

Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

**Percuma
Panduan
Pengasuhan Positif!**

SMS: YA PPG <jarak> nama <jarak>
alamat surat-menyurat
<jarak> alamat emel
ke 011-25706398

Pemakanan Sempurna untuk Pertumbuhan

Vitamin D dan Anak Anda

Maklumat Influenza Bergambar

Pengasuhan dan Gajet:
Kebaikan dan Keburukan

Kehamilan Selepas
Usia 40 Tahun

Jilid 1 • 2015

Kesejahteraan Keluarga

Jilid 2 • 2015

Pemakanan & Kehidupan Sihat

Jilid 3 • 2015

Kesihatan Anak

Jilid 4 • 2015

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 Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia

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



Profesor Dr Norimah A Karim
Setiausaha Kehormat dan Pakar Pemakanan



Profesor 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, OGSMB



Persatuan Psikiatri Malaysia

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



Dr Yen Teck Hoe
Pakar Psikiatri



Profesor 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 Anjli Doshi-Gandhi
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

“Jika seseorang kanak-kanak tidak boleh belajar melalui cara kita mengajar, kita perlu mengajar dengan cara yang mereka boleh belajar.”



Prof Madya Dr Alvin Ng Lai Oon
Pakar Psikologi Klinikal



Selina Ding Wai Eng
Pakar Psikologi Klinikal dan Pendidikan



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.”

Makan Sihat, Membesar Sihat

Pemakanan tidak sempurna dalam tempoh 1000 hari pertama kehidupan kanak-kanak boleh menyebabkan kesan buruk yang kekal. Bagi berjuta-juta kanak-kanak di seluruh dunia, ini bermakna mereka terbantut buat selama-lamanya. Tanpa pemakanan yang sempurna, anak-anak kita juga berisiko terhadap pelbagai penyakit tidak berjangkit, lebih cenderung kepada jangkitan dan lebih rentan terhadap penyakit kronik sepanjang hayat mereka. Menjadi tanggungjawab ibu bapa untuk memberi pemakanan sempurna yang diperlukan agar keupayaan anak-anak mereka dapat mengembang dengan sepenuhnya.

Sehubungan itu, terbitan kali ini memberi fokus kepada memperkasakan ibu bapa dengan pengetahuan mengenai pemakanan yang diperlukan untuk memastikan anak-anak mereka mendapat hasil terbaik daripada makanan yang mereka ambil. Artikel utama contohnya, terdiri daripada tiga bahagian, membimbing ibu bapa mengenai nutrien-nutrien utama, fungsi serta di mana untuk mendapatkannya. Selain itu, kami akan membantu ibu bapa memahami, langkah demi langkah, bagaimana untuk mengukur pertumbuhan fizikal anak mereka – satu alat penting bagi ibu bapa menilai perkembangan anak-anak mereka. Kami juga menerokai kebaikan susu dan vitamin D serta manfaatnya bagi pertumbuhan kanak-kanak.

Anda juga akan mendapati banyak lagi artikel-artikel menarik yang menyentuh beberapa isu penting mengenai kesihatan kanak-kanak. Sebagai contoh, kami akan menerokai kelahiran pramatang dan influenza; bagaimana ia menjejaskan anak anda dan apa yang anda boleh lakukan untuk menghindarinya. Juga, jangan ketinggalan apabila kami membincangkan isu sensitif berkaitan kehamilan remaja dan kehamilan wanita melangkaui 40 tahun. Ini serta banyak lagi topik menarik seperti penggunaan gajet elektronik sebagai alat pengasuhan dan bagaimana untuk memberi anak anda makanan pelengkap dengan selamat juga ada di dalam.

Justeru, kami benar-benar berharap agar anda akan mendapat manfaat daripada semua artikel yang disumbang oleh pakar-pakar kami. Kami sangat menghargai pembacaan dan sokongan anda dan berharap anda akan terus bersama-sama kami dalam usaha ke arah menjadi ibu bapa yang lebih baik dan positif kepada anak-anak kita.

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif
Presiden, Persatuan Pediatrik Asia Pasifik



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



Rencana

- 5 Pemakanan Sempurna untuk Pertumbuhan

Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 12 Vitamin D dan Anak Anda
14 Susu untuk Anak Anda yang Sedang Membesar
17 Makanan Pelengkap 101 – Keselamatan dan Kebersihan
19 Resipi Berasaskan Susu

Kesihatan Anak

- 22 Maklumat Influenza Bergambar
25 Bertarung dengan Pneumokokus: Kehidupan Kami Kemudian
28 Bayi Pramatang – Kebimbangan Utama
30 Rokok Elektronik dan Anak Anda
33 Kebaikan PROBIOTIK

Perkembangan Anak

- 36 Pengasuhan dan Gajet: Kebaikan dan Keburukan

- 38 Galakkan Anak Anda Bergerak

Kesejahteraan Keluarga

- 40 Kehamilan Selepas Usia 40 Tahun
42 Kerusi Kereta Kanak-kanak: Memastikan Anak Anda Selamat

Remajaku Yang Positif

- 49 Peranan Ibu Bapa Dalam Mencegah Kehamilan Remaja



Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja Utama

Wyeth | Nutrition

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSAE COMM (03) 5632 3301

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

Pemakanan Sempurna untuk Pertumbuhan

Beri anak anda nutrien terbaik untuk membolehkannya membesar dengan sihat.



