemrosesan otak dengan tujuan menghasilkan individu-individu yang mempunyai kemahiran tingkah laku yang mencukupi untuk terus hidup. Contohnya kemahiran berkomunikasi, kemahiran aktiviti kehidupan harian, bergaul, serta kemahiran pergerakan motor halus dan kasar.

Manfaat senaman otak bukan sahaja membentuk daya ingatan yang baik. Malah, senaman otak yang menyeluruh dapat menghasilkan kesan penyesuaian seperti peningkatan kemahiran perseptif, kecekapan kemahiran memproses maklumat, kemahiran menyesuaikan diri dengan pembelajaran disebabkan kelebihan kreativiti dan kecekapan menyelesaikan masalah, serta kemahiran sosial yang berkesan apabila diberi kefahaman emosi yang mencukupi dan pengawalan menggunakan komunikasi berfungsi yang berkesan.

## Menggabungkan senaman ke dalam kehidupan keluarga anda

Menggabungkan senaman ke dalam kehidupan keluarga anda pada asasnya melibatkan seluruh keluarga untuk melakukan senaman, terutamanya ibu bapa sebagai contoh kepada anak-anak mereka. Senaman penting dilakukan dengan cara yang bersahaja dan menyeronokkan agar ia menarik minat dan semangat yang akan meningkatkan motivasi, sifat ingin tahu dan minat yang berterusan. Adakan cabaran ringkas sepanjang hari dan juga sesi-sesi pembelajaran tidak langsung mengikut rutin keluarga yang sedia ada. Sesi-sesi tersebut merupakan peluang spontan untuk mengajar – dengan contoh kehidupan harian yang disokong dengan perkara yang boleh dipelajari di sekolah atau melalui buku atau TV. Ia juga meningkatkan peluang anak anda untuk menunjukkan kebolehannya melakukan tugas dengan jayanya. Kejayaan melahirkan peluang untuk dipuji, sekali gus mengukuhkan kaitan antara tugas kognitif dengan hasil yang menyeronokkan dan meningkatkan lagi motivasi untuk mencuba lebih banyak senaman.

## Otak yang menakjubkan

Otak mudah dibentuk dan ia bukan sahaja digunakan untuk daya ingatan pengetahuan. Otak paling baik diguna untuk meningkatkan kebolehan menyelesaikan masalah, kreativiti dan membuat keputusan berhubung dengan penyesuaian diri sepanjang tempoh perkembangan kanak-kanak dan seterusnya ke alam dewasa.

Adalah lebih penting untuk mengembangkan otak/keupayaan kognitif dengan cara yang holistik yang

memberi tumpuan melebihi sekadar kecemerlangan persekolahan dan akademik.

Keupayaan kognitif yang harus dibangunkan adalah yang berhubung dengan penggunaan tingkah laku penyesuaian dalam bahasa dan komunikasi, penjagaan diri, hubungan keluarga yang rapat, kesedaran komuniti, pergaulan, bermain, mengawal dan mengendalikan emosi, serta pergerakan motor halus dan kasar.



Bagi perkembangan otak, jangan hanya melihat pada faktor pemakanan atau pembelajaran sahaja. Aktiviti dan pergerakan fizikal membantu membina laluan-laluan saraf neurologi yang memudahkan perkembangan kognitif, contohnya; pelbagai jenis aktiviti fizikal yang merangsang pelbagai bahagian otak akan meningkatkan perkembangan kognitif. Oleh itu, jangan menyuruh anak-anak anda membaca buku, menyiapkan kerja sekolah, melakukan latihan rumit dalam komputer tablet dan aktiviti-aktiviti akademik yang lain sahaja – pastikan mereka bergaul, berbicara, bermain,

mencuba aktiviti-aktiviti baharu di dalam dan luar rumah, dan mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal seperti sukan, permainan fizikal, menjelajahi tempat-tempat baharu – di bandar, kawasan perumahan, luar bandar dan taman-taman atau kawasan hijau. **PP**

# Dunia Digital

## Kebaikan dan Keburukan Terhadap Perkembangan Kanak-kanak

Oleh Prof. Madya Dr M Swamenathan, Pakar Psikiatri

*Teknologi telah maju dengan pesat dan telah mendominasi kehidupan seharian kita. Setiap rumah mempunyai sekurang-kurangnya satu set televisyen, computer riba atau desktop. Bukan sesuatu yang luar biasa untuk melihat kanak-kanak bermain dengan telefon pintar atau tablet pada masa kini. Kita tidak boleh menafikan betapa teknologi telah membantu kita sejak daripada penemuannya tetapi adakah kita terlalu banyak mendedahkan diri dan anak-anak kita terhadapnya?*

### Kebaikan dan keburukan

Terdapat banyak kajian dan perdebatan di kalangan pendidik, pembuat dasar, pakar kanak-kanak dan ibubapa mengenai kebaikan dan keburukan teknologi sejak bertahun lamanya. Berikut adalah beberapa daripadanya:

