

# Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)



## Penyakit Mental Remaja

Kenali fakta-faktanya dan peranan  
anda sebagai ibu bapa

Kemahiran Motor  
Anak Anda

Tabiat Makan Tidak  
Baik vs Baik

Bersalin di Rumah  
Bahaya Lemas

Jilid 1 • 2014

Kesejahteraan Keluarga

Jilid 2 • 2014

Pemakanan & Kehidupan Sihat

Jilid 3 • 2014

Kesihatan Anak

Jilid 4 • 2014

Perkembangan Anak



**Datuk Dr Zulkifli Ismail**  
Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Pakar Pediatrik & Kardiologi Pediatrik



# Pengasuhan Positif

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif



Persatuan Pediatrik Malaysia

Kesedaran dan pendidikan keibubapaan adalah penting dalam membesarkan kanak-kanak sihat.



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



**Dr Mary Joseph Marret**  
Pakar Pediatrik



**Dr Rajini Sarvananthan**  
Pakar Perkembangan Anak



Persatuan Pemakanan Malaysia

“ Tabiat pemakanan sihat dan pilihan makanan yang baik perlu dipupuk sejak kecil. ”



**Professor Dr Norimah A Karim**  
Setiausaha Kehormat dan Pakar Pemakanan



**Professor Dr Poh Bee Koon**  
Pakar Pemakanan



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

“ Kehamilan yang sihat memberikan anak anda permulaan hidup yang baik. ”



**Dr H Krishna Kumar**  
Pakar Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden, OGSMM



Persatuan Psikiatri Malaysia

“ Kesihatan mental adalah komponen penting dalam kesihatan dan kesejahteraan menyeluruh setiap kanak-kanak. ”



**Dr Yen Teck Hoe**  
Pakar Psikiatri



**Professor Madya Dr M Swamenathan**  
Pakar Psikiatri



LPPKN  
Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia

“ Keluarga yang kukuh adalah tuggak untuk membesarkan kanak-kanak dengan nilai dan prinsip yang baik. ”



**Dr Anjali Doshi-Gandhi**  
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia  
Association of Registered Childcare Providers Malaysia

“ Penjagaan dan perkembangan awal kanak-kanak membantu kanak-kanak berkembang dan menemui potensi mereka. ”



**Puan PH Wong**  
Presiden, PPBM



MMHA

Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

“ Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga. ”



Persatuan Tadika Malaysia

“ Pendidikan prasekolah yang berkualiti mempersiapkan kanak-kanak untuk mengharungi pendidikan formal dan pembelajaran seumur hidup. ”

# Menyambut Generasi yang Baru dan Positif

Bagi kita semua, masa remaja merupakan masa bagi penemuan diri dan pengalaman-pengalaman baharu; masa di mana pengajaran hidup dipelajari dan kesilapan dilakukan. Hari ini, sebagai ibu bapa, kita ketahui betapa pentingnya untuk membentuk anak-anak remaja menjadi orang dewasa yang sempurna yang berupaya untuk memberi kebaikan bukan sahaja kepada diri sendiri, tetapi juga kepada masyarakat keseluruhannya.

Justeru itu, dalam terbitan ini, kami meraikan remaja dengan membantu ibu bapa bukan untuk mengkritik, sebaliknya berasa empati. Dan salah satu isu remaja yang sering diabaikan ialah kesihatan mental. Kebanyakan daripadanya diselubungi oleh salah tanggapan berpunca daripada masyarakat yang kurang pemahaman dan tidak biasa membincangkan isu tersebut. Oleh itu, artikel utama karya tiga pakar mempelawa ibu bapa atau bakal ibu bapa untuk menerokai kesihatan mental remaja. Ia juga bertujuan untuk memperkasakan ibu bapa yang sedang menghadapi cabaran dalam mengatasi atau mengendalikan penyakit mental remaja.

Seperti biasa, kami telah menyusun satu senarai topik-topik lain yang sangat menarik. Sebagai contoh, kami memperincikan artikel menarik yang mesti dibaca mengenai perkara-perkara yang perlu dipertimbangkan jika anda membuat keputusan untuk melahirkan anak di rumah. Selain itu, anda boleh menjangkakan banyak maklumat berbentuk grafik yang mudah difahami yang ditulis oleh pakar-pakar, menerangkan perkara-perkara seperti tabiat makan yang tidak baik dan penyakit Ensefalitis Jepun.

Juga, memandangkan cuti sekolah sekarang, bacalah tentang beberapa tip berguna mengenai cara mengendalikan ekzema anak anda ketika bercuti. Akhir sekali, kami juga akan berkongsi beberapa resepi makanan pelengkap yang digabungkan dengan sebuah lagi artikel mengenai cara menyediakan makanan bayi anda sendiri di rumah.

Oleh itu, kami dengan ikhlasnya berharap anda akan mendapat manfaat daripada semua artikel-artikel yang ditulis oleh pakar-pakar kami dalam terbitan terakhir kami bagi tahun ini. Kami berharap anda seronok dengan percutian anda dan kami ucapkan selamat maju jaya bagi tahun akan datang. Ingatlah, jangan setakat menjadi ibu bapa, jadilah ibu bapa yang positif.



## **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.



# kandungan

17



21



35



## Rencana

- 5 Penyakit Mental Remaja:  
Ketahui Fakta-Faktanya

## Perkembangan Anak

- 11 Kemahiran Motor Anak Anda  
13 Bahaya Alat Tatih Bayi  
15 Mendisiplin Anak Anda; Tanpa Rotan  
17 Fahami Rasa Takut Anak Anda

## Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 21 Tabiat Makan Tidak Baik vs Baik  
dalam Kalangan Kanak-Kanak  
24 Sarapan untuk Anak Anda!  
26 Menyediakan Makanan Bayi di Rumah  
28 Mudah Dimasak & Berkhasiat  
32 Keselamatan Daripada Matahari Ketika  
Bermain Di Luar

## Kesejahteraan Keluarga

- 35 Bersalin di Rumah  
37 Tubuh Sihat, Rasa Hebat!

## Kesihatan Anak

- 39 Atasi Ekzema Semasa Bercuti  
43 Jangkitan Telinga dan Tekak  
46 Apakah Ensefalitis Jepun?  
48 Bahaya Lemas & Pencegahannya  
51 Gas Berlebihan dalam  
Perut Kanak-kanak

## Remajaku Yang Positif

- 54 Mengkategorikan Makanan  
Adakah ia membantu?

39



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)





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

# Penyakit Mental Remaja:

## Ketahui Fakta-Faktanya

### Apa Itu Kesihatan Mental?

Untuk memahami penyakit mental, kita harus mengetahui dahulu apa itu kesihatan mental. Pertubuhan Kesihatan Sedunia mendefinisikan kesihatan mental sebagai kebolehan untuk merealisasikan potensi seseorang, dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan, boleh bekerja secara produktif dan berfungsi untuk memberi manfaat kepada komuniti.

Remaja lebih bahagia bersama keluarga, dapat bersosial dengan lebih baik, boleh belajar dengan cemerlang, dan dapat menikmati pengalaman baharu jika mereka sihat dari segi mental. Beberapa tahun pertama di awal usia remaja inilah di mana kesihatan mental harus dipupuk dan pola keperibadian ditetapkan sebelum peralihan ke alam dewasa.

### Adakah Ia Prevalen?

Penyakit mental muncul sebagai ancaman kesihatan yang serius di negara maju serta negara membangun. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (2011) menunjukkan bahawa kira-kira 1 juta (20%) kanak-kanak yang berumur di antara 5 hingga 16 tahun mengalami masalah kesihatan mental seperti kecacatan perkembangan, emosi dan gangguan tingkah laku.

## Apa Dimaksudkan Dengan Gangguan Mental?

Gangguan mental adalah sekumpulan penyakit yang boleh menjejaskan anak anda secara psikologi. Hal ini dapat menghalang kemampuan mereka untuk fokus, berinteraksi, melakukan tugas-tugas asas atau menikmati kehidupan secara umum.

Jenis-jenis gangguan/ penyakit mental:

- **Gangguan Kebimbangan** – Gangguan tekanan pasca trauma (PTSD), Gangguan kompulsif obsesif (OCD)
- **Gangguan Emosi** – kemurungan klinikal dan gangguan bipolar
- **Gangguan Psikotik** – Skizofrenia
- **Gangguan Pemakanan** – Bulimia dan anoreksia nervosa
- **Gangguan Perkembangan** – Gangguan perhatian defisit / hiperaktif (ADHD)
- **Gangguan Tingkah Laku** – Gangguan ingkar (ODD)
- **Kecacatan intelektual** – Gangguan Spektrum Autisme (ASD)

## Tanda-Tanda Penyakit Mental

Kebanyakan remaja yang mengalami penyakit mental menunjukkan perubahan mendadak dalam tabiat atau tingkah laku mereka. Perubahan ini boleh berlaku secara tiba-tiba atau datang beransur-ansur. Antara gejala-gejalanya termasuk:

- ✓ Pengasingan diri dan hilang minat terhadap orang lain.
- ✓ Kemerosotan luar biasa dalam kebolehan, terutama di sekolah atau tempat kerja, seperti berhenti bersukan, gagal di sekolah atau kesukaran menjalankan tugas yang biasa dilakukan.
- ✓ Bermasalah dengan tumpuan, memori, atau pemikiran logik dan pertuturan yang sukar untuk dijelaskan.
- ✓ Kehilangan inisiatif atau keinginan untuk mengambil bahagian dalam apa-apa aktiviti.
- ✓ Berasa seperti terputus hubungan dari diri sendiri atau persekitaran.
- ✓ Hilang nilai sendiri.
- ✓ Kebimbangan atau kecurigaan terhadap orang lain atau perasaan risau yang kuat.
- ✓ Bersikap aneh.
- ✓ Perubahan dramatik dalam waktu tidur dan selera makan atau kemerosotan dalam kebersihan diri.
- ✓ Perubahan angin secara tiba-tiba.
- ✓ Hilang berat badan dan selera makan.

Gejala-gejala ini bukanlah indikasi pasti bagi menunjukkan kehadiran gangguan mental. Tetapi ini adalah petunjuk yang kuat bagi anda untuk segera mendapatkan diagnosis dari pakar kanak-kanak, pakar psikologi atau psikiatri.



## Punca Penyakit Mental Dalam Kalangan Remaja

Walaupun punca sebenar kebanyakan penyakit mental tidak diketahui dan mungkin berbeza dari seorang kanak-kanak dengan yang lain, penyelidikan menghuraikan bahawa kebanyakan keadaan ini mungkin disebabkan oleh interaksi di antara faktor-faktor biologi, psikologi, dan/atau persekitaran. **PP**

| Biologi   | Psikologi   | Persekitaran   |
|---|---|--|
| Genetik (keturunan)   | Trauma psikologi atau tekanan yang teruk                      | Keluarga yang tidak menentu (seperti adik-beradik, ibu bapa) |
| Kecacatan atau kecederaan otak  | Penderaan seksual, fizikal atau emosi                         | Kematian atau perceraian                                     |
| Jangkitan oleh bakteria atau virus tertentu (seperti streptokokus)            | Pengabaian, kurang sokongan daripada rakan-rakan dan keluarga | Jangkaan sosial atau budaya                                  |
| Kekurangan zat (kekurangan nutrien tertentu untuk tumbesaran seperti omega-3) | Keganasan dalam keluarga atau di sekolah                      | Perubahan persekitaran                                       |
|   | Hubungan sosial yang kurang baik                              | Penyalahgunaan bahan oleh ahli keluarga (biasanya ibu bapa)  |
| Pendedahan kepada toksin  | Kehilangan awal ahli keluarga atau rakan yang rapat/ terdekat | Kerja sekolah  |
| Kerosakan pra-natal   |   | Kegagalan dalam percintaan                                   |

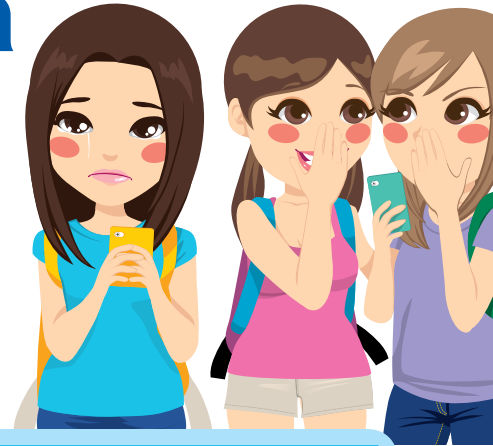
Jadual 1: Senarai risiko/ penyebab penyakit mental



# Memupuk Kesihatan Mental dalam Kalangan Remaja

## Pembelajaran dalam Perkembangan Kanak-Kanak

Untuk memahami kesihatan mental dalam kalangan remaja, ibu bapa hendaklah terlebih dahulu memahami aspek-aspek penting dalam perkembangan kanak-kanak dan bagaimana hal ini berhubung kait atau mempengaruhi kesihatan mental. Ketahui apa yang anda boleh lakukan untuk menggalakkan kesihatan mental yang optimum pada anak anda dalam setiap bahagian perkembangan.



### Perkembangan Fizikal

Peringkat akil baligh, melibatkan pertumbuhan tulang yang cepat yang biasanya bermula pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun pada kanak-kanak perempuan dan 12 hingga 14 tahun pada kanak-kanak lelaki. Ibubapa harus berwaspada terhadap remaja yang menunjukkan tanda-tanda fizikal matang lebih awal dan lewat dari kebiasaan. Perlu diingat bahawa ini adalah masa di mana penampilan fizikal luaran (seperti tinggi, kurus, otot, gaya rambut dan lain-lain) amat bermakna bagi anak anda - mereka mahu "menyesuaikan diri" atau menjadi "sebahagian daripada kumpulan".

| Peringkat Perubahan Fisiologikal dalam Kalangan Remaja |  |
|--|--|
| Ciri-ciri Pada Perempuan                               | Mula kelihatan pada umur                                   |
| Pertumbuhan payu dara                                  | 7 – 13   |
| Pertumbuhan bulu ari-ari (pubis)                       | 7 – 14   |
| Perkembangan fizikal tubuh badan                       | 9.5 – 14.5   |
| Datang haid  | 10 – 16.5  |
| Bulu ketiak  | Lebih kurang 1 atau 2 tahun selepas tumbuhnya bulu ari-ari |
| Ciri-ciri pada lelaki                                  | Mula kelihatan pada umur                                   |
| Pertumbuhan testis                                     | 10 – 13.5  |
| Pertumbuhan rambut pada kemaluan                       | 10 – 15  |
| Perkembangan fizikal tubuh badan                       | 10.5 – 16  |
| Pertumbuhan zakar, kelenjar prostat, vesikel mani      | 11 – 14.5  |
| Perubahan pada suara                                   | Lebih kurang pada masa yang sama ketika pertumbuhan zakar  |
| Ejakulasi pertama                                      | Setahun selepas pertumbuhan zakar bermula                  |

**Peranan ibu bapa:**

- Bantu mereka membina imej badan yang sihat secara menyeluruh dan tidak memberi fokus terlalu banyak pada penampilan luaran sahaja.
- Luangkan masa untuk mendengar serta bersifat lebih empati terhadap masalah mereka.
- Memberi sokongan berbanding kritikan atau bersikap menilai.
- Beri mereka makanan yang betul dan seimbang dan galakkan aktiviti fizikal yang kerap.

### Perkembangan Kognitif

Remaja, pada masa ini dapat:

- menganalisis situasi secara logik dari segi sebab dan akibat
- memahami situasi hipotetikal seperti andaian.
- menggunakan simbol seperti dalam metafora atau peribahasa
- membentuk nilai-nilai, moral dan tingkah laku beretika

Pemikiran pada peringkat tinggi ini membolehkan mereka berfikir mengenai masa hadapan, menilai pilihan dan menetapkan matlamat peribadi. Beberapa kelakuan biasa yang anda akan lihat seiring peningkatan baharu fungsi kognitif remaja:

- Kecenderungan untuk berhujah tentang sesuatu perkara atau idea
- Mudah untuk membuat kesimpulan atau andaian awal



- Mentaliti pemusatan sendiri, “Saya (selalu) betul, kamu (selalu) salah”.
- Mencari kesalahan dan mencabar kuasa orang dewasa.
- Menjadi lebih dramatik, keterluluan dari segi pendapat atau tingkah laku.

### Peranan ibu bapa:

- Berikan remaja peluang untuk belajar dengan cara yang menekankan pelbagai jenis kebolehan (seperti logik, lisan, visual, hubungan sesama manusia dan lain-lain) bagi meningkatkan peluang mereka untuk berjaya.
- Gunakan alasan dan pujukan, jelaskan peraturan, bincangkan isu-isu, dan dengar dengan berhemah ketika berurusan dengan mereka.
- Memupuk rasa kehidupan yang lebih bertujuan dan bermakna, galakkan penyertaan sosial –menjadi sukarelawan adalah cara yang baik untuk mencapai hasil jangka panjang yang positif.
- Menyampaikan komen-komen positif atau kritikan membina atau bersikap lebih penyayang dan menghargai juga boleh memberi kesan emosi dan psikologi yang ketara.

### Kemahiran penyelesaian masalah yang ideal untuk diajar kepada remaja



## Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi ketika remaja melibatkan pewujudan identiti yang realistik dan koheren dalam konteks berkaitan dengan orang lain. Remaja juga dalam proses belajar untuk menghadapi tekanan dan menguruskan emosi. Selain itu, kecerdasan emosi melibatkan kesedaran diri, tetapi yang paling penting adalah kemahiran hubungan adalah keupayaan untuk bergaul dengan baik bersama orang lain dan untuk mencari kawan.

Remaja yang mengalami masalah perkembangan emosi biasanya mempunyai nilai sendiri yang rendah dan menunjukkan tanda-tanda:

- Kemurungan
- Kekurangan tenaga
- Tidak menyukai penampilan diri sendiri dan menolak pujian
- Berasa tidak selamat atau serba kekurangan
- Mempunyai jangkaan sendiri yang tidak realistik
- Terlalu risaukan masa hadapan

- Menjadi terlalu pemalu dan jarang meluahkan pendapat mereka sendiri
- Pengasingan sosial dan menurut secara pasif dalam kebanyakan situasi

### Peranan ibu bapa:

- Sekali lagi, bincangkan isu-isu untuk membantu mengembangkan kemahirannya berfikir secara rasional dan reflektif melalui pertimbangan moral yang baik.
- Menghormati apa yang mereka katakan; ini akan memberi anda perspektif. Jangan merendah-rendahkan masalah mereka.
- Ingatkan mereka bahawa kasih sayang anda tidak berbelah bahagi tidak kira apa jua isu yang timbul. Selalunya, ketika menghadapi tekanan emosi, remaja akan merasa bersendirian dan tanpa sokongan.
- Bantu mereka memahami empati terhadap orang lain, mengenali dan mengurus emosi mereka dengan sewajarnya, menyelesaikan konflik secara membina dan membentuk semangat kerjasama. Jika boleh, gunakan pengalaman anda sendiri sebagai contoh.

## Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial dalam kalangan remaja selalunya berkisarkan rakan-rakan mereka tetapi termasuk juga keluarga, sekolah, tempat kerja dan masyarakat. Interaksi harian sama ada secara bersemuka atau elektronik antara anak anda dan orang lain membantu menambah pengalaman sosial mereka. Mereka belajar bagaimana untuk berhadapan dan bertindak balas kepada orang atau sekumpulan orang tertentu dengan menggunakan pengalaman-pengalaman ini dengan sewajarnya.

Rakan sebaya adalah pengaruh yang kuat semasa zaman remaja sebagai sumber populariti, status, prestij dan penerimaan. Justeru, rasa diterima mempunyai implikasi yang penting bagi kedua-dua penyediaan semasa remaja dan ketika dewasa.

### Peranan ibu bapa:

- Menyediakan garis panduan dan had yang tegas, mempunyai jangkaan perkembangan yang bersesuaian dan mendorong remaja untuk membentuk kepercayaannya sendiri.
- Awasi pilihan rakan atau kumpulan-kumpulan sosial yang mereka sertai. Interaksi secara atas talian memerlukan perhatian khusus, tetapi jangan keterluluan. Sebaliknya, ajar mereka bagaimana untuk menangani isu-isu negatif (seperti gangguan seksual dalam talian, buli dalam talian dan lain-lain) sekiranya berlaku.
- Menggalakkan perkembangan set kemahiran sosial melalui penglibatan dengan masyarakat, program selepas waktu sekolah, penglibatan dalam aktiviti-aktiviti keagamaan dan lain-lain.
- Jangan cemas. Konflik atau pertengkar kecil adalah perkara biasa dan sesuatu yang perlu untuk lebih berdiskusi dan belajar cara-cara baharu untuk tetap berhubungan dengan ibu bapa.