Dalam pelbagai aspek kanak-kanak membesar, pertumbuhan dan perkembangannya banyak bergantung kepada pemakanannya. Nutrien yang optimum, pelbagai dan seimbang dapat memastikan anak anda membesar secara normal dan sihat. Ia juga memberi:

1. **Perlindungan** terhadap pelbagai penyakit dan jangkitan dengan menguatkan tubuh dan sistem imun.
2. **Tenaga** yang diperlukan untuk perkembangan fizikal dan mental yang sangat pantas.
3. **Perkembangan fizikal dan mental** seperti daya ingatan dan penglihatan serta tumpuan yang lebih baik di sekolah .

Tiada satu jenis makanan yang boleh memenuhi keseluruhan keperluan pemakanan anak anda. Tubuh mereka melakukan pelbagai fungsi (iaitu, penghadaman, fungsi kognitif, pengecutan otot, pengerasan tulang) dan pertumbuhan adalah agak pantas dalam tempoh ini. Maka, nutrien yang pelbagai diperlukan untuk memenuhi keperluan yang berbeza-beza ini.

Pengambilan Nutrien Untuk Kanak-Kanak

Kalori yang dimakan setiap hari harus diperolehi daripada sumber yang pelbagai agar kanak-kanak mendapat nutrien yang diperlukan dalam amaun yang bersesuaian untuk pertumbuhan mereka. Antara nutrien utama, fungsi dan sumbernya termasuk:

Nutrien	Fungsi	Sumber kaya
Kalsium	Membina tulang dan gigi yang kuat, menggalakkan fungsi saraf dan otot yang sihat, membantu membekukan darah, dan mengekalkan denyutan jantung yang normal.	Susu, yogurt, keju dan produk tenusu, sardin dalam tin, ikan bilis, tauhu dan tempe, bayam, kailan dan brokoli.
Zat besi	Penting untuk menghasilkan hemoglobin, pigmen merah yang membawa oksigen di dalam darah dan mioglobin, pigmen yang menyimpan oksigen di dalam otot.	Daging tanpa lemak, ayam, telur, ikan, hati, sayur berdaun hijau seperti bayam, kangkung, kailan.
Magnesium	Mengekalkan tulang yang kuat dan rentak jantung yang mantap, menyokong sistem imun, dan membantu mengekalkan fungsi otot dan saraf.	Rumpai laut, kekacang, kacang dan biji-bijian (kacang badam, biji bunga matahari dan bijan), serta avokado.
Zink	Diperlukan oleh enzim yang membantu dalam penghadaman dan metabolisma, serta penting untuk pertumbuhan.	Daging (lembu, babi), ayam, ikan dan kekerang. Kacang, biji-bijian, legum dan bijirin penuh (terutama bran dan germa).
Vitamin A	Memainkan peranan penting dalam penglihatan mata dan pertumbuhan tulang; membantu melindungi tubuh daripada jangkitan; menggalakkan kesihatan dan pertumbuhan sel dan tisu di dalam tubuh, termasuk rambut, kuku, dan kulit.	Hati, telur, betik, mangga, lobak merah, keledek, labu, sayur berdaun hijau seperti bayam, kangkung, kailan.



Prof Dr Norimah A Karim
Pakar Pemakanan & Setiausaha Kehormat Persatuan Pemakanan Malaysia

Nutrien	Fungsi	Sumber kaya
Vitamin D	Membantu tubuh menyerap mineral seperti kalsium dan membina gigi dan tulang yang kuat. Penting untuk mencapai potensi pertumbuhan dan jisim tulang.	Minyak ikan, susu lembu yang diperkaya, sardin dalam tin, hati ayam dan kuning telur.
Vitamin E	Menghadkan penghasilan radikal bebas yang boleh merosakkan sel-sel. Penting untuk imuniti, membaiki DNA, dan proses metabolik yang lain.	Minyak kelapa sawit, minyak bran beras, serta bahagian bran dan germa bijirin seperti oat, barli dan beras.
Iodin	Digunakan oleh kelenjar tiroid untuk membantu mengawal metabolisma dan perkembangan rangka dan otak.	Rumpai laut, ikan laut dan kekerang.
Riboflavin (Vitamin B2)	Diperlukan untuk metabolisma tenaga, membina tisu, dan membantu mengekalkan penglihatan yang baik.	Susu, hati, kacang kuda, dal, telur, dan daging lembu.
Niasin (Vitamin B3)	Penting untuk mengubah makanan kepada tenaga. Ia menyokong fungsi sistem penghadaman, kulit dan saraf, serta memperbaiki peredaran darah.	Daging lembu, babi, ikan, ikan bilis, kacang, bijirin penuh dan tepung gandum bijirin penuh.