#### Kebaikan:

- a) Menjadikan komunikasi jarak jauh satu kenyataan: kanak-kanak dapat bercakap dengan rakan-rakan dan keluarga yang jauh.
- b) Mengajar sebab dan akibat: menarik rasa ingin tahu anak anda dan menggalakkannya untuk meneroka walaupun dari rumah.
- c) Menekan kekunci dan menggunakan tetikus membantu dalam membaiki kemahiran motor anak anda dengan meningkatkan koordinasi mata dan tangan mereka.
- d) Kajian-kajian yang dilakukan oleh penyelidik-penyelidik bebas mendapati penggunaan teknologi boleh menyokong pembelajaran di rumah dalam:
  - i) **Pembelajaran Operasi:** ibubapa boleh mengajar anak-anak mereka bagaimana untuk mengawal dan menggunakan teknologi; dan ini merupakan satu peluang bagi ibubapa untuk menggalakkan anak-anak memberi maklumbalas menggunakan input mereka sendiri.
  - ii) **Meluaskan pengetahuan dan kefahaman mengenai dunia:** kanak-kanak boleh mengetahui lebih mengenai masyarakat, tempat dan alam semulajadi.
  - iii) **Kecenderungan untuk belajar:** menggalakkan tumpuan dan ketekunan, membantu mereka untuk membina keyakinan diri dan nilai sendiri serta meningkatkan kecekapan mereka dalam menggunakan teknologi.
  - iv) **Peranan teknologi dalam kehidupan seharian:** dengan pemerhatian ibubapa, anak anda akan belajar bagaimana teknologi boleh membantu dalam hal-hal seharian seperti mengkaji destinasi yang akan dilawati, memesan barangan, menghantar teks, berkomunikasi dengan orang yang jauh dan lain-lain.



## Keburukan:

- a) Pada tahun 2010, Akademi Pediatrik Amerika (AAP) memberi amaran bahawa teknologi boleh memberi kesan kepada perkembangan kemahiran kognitif dan sosial kanak-kanak prasekolah.
- b) Mainan untuk pembelajaran akan menjejaskan potensi pendidikan kerana kebanyakan mainan interaktif telah dicipta berdasarkan tugas pendidikan yang biasa. Pada mulanya, mainan ini akan memberikan motivasi untuk belajar tetapi kanak-kanak yang masih muda akan bosan dan berhenti mempelajarinya jika mereka tidak menguasai aspek operasi klik, skrol atau tindakan menekan.
- c) Masalah operasi boleh diselesaikan dengan menggunakan komputer tablet tetapi penggunaan komputer tablet yang keterlaluan tidak akan menggalakkan pembelajaran secara inovatif kerana beberapa aplikasi yang dimuatnaik adalah merupakan satu salinan asal semata-mata contohnya buku elektronik.
- d) Tiada rangsangan perbualan antara orang dewasa dan kanak-kanak: interaktiviti teknologi sama sekali tidak boleh menggantikan interaksi sesama manusia kerana teknologi terkini tidak boleh menggantikan elemen manusia dalam interaksi antara ibubapa dan anak.
- e) Meningkatkan tindakbalas agresif hasil daripada bermain permainan video yang ganas.
- f) Berpotensi untuk mengganggu waktu tidur: kanak-kanak memerlukan sekurang-kurangnya 12 jam waktu tidur setiap hari untuk mereka membesar secara sihat.
- g) Menggalakkan gaya hidup yang tidak aktif: walaupun peralatan berteknologi boleh merangsang secara mental, ia tidak menggalakkan rangsangan fizikal seperti mana aktiviti fizikal. Kanak-kanak perlu bergerak kerana ini akan membantu mereka untuk membina otot yang kuat dan belajar mengenai apa yang tubuh mereka mampu lakukan. Apabila gaya hidup yang tidak aktif menjadi kebiasaan sejak kecil, kanak-kanak ini akan berhadapan dengan peningkatan risiko obesiti.
- h) Membawa kepada ketagihan teknologi.

Akademi Pediatrik Amerika (AAP) menyarankan agar **kanak-kanak di bawah umur 2 tahun untuk tidak terdedah kepada sebarang bentuk aktiviti di skrin. Kanak-kanak berumur lebih 2 tahun harus dihadkan daripada menggunakan aktiviti yang melibatkan paparan skrin hanya 2 jam setiap hari.** Dalam masa 2 jam ini, kandungan yang ditonton harus diperkaya dan ditapis oleh ibubapa dan penjaga dengan sewajarnya.

## Capai Keseimbangan

Seperti yang dapat kita lihat, teknologi mempunyai kebaikan dan keburukan terhadap perkembangan kanak-kanak. Adalah mustahil untuk penggunaan teknologi ini disekat sepenuhnya. Menjadi tanggungjawab ibubapa untuk memastikan keseimbangan dalam penggunaan teknologi ini dapat dicapai. Berikut adalah beberapa tip-tip:

1. Matikan TV dan simpan telefon anda semasa waktu makan dan galakkan perbualan antara satu sama lain.
2. Keluarkan apa-apa gajet, terutamanya TV dan computer riba dari bilik tidur.
3. Keluar dan gerakkan badan anda dalam sukan seperti badminton, berjoging atau berkebun (anak-anak muda gemar bermain dengan kotoran dan lumpur).
4. Simpan semua gajet 30 minit sebelum tidur, membaca kisah dongeng atau menyanyikan lagu sebelum tidur kepada mereka.
5. Menetapkan jadual kira-kira 1 jam masa bebas daripada teknologi setiap hari.
6. Memperkenalkan semula permainan tradisional dalam waktu bermain anak-anak anda seperti sorok-sorok, *Scrabble*, catur, congkak dan lain-lain.
7. Kembali ke alam semulajadi. Bawa keluarga untuk memancing atau mendaki gunung.
8. Cuba hobi-hobi baharu seperti membaca, melukis, memasak, membina model daripada tanah liat dan lain-lain.
9. Terlibat secara aktif dengan anak anda apabila mereka menggunakan teknologi-teknologi interaktif untuk belajar.
10. Sertai kumpulan sukarelawan - ini menggalakkan interaksi sosial dan bantu-membantu antara satu sama lain.