Pengambilan risiko merupakan sebahagian penting dalam perkembangan tingkah laku. Pada fasa remaja, eksplorasi tingkah laku penting dan normal yang membantu mereka:

- membentuk identiti mereka
- mencuba kemahiran membuat keputusan baru mereka
- membentuk penilaian praktikal bagi diri mereka sendiri dan orang lain

Remaja perlukan ruang untuk bereksperimen dan mengalami sendiri hasil keputusan mereka dalam pelbagai jenis situasi. Beberapa tingkah laku berisiko yang sering diambil pada masa remaja:

- Merokok
- Penyalahgunaan bahan terlarang
- Ponteng sekolah
- Memandu secara berbahaya
- Eksperimen seksual
- Pengambilan alkohol

Walau bagaimanapun, pengambilan risiko tidak harus terlalu dramatik. Aktiviti yang menyebabkan mereka keluar dari zon selesa sudah boleh dianggap sebagai mengambil risiko dan dapat memenuhi keperluan ramai remaja (contohnya menyertai drama sekolah, menyertai sukan

berisiko, pergi mendaki gunung dan lain-lain) untuk mengambil risiko jika mereka digalakkan untuk berbuat demikian.

### Peranan ibu bapa:

- Menyediakan panduan dalam membuat keputusan dan mendorong remaja untuk menyalurkan aspek perkembangan tenaga positif ini dalam mengejar kegiatan yang kurang berbahaya dan lebih konstruktif.
- Jangan terlalu bersikap melindungi, berikan mereka kebebasan dan peluang untuk meneroka dan mencari sesuatu yang baharu.
- Ibu bapa harus dapat membincangkan isu-isu sensitif tertentu dengan anak remaja mereka seperti seks, dadah dan alkohol, dan kebimbangan keselamatan yang lain.

Harus diketahui bahawa semua unsur-unsur perkembangan kanak-kanak berhubung kait dan mempengaruhi satu sama lain. Oleh itu, kelewatan atau ketidakseimbangan dalam memberi didikan terhadap mana-mana unsur (atau memberi fokus kepada hanya satu unsur) boleh mengakibatkan penurunan "daya ketahanan" mental, seterusnya, menjadikan remaja lebih cenderung dipengaruhi secara negatif oleh tekanan mental. **PP**

# Membesarkan Kanak-Kanak Kelainan Upaya

*Bergembira dan berbanggalah, anak anda adalah seperti yang lain; istimewa dan berhak menerima cinta dan kasih sayang anda tanpa belah bahagi*

Kanak-kanak yang terencat akal sering dikaitkan sebagai mempunyai kekurangan keupayaan intelektual. Hal ini dikategorikan oleh kecerdasan bawah purata atau kemampuan mental (seperti pembelajaran, pemikiran logik, penyelesaian masalah dan lain-lain) dan kekurangan penyesuaian tingkah laku yang diperlukan untuk kehidupan harian (seperti kemahiran interpersonal, nilai sendiri, kemampuan untuk mengikuti peraturan / mematuhi undang-undang).

Banyak faktor yang boleh mencetuskannya, tetapi yang lebih ketara adalah; kecenderungan genetik (seperti sindrom down), komplikasi ketika hamil atau melahirkan anak (penyalahgunaan bahan), kecederaan (seperti hampir

lemas), trauma (seperti pengabaian ibu bapa yang teruk) atau jangkitan (seperti meningitis).

## Kenali Tanda-Tandanya

Mengetahui bila anak anda harus mencapai tahap perkembangan tertentu (rujuk artikel "Memupuk Kesihatan Mental dalam kalangan Kanak-kanak") dapat memberikan anda petunjuk sama ada mereka membesar pada kadar yang normal atau sama ada perkembangan mereka terencat.

Kesedaran awal akan memastikan langkah pencegahan yang lebih baik dapat diambil untuk kanak-kanak tersebut. Maka, dapatkan bantuan profesional (seperti pakar kanak-



kanak, doktor) dengan segera jika anda mengesan sebarang tanda-tanda perkembangan yang lewat.

Tanda-tanda tersebut mungkin muncul semasa bayi, atau tidak dapat dilihat sehingga kanak-kanak tersebut mencapai usia persekolahan. Tingkah laku yang biasa dilihat termasuklah:

- ✓ Kekurangan atau perkembangan kemahiran motor, bahasa dan bantu diri yang lambat terutama jika dibandingkan dengan rakan-rakan sebaya
- ✓ Kegagalan untuk berkembang secara intelektual atau tingkah laku yang berterusan seperti bayi
- ✓ Kurang rasa ingin tahu
- ✓ Kegagalan untuk menyesuaikan diri (menyesuaikan diri dengan situasi baharu)
- ✓ Kesukaran memahami dan mengikut peraturan-peraturan sosial

## Mendiagnos Permasalahannya

Penilaian dan klasifikasi kecacatan intelektual adalah masalah yang kompleks dan harus dilakukan oleh seorang profesional. Walau bagaimanapun, pada dasarnya, hal ini melibatkan:

- batasan yang ketara dalam kebolehan intelektual
- batasan yang ketara dalam penyesuaian tingkah laku
- bermula sebelum usia 18 tahun

Ujian IQ adalah alat utama yang digunakan oleh para profesional dalam mengukur kebolehan intelektual. Ini juga termasuk ujian untuk batasan dalam penyesuaian tingkah laku (seperti konsep, sosial, dan kemahiran praktikal).

## Jangan Putus Harapan

Ibu bapa yang menjaga anak terencat akal akan melalui beberapa cabaran tertentu yang biasanya tidak dialami oleh kebanyakan ibu bapa lain. Ini termasuk (antara yang lain) penerimaan masyarakat terhadap anak mereka akibat stigma, menyalahkan diri sendiri sehingga membawa kepada kemurungan, dan rasa bimbang yang melampau mengenai kesejahteraan masa hadapan anak-anak mereka jika mereka meninggal dunia kelak.

Namun demikian, ini tidak boleh digunakan sebagai alasan untuk mengabaikan mereka—masa hadapan, kesejahteraan dan kebahagiaan anak-anak adalah keutamaan. Pertimbangkan tip-tip yang berikut:

- **Belajar untuk menerima keadaan anak anda** dan menghargai mereka tanpa mengira siapa mereka. Satu pandangan dan sikap positif yang bersesuaian adalah penting - anak anda memerlukan bantuan; membuang masa meratapi nasib anda adalah suatu yang tidak produktif.

Secara amnya, skor ujian IQ sekitar 70 atau setinggi 75 menunjukkan keterbatasan dalam kebolehan intelektual.

- **Dapatkan maklumat sebanyak mana yang anda boleh mengenai keadaan anak anda.** Lebih banyak anda tahu lebih baik sokongan yang boleh diberikan untuk anak anda.
- **Memainkan peranan yang aktif** dan menyediakan persekitaran yang membolehkan anak anda membentuk kebolehan, kemahiran dan minatnya yang berbeza.
- **Ajar anak anda semua kemahiran hidup yang diperlukan** untuk menjalankan fungsi seharian sekurang-kurangnya kebolehan melakukan perkara-perkara asas (contohnya kebersihan, wang, pemakanan dan sebagainya).
- **Daftar anak anda untuk program intervensi awal** dengan seawal mungkin. Program-program ini diubahsuai untuk memenuhi keadaan, umur dan lengkung pembelajaran tertentu anak anda.
- **Ikuti dengan rapat kemajuan anak anda** di sekolah bersama guru dan memperkuatkan apa yang diajar di rumah.
- **Merancang untuk masa hadapan mereka** - keberdikarian penuh lebih baik tetapi mungkin sukar dicapai. Maka, pertimbangkan rawatan perubatan, kewangan dan perancangan sosial untuk anak anda dan pastikan ahli keluarga lain yang sudi (atau pun teman-teman rapat) untuk terlibat.
- **Bersikap terbuka terhadap kaunseling** oleh profesional untuk membantu anda mengatasi cabaran atau tekanan yang mungkin anda hadapi.
- Anda tidak bersendirian dalam hal ini. **Berhubung dengan ibu bapa lain yang memiliki anak-anak kurang upaya intelektual.** Mereka boleh membantu dan menyokong anda pada masa-masa anda paling memerlukan.
- **Cari sokongan sosial** yang ditawarkan oleh kerajaan, sektor swasta dan pertubuhan bukan kerajaan (NGO) untuk menangani beberapa cabaran yang bakal dihadapi.

Yang paling penting, limpahkan anak anda dengan kasih sayang dan perhatian yang sewajarnya dan perkasakan anak anda dengan perasaan harga diri yang tinggi. Ingat, anak anda – walau dalam ketidaksempurnaannya – tetap adalah sebahagian dari diri anda. Anak-anak adalah anugerah yang dipinjamkan kepada anda untuk dihargai dan berterima kasih. **PP**





# Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

## Kemahiran Motor Anak Anda

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

'Kemahiran motor' merupakan tindakan-tindakan yang melibatkan penggunaan otot-otot anak anda. Ia boleh dikategorikan sebagai kemahiran motor kasar (pergerakan besar yang dilakukan menggunakan tangan, kaki, tapak kaki, atau seluruh tubuh, contohnya, merangkak, berlari, dan melompat) dan kemahiran motor halus (tindakan 'kecil' yang melibatkan manipulasi seperti memegang objek dengan jari dan ibu jari.)

### Dari Satu Hingga Dua

Sebagai panduan, jadual perkembangan kemahiran motor bagi umur satu hingga dua tahun adalah disenaraikan di bawah. Walau bagaimanapun, perlu diingatkan bahawa anak anda adalah seorang individu yang unik dan kemahiran motornya mungkin tidak tepat seperti yang tertera di dalam jadual.

| Umur            | KEMAHIRAN MOTOR KASAR<br>(penggunaan otot besar)  | KEMAHIRAN MOTOR HALUS<br>(penggunaan otot kecil di tangan/jejari)   |
|-----------------|---|---|
| <b>12 bulan</b> | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Menarik dirinya ke posisi berdiri dengan sebelah kaki ke hadapan</li><li><input type="checkbox"/> Merendahkan dirinya ke posisi duduk selepas berdiri</li><li><input type="checkbox"/> Berdiri dengan sendiri untuk beberapa saat</li><li><input type="checkbox"/> Mengambil beberapa langkah sendiri dengan dipimpin oleh seseorang atau menyokong dirinya pada perabot/dinding</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Menepuk tangan</li><li><input type="checkbox"/> Boleh meletakkan objek ke dalam bekas</li><li><input type="checkbox"/> Boleh menghentak 2 blok sekali</li><li><input type="checkbox"/> Boleh menunjuk menggunakan jari telunjuk</li><li><input type="checkbox"/> Boleh mengguna pegangan pinser dengan baik (jari telunjuk dan ibu jari) untuk mengambil objek</li><li><input type="checkbox"/> Boleh membawa sudu ke mulutnya</li></ul> |

| Umur            | KEMAHIRAN MOTOR KASAR<br>(penggunaan otot besar)  | KEMAHIRAN MOTOR HALUS<br>(penggunaan otot kecil di tangan/jejeri)  |
|-----------------|---|--|
| <b>15 bulan</b> | <input type="checkbox"/> Boleh berdiri sendiri tanpa kesukaran<br><input type="checkbox"/> Boleh menaiki beberapa anak tangga<br><input type="checkbox"/> Boleh berdiri tanpa disokong (perabot/dinding)<br><input type="checkbox"/> Boleh mengambil permainan dari lantai ketika berdiri (tanpa hilangimbangan)<br><input type="checkbox"/> Boleh mengubah arah ketika berjalan tanpa hilangimbangan | <input type="checkbox"/> Boleh memegang dua objek dalam satu tangan<br><input type="checkbox"/> Boleh menyusun 2 blok<br><input type="checkbox"/> Menghulur tangan dan kakinya semasa memakai baju<br><input type="checkbox"/> Boleh makan sendiri menggunakan sudu (tumpah sedikit)<br><input type="checkbox"/> Boleh menanggalkan stokinya sendiri   |
| <b>18 bulan</b> | <input type="checkbox"/> Boleh memanjat ke atas kerusi orang dewasa dan memusingkan badan untuk duduk<br><input type="checkbox"/> Boleh mengangkat banyak permainan ketika berjalan tanpa hilangimbangan  | <input type="checkbox"/> Menggunakan sebelah tangan untuk memegang objek sambil tangan yang sebelah lagi memanipulasinya<br><input type="checkbox"/> Boleh menyusun 3-4 blok<br><input type="checkbox"/> Boleh memegang krayon dengan ibu jari dan jari<br><input type="checkbox"/> Boleh menanggalkan kasutnya sendiri (ikatan tali kasut telah dibuka)<br><input type="checkbox"/> Boleh menyimpan permainannya sendiri dengan dibantu<br><input type="checkbox"/> Mula menggunakan gerak isyarat semasa bermain |
| <b>21 bulan</b> | <input type="checkbox"/> Boleh bertinggung untuk bermain<br><input type="checkbox"/> Boleh naik atau turun tangga dengan meletakkan kedua-dua kaki di atas anak tangga dan tangan pada selusur<br><input type="checkbox"/> Boleh menendang bola ke hadapan tanpa terjatuh   | <input type="checkbox"/> Boleh membuat contengan bulat<br><input type="checkbox"/> Boleh membuka pintu dengan memusing tombol<br><input type="checkbox"/> Boleh memegang cawan kecil dengan sebelah tangan<br><input type="checkbox"/> Boleh membantu melakukan kerja-kerja rumah yang mudah   |
| <b>24 bulan</b> | <input type="checkbox"/> Boleh berlari tanpa terjatuh<br><input type="checkbox"/> Boleh turun atau naik tangga (dengan meletakkan setiap kaki pada anak tangga)<br><input type="checkbox"/> Boleh melompat ke atas dengan kedua-dua kaki di udara   | <input type="checkbox"/> Boleh mencuci tangan sendiri<br><input type="checkbox"/> Boleh menanggalkan seluar dengan sendiri tanpa dibantu<br><input type="checkbox"/> Boleh memutar tudung botol  |

*PERHATIAN: Jika anak anda menunjukkan pencapaian yang lambat berdasarkan jadual ini, atau jika anda mempunyai sebarang kebimbangan, dapatkan nasihat pakar pediatrik anda.*

## Idea-Idea untuk Dicuba

Bermain adalah komponen penting dalam perkembangan kemahiran motor anak anda kerana ia membantu anak anda mengembang dan menguasai fungsi badannya. Untuk membantu anak anda mengembangkan kemahiran motornya, anda boleh menggunakan permainan sebagai ransangan untuk melatihnya menggunakan otot, contohnya seperti bermain kejar-kejar, menyusun blok, membuat susun suai gambar, dll.

Tidak tahu bagaimana hendak mula? Berikut adalah beberapa tip untuk anda memulakannya:

- ▶ **Pergi ke taman permainan:** Anak anda boleh berlatih kemahiran fizikal yang berlainan seperti memanjat dan turun naik tangga. Anda boleh juga bermain permainan bersamanya seperti Follow the Leader atau mengajar dia cara bermain buaian.
- ▶ **Berjalan di luar:** Bawa dia mengembara berjalan kaki atau berjalan-jalan di taman. Anda boleh berpura-pura menjadi binatang yang berbeza-beza (contohnya, melompat seperti seekor arnab, melompat seperti seekor kanggaru), main kejar-kejar, atau bermain dengan bola.
- ▶ **Balapan berhalang:** Buat balapan berhalang anda sendiri (sama ada di dalam atau luar rumah) untuk dia berlari, melompat, memanjat, merangkak, dll. Tambahkan sedikit keseronokkan; anda boleh berpura-pura menjadi naga menghembus api yang akan 'memakannya' jika dia

berdiri, dan untuk melepaskan diri, dia terpaksa merangkak dari satu bahagian ke bahagian lain di dalam bilik tidurnya. Permainan ini menyenangkan bagi seisi keluarga!

- ▶ **Menunggang basikal roda tiga:** Ini membantu dia mengembangkan pergerakan, koordinasi, danimbangan duduk yang lebih baik. Anda boleh ikut bersamanya dengan menunggang basikal anda sendiri, atau berjoging sambil menemaninya.
- ▶ **Melibatkan anak anda dalam kemahiran kehidupan harian dan membuat kerja-kerja rumah yang mudah.** Biarkan anak anda makan sendiri dan libatkan dia dalam membantu melakukan kerja-kerja penyediaan makanan yang mudah. Jika dia tertumpah makanan, tunjukkan cara untuk membersihkannya. Biarkan dia membantu kerja-kerja harian anda – ini bukan sahaja memperbaiki kemahiran motornya tetapi interaksi juga membantu kemahiran bahasanya.

Yang paling penting, setiap masa yang diluangkan bersama anak anda bukan sahaja mampu memberi manfaat kepada kemahiran motornya, ia juga akan merapatkan hubungan anda sebagai sebuah keluarga! **PP**

Sumbangan daripada



# Bahaya Alat Tatih Bayi

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

*Awas ibu bapa! Menggunakan alat tatih bayi tidak memberi sebarang manfaat kepada anak anda malah meningkatkan lagi risiko berlaku kecederaan.*

Memang diketahui umum bahawa bayi yang dilahirkan cacat penglihatan secara amnya mempunyai perkembangan motor yang lambat. Keupayaan untuk melihat anggota tubuh yang digunakan untuk berjalan adalah penting untuk perkembangan kemahiran motor; reka bentuk alat tatih bayi menghalang ini daripada berlaku.

Alat tatih bayi adalah amat berbahaya dan ia boleh menjadi punca kepada kecederaan kepala, keracunan, melecur, hantukkan dan lebam-lebam. Pada tahun 1999, sebanyak 8800 kanak-kanak di bawah umur 15 bulan dirawat di jabatan kecemasan hospital di Amerika Syarikat bagi kecederaan berkaitan dengan alat tatih bayi. Sebahagian besar kecederaan berlaku akibat terjatuh dari tangga. Namun, data tempatan terakhir berkaitan kecederaan yang

disebabkan oleh alat tatih bayi direkodkan pada tahun 2000. Artikel tersebut menganggarkan 0.9% daripada kesemua kecederaan yang tidak membawa maut dalam kalangan bayi disebabkan oleh penggunaan alat tatih bayi. Walau bagaimanapun, ini mungkin tidak menggambarkan jumlah sebenar yang berlaku memandangkan kebanyakan kes tidak dilaporkan kecuali ianya membawa kepada kecederaan yang serius yang memerlukan rawatan segera di hospital.



## Mitos Yang Berlarutan Akibat Salah Maklumat & Kurang Kesedaran

Ibu bapa yang menggunakan alat tatih bayi bagi anak mereka selalunya tersalah anggap apabila berfikir bahawa alat tersebut boleh membantu atau mempercepatkan kebolehan anak mereka untuk berjalan. Ianya tidak benar – tidak terdapat satu pun penyelidikan saintifik yang menunjukkan sebarang hubung kait antara penggunaan alat tatih bayi dengan perkembangan awal kemahiran motor seperti berjalan. Padahal, yang sebenarnya, beberapa kajian komprehensif menunjukkan bahawa alat tatih bayi boleh melambatkan perkembangan kemahiran motor dan mental berbanding kanak-kanak yang tidak menggunakannya!

Sesetengah ibu bapa menggunakan alat tatih bayi seperti menggunakan puting: untuk mengalih perhatian anak. Walaupun ia memberi anda masa untuk melakukan kerja-kerja lain seperti membasuh pinggan atau menjemur pakaian, ia juga membuka ruang kepada bahaya yang tidak disangkakan.

Sebahagian besar kecederaan yang tidak disengajakan ini sebenarnya berlaku di rumah di bawah pengawasan penjaga! Ini menunjukkan bahawa kecederaan masih boleh berlaku walaupun dengan pengawasan orang dewasa. Bayangkan, bergerak pada kelajuan lebih daripada 3 kaki/saat, seorang bayi boleh berkejar melintasi bilik dan terumbang di hujung tangga atau tertarik hujung alas meja sebelum seorang dewasa sempat bertindak.

Oleh itu, tidak ada sebab mengapa anda harus meninggalkan bayi anda tanpa diawasi semasa anda melakukan kerja lain. Amalan terbaik adalah untuk membawa bayi anda bersama anda ataupun menyuruh pasangan anda/orang dewasa lain untuk menjaganya buat seketika. Anak anda adalah buah hati, intan payung anda, jadi, lebih baik berjaga-jaga daripada menyesal di kemudian hari!