Bagi bayi, susu ibu membekalkan kesemua nutrien yang mereka perlukan. Adalah disarankan ibu menyusukan bayi dengan susu ibu secara eksklusif sehingga bayi berusia 6 bulan. Penyusuan susu ibu yang diteruskan sehingga usia 2 tahun dan digabungkan dengan makanan pelengkap juga sangat digalakkan.

Pendekatan B.M.V

Asas pemakanan yang baik ialah pemilihan diet yang **seimbang** (Balanced), pastikan mereka makan dalam saiz sajian yang **sederhana** (Moderation) setiap waktu makan dan sediakan **pelbagai** (Variety) makanan yang berbeza tekstur, warna dan rasa untuk mereka.

Apa yang harus saya beri dan berapa amaunnya?

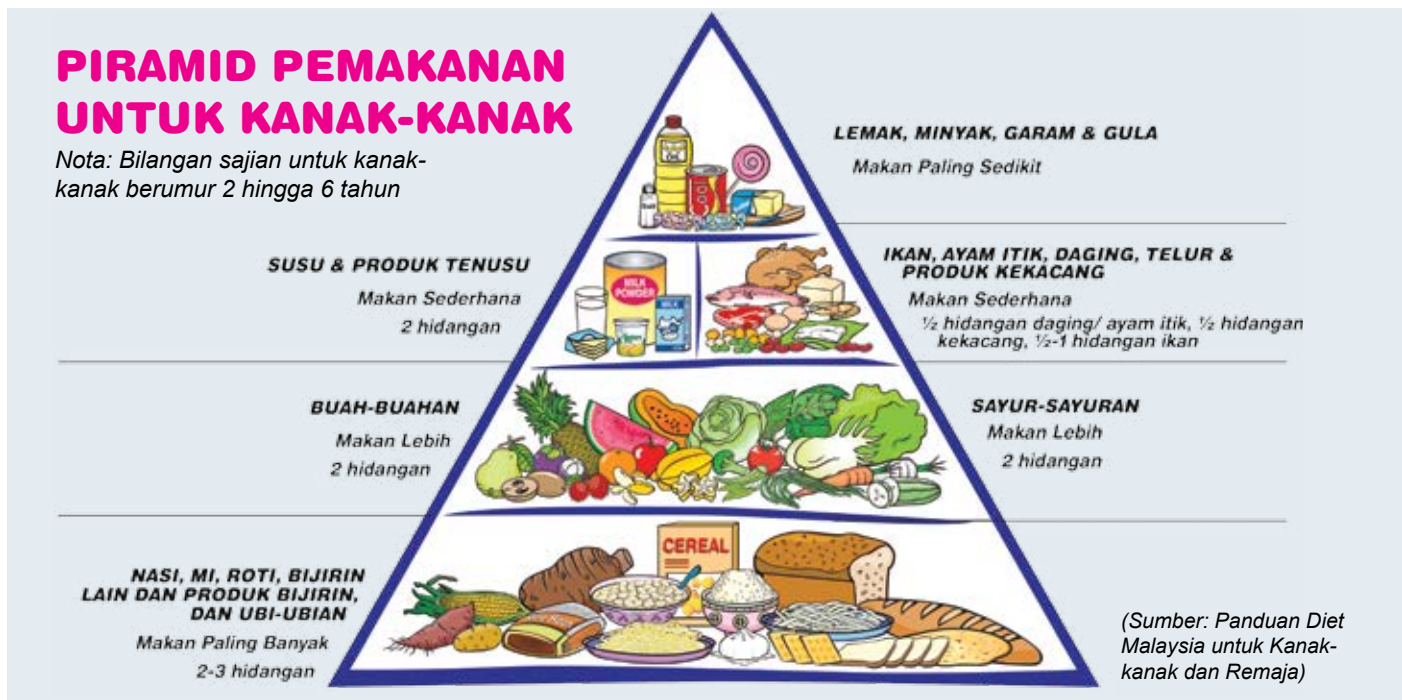
Mengikuti pendekatan BMV, pengambilan pelbagai jenis makanan pada setiap waktu makan memastikan anak anda mendapat kesemua nutrien yang diperlukan. Piramid Makanan bagi Kanak-Kanak 2-6 tahun boleh membantu anda menyediakan hidangan yang seimbang. Jangan lupa untuk menyediakan saiz sajian yang sederhana.