Memetik kata-kata daripada Dr Marjorie Hogan, salah seorang daripada pakar kanak-kanak yang telah membantu merangka garis panduan AAP mengenai masa menonton untuk anak-anak, "penggunaan media boleh dilihat sebagai cara yang sama seperti pengambilan makanan". Semuanya mengenai kesederhanaan dan pemilihan kandungan yang betul. Jangan khuatir untuk menggunakan teknologi kerana kini tidak dapat dinafikan bahawa terdapat banyak gajet dan aplikasi baharu yang berguna untuk anak-anak anda. Anda harus sedar dan tahu bila masa yang sesuai untuk berhenti menggunakannya. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Dengan kerjasama



Persatuan Psikiatri Malaysia

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



# Positive Parenting We're ONLINE!

Check out [www.mypositiveparenting.org](http://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, advice & 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	<b>RM20.00</b>
<input type="checkbox"/> 2 years for 8 issues / 2 tahun untuk 8 isu	<b>RM40.00</b>

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 \_\_\_\_\_



# Kesejahteraan Keluarga

Dengan kerjasama



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

## Ingin Dapatkan **Bayi?**

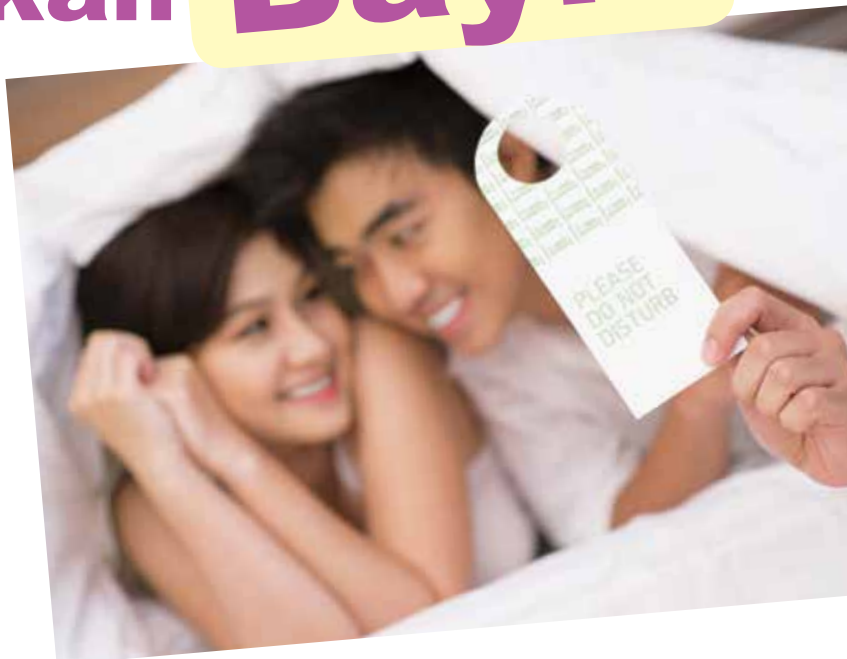
*Pelajari mengenai kesuburan, faktor yang menjejaskannya, dan kaedah meningkatkan peluang untuk hamil.*

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

Setelah berumah tangga dan mempunyai kediaman sendiri, anda pasti inginkan cahaya mata. Kehamilan mungkin mudah bagi sesetengah pasangan, namun bagi pasangan lain, mereka terpaksa berusaha lebih, melakukan koordinasi dengan berhati-hati, dan mungkin mengalami banyak kekecewaan. Pelajari perkara-perkara mengenai kehamilan, ovulasi, dan cara mengenali tempoh kesuburan anda. Bekerjasama dengan pasangan untuk memastikan usaha anda untuk hamil akan berjaya.

### Faktor-faktor yang menjejaskan kesuburan

Jangan teragak-agak untuk mendapatkan ujian kesuburan. Lebih awal anda mengetahui masalahnya, lebih cepat ia dapat dirawat untuk meningkatkan peluang anda untuk hamil. Walaupun sebahagian besar kesuburan terletak atas wanita, ujian kesuburan harus dilakukan oleh kedua-dua pasangan,



memandangkan kira-kira 30% daripada masalah kesuburan adalah melibatkan kaum lelaki.

Jika kedua-dua anda sihat dan tidak mempunyai masalah kesuburan, terdapat beberapa faktor yang boleh menjejaskan usaha anda untuk hamil seperti:

<b>Umur</b>	Bagi wanita, peluang untuk hamil akan menurun menjelang umur 30 tahun. Kesuburan ini akan semakin menurun apabila usia anda meningkat, dengan penurunan mendadak apabila anda mencapai umur 40an, dan peluang menjadi sifar ketika menopause.
<b>Kitaran haid tidak teratur</b>	Kitaran haid yang teratur memudahkan anda mengenal pasti kitaran ovulasi, dan penting untuk anda perhatikan masa sesuai untuk mengadakan hubungan kelamin.
<b>Kekerapan hubungan kelamin</b>	Hubungan kelamin yang lebih kerap akan meningkatkan peluang kehamilan.
<b>Berapa lama anda mencuba untuk hamil</b>	Jika anda telah mencuba tetapi tidak berjaya selama setahun atau lebih, maka cuba dapatkan bantuan profesional. Doktor anda boleh menjalankan beberapa ujian mudah untuk mengetahui samada ketidaksuburan berpunca daripada lelaki/wanita, dan menentukan tindakan seterusnya.
<b>Lain-lain</b>	Sesetengah penyakit atau masalah kesihatan boleh menjejaskan peluang anda untuk hamil. Contohnya mereka yang sedang menjalani kemoterapi atau mereka yang bergantung kepada sesetengah ubat untuk mengawal masalah kesihatan seperti asma atau epilepsi. Dapatkan nasihat doktor anda mengenai bagaimana ubat-ubatan atau penyakit kronik boleh menjejaskan peluang untuk hamil dan cara mengatasinya.