### Ajar Anak Anda Berjalan tanpa Alat Tatih Bayi

Sebaik mana seorang bayi mengembangkan kemahiran berjalannya bukan bergantung kepada kekuatan otot semata-mata, ia juga melibatkan kombinasi koordinasi dan imbangan – kesemuanya itu tidak boleh diberi oleh sebuah alat tatih bayi. Oleh itu, galakkan bayi anda untuk berjalan dengan cara:



- Mengukuhkan otot belakang, leher dan pinggul dengan membiarkan dia meluangkan masa bermain sambil meniarap.



- Rangsang kakinya dengan menggerakkannya melalui gerakan berbasikal.



- Dudukkan anak anda dan golekkan bola ke depan dan ke belakang dengannya.

- Biarkan dia berjalan ke arah anda sambil anda bersorak dan memberi galakan.



- Bantu anak anda mengimbangkan dirinya dan berdiri tegak dengan memimpin tangannya sambil dia berjalan ke depan (atau ke belakang).



Galakkan anak anda mengasah kemahiran motornya secara semula jadi tanpa bantuan alat tatih. Adakalanya, kanak-kanak yang sihat dan normal juga mengalami kesukaran menguasai kemahiran berjalan dan mungkin memerlukan sedikit masa dan perhatian yang lebih (ada yang melangkau fasa merangkak terus kepada berjalan). Bersabarlah, anak anda pasti akan berjalan. Jangan bandingkan anak anda dengan kanak-kanak atau adik-beradik lain. Sebaliknya, galakkan mereka untuk berjalan, sentiasa berlatih bersama, berikan kasih sayang, keyakinan, motivasi serta persekitaran yang selamat dan stimulatif untuk pembelajaran. Buatlah pilihan untuk menjadi ibu bapa yang proaktif dan berhenti menggunakan alat tatih bayi hari ini. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Mendisiplin Anak Anda; Tanpa Rotan

Oleh **Dr Yong Junina**, Pakar Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

Cara mendidik anak telah banyak berkembang. Di zaman Victoria, kanak-kanak berpakaian dan dilayan seperti orang dewasa. Kanak-kanak yang nakal biasanya dihukum secara fizikal. Kanak-kanak juga tidak berhak untuk bercakap apabila berada di hadapan tetamu dewasa. Hari ini, kanak-kanak dikenali sebagai entiti tersendiri dan diberi keistimewaan-keistimewaan tertentu. Ini termasuk hak untuk bermain, menghadiri sekolah untuk pendidikan formal dan baru-baru ini di sesetengah negara, perlindungan dari penderaan termasuklah daripada dipukul.

Sesetengah orang mungkin tidak menganggap pukul sebagai penderaan. Sebaliknya memukul dianggap sebagai cara untuk mendisiplin dan mendidik. Bagaimana kanak-kanak boleh didisiplinkan jika mereka tidak dipukul apabila ingkar? Bayangkan senario ini. Anda bekerja bawah seorang ketua yang mendesak anda untuk menurut semua arahan. Suatu hari, anda lewat tiga puluh minit pulang ke pejabat selepas makan tengahari. Apabila ketua mengetahui ketiadaan anda, dia menunggu di kubikel anda dan, apabila anda pulang, dia terus bertanya dengan suara yang tegas ke mana anda pergi. Dengan gugup anda menjawab bahawa anda terlewat kerana kesesakan lalu lintas. Kemudian, dia bertanyakan tugas yang diberi kepada anda dan sekali lagi, dengan takut anda menjawab yang anda masih belum menyiapkannya. Sekarang, bayangkan jika ketua anda mengeluarkan rotan dan merotan belakang anda. Atau memukul anda dengan tangannya kerana anda telah menjawab balik dan tidak bertanggungjawab.

Anda seterusnya akan mengambil salah satu daripada tindakan berikut, samada membuat laporan polis bahawa anda telah didera secara fizikal atau menghantar surat perletakan jawatan dengan serta merta. Namun, senario inilah yang dialami oleh beribu-ribu kanak-kanak, bukan sahaja di Malaysia tetapi juga di banyak negara lain di seluruh dunia. Sedihnya, kebanyakan ibu bapa berasa bahawa ia adalah perkara biasa dan boleh diterima. Tidak ada seorang pun orang dewasa yang bersetuju akan jika mereka dipukul oleh ketua mereka, tetapi mengapa pula ramai yang berasa bahawa memukul seorang kanak-kanak bukan sahaja sesuatu yang boleh diterima, tetapi juga perkara yang betul dilakukan?

## Pelajaran Daripada Dirotan

Tidak boleh dinafikan bahawa anak-anak memang menguji kesabaran kita, selalunya di saat tahap kesabaran kita paling rendah. Ia mungkin dalam bentuk pencapaian peperiksaan yang rendah, merosakkan barang-barang perhiasan, pergaduhan antara adik-beradik, tidak membuat kerja sekolah atau ketagihan ketara kepada permainan (permainan konsol, komputer, dll) namun merotan dan memukul tidak akan menyelesaikan semua masalah tersebut. Duduk dan berbincanglah bersama mereka dengan tenang untuk mencari penyebab utama masalah-masalah tersebut. Dalam jangka masa yang panjang, cara ini adalah lebih berfaedah.

Sebagai contoh, seorang kanak-kanak tidak membuat kerja sekolahnya, dan selepas disuruh melakukannya, dia dengan takut menjawab bahawa dia tertinggal kerja sekolahnya di sekolah. Atau seorang kanak-kanak yang menghabiskan kerja sekolahnya dengan tergesa-gesa supaya dia mempunyai masa untuk bermain permainan konsol atau komputer. Apakah yang dapat diselesaikan dengan memukulnya? Memukul hanya akan mengajar kanak-kanak itu untuk menipu apabila dia ditanya mengenai kerja rumah. Dia juga akan menghargai masa ibu bapa bekerja lewat di pejabat kerana dia berpeluang untuk bermain lebih lama. Pertanyaan mengenai sekolah dan rakan-rakan akan dijawab "baik" dengan muka yang muram. Akhirnya, hubungan antara anak dan ibu bapa akan menjadi suram.

## Mendisiplin Tanpa Merotan

Tidak memukul bukan bermakna kurang disiplin. Kata-kata boleh memberi kesan yang lebih mendalam dan berpanjangan berbanding merotan. Sebagai ibu bapa, pada peringkat awal lagi kita harus menentukan batasan-batasan dan apa yang dimaksudkan dengan tingkah laku yang baik dan yang buruk.

Apabila anak anda berperangai buruk, terangkan kepadanya apa yang dilakukan salah. Daripada menjerit "Tidak!" sekuat-kuat hati, beritahu anak anda mengapa tindakannya tidak boleh diterima. Apabila anak anda memanjat ke riba anda dan menekan kekunci komputer, termasuk butang tutup, dia bukanlah nakal tetapi hanya bersifat ingin tahu. "Apa benda ni yang lebih menghiburkan dan menarik minat ibubapaku lebih daripada mereka berminat dengan aku?"

Daripada menepis jari-jarinya atau membelikannya sebuah komputer riba, mungkin anda boleh memberi dia pelukan dan satu ciuman, tutup komputer anda dan luangkan sedikit masa bersamanya. Dengan cara yang lembut, beritahu anak anda bahawa komputer tersebut adalah kerja ibu atau bapa dan dia tidak dibenarkan untuk menyentuhnya. Membenarkan dia mengakses internet pada satu masa dan memarahinya pada masa lain kerana menyentuh komputer akan membuatkan dia berasa lebih keliru.



Terdapat gelagat-gelagat yang memerlukan tindakan yang lebih serius, seperti memukul adik-beradik lain, berbohong kepada ibu bapa atau guru, atau bermain dengan objek berbahaya seperti soket elektrik dan peralatan tajam. Namun, memukul dan berbohong tidak terjadi dengan sendirinya. Seperti juga hukum Newton, ia selalunya adalah reaksi balas terhadap sesuatu tindakan. Mungkin adik-beradik lain itu juga sama bersalah. Mungkin dia berbohong kerana takut dipukul. Bicarakanlah dengan anak anda untuk mengetahui penyebab masalahnya. Jika ia berlaku lagi, pendekatan "masa rehat" (terutama jika terjadi pergaduhan antara adik-beradik) boleh diambil. Terangkan kepada anak anda bahawa masa rehat ini bukanlah satu hukuman tetapi masa untuk dia bertenang dan berfikir tentang tindakannya.

Jika anda menyedari yang anda mula berasa marah, berikan diri anda "masa rehat" jauh dari anak-anak anda. Pergi ke bilik anda untuk berehat seketika dan mengawal perasaan anda semula sebelum berhadapan dengan mereka. Ia akan membawa perubahan yang besar kepada cara anda mengendalikan keadaan. **PP**

Dalam kebanyakan keadaan, memukul hanya menjadi satu jalan keluar bagi "si pendera", iaitu orang yang memukul. Ia tidak memberi sebarang pengajaran kepada kanak-kanak selain daripada mengajarnya bahawa memukul orang lain adalah perbuatan yang boleh diterima. Kajian menunjukkan bahawa hukuman fizikal merendahkan martabat dan mengaibkan kanak-kanak, dan menjadikan ia individu yang submisif atau terlalu menurut perintah. Hukuman dera memberi kesan yang buruk kepada pencapaian akademik anak-anak. Individu yang dipukul semasa kecil lebih cenderung membesar menjadi individu pendera, selalunya memukul pasangan dan anak-anak mereka sendiri. Sering kedengaran dalam masyarakat kita ibu bapa mewajarkan tindakan mereka memukul anak-anak dengan berkata "saya pun dipukul semasa kecil tetapi saya membesar dengan baik sahaja".

Apakah yang dipelajari oleh seorang anak apabila dia dipukul kerana gagal dalam peperiksaan matematikanya? Bahawa dia tidak patut gagal lagi jika dia tidak mahu dipukul? Bagaimanakah caranya untuk dia mengelakkan kegagalan? Merotan tidak akan mengajarnya. Apa yang menyebabkan dia gagal? Jika dia mengetahui mengapa dia gagal, tindakan pemulihan dapat diambil. Walau bagaimanapun, oleh kerana dia hanya memahami bahawa kegagalan bermakna dia akan dirotan, dia lebih cenderung untuk mengatasi masalah ini dengan menipu atau menyembunyikan markah peperiksaan daripada ibu bapa. Ada juga mereka yang memalsukan tanda tangan ibu bapa atas kad kemajuan sekolah untuk mengelak daripada diketahui oleh ibu bapa.

Cara alternatif adalah dengan bertanya anak anda mengapa dia gagal apabila dia pulang ke rumah dengan markah yang rendah. Anda boleh berbincang bersama dalam keadaan yang tenang sambil minum minuman panas berbanding menjerit-jerit tentang berapa banyak wang yang telah dihabiskan untuk menghantarnya ke kelas tuisyen. Ini akan membuat dia bersikap lebih terbuka dan mengakui mengapa dia gagal dan anda akan dapat mencari jalan penyelesaian. Kemungkinan besar, dia akan menunjukkan keputusan yang lebih baik pada peperiksaan akan datang.

Begitu juga, jika dia memecahkan pasu bunga di ruang tamu, memukul anak anda tidak akan mengembalikan pasu bunga tersebut. Ambillah pendekatan matang dengan duduk bersama anak anda dan terangkan kepadanya nilai pasu bunga tersebut (bukan sahaja nilai kewangan tetapi juga dari segi nilai emosi) dan jelaskan juga kemungkinan kecederaan yang boleh dialaminya. Dalam jangka masa panjang, cara ini dapat mengelakkan kejadian yang sama daripada berulang. Ia juga masa yang sesuai untuk mengingatkan anak anda agar jangan berlari, melompat atau melontar barang di dalam rumah. Lagipun, jika pasangan kita memecahkan pinggan, adakah kita akan memukulnya?

Seorang anak yang dipukul berulang kali akan lebih menyepikan diri, menjadi agresif dan tidak mempercayai orang lain. Siapa lagi yang boleh dipercayai jika orang yang paling anda percayai di dalam hidup iaitu ibu bapa, menyakiti anda?



Sumbangan daripada





# Fahami Rasa Takut Anak Anda

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

*Kanak-kanak akan berasa takut sama ada terhadap kegelapan, pemisahan, orang asing, haiwan, ejekan, atau pada anak patung. 'Ketakutan' ketika zaman kanak-kanak ini adalah perkara biasa. Kebanyakan rasa takut ini beransur-ansur hilang apabila anak anda semakin membesar, walaupun sebahagian daripada mereka memerlukan campur tangan dan bimbingan ibu bapa.*



## Takut, Bimbang Dan Fobia

**Takut** adalah tindak balas emosi yang disebabkan oleh ancaman yang dirasakan. Ancaman-ancaman ini bukan sahaja secara fizikal (contohnya takut kepada makhluk yang bergigi tajam atau ketinggian), ia juga boleh terjadi secara psikologi (contohnya takut terhadap ejekan atau kegagalan). Kedua-dua ini boleh menyebabkan seseorang itu berasa bimbang, tertekan atau gelisah.

Sebaliknya, **kebimbangan** sering digambarkan sebagai hanya perasaan, iaitu gangguan yang menyebabkan perasaan cemas, ketakutan dan risau. Kebimbangan yang ringan adalah normal. Misalnya, sesuatu pengalaman yang kita semua alami sebelum ditemu bual atau ketika di atas pentas untuk melakukan persembahan atau memberikan ucapan. Walau bagaimanapun, jika keadaan yang sama berlaku kepada orang yang mempunyai tahap kebimbangan yang teruk, ia boleh mengakibatkannya mengalami gangguan dari segi mental dan fizikal.

Kadang-kadang ketakutan boleh menjadi sangat ekstrem, berterusan dan fokus sehinggakan ia berkembang menjadi fobia. Ketakutan menjadi **fobia** apabila anda perlu menyesuaikan gaya hidup anda untuk menguruskannya. Fobia adalah ketakutan yang melampau dan tidak rasional yang boleh mengganggu perjalanan aktiviti harian kanak-kanak.

## Ketakutan Adalah Mengikut Umur

Pada tahun 2010, kajian yang dilaksanakan oleh Boyer dan Bergstrom mencadangkan bahawa terdapat pola yang rumit tetapi berstruktur di mana ketakutan yang tertentu hadir dalam tempoh yang berbeza bagi perkembangan kanak-kanak.

| Umur            | Ketakutan   |
|-----------------|---|
| Bayi 6-12 bulan | kebimbangan terhadap orang asing, kemunculan objek-objek besar dan suara-suara kuat secara tiba-tiba, pemisahan dari ibu bapa                 |
| 1-2 tahun       | haiwan dan objek-objek yang besar, perubahan mendadak dalam persekitaran peribadi, bilik yang gelap, pemisahan dari ibu bapa                  |
| 3-5 tahun       | bilik yang gelap, haiwan-haiwan yang besar, kecederaan tubuh badan, orang jahat, topeng, pemisahan dari ibu bapa                              |
| 6-9 tahun       | kegelapan, raksasa dan hantu, kemalangan, keseorangan, orang jahat  |
| 10+ tahun       | hukuman, markah teruk dan kegagalan di sekolah, hubungan peribadi, jenayah (contohnya penculikan, dirompak dan lain-lain), kerisauan keluarga |

## Bayi yang baru lahir

Bayi anda tidak dapat bergerak bebas atau bertindak apabila merasa terancam. Ini menyebabkannya bergantung sepenuhnya kepada kehadiran anda untuk memastikan keselamatannya. Oleh itu, ketiadaan anda dan/atau kehadiran orang dewasa lain (orang asing) akan mencetuskan rasa takut. Kebimbangan terhadap kehadiran orang yang tidak dikenali akan berterusan sehingga anak tersebut mencapai umur kanak-kanak.

Ibu bapa perlu lebih bergaul dengan anak-anak mereka, lebihkan sentuhan fizikal dan berbual-bual dengan anak-anak supaya kehadiran anda dapat dikaitkan dengan suatu yang menenangkan dan mesra. Ini akan membentuk kepercayaan yang merupakan pelopor yang kuat dalam hubungan ibu bapa dan anak. Ia juga akan membantu jika anda mempunyai rutin harian dan mengehendkan bilangan penjaga agar mereka dapat membiasakan diri.



yang buruk sebelum mereka belajar bahawa pemikiran yang positif membawa perasaan yang baik. Walaupun kanak-kanak prasekolah dapat membezakan pemikiran ini, mereka kurang kebolehan untuk mengalih perhatian mereka jauh daripada pemikiran tersebut. Ini juga merupakan satu sebab mengapa bercakap dengan anak anda mengenai ketakutan mereka adalah tidak produktif.

Jangan ajar anak anda untuk mengelak daripada rasa takut. Hadapinya bersama-sama sebagai satu pasukan. Anda harus berfungsi sebagai contoh yang boleh diikuti. Kebanyakan rasa takut akan beransur-ansur hilang.

## Remaja (13 - 19 tahun)

Ketakutan yang menjadi keutamaan bagi peringkat ini adalah ancaman sosial. Kanak-kanak mencari sokongan sosial dalam kalangan rakan-rakan mereka. Ini menunjukkan mengapa pengkhianatan daripada seorang sahabat, kehilangan seorang kawan atau rakan sekutu kepada musuh yang dikenali menjadi penyebab kepada berlakunya kebimbangan yang teruk. Contoh utama ancaman sosial ini adalah kehilangan status, menjadi mangsa rakan sebaya, dan persaingan dalam percintaan.

## Awal Kanak-kanak (18 bulan - 5 tahun)

Kini anak anda telah mampu merangkak, berjalan dan berlari. Dia mempunyai sebuah dunia yang baru untuk dijelajahi dan diterokai. Pada masa ini, dia akan menemui pelbagai ancaman yang mungkin tidak dapat dielakkan atau ditangani dengan berkesan dan dia masih akan bergantung kepada perlindungan anda. Benarkan anak anda untuk meneroka dan jangan terlalu mengongkong.

Satu lagi ketakutan yang biasa bagi kanak-kanak dalam lingkungan umur ini adalah keresahan pemisahan. Ia adalah perasaan cemas dan takut apabila ditinggalkan. Tetapi apabila anak anda dapat memahami bahawa anda meninggalkannya hanya untuk sementara dan dia pasti bahawa anda akan kembali semula untuknya, ketakutan itu akan beransur-ansur hilang dengan sendirinya. Elak dari meninggalkan anak anda apabila dia memalingkan diri atau tidak memberi perhatian. Walaupun sukar, maklumkan pemergian anda dan yakinkannya bahawa anda akan kembali untuknya nanti.

Pada umur ini, ibu bapa boleh mula untuk mendekati anak remaja dengan cara yang lebih matang dan membenarkan anak-anak mereka meneroka perasaan, pemikiran dan tingkah laku secara terbuka. Berbicara dan mendengar masalah mereka serta memberikan nasihat dan pengalaman anda sendiri boleh membantu meredakan kebimbangan anak-anak dan mungkin memberi mereka pilihan untuk mencari jalan penyelesaian. Anak remaja tidak akan hanya bergantung kepada ibu bapa untuk bimbingan, ahli-ahli keluarga dan rakan-rakan juga boleh menjadi punca bagi mereka mendapatkan nasihat. Bagaimanapun, ibu bapa perlu sentiasa mengawasi dengan kawalan yang ketat dan jika masalah itu terlalu berat, mereka harus juga mempertimbangkan untuk mendapatkan bantuan profesional psikologi bagi anak mereka.

## Pertengahan hingga Lewat Kanak-kanak (6 - 12 tahun)

Ketakutan yang paling biasa pada masa ini ialah takut kepada raksasa dan penceroboh. Lebih khusus lagi adalah haiwan pemangsa yang sebahagian besarnya berasal dari kisah-kisah dongeng dan cerita atau kartun. Selain itu, mereka juga akan membentuk ketakutan terhadap kuman, bakteria dan penyakit-penyakit serta di mana mereka mengaitkan semua penyakit adalah berjangkit. Anda juga boleh melihat tanda-tanda kebimbangan sosial mula muncul ketika ini apabila jaringan sosial mereka mula menjadi lebih besar.

Tambahan lagi, pakar-pakar percaya bahawa kanak-kanak mempelajari pemikiran yang negatif menyebabkan perasaan

Pada dasarnya, ibu bapa perlu mewujudkan suasana yang boleh dipercayai dan berkomunikasi secara terbuka di awal kehidupan anak-anak. Ibu bapa juga tidak seharusnya terlalu mengambil ringan atas kebimbangan anak mereka, tunjukkan perasaan empati terhadap masalahnya dan berikan respon dengan penuh kasih sayang tetapi pastikan anda tidak terlalu protektif. Berdasarkan semua di atas, penyelesaian terbaik ialah untuk ibu bapa mendidik anak-anak tentang ketakutan mereka dan tunjukkan cara bagaimana untuk mengatasinya.

PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



# Pengasuhan Positif

## Tahniah!

Kepada pemenang peraduan

# #100QualityMoments

untuk bulan *Jun dan Julai*

### Pemenang Tempat Pertama



Wui Kwai Seong  
(diwakili oleh Wui  
Ai Leng, kanan)  
dari Puchong



Noorisfa  
Delaila Bt  
Ismail (diwakili  
oleh Sabariah  
Noorlisa Bt  
Ismail, kanan)  
dari Seri  
Kembangan

### Pemenang Tempat Kedua



Fakhruddin B. Abdullah (kanan)  
dari Kajang



Tan Chew Hua (diwakili oleh Quek  
Yong Yee, kanan) dari Kepong

Rebut peluang untuk memenangi hadiah-hadiah menarik melalui tiga langkah mudah:

- 1 Layari laman **Facebook Positive Parenting**  
(<https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia>)
- 2 Klik **Positive Parenting apps**
- 3 Muatnaik gambar saat-saat berkualiti anda bersama keluarga

Sebarang pertanyaan, sila hubungi Sekretariat di  
**03 – 5632 3301**

### Pemenang Tempat Ketiga



Suhada Mansoor (kanan)  
dari Kajang

### Pemenang Hadiah Sagu Hati



Ee Kah Teik (kedua dari  
kanan) dari Subang Jaya



Wui Ai Leng (kanan)  
dari Puchong

Cepat!  
Anda masih  
sempat memenangi  
hadiah-hadiah  
menarik!



MERAIKAN  
**PELBAGAI**  
KEBIJAKSANAAN



**MERAIKAN PELBAGAI KEBIJAKSANAAN.  
BIJAK DALAM PELBAGAI CARA.**

Dahulu, kepintaran tradisional dianggap sudah memadai. Tetapi, kini tidak lagi. Zaman sekarang jauh lebih berbeza, di mana kanak-kanak mampu mencapai lebih apabila mereka kian terdedah kepada aspek perkembangan yang berbeza. Kami meraikan pelbagai kebijaksanaan demi membantu si manja anda menyerahkan bakat dan potensinya dalam pembelajaran.

**S-26® PROGRESS GOLD® dan S-26® PROMISE GOLD®** dirumus khas dengan **BIOFACTORS SYSTEM™** yang mengandungi nutrien penting, khususnya **DHA, AA, Lutein, Oligofruktosa, Kalsium dan Protein**, untuk menyokong perkembangan si manja anda dalam pelbagai aspek.



**NOTIS PENTING:** Perubahan Eschalon Sedunia mengesyorkan pemberian susu ibu kepada bayi secara eksklusif untuk 6 bulan pertama dan pemberian susu ibu secara berturutan selama yang mungkin. S-26® PROGRESS GOLD® dan S-26® PROMISE GOLD® bukan pengganti susu ibu, tetapi ia susu untuk membesar yang disesuaikan khas untuk kanak-kanak ubat berumur 1 tahun dan ke atas.

Cari kami di **facebook**  
www.facebook.com/WyethNutrition

Wyeth Nutrition Careline  
1-800-88-5526  
www.wyethnutrition.com.my



# Pemakanan & Kehidupan Sihat

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



## Tabiat Makan **Tidak Baik** VS **Baik** dalam Kalangan Kanak-Kanak

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

*Kanak-kanak yang mengamalkan tabiat makan yang tidak baik lebih mudah mengalami berlebihan atau kekurangan berat badan. Kini, ia semakin menjadi-jadi. Lazimnya ia berpunca daripada pengambilan tenaga yang berlebihan dan/atau kurang pengambilan mikronutrien. Walaupun tabiat makan yang tidak baik hanyalah sebahagian daripada punca masalah berat badan, ia penyumbang penting kepada risiko obesiti dan malnutrisi. Ia boleh membawa kepada masalah kesihatan yang lebih buruk (misalnya penyakit jantung dan hati) terutamanya jika sesuatu tabiat itu berpanjangan sehingga dewasa.*

## TABIAT TIDAK BAIK

1. Berlebihan makanan yang tinggi kandungan gula, lemak dan garam.
2. Mengambil snek yang tidak berkhasiat.
3. Makan ketika tidak lapar.
4. Enggan mengambil sayur atau buah-buahan.
5. Makan dengan terlalu cepat.
6. Cerewet dengan pemakanan (mengambil diet yang terhad).
7. Makan sambil menonton TV, bermain permainan video/komputer, dll.
8. Makan berlebihan & makan secara suka-suka.
9. Mengambil terlalu banyak minuman tinggi kandungan gula.
10. Melangkau sarapan pagi dan makan pada waktu yang tidak tetap.



## TABIAT BAIK

1. Kunyah makanan sekurang-kurangnya selama 10 saat sebelum menelannya.
2. Bawa bekalan dari rumah untuk makan tengahari/ sarapan pagi ke sekolah, termasuk juga snek berkhasiat (contoh buah-buahan, biskut biasa atau oat).
3. Makan dengan perlahan. Otak mengambil masa beberapa minit untuk menyedari bahawa perut telah penuh.
4. Minum segelas air atau semangkuk sup untuk mengelak daripada makan berlebihan.
5. Jadualkan waktu makan anda/makan pada masa yang tetap.
6. Dapatkan lebih serat (contoh bijirin penuh dan kacang).
7. Makan hidangan dalam sajian yang kecil.
8. Minum lebih banyak air.
9. Pelbagaikan jenis makanan pada setiap waktu makan.
10. Pilih makanan yang dikukus, direneh atau dipanggang.



## APA YANG Ibu Bapa Boleh Lakukan

1. Jadilah model peranan yang baik, amalkan tabiat makan yang baik & sediakan makanan yang lebih sihat.
2. Jangan biasakan makan di luar atau pesan makanan dari luar.
3. Galakkan makan secara sihat bermula dari kecil.
4. Makan bersama sebagai satu keluarga seberapa kerap yang boleh.
5. Elak daripada membelanja atau menjanjikan makanan sebagai satu ganjaran.
6. Jangan memberi tekanan kepada anak anda untuk makan sesuatu yang mereka tidak gemar, biasakan mereka dengan makanan tersebut secara perlahan-lahan.
7. Banyakkan bersenam, lebihkan pergerakan, dan hidup aktif bersama-sama!



Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



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>®</sup> PE Gold<sup>®</sup> setiap hari dapat membantu Pemakan Cerewet untuk memenuhi RNI Malaysia bagi 7 nutrien utama yang diperlukan untuk tumbesaran dan perkembangan yang sihat.<sup>1,2</sup>



# 7+7

Nutrien Utama

Kategori Makanan

With Lutein, DHA, AA & Choline



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



DHA, AA



Alpha-laktalbumin, protein berkualiti tinggi



Lutein



Nukleotida

Rujukan:

1. Gan DTJ and Jeeb A. Prevalence of picky eating among children in Singapore and its impact on caregivers: a questionnaire survey. *Asia Pac J Clin Nutr* 2012; 21(5): 8. National Coordinating Committee on Food and Nutrition. Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (2000). Ministry of Health Malaysia. Kuala Lumpur. 8: 9-28. PE Gold Product Information Available at <http://www.wyethnutrition.com.my>.  
2. Institute of Food Safety, Singapore. Review on 20 September 2013. 4. Wataha P, Frenyeh JG, Chakraborty SK, Sharma S and Cohen M. Effect of breastfeeding on children's body weight in infant formulae to prevent obesity at 10 months of age. *Lancet* 1996; 352: 88-91. 5. Zinner S and Hammond K. Possible influence of lipid and seaweed oil on the developing retina. *Opt Optom* 2007; 1(1): 25-35. 6. Marshall K. Therapeutic applications of amino proteins. *Advan Med Sci* 2004; 3(2): 136-148. 7. Carver JG, Pinnock B, Cox WJ and Barnes LA. Ocular nutrient effects upon retinal functions in children. *Pediatrics* 1991 Aug; 102(2): 61-63. 8. Pickering LK, Grand DM, Crocker JF, Meier M., Conde CI, Schuler JF, Waring TR, Pineda JL and Hily MD. *Pediatrics* 1988 Feb; 101(2): 242-4.



Hubungi

untuk maklumat lanjut & mendapatkan sampel percuma **S-26<sup>®</sup> PE Gold<sup>®</sup>** anda sekarang.

Wyeth Nutrition (Malaysia) Sdn. Bhd. 03-434-02-22-1, 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>®</sup> PE Gold<sup>®</sup> is not a breast milk substitute but a growing-up milk specially suited to healthy young children aged 1 year and above.

# Sarapan untuk Anak Anda!



## Mengapa Perlu Sarapan?

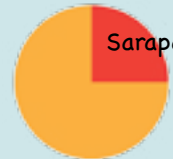
Penting untuk perkembangan otak dan tumbesaran fizikal



Tanpa sarapan, anak anda lebih cenderung untuk makan lebih banyak pada waktu makan yang lain. Ini meningkatkan risiko berat badan berlebihan dan obesiti.



Sarapan mengisi 1/4 keperluan pemakanan dan 30% keperluan tenaga harian anak-anak.

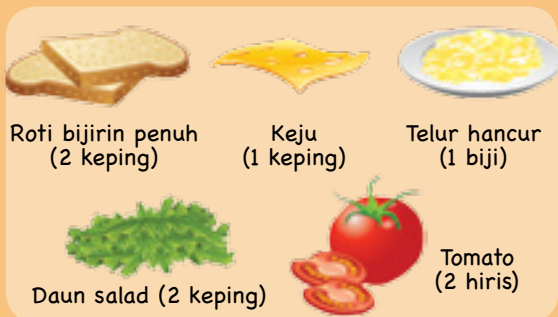


Nutrien keperluan harian



## Contoh Sarapan Yang Seimbang

### Menu 1: Roti Sandwic Telur dan Keju dengan Sayuran



### Menu 2: Meehoon Sup dan Jus Oren



### Menu 3: Bijirin dengan Susu dan Pisang



## Kandungan Karbohidrat 10 Makanan Sarapan Paling Digemari

| Item  | Kandungan Karbohidrat |
|---|-----------------------|
| 1. Nasi goreng (1 pinggan)  | 5 icons               |
| 2. Nasi lemak (1 pinggan)   | 4 icons               |
| 3. Roti canai (1 keping)  | 3 icons               |
| 4. Mee kari (1 mangkuk)   | 2 icons               |
| 5. Biskut tawar (3 keping) + minuman malta (1 cawan)                    | 2 icons               |
| 6. Roti bakar (1 keping) + kaya (1 sudu kecil) + mentega (1 sudu kecil) | 2 icons               |
| 7. Teh tarik (1 cawan)  | 1 icon                |
| 8. Oat kosong (4 sudu kecil)  | 1 icon                |
| 9. Susu penuh krim (1 cawan)  | 1 icon                |
| 10. Kopi/teh dengan susu pekat (1 cawan)                                | 1 icon                |

1 icon = 15g karbohidrat

## Tip Untuk Memperbaiki Jenis Makanan Berkarbohidrat





# Kanak-Kanak Yang Mengambil Sarapan



Daya ingatan lebih kuat



Tahap penumpuan lebih tinggi semasa pembelajaran



$$1+1=2$$

$$1+2=3$$

Peningkatan kebolehan menyelesaikan masalah



Pemikiran logik yang lebih baik



Kemahiran kognitif yang kuat

# Anda Mungkin Tidak Tahu, TAPI...

Sarapan merupakan waktu makan paling kerap ditinggalkan kebanyakan kanak-kanak di Malaysia.



**3 daripada 10** kanak-kanak di Malaysia tidak makan sarapan setiap hari

# Gabungkan Kumpulan Makanan

Tahap Tenaga

A B



Kanak-kanak A

Gabungan kumpulan makanan boleh memberikan tenaga yang berterusan, keseimbangan pemakanan dan rasa kenyang yang lebih lama.



Kanak-kanak B

Makanan dengan kandungan gula yang tinggi menyebabkan peningkatan dan penurunan kadar gula dalam darah yang mendadak. Ini akan menyebabkan anak anda berasa mengantuk dan lebih cepat lapar.

# Pilih dari Kalangan 4 Kumpulan Makanan

Bijirin



Sayuran dan buah-buahan

**4**  
Paling Baik



Sumber protein kurang lemak



Produk tenusu

# Tip Menggalakkan Anak-Anak Untuk Sarapan



Sediakan sarapan yang ringkas dan mudah disediakan serta dibungkus seperti roti sandwic



Sediakan dan makan sarapan bersama keluarga



Hiaskan hidangan sarapan supaya kelihatan menarik



**Tip!**

Tiada pengisar? Guna saja cara lama iaitu garpu untuk melecek sayur atau buah. Jika terlalu kering, tambahkan sedikit perahan susu ibu dan bukan air untuk menambah perisa hidangan!



## Menyediakan

# Makanan Bayi di Rumah

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

*Pelajari beberapa teknik mudah untuk menyediakan makanan yang sihat dan berkhasiat untuk si kecil anda.*

Makanan pelengkap harus dimulakan apabila si kecil anda mencapai umur enam bulan. Ini adalah masa paling sesuai untuk memupuk tabiat makan yang sihat si kecil memandangkan anda mempunyai kawalan sepenuhnya terhadap ramuan yang dimasukkan ke dalam hidangannya. Di sini, kami ingin menunjukkan beberapa tip mudah dan cepat yang anda boleh gunakan untuk menyediakan beberapa hidangan berkhasiat bagi bayi anda tanpa bersusah-payah.

## Kebersihan Amat Penting

Sentiasa pastikan peralatan dapur anda, tempat persediaan dan tempat memasak, dan sudah tentu, bahan makanan itu sendiri adalah bersih. Sebagai panduan am, amalkan tabiat berikut:

- ✔ Basuh tangan anda sebelum dan selepas menyediakan atau memasak makanan.
- ✔ Asingkan bahan mentah daripada yang telah dimasak. Jangan sekali-kali membiarkan makanan mentah bercampur dengan makanan yang telah dimasak.
- ✔ Jangan sekali-kali biarkan makanan pada suhu bilik melebihi dua jam.
- ✔ Apabila memanaskan semula makanan yang telah disejuk beku, pastikan ia dipanaskan sehingga mendidih rata. Sejukkan secukupnya sebelum diberi kepada si kecil anda.



## Untuk Sajian Mudah...

Guna bekas kiub ais (disimpan di dalam beg sejuk beku untuk menjaga kebersihan) untuk menyejuk beku makanan dalam saiz sajian kecil yang boleh dihidangkan dengan mudah. Cara ini memastikan anda tidak perlu mencairkan seluruh bekalan setiap kali waktu makan.

Apabila selera si kecil semakin meningkat, anda mungkin perlu menambah saiz sajiannya; guna acuan kek cawan yang dilapik dengan plastik balut lekat (cling wrap). Ini membolehkan anda membungkusnya dalam jumlah yang tepat (anda boleh ukur semasa mengisinya) dan anda boleh cairkannya secara berasingan apabila perlu.

## Menyediakan Buah/Sayurnya

Buah yang sesuai adalah seperti pir, mangga, pisang, betik, dan tembikai. Sentiasa basuh dan buang kulit, biji, dan/atau empulur.

Apabila anda mula memberi dia sayur, mulakan dengan sayur berdaun dahulu kerana si kecil anda mungkin menolak jika anda mulakan dengan sayur yang mempunyai rasa yang kuat seperti pis, keledak, atau lobak merah. Sayur harus dipotong kecil-kecil atau dalam bentuk kiub.

Kemudian, anda harus kukus, rebus (guna air secukupnya untuk menutup sayur dan simpan sedikit air rebusan untuk mencairkan puri anda), masak dalam ketuhar gelombang mikro, atau bakar sehingga lembut. Untuk membuat puri, pastikan puri kelihatan licin, dan likat seperti yogurt (puri hendaklah cukup likat untuk boleh membungkus di dalam sudu).



**Jika mula-mula anda tidak berjaya...**

Si kecil anda mungkin tidak akan terus menerima makanan baru; anda perlu cuba memberinya sebanyak 15 kali sebelum dia akan menerima sesetengah makanan, oleh itu jangan cepat putus asa!

### Bubur Yang Lebih Enak

Sebagai alternatif, anda boleh kisar/lecek stok dengan sedikit bubur untuk hidangan yang lebih berperisa. Jika terlalu cair, tambahkan sahaja sedikit bijirin untuk memekatkannya.

## Menyediakan Stok Sendiri

Stok merupakan bahan asas yang baik untuk memasak stu (stew), bubur, bijirin, dan sup. Mula dengan membasuh sayur dengan bersih, kemudian dipotong kecil. Masukkan sayur ke dalam periuk dan tambah air secukupnya. Rebus sehingga sayur menjadi lembut sebelum direneh selama setengah jam. Anda boleh pilih untuk menggunakan satu jenis sayur, atau gabungkan beberapa jenis sayur (pastikan anda tahu si kecil tidak alah kepada mana-mana satu daripada sayur tersebut).

## Keperluan yang Berubah-Ubah

Adalah baik jika anda memberi peluang kepada si kecil untuk merasa pelbagai jenis makanan. Ini boleh dilakukan dengan menyediakan dan memberi makanan kepada si kecil anda dalam pelbagai warna, tekstur, perisa, dan bentuk yang sesuai bagi tahap perkembangannya. Contohnya, hanya makanan yang dilecek/kisar harus diberi pada umur enam bulan.

## Jangan Lupa!

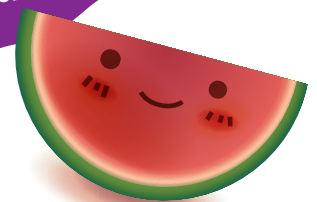
Berikut adalah beberapa perkara penting yang perlu anda ingat apabila memperkenalkan makanan pelengkap:

- Sentiasa mulakan dengan beras (bubur sudah mencukupi).
- Apabila memperkenalkan sayur, mulakan dengan sayur berdaun hijau memandangkan rasanya lebih tawar; jika anda mulakan dengan sayur yang berperisa semula jadi seperti lobak merah, dia mungkin tidak mahu menerima langsung sayur hijau yang lain.
- Sayur-sayuran lain seperti pis, keledak, dan lobak merah perlu dikukus, rebus, atau lecur sehingga lembut secukupnya. Kemudian anda boleh melecek/kisar untuk mendapatkan kelikatan yang sesuai untuk bayi anda yang berumur enam bulan. Apabila dia semakin besar, anda boleh menyesuaikan tekstur makanan perlahan-lahan dan dipadankan dengan tahap perkembangannya.
- Bagi buah, mulakan dengan buah yang lembut seperti pisang, betik, mangga, atau tembikai. Anda boleh lecek/kisarnya untuk mudah dimakan oleh si kecil anda. Buah keras seperti epal perlu dimasak sedikit (dikukus/rebus) untuk melembutkannya terlebih dahulu.

### Waspada Dengan Alahan Makanan!

Beri si kecil anda makanan yang sama selama seminggu (atau sekurang-kurangnya tiga hari) sebelum memperkenalkan makanan baru. Ini membolehkan anda mengenal pasti dengan mudah sebarang alahan makanan yang mungkin dialami bayi anda. Jika anda perhatikan dia mula mendapat sebarang reaksi teruk terhadap sesuatu makanan baru, berhenti memberi makanan tersebut.

- Menyediakan jus buah? Guna nisbah 1:1 jus buah yang diperah segar dan air minum yang bersih serta JANGAN tambah gula.
- Berhati-hati dengan ramuan yang pedas! Pastikan anda tidak memberi si kecil cili atau makanan lain yang pedas kerana dia mungkin tidak tahan dengannya.
- Jangan cuba untuk jimatkan makanan bayi dengan menyimpan baki untuk diberi kemudian jika anda telahpun mencairkannya – anda tidak mahu memberinya makanan basi! **PP**



Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# Mudah Dimasak & Berkhasiat

Berikut adalah beberapa resipi makanan pelengkap yang mudah dimasak di rumah dan berkhasiat untuk bayi anda.

## Stok Ayam dengan Ikan Bilis

(Hidangan untuk 3 orang)

### Bahan-bahan:

800 g tulang ayam

80 g (1 ½ cawan) ikan bilis

1 L (4 cawan) air

### Cara Memasak:



1

Bersihkan tulang ayam dan buang lemak, kulit dan darah beku daripada tulang ayam.



2

Buang kepala dan isi perut ikan bilis.



3

Didihkan 1 liter air dan masukkan tulang ayam dan ikan bilis. Sebaja sahaja mendidih, reneh ayam selama 45 minit atau sehingga pati tinggal separuh daripada jumlah asal.



4

Tapis dan biarkan sejuk. Kemudian sejukkan di dalam peti sejuk semalaman. Setelah disejukkan, buang lapisan lemak di bahagian atas.