Amalkan Tabiat Makan Secara Sihat Sebagai Sebuah Keluarga

Apabila seluruh keluarga bersama-sama ke arah tabiat makan yang sempurna dan diet yang sihat, amalan tersebut bertukar menjadi satu rutin yang mudah. Selain itu, anda harus cuba untuk:

- Mengurangkan penggunaan lemak, garam dan gula apabila memasak.
- Baca label pemakanan sebelum membeli makanan anda.
- Memasak dengan cara penyediaan yang lebih sihat (contohnya merendih, merebus, memanggang).
- Makan bersama sebagai sebuah keluarga pada waktu makan utama untuk mengeratkan hubungan.
- Jangan melangkau waktu makan.

Pastikan libatkan anak anda dalam amalan tersebut. Didik anak anda tentang pilihan sihat. Semakin banyak maklumat dibekalkan, semakin bijak mereka membuat pilihan makanan dengan betul. **PP**





Kesan Malnutrisi terhadap Pertumbuhan



Apakah yang terjadi apabila seorang kanak-kanak tidak mendapat pemakanan sempurna yang diperlukannya?

Apabila seorang kanak-kanak tidak mendapat pemakanan yang mencukupi atau berlebihan, dia dikatakan sebagai menghidap malnutrisi. Malnutrisi menyebabkan kanak-kanak berisiko tinggi menghadapi kematian akibat jangkitan-jangkitan biasa, meningkatkan kekerapan dan tahap keparahan jangkitan tersebut, dan menyumbang kepada penyembuhan yang lambat.

Ramai orang berpendapat bahawa malnutrisi bermaksud 'kurang zat makanan' atau 'tidak mendapat makanan secukupnya'. Ini tidak benar kerana seseorang yang mendapat cukup makanan masih boleh menghidap malnutrisi atau 'terlebih nutrisi'.

Aspek-aspek malnutrisi termasuk:

Kurang berat badan

- Statistik kurang berat badan dalam kalangan kanak-kanak di Malaysia ialah 13.2% dan merupakan risiko utama bagi penyakit di seluruh dunia dan faktor risiko bagi kematian kanak-kanak disebabkan oleh penyakit cirit-birit, campak, malaria dan pneumonia.

Berlebihan berat badan

- Statistik berlebihan berat badan dalam kalangan kanak-kanak Malaysia ialah 8%, dan merupakan risiko global bagi kematian serta bertanggungjawab bagi peningkatan risiko terhadap penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes dan darah tinggi (hipertensi).

Terbantut

- Statistik terbantut dalam kalangan kanak-kanak di Malaysia dalam tahun 2006 ialah 15.8%. Pemakanan tidak sempurna dalam tempoh 1000 hari pertama kehidupan kanak-kanak terbukti menyebabkan pertumbuhan terbantut yang kekal dan dikaitkan dengan keupayaan kognitif yang terjejas dan pencapaian di sekolah dan tempat kerja yang rendah.

Susut

- Malnutrisi akut, atau susut, terjadi akibat kegagalan peningkatan berat badan. Berat badan kanak-kanak susut adalah lebih rendah daripada berat badan yang sesuai untuk ketinggian mereka. Susut adalah indikasi penyakit-penyakit seperti tuberkulosis, penyakit Lou Gehrig, sklerosis berganda, dan juga kanser.

Kekurangan mikronutrien

- Juga dinamakan 'kelaparan tersembunyi', ia berpunca daripada kekurangan vitamin dan mineral penting (seperti, vitamin A, zink, zat besi, magnesium) dalam diet. Ia boleh menyebabkan penyakit, kurang penglihatan, kematian pramatang, produktiviti rendah, dan perkembangan mental yang terjejas.

Simptom-simptom malnutrisi dalam kalangan kanak-kanak termasuk:

- Kegagalan membesar dengan normal, dari segi berat dan tinggi
- Perubahan tingkah laku seperti kelihatan lebih renega daripada biasa, lesu atau resah
- Perubahan warna rambut dan kulit
- Mengambil masa lama untuk sembuh daripada jangkitan atau luka
- Kurang daya tumpuan
- Cirit-birit yang berulang
- Kemurungan



Berat badan dan pertumbuhan fizikal anak anda boleh memberikan anda indikasi sama ada anak anda menghadapi malnutrisi. Oleh itu, anak-anak anda harus dipantau dengan kerap dalam tempoh beberapa tahun pertama kehidupan mereka oleh seorang doktor. Kemudiannya, anda pula boleh mengawasi pertumbuhan mereka sendiri dengan mengukur indeks jisim tubuh atau *body mass index* (BMI) menggunakan carta pertumbuhan (lihat artikel Adakah Anak Anda Membesar dengan Sempurna?).