## Tahukah anda?

Kebarangkalian berlakunya komplikasi meningkat mengikut umur, dan banyak kajian menunjukkan lebih tinggi risiko anak dilahirkan cacat (seperti, Sindrom Down, atau keabnormalan kromosom lain) yang berkait secara langsung dengan umur ibu. Begitu juga pola kejadian keguguran.

	Awal 20an	Awal 30an	Awal 40an
<b>Sindrom Down</b>	1 dalam 1,667	1 dalam 952	1 dalam 106
<b>Keabnormal Kromosom</b>	1 dalam 526	1 dalam 385	1 dalam 66
<b>Keguguran</b>	12-15%	14.7%	25%

## Perkara yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kesuburan

### Lakukan

**Dapatkan nutrien secukupnya:** Asid folik adalah komponen penting yang diperlukan untuk memastikan bayi anda berkembang dengan sempurna. Memulakan pengambilan vitamin pranatal atau tambahan asid folik setiap hari sebelum hamil membantu mengurangkan risiko spina bifida dan kecacatan tiub saraf.

**Adakan hubungan kelamin yang kerap:** Dengan mengadakan hubungan kelamin sekurang-kurangnya dua atau tiga kali seminggu secara tetap akan meningkatkan peluang anda untuk hamil ketika tempoh anda subur. Adakalanya, hanya meningkatkan kekerapan hubungan kelamin sudah mencukupi.

**Membuat pilihan gaya hidup sihat.** Optimumkan peluang anda untuk hamil dengan mengekalkan berat badan sihat, tahap aktiviti fizikal sederhana, mengambil diet sihat, hadkan kafein, dan kendalikan stres anda.

Pastikan anda mengekalkan tabiat-tabiat sihat ini kerana ia berguna kepada anda dan bayi anda sepanjang kehamilan.

### Jangan

**Ambil ubat-ubatan tanpa kebenaran doktor:** Sesetengah ubat-ubatan boleh merosakkan cubaan-cubaan anda untuk hamil manakala yang lain pula mungkin tidak selamat untuk wanita hamil. Sentiasa dapatkan nasihat doktor sebelum mengambil sebarang jenis ubat-ubatan.

**Merokok:** Merokok mempunyai pelbagai kesan negatif terhadap tubuh anda. Ia 'menuakan' ovari dan menyebabkan pengurangan telur pramatang dalam wanita. Bagi kaum lelaki, ia juga menyebabkan masalah penghasilan mani atau mani yang mungkin rosak, sekali gus mengurangkan peluang anda untuk hamil.

**Membebankan tubuh anda dengan senaman berat:** Apabila memperkatakan tentang aktiviti fizikal, elak daripada melakukan aktiviti fizikal yang terlalu berat kerana ia boleh memudaratkan diri dan mengurangkan kesuburan anda.

## Tingkatkan peluang anda untuk hamil

Kunci kepada kejayaan untuk hamil bergantung kepada beberapa siri kejayaan perkara-perkara yang berkaitan. Kemuncak kesemua perkara ini adalah apabila satu sperma mensenyawakan telur di dalam rahim. Seorang wanita paling subur ketika tempoh ovulasinya, tetapi terdapat banyak faktor seperti stres dan senaman berlebihan yang boleh menjejaskannya.

Untuk memastikan masa yang terbaik untuk cuba mendapatkan seorang bayi, terdapat empat kaedah mudah yang anda boleh gunakan, khususnya:

- 1. Kalender:** Tentukan corak kitaran haid anda.

Hari	Kitaran Haid																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
								Fasa Subur																				
	Haid							Pengovulan							Fasa Luteum <small>(dinding uterus mula menebal)</small>													

- 2. Mukus serviks:** Sesetengah wanita akan mengalami perubahan lehan faraj selepas atau semasa ovulasi - sama ada ia menjadi keruh dan pekat atau tidak ada langsung. Perhatikan pertambahan lehan faraj yang jernih dan licin, bentuknya seperti putih telur mentah - ia biasanya berlaku sejurus sebelum ovulasi.
- 3. Suhu badan asas:** Anda mungkin mengalami sedikit pertambahan suhu badan asas ketika ovulasi. Biasanya terdapat sedikit peningkatan sekitar setengah darjah (0.5°C) yang menandakan dua hingga tiga hari berikutnya adalah tempoh anda paling subur.
- 4. Kit peramal ovulasi:** Kit ujian ovulasi yang boleh dibeli tanpa preskripsi doktor boleh membantu anda mengenal pasti masa anda sedang ovulasi. Pastikan anda mengikut semua arahan yang terdapat bersama kit ujian anda.

## Bila untuk mendapatkan bantuan profesional

Kebanyakan pasangan yang sihat dijangka akan hamil dalam masa satu tahun mencuba tetapi jika anda tidak berjaya setelah mencuba, mungkin tiba masanya untuk anda mendapatkan pandangan profesional. Ingatlah bahawa walaupun masalah kesuburan boleh menjejaskan kedua-dua lelaki dan wanita, masih terdapat rawatan baginya. Justeru itu jangan bimbang untuk membuat janji temu dengan doktor anda. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

# Apabila Kelas-kelas Pengayaan Menjadi Beban

Oleh **Dr Rajini Sarvananthan**, Pakar Pediatrik Perkembangan Kanak-kanak

RINGGGG! Sabtu, jam 9 pagi, masa untuk menekan butang senyap pada penggera. "Tidak, oh tidak, si kecil Charlie ada kelas taekwondo pada jam 10 pagi, kelas seni pada jam 1 tengah hari, kelas renang pada jam 5 petang. Bagaimana dengan sayang saya Jane? Dia ada kelas balet pada jam 11 pagi, kelas seni pada jam 1 tengah hari dan kelas muzik pada jam 3 petang. Saya harus bangun dan menyiapkan mereka untuk ke kelas-kelas tersebut." Semua ini menyebabkan rancangan anda untuk menyambung tidur terbantut. Adakah anak-anak anda sering bertukar kelas? Kelas taekwondo, kelas muzik, kelas matematik, latihan bola sepak dan beberapa senarai lagi. Tidak dapat dinafikan bahawa merancang aktiviti-aktiviti luar sekolah amat bermanfaat bagi anak-anak anda.