5

Stok boleh disimpan di dalam peti sejuk selama seminggu atau boleh disejuk bekukan sehingga sebulan.

### Petua

1. Makanan yang anda hendak sejuk beku haruslah ditutup dengan baik untuk mengelakkan ia daripada kering. Ia juga membantu mengekalkan kualiti makanan.
2. Simpan di dalam bahagian sejuk beku yang boleh membekukan makanan daripada -18°C ke 0°C.



6 – 8 bulan :

## Stew Buah-buahan

(Hidangan untuk 2 orang)



100 g (1 biji) epal merah, dibersihkan, dikupas, dibuang kulit, bijinya dan dipotong menjadi saiz sederhana  
250 ml (1 cawan) air

Cara Memasak

- 1 Tuang air ke dalam kuali dan didihkan.
- 2 Masukkan buah epal ke dalam periuk. Tutup dan renehkan selama 10 minit atau sehingga buah epal menjadi lembut.
- 3 Lenyek epal dengan menggunakan garfu sehingga menjadi puri.

| Kandungan Nutrient Setiap Satu Hidangan |               |
|---|---------------|
| Kalori 28 kcal                          | Protein 0.1 g |
| Karbohidrat 6.5 g                       | Lemak 0.2 g   |

**Cadangan:**

- Hidang bersama susu ibu.
- Buah epal boleh digantikan dengan buah-buahan yang lain seperti tembikai susu ataupun buah pir.

9 – 11 bulan :

## Campuran Jagung Manis, Ubi Kentang dan Ayam

(Hidangan untuk 2 orang)

60 g (1/4 cawan) dada ayam, dimasak, dibuang tulang dan kulit  
 90 g (1 biji) ubi kentang, dikupas dan dipotong dadu  
 20 g (2 sudu makan) lobak merah, dipotong dadu  
 30 g (2 sudu makan) jagung manis  
 125 ml (1/2 cawan) stok ayam  
 30 ml (2 sudu makan) susu ibu  
 10 g (1 sudu makan) bawang besar, dicincang

Cara Memasak

- 1 Rebus bawang besar dengan stok ayam di dalam periuk.
- 2 Masukkan ubi kentang. Tutup dan renehkan selama 15 minit sehingga ubi kentang menjadi lembut.
- 3 Masukkan jagung dan masak lagi selama 2-3 minit.
- 4 Akhirnya masukkan ayam dan rebus sehingga masak.
- 5 Kisar campuran sehingga menjadi kasar.
- 6 Masukkan susu ibu dan hidang.

| Kandungan Nutrient Setiap Satu Hidangan |               |
|---|---------------|
| Kalori 90 kcal                          | Protein 7.6 g |
| Karbohidrat 10.6 g                      | Lemak 1.9 g   |

**Cadangan:**

- Anda boleh melenyek dengan belakang sudu semasa memberi anak anda makan.
- Hidang bersama nasi lembik.



Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Resipi sumbangan daripada "Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan, Jilid 1: Resipi Untuk Si Kecil Anda" terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk mendapatkan buku resipi ini yang merangkumi 100 resipi, sila e-mel kepada: [president@nutriweb.org.my](mailto:president@nutriweb.org.my)

# Bijak dalam pelb

## Memahami Pelbagai Kebijaksanaan

Pada zaman sekarang, ujian IQ sudah menjadi satu kelaziman. Ia adalah salah satu reka cipta dalam bidang psikologi yang diguna pakai secara paling meluas dan dalam pelbagai arena – daripada permohonan biasiswa dan peperiksaan untuk kemasukan ke universiti hingga pengambilan rekrut tentera.

Oleh sebab markah IQ adalah satu ukuran kebijaksanaan, ia sering dianggap sebagai kaedah untuk meramalkan kejayaan dalam hidup. Kita semua mahu anak-anak kita mempunyai IQ yang tinggi kerana ia menunjukkan hubung kait dengan kejayaan kanak-kanak di sekolah. Bagaimanapun, ia gagal meramalkan pencapaian mereka kemudian dalam dunia sebenar. Dengan sendirinya, IQ tinggi tidak menjamin si manja anda akan menonjol dan lebih menyerlah daripada kanak-kanak lain. Justeru, adakah hanya IQ yang menjadi kayu pengukur lazim boleh menentukan kejayaan dalam hidup?

### Apakah yang dimaksudkan dengan Pelbagai Kebijaksanaan?<sup>1,2</sup>

Teori pelbagai kebijaksanaan telah diilhamkan oleh pakar psikologi Howard Gardner yang menyarankan bahawa terdapat banyak cara yang berbeza untuk menyerlahkan kebijaksanaan. Ia mencabar fokus semasa kepada kemahiran lisan dan pemikiran logik yang secara lazimnya diukur dalam ujian IQ dan digred dalam peperiksaan sekolah. Sebaliknya, teori pelbagai kebijaksanaan mengambil kira segala keupayaan manusia supaya benar-benar memperlihatkan potensi pembelajaran kanak-kanak dan setiap kanak-kanak boleh menjadi juara dalam kehidupan masing-masing.<sup>1</sup>

Satu daripada cara untuk menjadi bijak ditakrifkan sebagai Bijak Minda. Bijak Minda termasuk sama ada kebijaksanaan dari segi lisan atau pemikiran logik. Kanak-kanak yang bijak dari segi lisan petah menggunakan perkataan dan mempunyai kekuatan dari segi pertuturan dan/atau penulisan. Mereka menggunakan kata untuk memujuk, berhujah atau menghibur. Sebaliknya, pemikiran logik meliputi spektrum yang merangkumi matematik dan sains. Kanak-kanak ini mempunyai keupayaan yang baik untuk berhujah dan mudah membuat interpretasi data dan menganalisis pola.<sup>1,2</sup>

Pada zaman dahulu kala, badan dan minda dianggap sebagai satu. Budaya Timur kita sendiri menunjukkan

**Bill Gates dikhabarkan mempunyai IQ 180, Nicole Kidman 132 dan John Kennedy 119. Dengan IQ (darjah kecerdasan otak) yang begitu tinggi, Bill Gates boleh dianggap sebagai seorang yang bergeliga, Nicole Kidman dikategorikan sebagai seorang yang berbakat besar, dan John Kennedy disifatkan sebagai seorang yang mempunyai kebijaksanaan yang luar biasa.**

penyuburan minda menerusi aktiviti badan seperti yoga, tai chi dan aikido. Kebijaksanaan ini juga dikenali sebagai Bijak Fizikal. Ia diperlihatkan oleh bakat dalam mengawal pergerakan badan dan mengendalikan objek secara mahir, seperti kepakaran atlet, penari atau pelakon (mengawal pergerakan badan) dan juga pengukur, doktor bedah atau doktor gigi (mengendalikan objek dengan mahir). Di kalangan kanak-kanak, pelbagai spektrum keupayaan fizikal diperlihatkan menerusi kepakaran dalam bidang olahraga, tarian, dan gimnastik atau seni mempertahankan diri. Kanak-kanak Bijak Fizikal memperlihatkan kepekaan menerusi sentuhan dan pergerakan.

Kanak-kanak Bijak Sosial mempunyai keupayaan semula jadi untuk memahami dan bekerjasama dengan orang lain. Mereka mampu berinteraksi dan menghubungkan kait, membolehkan mereka menyesuaikan diri dengan orang lain. Mereka boleh menjadi pemimpin yang baik dan biasanya mempunyai ramai kawan. Di sekolah, mereka

selalunya didapati menjadi pemimpin kelab atau persatuan pelajar. Apabila kanak-kanak memasuki alam dewasa, keupayaan ini amat berguna dalam bidang perniagaan. Pengurus dikatakan menghabiskan lebih separuh masa mereka dalam komunikasi sesama insan dengan ketua mereka, orang bawahan mereka dan pelanggan mereka. "Kebijaksanaan sosial" mereka amat penting dalam usaha memastikan kejayaan perniagaan kerana ia membantu



# agai cara di kalangan kanak-kanak

mereka menggerakkan orang lain untuk bekerja bagi mencapai matlamat yang sama dan memahami keperluan pelangan.

Meskipun kebanyakan kanak-kanak menyerlahkan satu atau dua daripada kebijaksanaan ini, mereka sebenarnya mempunyai kesemuanya. Pakar psikologi dan pendidik Thomas Armstrong percaya bahawa kombinasi galakan, pendidikan dan tunjuk ajar yang sewajarnya boleh meningkatkan lagi kebijaksanaan utama anak-anak kita, selain mengasah kebijaksanaan yang sederhana dan kurang menyertah mereka.<sup>1,2</sup>

## Pengambilan makanan yang betul

Zaman kanak-kanak adalah tempoh perkembangan paling pantas dalam hidup anak-anak kita.<sup>3</sup> Kesihatan dan pemakanan yang baik semasa zaman kanak-kanak adalah sangat penting untuk menyokong pelbagai

aspek perkembangan. Malangnya, 1/3 daripada kanak-kanak Malaysia yang berusia 1-10 tahun tidak mengambil makanan yang disyorkan setiap hari. Satu daripada cara untuk membantu memastikan kanak-kanak mendapat pemakanan yang mencukupi ialah dengan mengambil susu. Menurut Garis Panduan Pemakanan Malaysia, susu adalah salah satu makanan paling lengkap, mengandungi hampir semua khasiat pemakanan yang penting kepada manusia.<sup>4</sup>

Kanak-kanak memerlukan pemakanan yang secukupnya untuk tumbesaran fizikal dan membekalkan tenaga. Susu mengandungi protein dan karbohidrat untuk membantu dalam aspek ini.<sup>4</sup> Sebagai sumber makanan yang kaya dengan kalsium, pengambilan susu juga penting sepanjang fasa tumbesaran ini untuk membina tulang.<sup>4</sup> Seorang kanak-kanak yang sihat, aktif, bertubuh tegap boleh melakukan aktiviti fizikal luar dengan gembira. Selain itu, kanak-kanak yang mendapat khasiat pemakanan yang secukupnya akan mempunyai sistem imun lebih kuat untuk menghindarkan penyakit dan pulih dengan lebih cepat. Kesihatan yang baik membolehkan kanak-kanak ke sekolah dan berinteraksi dengan kawan-kawan untuk membina kemahiran sosial. Otak dan sistem saraf kanak-kanak perlu mendapat pemakanan yang optimum untuk berkembang dan berfungsi dengan baik. Dalam beberapa tahun kebelakangan, terdapat banyak minat dalam usaha untuk memahami peranan nutrien seperti asid dokoheksanoik (DHA) dan asid arakidonik (AA) dalam perkembangan kognitif.<sup>5</sup>

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengakui bahawa kesihatan dan

pemakanan yang sewajarnya penting untuk membolehkan kanak-kanak mencapai potensi pendidikan penuh mereka kerana pemakanan mempengaruhi perkembangan intelektual dan keupayaan pembelajaran.<sup>6</sup> Menggalakkan kanak-kanak minum susu, salah satu makanan paling lengkap, dapat membantu usaha menyediakan pemakanan yang baik. Ini boleh disifatkan sebagai landasan untuk membantu kanak-kanak mencapai potensi penuh mereka dalam pelbagai aspek perkembangan.

## Pelbagai kebijaksanaan, pelbagai kemungkinan

Setiap kanak-kanak adalah unik dan akan memperlihatkan kebijaksanaan berbeza pada tahap yang berbeza. Usaha memupuk pelbagai kebijaksanaan si manja anda dapat membantu mencungkil potensi pembelajaran mereka. Untuk membina asas bagi pembelajaran dan perkembangan, kesihatan dan pemakanan yang baik diperlukan. Galakkan si manja anda minum susu supaya mereka mendapat khasiat pemakanan yang penting untuk pelbagai aspek perkembangan.

### Rujukan

1. Armstrong, T. 7 kinds of smart: Identifying and developing your multiple intelligences. Penguin Group. 1999
2. Connell, J. Brain-based strategies to reach every learner. Scholastic Inc 2005.
3. UNICEF. Early childhood development: The key to a full and productive life
4. Malaysian Dietary Guidelines (2010). National coordinating committee on food and nutrition. Ministry of Health Malaysia, Kuala Lumpur
5. Willatts P, Forsyth JS, DiModugno MK, Varma S and Colvin M. Effect of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant formula on problem solving at 10 months of age. Lancet 1998; 352:688-91 (Progress Gold CCD 2012)
6. World Health Organisation. WHO information series on school health. Document 4. Healthy nutrition: An essential element of a health promoting school. 1998





# Keselamatan Daripada Matahari Ketika Bermain Di Luar

Oleh **Dr Leong Kin Fon**, Pakar Dermatologi Kanak-kanak

Kita semua memerlukan sedikit pendedahan kepada matahari setiap hari kerana ia adalah sumber Vitamin D yang utama. Walau bagaimanapun, pendedahan yang tidak dilindungi daripada sinaran ultraungu (UV) matahari boleh menyebabkan kerosakan kulit, kerosakan mata, ketidaktahanan sistem imun dan kanser kulit.

Terlalu banyak terdedah kepada cahaya matahari adalah amat berbahaya kepada kanak-kanak, terutamanya bayi yang perlu dijauhkan daripada sinaran terus cahaya matahari pada setiap masa. Ini adalah kerana kulit halus mereka mengandungi kandungan melanin yang sedikit, iaitu pigmen yang memberikan warna kepada kulit, rambut dan mata dan memberikan sedikit perlindungan daripada matahari. Sesetengah kanak-kanak sensitif kepada cahaya matahari dan akan membentuk ruam panas.

Adakah  
anda tahu?

Pendedahan yang singkat selama 15 minit kepada cahaya matahari boleh menyebabkan kerosakan kulit akibat sinaran UV. Walau bagaimanapun, kulit boleh mengambil masa sehingga 12 jam untuk menunjukkan kesan penuh akibat daripada pendedahan tersebut. Maka, jika kulit anak anda kelihatan "sedikit merah jambu" hari ini, ia boleh kelihatan "terbakar" keesokan paginya. Beberapa selaran matahari yang serius sahaja sudah mampu meningkatkan risiko anak anda untuk mendapat kanser kulit di masa hadapan.

## Sinaran cahaya matahari

Apabila matahari menyinari bumi, sebahagian daripada cahaya tersebut terdiri daripada sinaran ultraungu (UV) yang lutsinar. Terdapat 3 jenis sinaran ultraungu: UVA, UVB dan UVC.

**Sinaran UVA** - UV yang paling kuat mencecah bumi dan boleh menembusi jauh ke dalam tisu kulit kita. Walau bagaimanapun, ia tidak memberi kerosakan biologi yang teruk seperti UVB. Majoriti cahaya matahari kita terdiri daripada UVA dan menyebabkan penuaan kulit serta kedutan dan menyumbang kepada kanser kulit seperti melanoma.

**Sinaran UVB** – merupakan satu lagi jenis sinaran UV yang boleh menyebabkan kerosakan biologi. Kebanyakan sinaran UVB diserap oleh lapisan ozon tetapi ada sinaran yang boleh menembusi lapisan ozon tersebut dan menyebabkan kerosakan yang serius contohnya selaran matahari, katarak (kekaburan kanta mata), kanser kulit (melanoma) dan memberi kesan kepada sistem imun.

**Sinaran UVC** - bentuk sinaran UV paling berbahaya. Bagaimanapun, sinaran ini disekat oleh lapisan ozon dan tidak sampai ke bumi.



Adalah penting bagi anda melindungi anak-anak anda daripada terdedah kepada sinaran UVA dan UVB kerana sinaran ini boleh menyebabkan kulit "terbakar", kulit menjadi gelap dan kerosakan kulit yang lain.

## Perlindungan dari Matahari

Sekarang anda tahu bahawa pendedahan yang berpanjangan kepada cahaya matahari boleh meningkatkan risiko anak anda untuk mendapat kanser kulit di masa hadapan. Justeru itu, anda perlu mengambil semua langkah berjaga-jaga untuk melindungi mereka apabila mereka berada di luar.

### 1. Menggunakan krim pelindung matahari

Gunakan krim pelindung matahari dengan sekurang-kurangnya SPF (faktor perlindungan matahari) 15 atau lebih tinggi dan BERSPEKTRUM BESAR yang memberi perlindungan daripada kedua-dua UVA dan UVB setiap kali anak anda keluar. Bagi kanak-kanak yang berumur 6 bulan atau lebih, pilih SPF 30 atau lebih tinggi untuk mencegah kedua-dua selaran matahari dan kegelapan kulit. Juga, jangan lupa untuk melindungi telinga, hidung, bibir dan hujung kakinya.

Pelindung matahari "kalis air" juga perlu digunakan ketika berada di dalam air kerana air dan peluh akan menghilangkan krim pelindung matahari dan kesan penyejukan daripada air boleh membuat anda berfikir bahawa kulit anda tidak terbakar. Selain daripada mengenakan semula krim pelindung matahari setiap beberapa jam ketika di bawah matahari, terutamanya jika mereka berada di dalam dan di luar air, sila pastikan anda juga menggunakan krim pelindung matahari yang mencukupi; 10- 20ml biasanya cukup untuk keseluruhan badan kanak-kanak.



Pilih krim pelindung matahari yang hypoalergenik dan bebas wangian terutamanya jika anak anda mempunyai kulit yang sensitif dan tidak komedogenik dalam kalangan kumpulan umur yang mudah terdedah kepada jerawat contohnya remaja.

*Nota: Ikut arahan pada pakej krim pelindung matahari untuk bayi yang berumur kurang daripada 6 bulan. Jika anda atau kulit anak anda bertindak balas dengan buruk untuk satu produk, cuba produk yang lain atau hubungi doktor. Pertahanan yang terbaik bagi bayi anda terhadap selaran matahari adalah mengelakkan cahaya matahari atau berada di tempat teduh.*

### 2. Elakkan sinaran kuat

Apabila matahari berada pada kedudukan tertinggi di langit dan mengeluarkan sinaran yang paling kuat (biasanya antara 11 pagi hingga 4 petang), pastikan anak anda berada di dalam rumah. Jika anak anda perlu keluar diantara waktu ini contohnya untuk aktiviti sekolah atau hanya bermain di luar halaman rumah anda, pakaikan sedikit krim pelindung matahari kepadanya 15 hingga 30 minit sebelum membenarkannya keluar agar lapisan perlindungan yang baik boleh terbentuk.

### 3. Cari tempat atau kawasan yang teduh

Sinaran UV yang paling kuat dan paling berbahaya adalah semasa waktu tengah hari. Maka, adalah lebih baik untuk melakukan aktiviti-aktiviti di dalam rumah sahaja. Jika tidak boleh, cari tempat teduh di bawah pokok, payung, atau khemah terbuka. Gunakan pilihan ini untuk mengelakkan selaran matahari, bukan mengubatinya selepas ia berlaku.



### 4. Pastikan badan anak anda dilindungi

Pakaian yang menutupi kulit anak anda dapat membantu melindunginya daripada sinaran UV. Walaupun baju lengan panjang dan seluar panjang (slack) adalah yang terbaik, tetapi ia tidak semestinya praktikal. Baju T atau seluar pendek (short) juga adalah pelindung yang baik. Tetapi, adalah lebih bijak untuk menggandakan perlindungan dengan menggunakan krim pelindung matahari atau memastikan anak anda berada di tempat teduh apabila perlu.

### 5. Pakai topi atau penutup kepala

Topi yang melindungi muka, kulit kepala, telinga dan leher adalah mudah untuk digunakan dan memberi perlindungan yang baik. Topi besbol adalah popular dalam kalangan kanak-kanak, tetapi ia tidak melindungi telinga dan leher mereka. Jika anak anda memilih topi, pastikan topi tersebut dapat melindungi kawasan-kawasan yang terdedah kepada cahaya matahari.



### 6. Pakai cermin mata hitam

Terdedah kepada cahaya matahari bukan sahaja boleh merosakkan kulit, tetapi juga boleh merosakkan mata. Sinaran UV yang berpanjangan boleh menyebabkan kerosakan katarak kepada anak anda di masa hadapan. Maka, jika boleh, pastikan anak anda memakai cermin mata hitam yang boleh menghalang hampir 100% daripada kedua-dua UVA dan UVB. **PP**



# Pureen<sup>®</sup> Kids Toothpaste

dengan **Kalsium Tiga  
Ganda & Fosfat**

**Dengan 5% Xylitol**

Membantu Menjaga Kesehatan Gigi

**Tanpa Fluorida**

**Tanpa Sodium Lauril Sulfat**

**Tanpa Sakarin**

"Tindakan refleks penelanan kanak-kanak peringkat pra-sekolah (6 tahun dan ke bawah) belum berfungsi sepenuhnya dan mereka cenderung menelan ubat gigi secara tidak sengaja semasa memberus."