Memandangkan pemakanan memainkan peranan penting dalam kesihatan dan keseluruhan pertumbuhan serta perkembangan anak anda, maka anda bertanggungjawab untuk menyediakan pemakanan secukupnya. Menyediakan makanan yang seimbang dan pelbagai daripada jenis kumpulan makanan yang berbeza pada setiap waktu makanan merupakan cara terbaik untuk memastikan anak anda mendapat nutrien-nutrien dalam gabungan yang sihat. **PP**

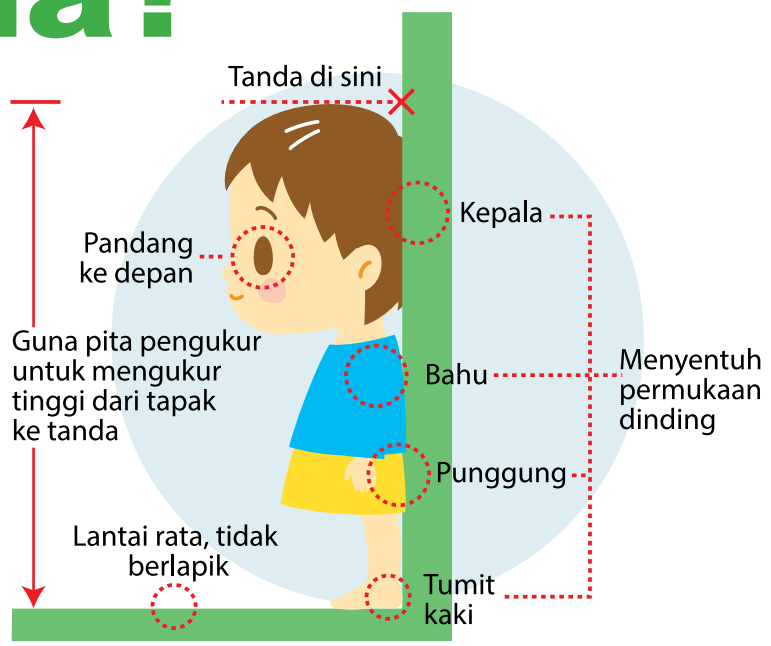


Adakah Anak Anda Membesar dengan Sempurna?

Cara paling mudah dan berkesan untuk memastikan sama ada pengambilan makanan anak anda adalah optimum adalah dengan mengawasi berat badan dan ketinggian. Dengan ukuran-ukuran ini, anda boleh mengira Indeks Jisim Tubuh atau *Body Mass Index* (BMI) dan membuat perbandingan dengan standard Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Mengetahui BMI untuk umur anak anda akan membolehkan anda menentukan sama ada dia membesar pada kadar yang berpatutan, atau mengesan jika dia kurang berat badan atau berlebihan berat badan. BMI juga boleh memberi kepastian kepada ibu bapa tentang keadaan normal anak mereka dan membantu ibu bapa membuat keputusan mengenai diet dan gaya hidup bagi anak mereka.

Jangan menentukan adakah anak anda bertumbuh dengan sempurna dengan membandingkan anak anda dengan kanak-kanak lain kerana ketinggian dan saiz mereka mungkin meningkat pada kadar yang berbeza.

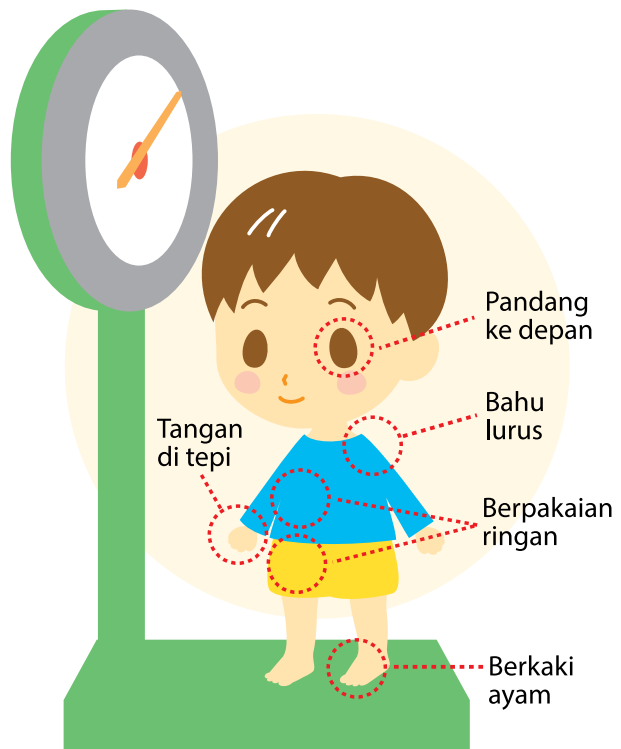


Menilai Pertumbuhan

Adalah disarankan agar anda merekod BMI anak anda dan buat perbandingan dengan standard pertumbuhan lebih kurang 6 bulan sekali. Mengukur pertumbuhan fizikal anak anda adalah mudah dan mengambil masa kurang daripada 10 minit untuk dilakukan. Berikut adalah caranya:

- Bahagian 1: Mengira BMI**
- Langkah 1: Timbang Berat Badan**
- Langkah 2: Ukur Tinggi**
- Langkah 3: Kira BMI**

Kini, terdapat banyak laman web dan aplikasi telefon yang menyediakan kalkulator BMI kanak-kanak yang anda boleh gunakan. Namun, ingatlah untuk menggunakan aplikasi daripada sumber bereputasi (seperti Nutriweb atau WHO). Anda juga boleh mengira secara manual menggunakan formula:

$$BMI = \frac{\text{Berat dalam kilogram}}{(\text{Tinggi dalam meter}) \times (\text{Tinggi dalam meter})}$$


Bahagian II: Mentafsir BMI

Di dalam carta, cari **BMI anak anda pada paksi menegak** dan **umurnya pada paksi mendatar**.

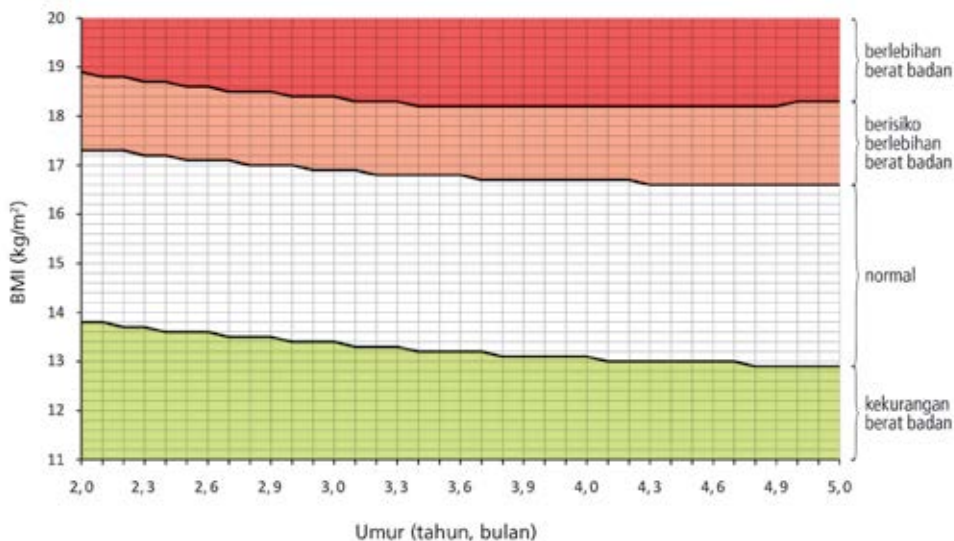
Tandakan titik di mana kedua-dua nilai ini bertemu. Carta tumbesaran adalah khusus bagi jantina dan umur, oleh itu pastikan anda menggunakan carta yang betul untuk anak anda.

Mengapa BMI?
 BMI-untuk-umur semasa kanak-kanak merupakan penentu BMI masa dewasa dan berhubung kait dengan faktor risiko klinikal penyakit-penyakit kronik (seperti penyakit kardiovaskular) kemudian hari sebagai orang dewasa. (Sumber:WHO)



**CARTA RUJUKAN PERTUMBUHAN
 UNTUK KANAK-KANAK BERUMUR 2 - 5 TAHUN**

BMI untuk Umur (LELAKI)



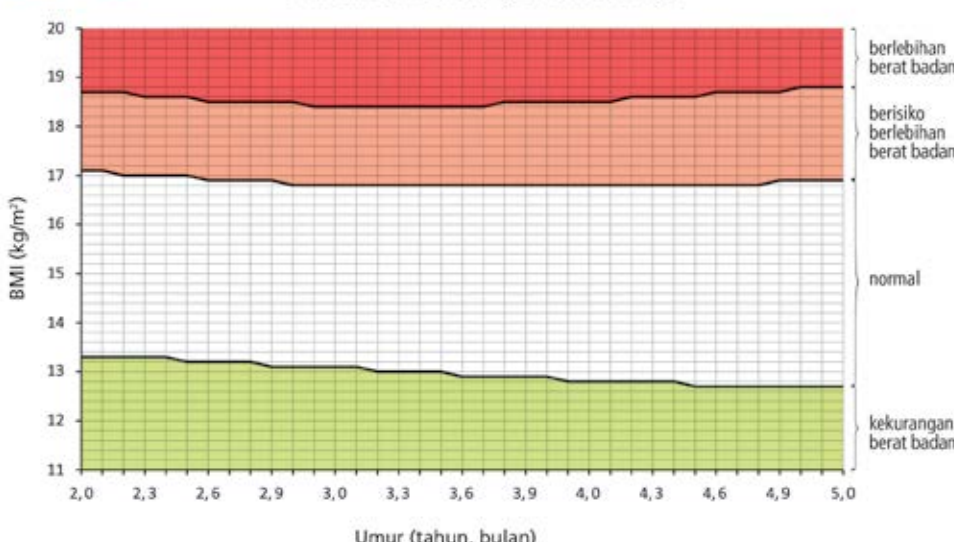
Setiap carta rujukan pertumbuhan mempunyai kawasan berlainan yang memberitahu kategori BMI anak anda:

- Jika BMInya berada pada kawasan merah carta, dia "berlebihan berat badan."
- Jika BMInya berada pada kawasan merah jambu carta, dia "berisiko berlebihan berat badan."
- Jika BMInya berada pada kawasan putih carta, dia "normal berat badan."
- Bacaan BMI pada kawasan kuning carta menunjukkan anak anda "kekurangan berat badan."



**CARTA RUJUKAN PERTUMBUHAN
 UNTUK KANAK-KANAK BERUMUR 2 - 5 TAHUN**

BMI untuk Umur (PEREMPUAN)



APA YANG PERLU DILAKUKAN?

Tidak kira sama ada anak anda normal, kurang atau berlebihan berat badan, pilihan terbaik adalah untuk memberi mereka imbalan pelbagai nutrien daripada kumpulan makanan yang berbeza. Anda juga harus menggalakkan aktiviti fizikal secara tetap dan amalkan tabiat makan yang baik (rujuk artikel sebelumnya "Pemakanan Sempurna untuk Pertumbuhan")

Carta pertumbuhan boleh membantu menyaring masalah pertumbuhan, namun ia bukanlah sebuah alat diagnostik. Jika anda mempunyai sebab untuk mempercayai anak anda tidak membesar dengan normal, berjumpalah pakar pediatrik anda dengan serta merta. **PP**

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 menyerlahkan 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: Pertubuhan Kesihatan 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 sihat berumur 1 tahun dan ke atas.



www.facebook.com/WyethNutrition

www.wyethnutrition.com.my

Pemakanan & Kehidupan Sihat

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



Vitamin D dan Anak Anda

Oleh Prof Poh Bee Koon, Pakar Pemakanan

Kajian yang dijalankan baru-baru ini di Malaysia telah mendedahkan sesuatu yang tidak dijangka - hampir separuh daripada kanak-kanak (47.5%) yang ditinjau kekurangan vitamin D. Survei Pemakanan Kanak-Kanak Malaysia merupakan sebahagian daripada Survei Pemakanan Asia Tenggara atau South East Asian Nutrition Surveys (SEANUTS), yang merupakan kajian multi-pusat yang dilaksanakan di empat buah negara, khususnya Indonesia, Malaysia, Thailand dan Vietnam. SEANUTS dilaksanakan untuk menilai secara komprehensif taraf pemakanan kanak-kanak yang berusia enam bulan hingga 12 tahun.

Keadaan di mana hampir separuh daripada kanak-kanak Malaysia kekurangan vitamin D adalah amat membimbangkan memandangkan vitamin D mempunyai beberapa peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak anda. Peranan paling penting yang dimainkan oleh vitamin D ialah ia mengawal paras kalsium dan fosfat dalam tubuh, yang mana kedua-duanya penting untuk tulang dan gigi yang sihat. Kanak-kanak yang kekurangan vitamin D menghadapi risiko kecacatan seperti rikets, manakala orang dewasa berisiko mendapat osteomalasia, iaitu keadaan yang bercirikan kesakitan dan kelembutan tulang.

Vitamin D juga memainkan peranan dalam mengawal sistem imun dan neuromuskular. Kajian menunjukkan bahawa vitamin D meningkatkan sistem imun tubuh anda dengan

rintangan yang lebih baik terhadap penyakit-penyakit kronik dan tindak balas imun yang lebih baik. Sebaliknya, kajian terkini menunjukkan bahawa kekurangan vitamin D dikaitkan dengan peningkatan kerentanan kepada jangkitan dan penyakit-penyakit autoimun seperti sklerosis multipel (MS), artritis reumatoid (RA), diabetes mellitus (DM) dan sistemik lupus eritematosus (SLE).