Keadaan ini sentiasa menjadi satu dilema bagi ibu bapa untuk memastikan keseimbangan jadual anak-anak mereka. Dalam pada masa yang sama, mereka juga tidak mahu anak-anak mereka ketinggalan dalam perkembangan akademik atau amnya.

Tetapi dalam pada anda tergesa-gesa untuk memberikan mereka yang terbaik daripada kedua-duanya, adakah anda telah terlebih menetapkan jadual anak-anak anda? Jika anda tidak pasti, ketahui lebih lanjut mengenai kebaikan dan keburukannya serta ketahui bagaimana anda boleh menyeimbangkannya.



## Apakah kesan-kesan positif terhadap jadual yang pelbagai?

1. Memberikan anak anda **peluang pembelajaran yang baharu**.
2. **Meningkatkan teras pembelajaran mereka**.
3. Membantu mereka untuk **membina kemahiran hidup dan kebolehan-kebolehan yang penting** seperti menjadi bertanggungjawab, mengambil inisiatif, bekerja dalam satu pasukan, menguruskan masa dan ketekunan.
4. **Mengurangkan masa mereka untuk melibatkan diri dalam tingkah laku bermasalah** seperti ponteng sekolah, merokok atau berjudi.
5. Membantu mereka untuk **menerokai minat dan mengasah kemahiran sambil membina keyakinan diri dan konsep sendiri**.
6. Menyediakannya peluang untuk **berinteraksi dengan orang lain** dan untuk **menikmati kepelbagaian perspektif serta kepakaran yang pelbagai**.
7. Membuka peluang untuk mereka berinteraksi dengan **orang dewasa yang turut memberikan sokongan** selain daripada guru-guru di sekolah.

## Apakah kesan-kesan negatif terhadap jadual yang pelbagai?

1. Tekanan bergegas dari kelas ke kelas **menjejaskan keupayaan pembelajaran** mereka kerana anak-anak anda memerlukan masa untuk mencerna, menggambarkan dan mengamalkan ilmu yang baharu dipelajarinya sebelum dia boleh menyerap yang lain.
2. **Mengurangkan masa bermain yang tidak terancang**.
3. Memberi mereka **tekanan dan kebimbangan** yang boleh membawa kepada isu-isu kesihatan mental lain seperti kemurungan.
4. Menanamkan idea berdaya saing yang boleh membawa kepada **kebimbangan berterusan bahawa prestasi mereka tidak cukup baik**.
5. Berkepakaran dalam satu aktiviti sahaja mengurangkan peluang anak anda untuk meneroka bidang yang lain.
6. Dia akan menjadi **kurang kompetan dari segi emosi dan seperti tiada perasaan terhadap sesuatu perkara**.
7. Penumpuan yang berterusan dalam jangka masa yang panjang, waktu rehat dan masa lapang yang singkat atau menghabiskan masa lapang dengan mempraktikkan apa yang dipelajari, boleh menjejaskan masa tidur mereka demi menampung jadual harian yang sibuk. Semua ini akan **memberi kesan negatif kepada kesihatan keseluruhan mereka**.
8. **Kurangnya masa yang berkualiti antara ibu bapa dan anak** kerana anda akan menghabiskan terlalu banyak masa dalam mengatur jadual mereka dan menghantar mereka untuk aktiviti-aktiviti yang diatur.
9. Anda perlu/terpaksa membelanjakan wang yang banyak hanya untuk aktiviti sampingan anak anda.
10. Kurang kepuasan peribadi dalam asuhan kerana anda mungkin berasa tertekan untuk memaksa anak anda menyertai lebih banyak aktiviti agar dia menjadi seorang yang berjaya bila dewasa kelak.
11. Kurang waktu peribadi untuk diri sendiri.

## Kenali tanda-tandanya

Anda mungkin terlebih menetapkan jadual anak anda jika:

- Dia makan lebih daripada satu hidangan yang dibeli melalui pandu lalu atau makan roti sahaja.
- Dia melakukan kerja rumahnya di dalam kereta di antara kelas-kelasnya.
- Kekurangan rehat yang berkualiti. Seorang kanak-kanak di bawah 10 tahun memerlukan sekurang-kurangnya 10 jam waktu tidur.
- Dia sering jatuh sakit.
- Dia letih, tidak bermotivasi dan kepenatan.
- Dia terlepas daripada aktiviti kanak-kanak yang biasa seperti menghadiri sambutan hari jadi, melawat datuk dan nenek, atau kurang masa untuk bermain.