## Ubat Gigi yang Selamat adalah Penting untuk Kanak-Kanak

"Menelan Fluorida secara berlebihan di peringkat awal kanak-kanak boleh merosakkan sel pembentuk enamel gigi atau dikenali sebagai FLUOROSIS GIGI."

**Jenis  
Fluorosis  
Gigi**



Sangat  
Ringan



Ringan



Sederhana



Serius

Approved by



Malaysian Private  
Dental Practitioners' Association



Terdapat dalam perisa  
Strawberi, Oren dan Pudina



Sila layari [www.pureen.com.my](http://www.pureen.com.my) untuk maklumat lanjut.

\* Reg. Trademark of Pure Laboratories, Inc., U.S.A.





# Kesejahteraan Keluarga

Dengan kerjasama



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

## Bersalin di Rumah

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

### Tahukah anda?

Para doktor kini mengamalkan sistem 'tag' untuk mengenal pasti kemungkinan terjadinya komplikasi ketika bersalin. Mereka yang ditag dengan tag putih/hijau boleh memilih untuk bersalin di rumah. Walau bagaimanapun, mereka yang ditag sebagai kes 'risiko tinggi' tidak seharusnya mengambil risiko kerana terdapat kemungkinan besar berlakunya kematian ibu dan/atau anak.

**Bersalin di rumah mungkin menarik bagi sesetengah orang. Walau bagaimanapun, pastikan anda mendapat nasihat doktor sebelum anda membuat keputusan untuk berbuat demikian. Terdapat beberapa perkara yang anda harus ketahui sebelum membuat keputusan untuk bersalin di rumah. Kini, kerajaan Malaysia tidak menggalakkan kelahiran di rumah memandangkan terdapat banyak bahaya yang berkaitan yang tidak disedari oleh bakal ibu. Meskipun ianya berbahaya, bersalin di rumah semakin menjadi trend pada masa kini.**



## Siapakah doula?

**Doula** merupakan seorang wanita yang pernah melahirkan bayi, dan yang akan hadir bersama untuk memberi anda sokongan, bantuan, dan nasihat ketika dan selepas proses kelahiran bayi anda.

## Membuat persediaan terlebih dahulu

Jika anda berkeras untuk bersalin di rumah, terdapat dua perkara utama yang perlu dipertimbangkan:

- 1) Adakah anda mampu?** Walaupun anda boleh membuat segala persiapan yang anda mahu, status kehamilan anda boleh berubah daripada tiada risiko kepada berisiko tinggi walaupun di saat-saat akhir. Ketika usia kehamilan semakin lanjut, banyak faktor yang perlu diberi perhatian. Oleh itu, anda perlu mendapatkan nasihat seorang profesional sebelum membuat keputusan sama ada untuk bersalin di rumah atau di hospital.
- 2) Siapakah yang akan menyambut kelahiran?** Sentiasa dapatkan anggota kesihatan yang terlatih (seperti doktor atau bidan terlatih) untuk membantu kerana mereka telah menjalani latihan yang berkaitan dan tahu bertindak untuk mencegah atau mengatasi komplikasi.

Perancangan anda untuk bersalin di rumah haruslah fleksibel kerana kemungkinan terdapat perkembangan di saat-saat akhir yang mengubah status anda daripada kelahiran berisiko rendah kepada kelahiran berisiko tinggi seperti kedudukan songsang (punggung janin berada di bawah), plasenta previa (plasenta menutup serviks), atau tali pusat nukal (tali pusat membelit leher janin). Lebih selamat bersalin di hospital sekiranya situasi tersebut berlaku. Ibu-ibu yang melahirkan anak kali pertama juga dinasihati agar tidak bersalin di rumah.

## Memilih seorang doula

Anda mungkin telah membuat sedikit pembacaan mengenai melahirkan anak di rumah dan berancang untuk bersalin di rumah dengan mendapatkan perkhidmatan seorang *doula* dan bukan seorang doktor atau jururawat. Walau bagaimanapun, anda harus faham bahawa seorang *doula* hanya boleh membantu dengan kelahiran bukan dengan cara perubatan kerana mereka tidak mempunyai sebarang latihan atau kemahiran dalam bidang perubatan. Mereka hanya boleh memberi sokongan mental, emosi, dan fizikal dengan memberi galakan verbal kepada ibu dan mungkin membantu dengan cara-cara lain untuk membuat ibu selesa.

Mereka tidak boleh menyokong ibu dalam kapasiti perubatan dan mereka pastinya BUKAN professional kesihatan. Jika terjadi sesuatu, doktor dan jururawat memainkan peranan – tidak seperti *doula*, mereka dilatih untuk mengenal pasti tanda-tanda bahaya. Oleh itu, seorang *doula* tidak dilatih untuk bertindak jika berlaku kecemasan. Terdapat beberapa situasi komplikasi semasa kelahiran yang boleh menyebabkan kematian.

## Jangan pandang ringan

Walaupun bersalin di rumah sudah menjadi trend, ia juga mempunyai risiko. Terdapat golongan berpelajaran tinggi di Malaysia yang berpendapat bahawa bersalin di rumah adalah proses semula jadi dan harus dilakukan tanpa mengambil kira risikonya. Sedihnya, ia telah menyebabkan beberapa kematian seperti yang dipaparkan di dada akhbar. Kementerian Kesihatan Malaysia tidak menyarankan bersalin di rumah kecuali di bawah penyeliaan anggota kesihatan yang terlatih dan berpengalaman.

Kesimpulannya, utamakan keselamatan. Jika anda berasa bahawa proses bersalin tidak akan berjalan dengan mudah, lebih selamat untuk membatalkan rancangan anda untuk bersalin di rumah. Ia bukan sahaja akan mengancam nyawa bayi yang belum lahir, malah nyawa ibunya juga. Oleh itu, berfikir dahulu sebelum bertindak. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

# Tubuh Sihat, Rasa Hebat!

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

*Mengalakkan Imej Tubuh Sihat dalam Kalangan Kanak-Kanak*



**Kanak-kanak perempuan semuda 6 tahun mula lebih sedar tentang imej tubuh mereka dan mungkin tidak berpuas hati dengan tubuh mereka berbanding kanak-kanak lelaki. Keinginan untuk menjadi lebih kurus juga lebih ketara dalam kalangan kanak-kanak perempuan.**

Penulis terkenal Markus Zusak dalam bukunya, *Aku adalah Utusan (I am Messenger)* memberikan perumpamaan yang cukup baik. "Adakalanya seseorang itu cantik. Bukan pada paras rupa. Bukan dalam kata-kata. Tetapi kerana siapa diri mereka." Bagi para remaja, ini mungkin sukar diterima. Apabila anak-anak kita menghampiri fasa matang, mereka semakin sedar tentang imej tubuh mereka. Imej tubuh merujuk kepada perasaan kita terhadap keadaan tubuh kita secara dalaman dan luaran, kebanyakan remaja walau bagaimanapun, lebih cenderung untuk fokus kepada imej luaran. Mereka ingin kelihatan cantik, sama ada ianya tentang berat badan, gaya rambut, lilitan perut, bisep, atau bibir yang munggil kesemuanya adalah mengenai pandangan orang lain terhadap mereka dan sama ada mereka 'sesuai' atau 'boleh diterima'.

Namun, terlalu obses dengan berat badan atau ketrampilan boleh mengganggu kesihatan fizikal dan mental anak anda jika dia berfikir bahawa dia tidak setanding dari segi sosial. Akibatnya, perasaan negatif ini boleh mengurangkan harga dirinya, menyebabkan gangguan sosial dan dalam kes yang lebih teruk lagi, membawa kepada masalah gangguan pemakanan seperti anoreksia dan bulimia.

Maka, kita harus membantu anak-anak kita membina imej tubuh yang sihat dan positif. Imej tubuh positif bermaksud anak anda harus berasa senang dengan tubuh mereka sendiri seadanya, menghargai, dan menyukai kualiti dan keupayaannya yang unik. Ibu bapa boleh membantu anak mencapainya melalui beberapa cara:

## Jadi 'role model'

Ke mana tumpahnya kuah, kalau tidak ke nasi. Pepatah ini memang benar memandangkan salah satu model terawal dan paling berpengaruh ialah ibu bapa. Oleh itu, anda harus menunjukkan contoh yang baik dengan mengamalkan diet yang sihat, bersenam secara tetap dan menjalankan kehidupan yang sihat sebagaimana anda mahu anak anda juga lakukan.





## Jadi positif

Terdapat ibu bapa yang berfikir bahawa tidak salah untuk berjenaka atau mengkritik tentang berat badan atau ketrampilan anak mereka di khalayak ramai. Ada ibu bapa yang cenderung memberi komen-komen negatif (contohnya, "Jangan risau, kita ada tong sampah, anak lelaki saya akan menghabiskan baki makanan, tiada makanan yang terbuang di dalam rumah ini!") sebagai satu cara untuk menggalakkan anak mereka berubah. Ini hanya akan melukakan lagi hati anak (meskipun anda mungkin rasa ianya remeh) dan juga boleh menyebabkan trauma dan kesan psikologi jangka panjang kepada anak anda. Oleh itu, ubah cara anda, sebaliknya jadi lebih proaktif dan positif – beri kata-kata rangsangan, yakinkan mereka dan paling penting, pastikan mereka mengetahui bahawa anda menyayangi mereka seadanya.

## Berkomunikasi antara satu sama lain

Penting bagi kanak-kanak supaya mempunyai seseorang yang boleh diajak berbicara untuk meluahkan perasaan atau kebimbangan mereka. Berbicaralah mengenai perubahan perkembangan yang sedang berlaku dalam diri mereka mengikut perubahan umur mereka tetapi bicaralah pada tahap yang mereka boleh kaitkan dan faham. Cuba untuk bersifat lebih empatik dan memahami situasi dari kaca mata mereka. Anda juga boleh ceritakan pengalaman anda mengenai imej tubuh semasa anda seorang remaja dahulu dan apa yang anda lakukan atau bagaimana perasaan anda ketika itu. Berbicara dengan anak anda juga membantu membina kepercayaannya terhadap anda dan mengukuhkan hubungan ibu bapa dan anak.



## Galakkan sikap positif

Tidak kira sama ada anak anda kurus atau gemuk, terlalu pendek atau tinggi, anda perlu sentiasa memberitahu mereka bahawa mereka harus berpuas hati dan bangga dengan tubuh mereka. Bina keyakinan mereka, ingatkan bahawa setiap orang berbeza dan unik dalam cara mereka tersendiri dan yang paling penting ialah siapa diri kita yang sebenar. Galakkan mereka melibatkan diri dengan kerja-kerja sukarelawan, persatuan bantuan komuniti dan kumpulan-kumpulan sedemikian atau aktiviti yang membolehkan mereka membina perwatakan, karisma dan personaliti. Ia juga satu peluang untuk membina hubungan baru, berhubung dengan orang lain yang berbeza latar belakang dan juga membantu melonjakkan harga diri dan keyakinan serta menemui kualiti-kualiti diri yang mungkin mereka tidak pernah sedar wujud (contohnya kepimpinan, kemahiran memasak, suara yang lantang, kreativiti seni, dll.).

Ibu bapa perlu pastikan bahawa anak remaja mereka memahami bahawa imej tubuh luaran yang sempurna bukan segala-galanya tetapi imej tubuh yang positif dan sihat harus lebih digalakkan dan ditekankan. Pada permulaannya mungkin sukar, memandangkan terdapat banyak faktor yang tidak dapat dielakkan (rakan sebaya, media atau pengaruh masyarakat) yang menyumbang ke arah tertubuhnya konsep 'tubuh yang sempurna'. Sehubungan dengan itu, tanamkan nilai-nilai yang anda ingin mereka kecapai dan didik mereka sejak dari kecil. **PP**



Dengan kerjasama



Lembaga Penduduk dan Pembangunan  
Keluarga Negara Malaysia

# Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik



## Atasi Ekzema Semasa Bercuti

Oleh **Dr Noor Zalmy Azizan**, Pakar Perunding Dermatologi

*Setiap kali anda merancang untuk bercuti, anda perlu bersedia terhadap beberapa perkara dan langkah pencegahan sekiranya anak anda mengalami ekzema atopik.*

Kemerahan mendadak ekzema atopik mungkin tiada sebab yang jelas. Oleh itu, adalah sangat penting bagi anda mengajar anak anda tabiat penjagaan kulit yang baik sebagai sebahagian daripada rutin hariannya. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa langkah berjaga-jaga tambahan yang perlu diambil apabila anda membawanya bercuti. Walaupun langkah berjaga-jaga ini mungkin tidak menghentikan ekzema daripada keradangan kulit, setidaknya ia membantu mengurangkan kesan dan kekerapan keradangan kulit.

### Tahukah anda?

Ekzema atopik atau dermatitis atopik ialah keadaan kulit yang kronik. Jika anak mengalami ekzema atopik, kulitnya menjadi kegatalan, kemerahan, merekah dan kering. Ekzema atopik biasanya dialami oleh kanak-kanak, tetapi boleh kekal ada sehingga dewasa atau bermula lambat.

Perkataan 'eczema' berasal daripada perkataan Yunani 'ekzema' (daripada 'ekzein', bermakna 'mendidih keluar'). Ini merupakan kesimpulan yang dilakukan pengamal perubatan kuno terhadap mana-mana tompokan merah pada kulit.

### Mencegah keradangan kulit

Langkah berjaga-jaga yang boleh diambil bagi mengurangkan potensi keradangan kulit adalah seperti berikut:

- ▶ **Pilih tempat penginapan yang sesuai.** Elakkan hotel dengan permaidani, tilam, langsir berhabuk dan tidak terjaga dengan baik.
- ▶ **Emolien.** Dalam cuaca panas, anda akan mendapati krim yang kurang bergris lebih baik pada waktu siang kerana ada sesetengah kanak-kanak berasa panas dan gatal akibat kandungan emolien dalam krim bergris yang tebal. Jika digunakan sebagai penjagaan kulit setiap hari, emolien akan menjadi 'rawatan aktif' yang berkesan.
- ▶ **Pastikan anak anda meminum air mencukupi.** Bawa air bersama setiap hari melakukan perjalanan supaya anak anda sentiasa hidrat.
- ▶ **Bawa tuala anda sendiri.** Tuala hotel yang disediakan mungkin dicuci dengan detergen kuat yang boleh memudaratkan kulit sensitif anak anda.
- ▶ **Bawa alas tilam sendiri atau dapatkan alas tilam perjalanan antialergi untuk diletakkan di atas katil hotel.** Langkah ini mengurangkan kemungkinan kemudaratkan kulit sensitif daripada detergen kasar, pepijat atau alergen lain.



kawasan sapuan jika tiada sebarang reaksi dalam masa beberapa jam. Kebiasaannya krim dengan SPF 30 atau lebih disyorkan untuk kanak-kanak. Sapukan emolien dan pelindung matahari selepas setengah jam kemudian sebelum anak anda keluar. Sapukan semula setiap dua jam. Periksa dengan pakar dermatologi/ pediatrik berkenaan jenis yang sesuai untuk digunakan.

## Mengendalikan radang kulit

Kebanyakan kerengsaan kulit berlaku akibat ekzema yang tidak dirawat, bukan diburukkan oleh penggunaan krim pelindung matahari atau faktor persekitaran. Jika usaha anda untuk mencegah keradangan kulit tidak berjaya, terdapat beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk mengurangkan masalah ini. Pertama sekali, pastikan kulit anak anda sentiasa lembap dengan sempurna. Ini akan membantu mengurangkan kegatalan kulit.

- ▶ **Hadkan mandian kepada 10 minit.** Bawa dan gunakan sabun/pencuci anda sendiri kerana kelengkapan sama disediakan oleh hotel mungkin tidak sesuai dengan kulit sensitif anak anda.
- ▶ **Ketahui jenis makanan tersedia di destinasi anda.** Ini amat penting jika anak anda mengalami alahan terhadap sesetengah makanan (contoh kerang, makanan laut) kerana ia boleh menyebabkan keradangan kulit secara mendadak.
- ▶ **Pelajari lebih lanjut mengenai faktor persekitaran.** Amat bagus untuk mengetahui mengenai suhu dan kelembapan. Elakkan tempat yang terlalu kering atau panas yang boleh mengakibatkan keradangan kulit. Selain itu, pendedahan kepada pendingin hawa terlalu sejuk untuk keselesaan boleh mengeringkan kulit anak anda dan seterusnya menggalakkan ekzema atopik.
- ▶ **Sentiasa pastikan kulit lembap sepanjang masa.** Gunakan pelembap tanpa wangian bagi mengelakkan kulit anak anda daripada kerengsaan dan merekah. Sapukan dengan kerap jika perlu.
- ▶ **Pastikan keadaan kulit anak anda sebelum dan selepas berenang.** Air berklorin boleh mengeringkan kulit dan mengakibatkan kerengsaan. Pastikan anda menyapu lapisan tebal emolien sebelum anak anda memasuki kolam renang bagi membentuk 'sempadan klorin'. Mandikan anak anda sebaik saja naik dari kolam renang bagi membas klorin dari badan dan sapukan lebih emolien sesudah kering.
- ▶ **Gunakan jenis pelindung matahari yang betul.** Banyak krim pelindung matahari yang boleh mengakibatkan kerengsaan kulit. Membaca bahan aktif pada label produk juga penting. Anda hendaklah mendapatkan produk yang bebas wangian, melindungi daripada UVA dan UVB serta dilabelkan sebagai hypoalergenik dan bebas paraben.

- ▶ **Pastikan ubat ekzema berhampiran anda.** Penuhkan botol kecil kembara khas dengan ubat ekzema anak anda, jika perlu.
- ▶ **Sapukan ubat apabila perlu.** Sentiasa bawa ubat ekzema anak anda ketika bercuti. Jika kehabisan, pastikan anda mengetahui jenis ubat yang digunakan supaya mudah untuk anda dapatnya di farmasi berhampiran.
- ▶ **Gunakan tuala/tisu basah untuk legakan kulit gatal pada waktu malam.** Mandikan anak anda dalam air suam selama 10 minit, kemudian keringkan dengan menekap badannya sebelum menyapu pelembap atau ubat. Lembapkan sedikit balutan kapas dengan air dan balutkan ke kawasan yang teruk. Kemudian, balutkan balutan tadi dengan tuala atau kain bagi mengekalkan kelembapan.
- ▶ **Gunakan mampatan sejuk untuk kelegaan kegatalan.** Untuk melakukan mampatan sejuk, gunakan kain yang lembap dan sejuk, atau balutkan pek ais atau tin/botol minuman sejuk dengan tuala lembut.
- ▶ **Gunakan pakaian longgar dan selesa.** Pilih dan gunakan pakaian kapas atau kapas campuran.

## Kekal dalam keadaan terkawal

Anda tidak perlu terlalu fikirkan kemungkinan ekzema anak anda menjadi semakin teruk ketika bercuti. Yang penting, anda telah membuat persediaan menyeluruh, bukan sahaja dari segi mental, malah anda perlu membawa kelengkapan yang cukup untuk menangani sebarang perkara di luar jangkaan. Dengan cara ini, anda akan dapat menikmati percutian dengan sepenuhnya tanpa sebarang kebimbangan. **PP**

Menguji krim pelindung matahari perlu dilakukan secara berperingkat sebelum bercuti. Sapukan sedikit pada kawasan kulit yang bebas ekzema dan luaskan

Dengan kerjasama



Persatuan Dermatologi Malaysia



# ATOPICLAIR™

READERS' CHOICE AWARDS 2013

Natural Health 自然健康

WINNER

- ★ KRIM EKZEMA TERBAIK
- ★ LOSYEN ANTI-GATAL TERBAIK
- ★ PENJAGAAN KULIT SENSITIF SI MANJA TERBAIK

## HILANGKAN KERISAUAN DARI EKZEMA!

(Kegatalan, Keradangan dan Kekeringan Kulit)



Melegakan rasa gatal dalam masa 3 minut<sup>1</sup>



Menghidrat dan melembapkan kulit sehingga 3 hari<sup>2</sup>



9 daripada 10 pengguna tidak memerlukan bantuan ubat steroid<sup>1,3</sup>



Melegakan ekzema dari tahap ringan ke sederhana dalam masa 8 hari<sup>1</sup>

Rawatan Ekzema Tanpa Steroid yang Unik dan Terbukti Secara Klinikal

# Tak Nak

GATAL  
GARU  
RISAU  
CERIAKAN HIDUP ANDA!