## Mencapai keseimbangan

Anda perlu berkomunikasi dengan anak anda tatkala anda menghadapi kesukaran dalam menyeimbangkan antara aktiviti-aktiviti yang dirancang dan tidak dirancang. Aturkan perbincangan dengan melibatkan seisi keluarga untuk membincangkan bagaimana anda boleh mencapai keseimbangan tersebut. Berikut adalah beberapa perkara lain yang perlu anda pertimbangkan:



- **Ketahui apakah aktiviti-aktiviti yang anak anda suka.** Jika ada kelas-kelas percubaan secara percuma, biarkan mereka mencubanya terutama sewaktu cuti sekolah yang panjang. Ini memberikan mereka lebih banyak masa untuk meneroka minat tanpa tekanan yang melampau.
  - **Waspada dengan kekuatan dan kesulitan anak anda.** Apabila dia pulang ke rumah dalam keadaan gembira selepas sesuatu aktiviti, ini adalah petanda bahawa dia menyukainya. Bincang perkembangannya dengan penganjur program dan pertimbangkan jika anda harus meneruskan kelas tersebut.
  - **Pembelajaran bukan setakat di dalam kelas.** Berikan masa untuk anak anda agar dia boleh mengaplikasikan apa yang telah dipelajarinya di sekolah. Sebagai contoh, minta anak anda untuk membantu dalam dalam kerja-kerja sukatan sementara anda melakukan kerja-kerja rumah, seperti menimbang bahan-bahan untuk memasak, mengajarnya mengenai tumbuh-tumbuhan ketika berkebun atau membeli barangan runcit dan lain-lain.
  - **Libatkan diri dalam kerja rumah anak anda** dengan memberikannya panduan jika dia menghadapi masalah. Ini tidak bermakna bahawa anda perlu melakukan kerja rumah baginya! Bersabar kerana ini akan mengambil sedikit masa.
  - **Membahagikan masa keluarga** untuk melakukan perkara-perkara yang disukainya.
- Pastikan bahawa dia **mempunyai masa sekurang-kurangnya satu jam sehari hanya untuk bermain.** Kanak-kanak belajar dengan lebih baik melalui bermain dan permainan yang tidak dirancang membantu mereka untuk meneroka kreativiti sendiri serta kemahiran menyelesaikan masalah.
  - **Pastikan ada keseimbangan antara latihan-latihan luar dan aktiviti-aktiviti dalaman.**
  - **Tidur adalah penting** bagi kanak-kanak yang semakin membesar. Pastikan bahawa dia berada di tempat tidur pada jam 10 malam setiap malam!

Jangan terpengaruh dengan cara asuhan daripada rakan sebaya. Walaupun penting untuk melengkapkan anak-anak anda dengan kemahiran dan pengetahuan yang diperlukan bagi kehidupan dewasa, namun penting juga bagi mereka untuk menjadi seorang kanak-kanak biasa. Jangan biarkan memori zaman kanak-kanaknya dipenuhi dengan aktiviti-aktiviti yang dilakukannya dari subuh hingga senja! Ini tidak harus menjadi perkara yang akan dia kenangkan apabila dia menggamit kembali hari-hari terindahnya yang lalu. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



# Melancong dengan Anak-anak Anda Tanpa Kebimbangan

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

*Pergi bercuti ketika musim cuti sekolah, perayaan atau cuti hujung minggu adalah peluang yang terbaik untuk mengeratkan pertalian dan menghabiskan masa yang berkualiti bersama keluarga. Walau bagaimanapun, melancong dengan kanak-kanak boleh menjadi sesuatu yang mencabar kerana ada masanya akan berlaku perkara-perkara yang di luar jangkaan. Teruskan membaca untuk mengetahui bagaimana anda dan keluarga anda boleh menikmati percutian yang menyeronokkan tanpa kebimbangan.*

## 1. Rancang, rancang, rancang!

- **Destinasi:** Tempatan atau luar negara? Pilih destinasi yang boleh dinikmati seluruh ahli keluarga. Melancong berombongan dilihat sebagai satu cara yang mudah untuk melihat segala-galanya, tetapi jangan padatkan jadual lawatan anda dengan terlalu banyak aktiviti terutamanya jika bayi atau kanak-kanak kecil mengikuti anda. Kunci utama adalah fleksibiliti.
- **Penginapan yang mesra kanak-kanak.** Jika hotel adalah pilihan anda bagi penginapan, periksa sama ada hotel tersebut adalah mesra kanak-kanak dan jika mereka mempunyai pakej tawaran keluarga untuk pilihan yang lebih murah.

## Libatkan mereka!

Jika anak anda telah cukup matang, tanya kepada mereka di mana mereka ingin pergi dan apa aktiviti-aktiviti yang ingin mereka lakukan. Melibatkan mereka untuk mencari dan menyediakan panduan maklumat pelancongan mini mengenai destinasi yang dipilih untuk menjadikan mereka lebih teruja dengan percutian tersebut.

- **Kemudahan penjagaan kanak-kanak:** Jika anda mahukan sedikit masa untuk bersendirian dengan pasangan anda, kenal pasti sama ada kemudahan penjagaan kanak-kanak ada disediakan. Setelah anda tiba, ambil sedikit masa untuk melawat pusat penjagaan kanak-kanak tersebut dan jika anda tidak berpuas hati dengan perkhidmatan mereka, bersedia untuk mengubahsuai rancangan anda.
- **Berjumpa dengan doktor:** Berbincang dengan doktor anda sekurang-kurangnya 2 bulan sebelum perjalanan anda.
  - i. Jika anak anda mempunyai sebarang masalah kesihatan dan memerlukan ubat-ubatan tertentu, pastikan anda mendapatkan ubat-ubatan tersebut daripada doktor anda dan melabelkannya dengan betul. Minta doktor anda memberi rujukan kepada pakar berhampiran dengan destinasi yang anda lawati yang boleh merawat anak anda jika berlaku kecemasan.
  - ii. Sediakan gelang tangan pengenalan untuk anak anda dengan maklumat tambahan mengenai kumpulan darahnya, alahan atau masalah kesihatan yang dihidapinya di samping butiran penting untuk dihubungi.

iii. Pastikan vaksinasi bagi keluarga anda adalah yang terkini. Vaksinasi yang berkaitan dengan pelancongan seperti demam kuning, hepatitis A/B atau tifoid (demam kepialu) diperlukan jika anda hendak melancong ke negara-negara berisiko tinggi. Nota: Tiada vaksinasi yang berkaitan dengan perjalanan diberikan kepada kanak-kanak di bawah 18 bulan.

- **Dokumen undang-undang/ Visa:** Semak pasport anda (atau sebarang dokumen tambahan contohnya visa) yang perlu disediakan atau dikemas kini jika anda melancong ke luar negara.

## 2. Senarai semak apa yang perlu dibawa

- Pakaian yang sesuai:** Ketahui keadaan cuaca di tempat pelancongan anda. Untuk iklim panas, bawa pakaian yang nipis. Untuk iklim sejuk, bawa pakaian yang tebal. Barangan lain yang perlu dibawa termasuklah cermin mata hitam, krim pelindung matahari, topi dan kasut yang sesuai.
- Kot bayi:** Bawa kot bayi mudah alih atau kot perjalanan untuk kemudahan bayi anda. Ia boleh digunakan sebagai katil sekiranya tiada yang bersesuaian untuknya di hotel anda. Kot yang baik biasanya datang dengan penutup untuk melindunginya daripada cahaya langsung dan bertindak sebagai kelambu.
- Anduh bayi:** Sesuai untuk bayi berusia lebih dari seminggu dan berat lebih daripada 3.5kg. Pilih yang bertali lebar untuk pengagihan berat badan sama, dan anduh tersebut juga harus menyediakan sokongan leher dan belakang yang mencukupi.
- Kereta sorong dan/atau kereta bayi:** Ini adalah yang terbaik jika anda mempunyai anak kecil kerana dia boleh merehatkan kakinya yang letih jika anda menghabiskan masa seharian untuk berjalan-jalan, tidur sebentar, dan juga boleh bertindak sebagai pembawa beg anda.
- Kit pertolongan cemas:** termometer, ubat-ubatan, pembalut, penghalau serangga atau krim untuk gigitan pejiat, ubat cirit-birit, antasid, krim antiseptik.
- Bawa bantal/selimut, buku, mainan atau CD, makanan dan minuman kegemaran anak anda!**

## 3. Keselamatan perjalanan

- Jika anda memandu, pastikan kenderaan anda dalam keadaan baik dan ambil perhatian berkenaan kawasan rehat atau tempat-tempat menarik yang anda boleh berhenti untuk berehat. Gunakan kerusi kanak-kanak selalu dan pastikan ia dipasang dengan betul.
- Bersedia untuk memastikan anak anda dilayan semasa perjalanan. Anda boleh melakukan ini dengan buku-buku, mainan, muzik, dan permainan.

## 4. Senarai semak perkara-perkara yang perlu dilakukan apabila anda berada di sana.

- Cari lokasi:** Ketahui di mana balai polis yang berhampiran, hospital dan pasar raya atau kedai-kedai runcit.
- Di mana untuk menyusu:** Bagi ibu yang menyusu badan, ketahui di mana tempat-tempat yang sesuai untuk menyusukan bayi untuk mengurangkan sebarang masalah yang mungkin berlaku.

## Perubahan rancangan!

Jika anak anda tiba-tiba jatuh sakit sebelum perjalanan, pastikan dia mendapat rawatan yang betul dan rehat yang secukupnya. Nilai keadaannya beberapa hari sebelum perjalanan; jika dia masih berasa tidak sihat, adalah lebih baik untuk menangguhkan perjalanan tersebut. Walaupun akan ada sedikit kerugian dari segi kewangan, kesihatan dan keselesaan keluarga anda perlu diutamakan!

Sebaliknya, anda boleh menghabiskan masa yang berkualiti dengan keluarga anda dalam keselesaan rumah anda sendiri. Berkelah, bermain permainan papan, peluang melakukan kerja rumah, tidur dan lain-lain. Ingat, setiap masa yang dihabiskan bersama keluarga anda adalah amat berharga!

- Kekal terhidrat:** Sentiasa bawa botol air ke mana sahaja anda pergi ketika melancong.
- Kekalkan rutin anak-anak anda:** Lakukannya sebanyak yang mungkin. Cuba untuk tidak menukar diet dan pastikan dia makan secara sihat. Jangan lupa juga untuk mengambil makanan yang seimbang.
- Makan di tempat yang bersih:** Pastikan anda makan di premis-premis yang bersih untuk mengurangkan kemungkinan terkena cirit-birit.
- Mengekalkan kebersihan:** Basuh tangan anak-anak anda dengan air bersih dan sabun, atau gunakan pembersih tangan dan/atau tisu basah. Barangan tersebut amat berguna kerana anda mungkin tidak mempunyai akses kepada air bersih dan sabun.
- Dapatkan rehat secukupnya:** Kanak-kanak kecil memerlukan waktu rehat yang cukup, sekurang-kurangnya 10 jam setiap hari.
- Bawa bekalan lebih:** Jangan lupa untuk bersedia dengan sebarang kemungkinan dan bawa pakaian dan lampin tambahan.
- Utamakan keselamatan:** Pastikan anda mengawasi anak anda setiap masa untuk mengelakkan sebarang kejadian yang tidak diingini, terutamanya di kawasan yang sesak. Anda boleh menawarkan mereka ganjaran sebagai insentif untuk membuatkan mereka sentiasa berada berhampiran dengan anda. Jika anda mempunyai anak-anak remaja (dan mereka cenderung untuk memilih untuk berjalan secara bersendirian), tetapkan tempat pertemuan sekiranya anak anda terpisah daripada kumpulan.