- Tanpa Paraben • Tanpa Pewangi • Tanpa Steroid • Tanpa Pewarna Tiruan
- Tanpa Derivatif Haiwan • Tanpa Susu • Tanpa Bahan Kimia Kasar



A. Menarini Singapore Pte. Ltd. (INCORPORATED IN SINGAPORE)

Formerly known as Intra (Singapore) Pte. Ltd., Malaysia branch  
Tel: +603 7965 7000 | Fax: +603 7955 3530 | [www.atopiclairasia.com](http://www.atopiclairasia.com)

References: 1. Boguniewicz M, et al. J Pediatr. 2006; 152: 854-59. 2. Zhai H, et al. Exog Dermatol. 2003; 2:301-305. 3. Abramowitz W, et al. J Drugs Dermatol. 2006; 5:232-44.



Losyen Tanpa Steroid 120ml

Krim Tanpa Steroid 40ml

Krim Tanpa Steroid 100ml



Suka kami di:  
[www.facebook.com/atopiclairasia](http://www.facebook.com/atopiclairasia)

Boleh didapati di klinik pakar dan farmasi yang terkemuka



Kini terdapat **PERLINDUNGAN**  
untuk anak anda *menentang* penyakit Pneumokokal

Vaksinasi sekarang untuk  
**PERLINDUNGAN**  
daripada penyakit Pneumokokal



Penyakit Pneumokokal iaitu penyakit yang boleh dicegah, merupakan punca utama kematian kanak-kanak di bawah umur 5 tahun di seluruh dunia.<sup>1</sup>

Bakteria *Streptokokus pneumoniae* adalah punca penyakit Pneumokokal dan boleh menyebabkan kecederaan otak, jangkitan paru-paru dan hilang pendengaran.<sup>2</sup>

**80-90%** penyakit invasif kanak-kanak di seluruh dunia disebabkan oleh  
**13 jenis *Streptokokus pneumoniae*.**<sup>3</sup>



**Tanyalah doctor anda tentang vaksin yang sedia ada.**

Rujukan: [1] Acute Respiratory Infections (Update September 2009): Streptococcus pneumoniae. World Health Organization, [http://www.who.int/vaccine\\_research/diseases/ari/en/index3.html](http://www.who.int/vaccine_research/diseases/ari/en/index3.html). [2] Pneumococcal Vaccine: What you need to know. WebMD Children's Vaccines Health Centre. <http://children.webmd.com/vaccines/pneumococcal-conjugate-vaccine-what-you-need-to-know>. [3] GAVI's PneumoADP, Surveillance and Research Report (November 2007).

Pesanan kesihatan masyarakat  
oleh



**Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd** (340131-0)

Level 10 & 11, Wisma Averis, Tower 2, Avenue 5, Bangsar South, No.8, Jalan Kerinchi 59200 Kuala Lumpur.  
Tel : (03) 2281 6000 Fax : (03) 2281 6388 [www.pfizer.com.my](http://www.pfizer.com.my)



# Jangkitan Telinga dan Tekak

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



*Kanak-kanak memang cenderung mengidap jangkitan telinga dan tekak. Yang pastinya, saluran telinga mereka adalah lebih pendek dan menegak berbanding saluran telinga orang dewasa – ini memudahkan cecair terperangkap di dalam telinga tengah dan kuman boleh merebak. Apabila dijangkiti, sistem imun mereka yang lemah terpaksa bekerja keras untuk melawan serangan tersebut. Memandangkan telinga tengah terletak di bahagian tengah-tengah saluran hidung dan tekak, kuman dengan mudahnya boleh merebak ke bahagian-bahagian ini serta bahagian lain tubuh anak anda.*



Bayi dan kanak-kanak kecil belum boleh mengkomunikasikan kesakitan mereka kepada ibu bapa, justeru itu, anda harus lebih berwaspada. Simptom-simptom jangkitan telinga atau tekak tidak semestinya mudah untuk dikesan. Antara simptom-simptom yang mungkin menunjukkan terjadinya jangkitan termasuk:

- Bayi menangis lebih kerap daripada biasa, terutamanya apabila dia berbaring
- Anak anda sukar untuk tidur, bernafas, atau mendengar
- Terdapat cecair keluar dari telinganya
- Mengalami demam atau mengadu sakit kepala



Kebanyakan jangkitan telinga biasa tidak memerlukan ubat-ubatan kecuali jika terlalu teruk atau berlaku dalam kalangan bayi kecil. Sistem imun anak anda lazimnya boleh mengatasi jangkitan tersebut, dan ramai pakar pediatrik menyokong pendekatan 'tunggu dan lihat' berbanding memberi antibiotik serta-merta. Bawa anak anda berjumpa doktor jika anda masih kurang pasti, tetapi bersedialah anda mungkin akan diarah oleh pakar pediatrik untuk memerhatikan anak anda selama 48 hingga 72 jam. Bergantung kepada keterukannya, pakar pediatrik anda mungkin akan memberi titisan telinga dan mencadangkan ubat untuk melegakan kesakitan yang boleh dibeli tanpa preskripsi doktor semasa tempoh pemerhatian tersebut.

## Jangkitan tekak

Penyebab paling biasa bagi sakit tekak ialah jangkitan virus yang selalunya tidak memerlukan ubat-ubatan yang khusus, dan kebanyakan kanak-kanak biasanya akan pulih dalam masa beberapa hari. Sakit tekak juga boleh disebabkan oleh bakteria.

Sakit tekak lazimnya disertai selesema dan/atau batuk (disebabkan oleh mukus berlebihan di dalam tekak). Batuk merupakan cara tubuh membuang kahak atau mukus pada anak tekak. Malah, tiada apa yang perlu dibimbangkan selagi anak anda makan, minum, dan bernafas dengan normal. Namun, jika batuknya teruk dan berpanjangan, sukar bernafas, demam panas, atau sukar menelan cecair atau air liur, bawa dia berjumpa pakar pediatrik dengan serta merta.

## Jatuh sakit adalah 'normal'

Memandangkan terdapat pelbagai jenis virus dan bakteria yang boleh menyebabkan anak anda mendapat selesema, selesema akan datang lapan atau lebih kali dalam setahun dan ini dikira 'normal'. Apabila keimunannya semakin meningkat, kekerapannya untuk jatuh sakit akan berkurang. Kebanyakan selesema akan pulih dalam masa lima hingga tujuh hari, tetapi terdapat beberapa perkara mudah yang anda perlu lakukan untuk melegakan simptom-simptom selesema:

- Pastikan dia meminum air secukupnya. Jika hidungnya tersumbat, anda boleh menggunakan semburan/titisan salina untuk membantu mencairkan sebarang rembesan hidung. Jangan gunakan dekongestan hidung melebihi lima hari kerana ia mungkin akan membuat hidungnya semakin tersumbat.
- Jika dia demam sedikit atau mengadu sakit atau tidak selesa, ubat yang mengandungi paracetamol atau

ibuprofen boleh diberi (dos berbeza mengikut umur kanak-kanak). Namun, jika dia mengalami demam tinggi dan/atau berpanjangan, bawa dia berjumpa doktor serta merta.

- Kebersihan adalah penting! Dapatkan semua ahli keluarga untuk membasuh tangan secara tetap dengan menggunakan sabun – ini membantu mencegah selesema daripada merebak.

## Mencegah jangkitan

Sebagai ibu bapa, terdapat beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk mengurangkan kemungkinan anak anda menghidapi jangkitan telinga dan tekak:

- **Elakkan terdedah kepada asap rokok** (second-hand smoke) – ia terbukti sebagai penyumbang penting kepada penyakit kanak-kanak, termasuk jangkitan telinga dan tekak. Jika anda merokok, pertimbangkanlah untuk berhenti merokok kerana dengan berbuat demikian akan memberi manfaat kepada kesihatan anda dan anak anda.
- **Amalkan kebersihan yang sempurna** – tidak menjaga kebersihan akan mengakibatkan anak anda terdedah kepada lebih banyak bakteria. Didik anak anda untuk membasuh tangan dengan kerap untuk mencegah daripada menyebarkan kuman yang menyebabkan penyakit.
- **Pastikan vaksinasi anak anda mengikut jadual** – memvaksin anak anda akan membantu sistem imunnya. Berbincang dengan pakar pediatrik anda untuk mengetahui perbezaan jenis-jenis vaksin yang boleh melindungi anak anda.
- **Menyusukan bayi** – pastikan anak anda disusukan dengan susu ibu dalam tempoh dua tahun pertama kehidupannya. Susu ibu mengandungi faktor-faktor anti-jangkitan dan membantu meningkatkan sistem imun. Ini membolehkan tubuhnya melawan jangkitan bakteria dan virus dengan lebih baik. **PP**

Sumbangan daripada







# Lindungi keluarga anda daripada Japanese encephalitis

Japanese encephalitis (JE) ialah penyakit yang boleh membawa maut dan disebarkan oleh nyamuk pembawa virus itu. Ia adalah penyakit yang sering berlaku di Asia Tenggara dan rantau Asia Pasifik.<sup>1,2</sup>



**Kurangkan risiko jangkitan dengan vaksinasi<sup>2</sup>**

Terdapat vaksin JE untuk orang **dewasa** dan **kanak-kanak** yang **berusia dari 9 bulan dan ke atas**.

**Lindungi diri dan yang tersayang daripada Japanese encephalitis.**

Dapatkan nasihat doktor bagi menghindari virus Japanese encephalitis.



[www.vaccinationisprotection.com](http://www.vaccinationisprotection.com)

Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

**SANOVI PASTEUR**

SANOVI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn Bhd (334110-P)  
Unit TB-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No.1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya,  
Selangor Darul Ehsan, Malaysia. Tel: +603-7651 0800 Faks: +603 7651 0801/0802

RUJUKAN: 1. National Travel Health Network and Centre. Japanese Encephalitis. Terdapat di [http://www.nathnac.org/pro/factsheets/japanese\\_enc.htm](http://www.nathnac.org/pro/factsheets/japanese_enc.htm). Akses terakhir 31 Dis 2013. 2. Centres for Disease Control and Prevention. Japanese Encephalitis. Terdapat di <http://www.cdc.gov/japaneseencephalitis/index.html>. Akses terakhir 31 Dis 2013.

# Apakah Ensefalitis Jepun?

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

*Virus Ensefalitis Jepun (JE) merupakan penyebab utama penyakit ensefalitis yang boleh dicegah menggunakan vaksin di Asia dan Pasifik Barat. Ia dibawa oleh nyamuk Culex.*

## Bagaimana

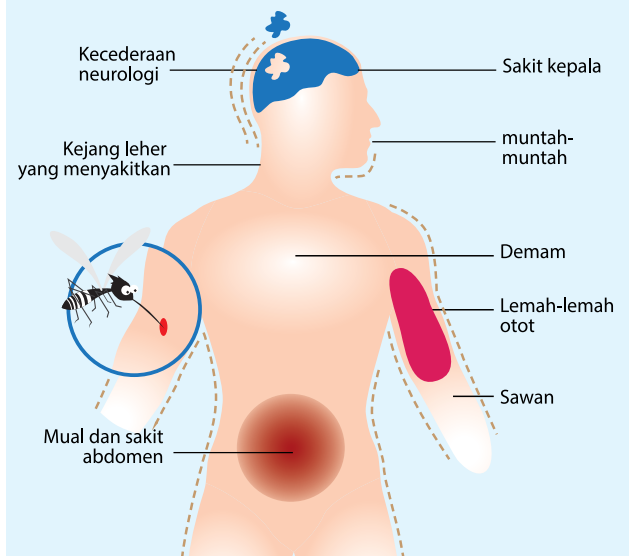
### Ensefalitis Jepun

Tersebar?



## Simptom-simptom

### Ensefalitis Jepun



# 1 dalam 3

orang akan mendapat simptom-simptom serius & meninggal dunia, ramai mangsa yang terselamat pula akan mendapat

**kerosakan otak** yang kekal.



# Pencegahan

## Ensefalitis Jepun



Vaksinasi terhadap JE terangkum dalam Program Imunisasi Kebangsaan bagi negeri Sarawak. Ia juga sangat disyorkan bagi mereka yang tinggal atau bekerja berhampiran dengan kawasan berisiko tinggi (iaitu ladang penternakan khinzir)



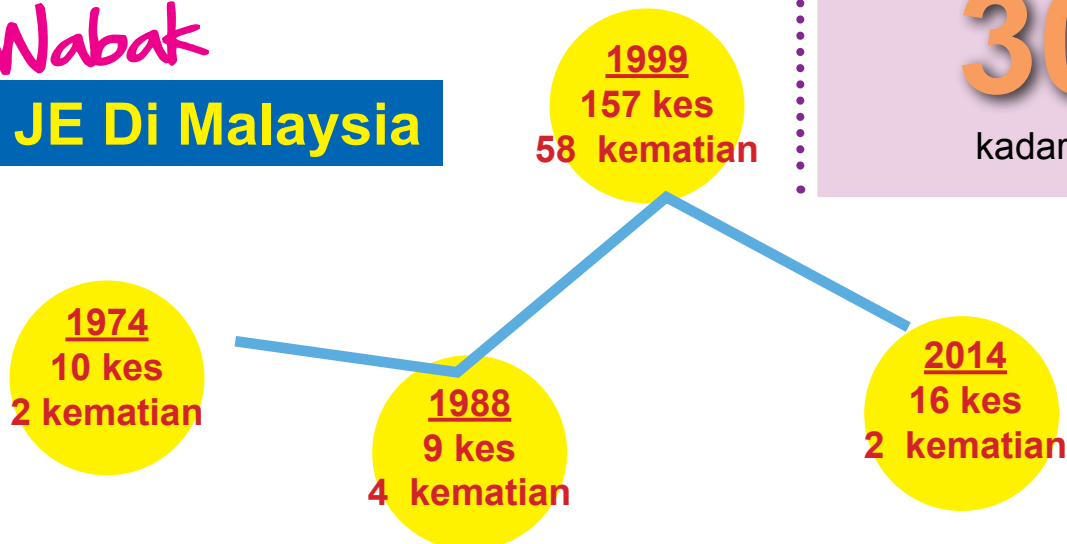
Elakkan aktiviti di luar ketika nyamuk pembawa JE paling aktif – lazimnya pada terbit fajar atau senja. Pakai bahan penghalau serangga atau baju dan seluar sebagai langkah tambahan.



Pastikan rumah anda bukan tempat utama bagi pembiakan nyamuk terutamanya jika anda tinggal berhampiran dengan kawasan berisiko tinggi.

# Wabak

## JE Di Malaysia



# 75%

kes diseluruh dunia melibatkan mereka yang berumur di bawah

# 14

tahun

## RAWATAN

Tiada rawatan khusus bagi JE apabila anda dijangkiti. Pengurusan pesakit memfokuskan pada penjagaan sokongan dan pengurusan komplikasi.

# 67,900

kes baharu JE direkodkan setiap tahun dengan

# 30%

kadar kematian

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Bahaya Lemas & Pencegahannya

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

Kajian komprehensif kebangsaan yang pertama mengenai kejadian lemas dalam kalangan kanak-kanak tahun 2000 – 2007 telah diterbitkan dalam *Malaysian Journal of Paediatrics and Child Health* (MJPCCH). Kajian tersebut merumuskan bahawa sekitar 600-700 orang maut akibat lemas setiap tahun di Malaysia. Dalam kalangan mereka, 250-300 (44.5%) merupakan kanak-kanak di bawah umur 18 tahun. Kadar purata kebangsaan kematian lemas di kalangan kanak-kanak ialah 3.05 bagi setiap 100,000 populasi, ianya agak rendah berbanding kadar 13.9 yang direkodkan bagi negara-negara berpendapatan rendah dan sederhana di rantau Pasifik Barat. Meskipun begitu, lemas masih merupakan antara penyebab utama kematian di kalangan kanak-kanak berumur 1 hingga 18 tahun, iaitu penyebab kedua selepas kematian berkaitan kemalangan jalan raya. Langkah berjaga-jaga yang diambil untuk memastikan anak anda selamat daripada lemas akan berubah apabila anak anda semakin membesar, menjadi lebih cerdas dan lebih berdikari.

*Kejadian lemas boleh berlaku dengan begitu cepat dan di dalam air yang secepek 6 sm. Ditinggalkan tanpa pengawasan, tab mandi yang berisi, kolam renang, kolam randuk, tab air panas, dan juga timba berisi air dan sinki boleh membawa maut.*

## Bayi dan kanak-kanak Kecil

Kanak-kanak sejak dari lahir hingga 1 tahun lazimnya tidak mudah lemas memandangkan mereka sangat memerlukan dan banyak bergantung kepada ibu bapa untuk rutin harian. Namun, terdapat kes-kes di mana bayi lemas (terutamanya ketika mandi) kerana mereka ditinggalkan seketika oleh ibu bapa atau pengasuh untuk menjawab panggilan telefon atau semasa pergi mengambil tuala.

- Jangan sekali-kali tinggalkan bayi di dalam tab mandi tanpa pengawasan. Jika anda perlu menjawab telefon atau membuka pintu, jangan bergantung kepada adik-beradik yang lebih besar untuk mengawasi bayi; balut bayi anda dengan tuala dan bawanya bersama.
- Jangan sekali-kali gunakan tempat duduk tab mandi atau gelang penyokong tanpa diawasi oleh orang dewasa. Tempat duduk tersebut boleh terbalik atau bayi boleh melorot ke dalam air.
- Jangan sekali-kali tinggalkan tab mandi, timba, atau bekas berisi air tanpa pengawasan.



## Kanak-kanak Petatih dan Pra sekolah

Kanak-kanak dalam kumpulan umur ini mempunyai kebolehan fizikal yang diperlukan untuk mencapai lebih jauh, bergerak lebih pantas dan membuka tombol pintu atau kunci yang ringkas. Dengan kemahiran yang baharu diperolehi ini, risiko terhadap kecederaan juga meningkat.

- Alat boleh kembang seperti anak baju, pelampung lengan, rakit dan pelampung boleh memberi rasa selamat yang palsu apabila berada di dalam kolam. Jangan sekali-kali menganggap alat-alat tersebut boleh menggantikan pengawasan orang dewasa.
- Pasang alat mengunci penutup mangkuk tandas dan sentiasa pastikan pintu tandas tertutup. (Atau pasang penutup tombol pintu atau kunci).
- Alih semua alat permainan keluar daripada kolam renang apabila kanak-kanak selesai berenang untuk mencegah mereka daripada cuba untuk mengambilnya apabila tidak diawasi.
- Buang semua air dari kolam randuk setelah anda selesai menggunakannya. Jika anda mempunyai kolam yang kekal, pastikan ia dipagarkan dengan sempurna.
- Berhati-hati dengan kolam renang awam di kondominium – sentiasa perhatikan jika terdapat kanak-kanak yang dibiarkan tanpa pengawasan di sekitar kolam renang tersebut.
- Kebanyakan kanak-kanak boleh belajar berenang pada sekitar umur 5 tahun – tetapi kebolehan untuk berenang tidak semestinya dapat mencegah kanak-kanak daripada lemas, pengawasan orang dewasa masih diperlukan. Walau bagaimanapun, kanak-kanak perlu diajar berenang supaya mereka tahu apa yang perlu dilakukan dalam kecemasan.

## Kanak-kanak sekolah dan Remaja

Lemas paling lazim dalam kalangan mereka yang berumur di antara 10-14 tahun dan kanak-kanak lelaki adalah 3-4 kali lebih berisiko untuk lemas berbanding kanak-kanak perempuan. Kes-kes yang dilaporkan kebanyakannya berlaku di laut, kolam dan sungai.

- Di pantai-pantai awam, berenanglah hanya di kawasan yang dikhususkan untuk berenang. Jangan biarkan kanak-kanak berenang di dalam parit besar, loji pembersihan air, kolam memproses air atau kawasan takungan awam yang bukan dikhususkan untuk berenang – didik mereka tentang bahayanya.
- Jangan biarkan kanak-kanak bermain berdekatan atau duduk di dalam lubang saliran kolam atau tab panas. Anggota tubuh atau rambut boleh terperangkap akibat sedutan injap atau paip yang kuat.
- Jangan sekali-kali membiarkan anak anda terjun ke dalam air yang tidak diketahui keselamatannya.
- Daftar anak anda ke program penyelamat nyawa di mana mereka boleh belajar dan membiasakan diri dengan keselamatan air melalui latihan amali.
- Pada permukaannya yang kelihatan tenang, arus sungai dan laut tidak kelihatan; kanak-kanak serta orang dewasa kerap membuat kesilapan dalam menjangka bahayanya – didik anak dan diri anda mengenai keselamatan air.
- Pastikan anak anda tidak bermain di dalam air semasa banjir atau bencana seumpamanya. Sentiasa jaga keselamatan keluarga anda dan bersedia untuk menghadapi sebarang kecemasan.