Melancong dengan anak-anak boleh menjadi mudah jika anda telah melakukan penyelidikan dan perancangan terlebih dahulu. Apabila perkara tidak berlaku seperti yang dirancang, bertenang dan bertindak secara fleksibel. Lagipun, percutian ini untuk anda juga bukan hanya untuk anak anda semata-mata! **PP**

Dengan kerjasama



# Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit



## Membetulkan Persepsi Idola Remaja

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

*Seringkali idola remaja terdiri daripada penyanyi pujaan, pemain bola terkenal atau pelakon pujaan yang kerap memenangi anugerah – biasanya mereka yang popular dan menjadi trend dalam kalangan rakan-rakan.*

Idola merupakan individu yang menjadi contoh dengan memberi pengaruh kepada orang lain. Biasanya di peringkat awal kehidupan, ibu bapa dan ahli keluarga terdekat serta pengasuh merupakan idola pertama dan terpenting. Apabila anak anda meningkat remaja, lingkungan sosial mereka menjadi lebih luas. Oleh sebab itu, mereka mula menjadikan guru, tutor, jurulatih, kawan, teman sekerja dan rakan sebaya sebagai idola. Apabila TV, radio, komputer dan internet mula memainkan peranan utama dalam kehidupan mereka, dengan pantas perhatian beralih untuk mengikuti jejak selebriti, ahli olahraga, watak cerita, hero siaran TV, dan juga ahli politik. Melihat kepada semua pengaruh luar ini, bagaimanakah anda sebagai ibu bapa boleh membantu anak remaja anda mengenal pasti idola yang sesuai?



Berbicara dan berbincang mengenai isu tersebut dengan anak anda boleh membantunya membuat pilihan dan pada masa yang sama memahami diri sendiri:

- 1 Tanyakan nilai-nilai yang mereka hargai dalam idola mereka.
- 2 Sebutkan beberapa orang yang anda fikir merupakan idola yang lebih sesuai untuk diikuti berdasarkan pencapaian atau sumbangan mereka.
- 3 Kongsikan beberapa contoh idola yang anda gemari ketika anda membesar dan sebab-sebabnya.

Pengaruh negatif dapat bermula daripada pelbagai idola, dan mereka tidak semestinya daripada kalangan selebriti atau orang-orang ternama. Malah, biasanya remaja lebih mudah terpengaruh dengan idola yang mereka boleh berkomunikasi dan berhubung.

## Teori Pembelajaran Sosial

Teori oleh Albert Bandura dari Universiti Stanford (1971) ini menerangkan bagaimana pembelajaran melalui peniruan atau pemerhatian pada manusia boleh dicapai dengan baik jika seseorang mempunyai

- 1) motivasi untuk bertindak
- 2) satu contoh tingkah laku yang ingin dicontohi
- 3) melakukan tingkah laku tersebut
- 4) diberi galakan

Sesetengah remaja mungkin melihat tingkah laku negatif atau salah laku idola mereka sebagai sesuatu yang biasa, selamat dan boleh diterima. Apabila disertai dengan pengaruh rakan sebaya, ia boleh menjadi masalah yang sukar untuk ditangani. Walau bagaimanapun, apabila ini berlaku, ibu bapa hendaklah campur tangan dan jelaskan kepada anak mereka bahawa perkara seperti merokok, salah guna dadah dan alkohol, salah laku seksual, mendiskriminasikan kaum atau jantina dan sebagainya adalah tidak baik.

Sebelum anak remaja anda memulakan tabiat buruk, lakukan tindakan awal:

- 1 Ingatkan anak anda bahawa manusia tidak dapat lari dari kesilapan, termasuk idola dan semua orang mempunyai sifat baik dan buruk, tetapi kita harus bijak membezakan di antara keduanya.
- 2 Tanamkan tingkah laku positif dan nilai-nilai moral yang baik dalam kehidupan mereka dengan menunjukkan contoh yang baik. Misalnya, melakukan aktiviti-aktiviti sukarela bersama sebagai satu keluarga.
- 3 Dorong anak anda untuk libatkan diri di dalam masyarakat atau program komuniti atau galakkan mereka untuk mengambil bahagian dalam aktiviti-aktiviti keagamaan, sukan atau kebudayaan.
- 4 Bantu mereka menjadi idola untuk diri sendiri melalui pembelajaran peniruan. Perkara-perkara yang mudah seperti bermesra dengan jiran, meletak kereta di tempat yang betul, menepati masa, bersopan-santun di jalan raya serta tabiat-tabiat lain yang dapat membentuk masyarakat berhemah boleh menjadi tingkah laku positif untuk diikuti. Ia mengajar anak anda bahawa sikap baik, etika asas sosial dan tingkah laku teladan tidak perlu diberi ganjaran atau dengan jangkaan ia akan ditiru atau diperhatikan oleh orang lain. Ia seharusnya menjadi perkara asas yang baik.



Sememangnya mustahil dan tidak praktikal untuk sentiasa memerhatikan tingkah laku anak remaja anda atau memantau gerak gerinya setiap masa serta mengawal setiap pemikirannya. Sebaliknya, tindakan yang lebih bijak dan kurang menjengkelkan adalah mendidik dan jadikan diri anda sendiri sebagai idola untuk dicontohi. Akhir sekali, untuk membentuk keluarga yang sihat dan harmoni, kasih sayang, hormat-menghormati, persefahaman dan toleransi adalah kunci untuk membesarkan seorang anak, secara tidak langsung – membentuk mereka menjadi ciri-ciri idola yang baik. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Kesihatan  
Remaja Malaysia