Ibu bapa yang paling berwaspada pun tidak dapat memastikan anaknya tidak akan ditimpa sebarang kemalangan, ia boleh terjadi pada masa yang paling tidak dijangka. Justeru itu, ambil inisiatif untuk mempelajari resusitasi kardiopulmonari (CPR) dan simpan nombor telefon kecemasan perubatan (iaitu ambulans, doktor atau jabatan bomba) di dalam dail pantas telefon dan bersedia untuk bertindak. Sedikit pengetahuan mungkin dapat menyelamatkan nyawa anak anda atau kanak-kanak lain. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



# Kekalkan Penghadaman yang Sihat, Kongsilah Kebaikan VITAGEN



Minuman susu kultur pertama dan nombor satu di Malaysia, VITAGEN, padat dengan berbilion-bilion bakteria baik yang dikenali sebagai Laktobasilus asidofilus dan Laktobasilus casei. Bakteria-bakteria baik ini membantu menghapuskan bakteria jahat agar sistem penghadaman lebih sihat dan sistem imunisasi lebih kuat. VITAGEN juga merangsang pertumbuhan sistem imun badan yang lebih kuat dengan membantu melindungi badan daripada anasir-anasir yang memudaratkan seperti toksin-toksin, bakteria dan alergen.

#### VITAGEN Asli

VITAGEN Asli merupakan minuman susu kultur pilihan rakyat Malaysia. Ia mengandungi berbilion-bilion bakteria baik dan terdapat dalam pelbagai perisa enak seperti LB (asli) serta jus buah-buahan sebenar seperti epal, anggur dan oren.

#### VITAGEN Kurang Gula

Minuman susu kultur yang menyegarkan ini memberikan khasiat pemakanan yang berfaedah untuk membantu penghadaman dan merangsang sistem imun badan yang lebih kuat – dengan kandungan gula yang kurang.

#### VITAGEN Kolagen Kurang Gula

Rumusan yang menerajui revolusi baru ini mengandungi 500mg peptida kolagen kehidupan laut (mengandungi ekstrak ikan) serta Vitamin C untuk membantu mensintesis semula kolagen untuk kulit yang lebih cerah dan sihat dan tampak lebih muda. Rumusan ini juga mengandungi serat pemakanan (prebiotik) yang membantu menyokong pertumbuhan bakteria baik di dalam usus untuk menggalakkan sistem penghadaman yang sihat dan sistem imun yang lebih kuat.

Kultur Laktobasilus  
(bakteria baik)

Vitagen<sup>®</sup>  
**healthy  
Digestion**  
Programme



Baca  
rencana  
pada halaman  
seterusnya dan  
lindungi sistem  
penghadaman  
anak anda

**Vitagen<sup>®</sup>** Minuman Susu Kultur Yang Sebenar

[www.vitagen.com.my](http://www.vitagen.com.my)

# Gas Berlebihan dalam Perut Kanak-kanak

*Gas berlebihan merupakan keadaan biasa yang boleh menyebabkan kesakitan dan ketidakselesaan kepada anak anda. Pelajari mengenainya dan bagaimana untuk bersedia menghadapinya.*

Oleh **Dr Nazrul Neezam**, Pakar Gastroenterologi & Hepatologi Pediatrik

Setiap orang pasti bernafas, menelan, makan, menghembus, menarik nafas dan melepaskan gas. Ia merupakan komponen metabolisme tubuh yang penting. Oleh itu, adalah normal untuk kita mengalami masalah berlebihan gas, samalah juga dengan bayi dan kanak-kanak. Walau bagaimanapun, terlalu banyak gas boleh menyebabkan ketidakselesaan.

Siptom-siptom gas berlebihan termasuk:

- Kembang
- Menangis tanpa henti
- Sendawa
- Kentut berlebihan
- Kejang perut

## Mengapa Anak Saya Mengalami Gas Berlebihan?

Terdapat beberapa sebab, tetapi yang utamanya:

### 1. Menelan terlalu banyak angin:

Tabiat seperti mengunyah gula-gula getah, menghisap jari, makan terlalu pantas atau minum menggunakan straw boleh menambahkan gas di dalam perut. Dalam kalangan bayi, peningkatan gas berlaku apabila mereka menghisap puting atau menyusu (menggunakan botol atau penyusuan susu ibu) dalam kedudukan yang tidak betul.

### 2. Pengambilan makanan bergas:

Makanan yang menghasilkan gas dalam seorang kanak-kanak tidak semestinya akan menyebabkan gas dalam seorang kanak-kanak yang lain. Ia bergantung kepada bagaimana badan mereka menghadam karbohidrat dan jenis bakteria yang terdapat di dalam usus mereka. Jenis-jenis makanan yang boleh menghasilkan gas berlebihan termasuklah:-

- Kekacang
- Brokoli
- Kubis Brussels
- Kubis
- Minuman berkarbonat
- Bunga kubis
- Buah-buahan seperti epal, pic dan pir
- Makanan berasaskan bijirin
- Gula-gula getah
- Gula-gula keras
- Daun salad
- Susu dan hasil tenusu
- Bawang



### Tahukah Anda?

Reaksi normal tubuh terhadap gas yang berlebihan adalah untuk mengeluarkannya melalui kentut atau sendawa. Kentut 14-23 kali sehari dianggap normal!

### 3. Komplikasi gastrousus:

Beberapa penyakit seperti penyakit Crohn, pertumbuhan bakteria berlebihan dalam usus kecil (SIBO), ketakcernaan (ketidakhadaman), sembelit dan cirit-birit boleh menyebabkan gas berlebihan di dalam saluran usus.

### Pertumbuhan bakteria berlebihan dalam usus kecil atau *Small Intestine Bacteria Overgrowth (SIBO)*

Disifatkan sebagai kehadiran jumlah bakteria yang tinggi (melebihi 100,000 bakteria setiap mililiter) di bahagian atas usus kecil. Pengumpulan bakteria tersebut, yang pada asalnya selamat, boleh menyebabkan kemudaratan apabila ianya berlebihan. Ini kerana bakteria menghasilkan toksin, enzim, dan gas-gas usus (iaitu hidrogen, metana dan karbon dioksida) yang mengganggu penghadaman, mengakibatkan ketidakselesaan fizikal dan juga kecederaan usus.



#### 4. Intoleransi terhadap sesetengah makanan:

Terdapat kanak-kanak yang tidak berupaya menghadam beberapa jenis makanan tertentu disebabkan kekurangan enzim-enzim penghadaman – keadaan ini dikenali sebagai 'intoleransi makanan'. Makanan-makanan ini jika diambil, akan digunakan oleh bakteria, dan seterusnya menghasilkan gas. Terdapat pelbagai jenis intoleransi makanan tetapi yang paling lazim dilaporkan adalah intoleransi terhadap laktosa (terdapat di dalam kebanyakan produk tenusu) atau fruktosa.

Masalah intoleransi boleh didiagnosis dengan menggunakan beberapa kaedah (iaitu, ujian darah, diet pengecualian, dll.), tetapi yang paling mudah, kurang invasif dan mudah didapati ialah ujian nafas hidrogen.

#### Ujian Nafas Hidrogen

Sebuah alat akan digunakan untuk mengukur jumlah hidrogen dalam nafas anak anda. Selepas berpuasa semalaman, doktor akan memberi anak anda minum cecair berasaskan laktosa atau fruktosa. Alat tersebut akan digunakan selepas beberapa jam untuk memeriksa perubahan kadar hidrogen di dalam nafas anak anda.

Peningkatan hidrogen adalah petunjuk bagi intoleransi, ini kerana bakteria di dalam usus anak anda menghasilkan hidrogen apabila ia memproses laktosa – satu keadaan yang tidak akan berlaku jika seseorang mempunyai enzim-enzim penghadaman; begitu juga seperti dalam intoleransi fruktosa, hidrogen terhasil daripada hasil sampingan metabolisme fruktosa oleh bakteria usus. Ujian ini boleh juga digunakan untuk mengesan SIBO.

#### Bagaimana jika kesakitan akibat berlebihan gas berterusan?

Komplikasi gastrousus yang lebih serius seperti penyakit Celiac, Sindrom Usus Iritabel (IBS), SIBO, penyakit Crohn, dll. boleh menjadi penyebabnya. Apapun puncanya, simptom-simptom berikut perlu diawasi:

- Penurunan berat badan
- Kurang bertenaga atau hilang keupayaan melakukan rutin harian
- Najis cair atau cirit-birit yang berlarutan melebihi satu minggu
- Abdomen membesar (menonjol seperti belon)
- Kesakitan perut berterusan terutamanya yang mengganggu waktu tidur
- Terdapat darah di dalam najis
- Kurang selera makan
- Muntah-muntah

Simptom-simptom di atas kerap berlaku dalam kombinasi, oleh itu anda perlu peka dengan tanda-tanda amaran ini dan bawa anak anda berjumpa doktor pakar gastroenterologi pediatrik dengan segera jika ia berlaku.

#### Bagaimana saya boleh membantu anak saya?

Anda boleh mengurangkan ketidakselesaan yang dialami anak anda dengan menyapu minyak atau menggosok perut atau belakang untuk melegakannya. Jika masalah berpunca daripada penyakit yang serius (iaitu, sembelit, IBS, dll.), ia memerlukan rawatan ubat-ubatan khas. Jika masalah gas berlebihan adalah disebabkan oleh intoleransi, anda harus mempertimbangkan intervensi diet. Elakkan makanan yang tidak boleh diterima oleh badan anak anda, awasi mereka ketika waktu makan dan amalkan gaya hidup sihat yang merangkumi aktiviti fizikal yang tetap.

Gas berlebihan dalam kanak-kanak adalah sesuatu yang normal; setiap orang pada suatu ketika akan merasa ketidakselesaan akibat gas berlebihan. Sebagai ibu bapa, perkara terpenting yang anda boleh lakukan adalah memberi anak anda diet yang berkhasiat dan seimbang serta awasi kesihatan penghadaman mereka. Dapatkan nasihat pakar pediatrik atau pakar gastroenterologi pediatrik dengan segera jika anda mengesyaki anak anda menghadapi sebarang masalah. **PP**





# Berbillion-bilion Bakteria "Baik" untuk Sistem Penghadaman yang Sihat

## Kenapa Kesihatan Penghadaman Anda Sangat Penting?

Di Malaysia, penyakit sistem penghadaman adalah sebab kelima kematian dan sebab ketujuh kemasukan ke hospital kerajaan pada 2011.\*

Sistem penghadaman yang sihat adalah penting untuk kesihatan dan kesejahteraan yang menyeluruh. Bukan sahaja ia memproses makanan dan menyalurkan nutrien, vitamin dan mineral-mineral penting ke seluruh badan, ia adalah barisan pertahanan utama badan terhadap penyakit kerana 70% daripada sistem imun berada dalam saluran penghadaman.

## Apa boleh anda lakukan untuk meningkatkan kesihatan penghadaman anda?

Ia mudah. Anda cuma perlu praktikkan langkah-langkah mudah HARI INI!



Lactobacillus cultures (bakteria baik)



## Adakah semua bakteria bahaya?

Tidak semua bakteria membahayakan kesihatan anda. Ada juga bakteria yang "baik." Saluran penghadaman anda mempunyai bertrilion-trilion bakteria. Sistem penghadaman yang sihat harus mempunyai keseimbangan 85% bakteria "baik" dan 15% bakteria "jahat".

## Apa berlaku di dalam?



• Bacteria "baik" melawan bakteria "jahat" untuk mendapatkan nutrien.



• Bacteria "baik" menghalang pertumbuhan bakteria "jahat".



• Bacteria "baik" membunuh bakteria "jahat".

## Apa perlu anda lakukan apabila bakteria "jahat" menguasai bakteria "baik"?

Gaya hidup tidak sihat, diet tidak seimbang, penuaan, kurang bersenam, pengambilan antibiotik, dan jangkitan bakteria di dalam perut boleh menyebabkan ketidakseimbangan mikroflora. Anda boleh menambah bakteria "baik" di dalam sistem penghadaman anda dengan pengambilan probiotik.

## Apakah probiotik?

Menurut Persatuan Gastroenterologi Dunia, probiotik adalah mikrob hidup yang dapat memberi kebaikan pada kesihatan usus dan imuniti badan, seperti yang telah ditunjukkan di dalam ujian terkawal. \*\*

\* Data daripada Kementerian Kesihatan, Fakta Kesihatan 2012.  
\*\* Data daripada Persatuan Gastroenterologi Dunia.

## Kebaikan Probiotik

Probiotik dapat memberi kebaikan kepada penghadaman anda jika diambil setiap hari.

- Membantu untuk mengurangkan risiko gangguan usus seperti sembelit, cirit birit, ulser, kembung, sendawa, nafas berbau, alahan, pedih ulu hati, dan loya.
- Membantu mengekalkan keseimbangan bakteria yang sihat dengan mengekalkan bakteria "baik" pada tahap tinggi
- Membantu memperbaiki penguasaan air besar
- Membantu memperbaiki toleransi terhadap susu
- Membantu meningkatkan sistem imun
- Membantu menambah bakteria "baik" selepas pengambilan antibiotik
- Membantu penghadaman

**Vitagen®**  
**Healthy Digestion**  
Programme

Menyokong Hari Kesihatan Penghadaman Sedunia

- Menggalakkan kesihatan penghadaman menerusi aktiviti menyeronokkan dan berilmiah
- Menyokong inisiatif pakar seperti:



Eat Right, Move More: Fight Obesity

Untuk maklumat lanjut, hubungi kami di talian bebas tol

**1 800 88 5587**

ATAU layari laman web kami di  
[www.mmsb.com.my](http://www.mmsb.com.my) atau  
[www.vitagen.com.my](http://www.vitagen.com.my)

**Vitagen®** The True Cultured Milk Drink



# Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

## Mengkategorikan Makanan Adakah ia membantu?

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

*Pilihan makanan amat penting apabila anak anda sedang membesar. Tambahan pula, bukan semua makanan adalah sama, dan anda boleh membantu anak anda membuat pilihan yang lebih baik dengan mengajarnya tentang makanan yang "sihat" dan yang "tidak sihat". Walau bagaimanapun, anda perlu mengimbanginya dengan berhati-hati kerana anda tidak mahu memberi tekanan yang boleh membawa ke arah masalah gangguan pemakanan.*

### Tahukah anda?

Masalah gangguan pemakanan dalam kalangan remaja (termasuk anoreksia, bulimia, dan kecelaruan lewah) biasanya dikaitkan dengan remaja yang sentiasa berhadapan dengan tekanan akibat perubahan emosi dan fizikal yang berlaku dalam kehidupan mereka serta beban tekanan akademik dan rakan sebaya.

Pastikan anda menggalakkan perasaan harga diri yang sihat dan keyakinan dalam diri anak anda. Ingatlah bahawa pengambilan makanan "tidak sihat" sekali-sekala tidak mendatangkan bahaya. Contohnya, mengambil satu atau dua gelas minuman ringan pada hari jadinya tidak akan memudaratkan kesihatan dalam jangka masa panjang.

### Panduan 'Mudah' Mengenai Makanan

Berikut adalah senarai makanan "tidak sihat" yang harus anda hadkan:

1. Minuman ringan, jus buah, dan minuman manis yang lain
2. Minuman bertenaga dan *energy bar*
3. Bijirin sarapan pagi yang tinggi kandungan gula dan rendah serat
4. Pastrri, kek, dan donut
5. Snek rangup seperti kerepek atau kudapan berperisa
6. Biskut, roti, atau keropok diperbuat dengan tepung halus
7. Sup dalam tin dan/atau mi segera

Makanan-makanan tersebut boleh diambil sekali sekala, tetapi ia tidak seharusnya menjadi sebahagian daripada diet utama anak anda.



Galakkan anak anda untuk memilih lebih banyak makanan daripada senarai **makanan 'sihat'**:

1. **Air kosong**
2. **Jus segar** tanpa gula tambahan
3. **Makanan yang tinggi kandungan serat** (contohnya, bijirin penuh, kekacang, buah, dan sayur)
4. **Bijirin penuh** tanpa gula tambahan
5. **Buah dan sayur** sebagai snek
6. **Produk-produk bijirin penuh**
7. **Sup yang dimasak sendiri di rumah** yang ditambah hanya sedikit gula/garam, dimakan bersama mi bijirin penuh



## Pengurusan Berat Badan

Terdapat tiga unsur utama untuk mencapai pengurusan berat badan yang sempurna, iaitu:

### Keseimbangan

- ambil gabungan makanan yang seimbang.

### Kesederhanaan

- ambil saiz sajian yang sederhana; terlalu sedikit atau terlalu banyak akan mengakibatkan masalah kesihatan.

### Kepelbagaian

- ambil pelbagai jenis makanan untuk memastikan tubuh anak anda mendapat kesemua jenis dan jumlah nutrien yang berbeza yang diperlukannya. Semakin berwarna-warni dan pelbagai, lebih baik.

Ketiga-tiga unsur utama tersebut boleh dipendekkan kepada akronim SSP. Ia menekankan kepentingan mengambil makanan daripada kumpulan makanan yang berbeza (iaitu, karbohidrat, vitamin dan mineral, protein dan lemak) dalam jumlah yang sederhana, seimbang, dan diagih-agihkan sepanjang hari. Juga penting bagi anak-anak anda untuk makan secara tetap, tidak melangkau waktu makan dan tidak makan berlebihan.

Amalkan keseimbangan dalam pilihan makanan harian anda. Terlalu banyak atau terlalu sedikit, kedua-duanya tidak baik untuk diet anda. Gunakan panduan piramid makanan untuk membantu anda memahami jumlah yang anda perlu ambil daripada setiap kumpulan. Kunci kepada kesihatan yang baik dan pengurusan berat badan yang bersesuaian adalah pengambilan hidangan secara tetap dalam saiz sajian yang sederhana dengan seberapa banyak warna dan kepelbagaian yang boleh. Makanan harus dinikmati, dan amalan pemakanan yang bijak membolehkan anda menikmati makanan kegemaran sambil mengekalkan kesihatan anda!

Cuba luangkan masa untuk makan bersama keluarga sekurang-kurangnya sekali sehari dan pastikan tiada gangguan seperti TV atau sebarang peralatan elektronik lain. Waktu makan adalah masa untuk keluarga merapatkan hubungan kekeluargaan. Ia juga merupakan peluang yang baik untuk anda mendekati anak anda dan memberinya sokongan emosi yang mungkin diperlukan. **PP**

*Dengan kerjasama*



Persatuan Kesihatan  
Remaja Malaysia



# Pengasuhan Positif

## Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama yang diterajui oleh Pakar-Pakar

Sejak tahun 2000, Program Pengasuhan Positif yang diasaskan oleh Persatuan Pediatrik Malaysia menawarkan nasihat dan bimbingan oleh pakar-pakar penjaga kesihatan daripada pelbagai persatuan profesional dalam bidang kesihatan kanak-kanak, perkembangan dan pemakanan, isu remaja dan kesejahteraan keluarga.

Kami memahami cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa dalam membesarkan anak-anak dan oleh sebab itu, kami menghimpunkan organisasi-organisasi pakar menerusi program ini untuk membimbing anda dalam perjalanan keibubapaan anda dengan pelbagai aktiviti.

Ia menjadi visi kami untuk merapatkan jurang antara pakar kesihatan dan ibu bapa untuk memperkasakan anda dengan maklumat pengasuhan yang adil, tepat dan praktikal.

Bersama, kita boleh memberi anak-anak permulaan hidup yang terbaik demi menjamin masa depan yang lebih cerah.

### Aktiviti-aktiviti Utama PP

#### • Buku Panduan Pengasuhan Positif:



*Diterbitkan empat kali setahun, ia diedarkan melalui rangkaian hospital swasta dan kerajaan serta tadika-tadika terpilih di seluruh negara.*

#### • Laman web:



*www.mypositiveparenting.org: Portal digital dengan beratus-ratus artikel, resipi, dan akses mudah kepada pediatrik.*

#### • Facebook:



*Ikuti kami di Facebook untuk mendapat petua pengasuhan terkini dan berita terkini daripada pakar-pakar.*

#### • Artikel pendidikan:



*Ikuti ruangan khas "Pengasuhan Positif" dalam akhbar-akhbar Bahasa Inggeris, Bahasa Melayu dan Bahasa Cina utama negara.*

#### • Ceramah dan Seminar:

*Anda mempunyai soalan untuk para pakar? Sertai Seminar Pengasuhan Positif bersama pakar pengasuhan terbaik negara!*



### ~ Dengan Usahasama ~



Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja Utama

**Wyeth** | Nutrition

Pengasuhan Positif adalah inisiatif pendidikan komuniti tanpa untung. Syarikat yang berminat untuk menyokong usaha kami atau berminat untuk bekerjasama dengan program ini dialu-alukan untuk menghubungi Sekretariat Program.

Tel: 03 56323301 Emel: [parentcare@mypositiveparenting.org](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)  
[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org)