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kandungan nutrien yang boleh digunakan, disimpan atau dikumuh, iaitu:

- **Komponen nutrien makanan**, iaitu struktur kimianya.
- **Jantina, umur, status nutrien dan peringkat hidup** (kadar pengambilan yang tinggi > 90%).
- **Makronutrien** – Karbohidrat, protein, lemak (pemakanan tinggi > 90%).
- **Mikronutrien** – Vitamin dan mineral (Berbeza-beza dalam jumlah yang diserap dan digunakan).
- **Pengambilan berlebihan satu jenis mineral** boleh mempengaruhi penyerapan dan metabolisme mineral lain.

Sumber-sumber Vitamin D

Di mana anda boleh mendapat vitamin yang penting ini? Sebagai permulaan, tubuh anda boleh menghasilkan vitamin D-nya sendiri! Ia berlaku apabila kulit anda terdedah kepada cahaya matahari secukupnya, tetapi hanya jika pelindung tidak digunakan. Lazimnya, pendedahan matahari sekitar 30 minit pada muka dan tangan akan memenuhi keperluan harian vitamin D anda.

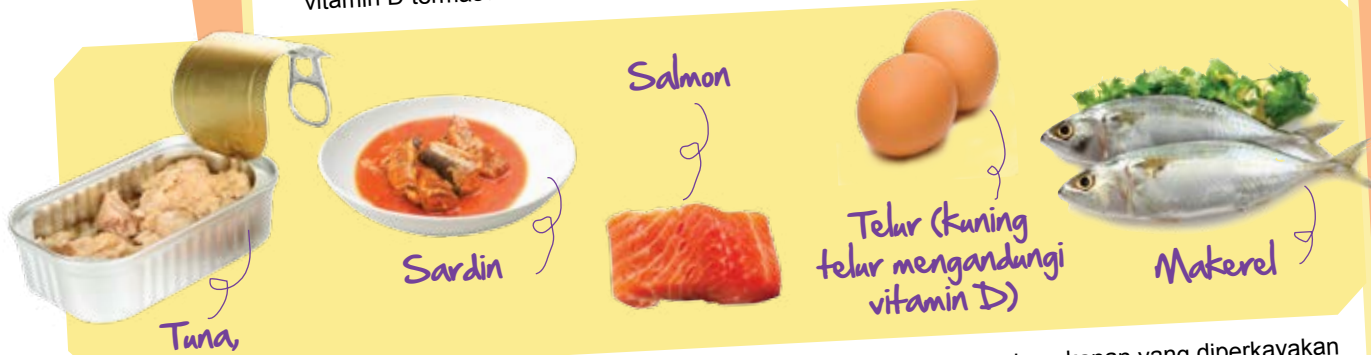
Namun, hanya pendedahan kepada sinar UVB yang khusus pada jarak gelombang 290–320 nanometer akan berkesan. Jumlah vitamin D yang dihasilkan juga sangat bergantung kepada faktor-faktor seperti:

- luas permukaan kulit yang terdedah kepada matahari.
- warna kulit (iaitu kulit cerah memerlukan sedikit pendedahan matahari berbanding kulit gelap, yang memerlukan lebih pendedahan matahari)
- keadaan matahari (iaitu jika matahari diselubungi sepenuhnya dengan awan, hanya separuh UVB didapati, manakala berteduh menggunakan sebarang pelindung mengurangkan UVB yang didapati sebanyak 60%).



Ambil perhatian bahawa sinaran UVB yang diperlukan oleh kulit anda untuk menghasilkan vitamin D tidak boleh menebusi kaca – terdedah kepada sinaran matahari melalui tingkap semasa berada di dalam kereta/rumah tidak akan berkesan.

Malangnya, risiko kesihatan yang lain akibat pendedahan kepada sinaran UVB bermakna ia bukanlah satu penyelesaian yang baik, kebanyakan kita tidak mendapat cukup pendedahan kepada sinaran matahari untuk menghasilkan jumlah vitamin D yang mencukupi. Maka pengambilan makanan yang tinggi vitamin D adalah penting. Sumber makanan semula jadi vitamin D termasuk:



Selain daripada sumber semula jadi vitamin D, kini terdapat banyak makanan yang diperkayakan dengan vitamin D seperti bijirin, roti, marjerin, dan minuman seperti susu dan jus oren.

'Penyelesaian Pantas' Tidak Semestinya Penyelesaian yang Betul

Pilihan lain untuk mendapatkan vitamin D secukupnya ialah daripada suplemen. Namun, dapatkan nasihat doktor anda dahulu sebelum mengambil suplemen kerana pengambilan vitamin D berlebihan boleh mengakibatkan pelbagai masalah kesihatan. Juga dipanggil 'keracunan vitamin D', keadaan ini dikaitkan dengan anoreksia, penurunan berat badan, poliuria, dan aritmia jantung. Dalam kes yang lebih teruk, ia boleh menyebabkan peningkatan aras kalsium dalam darah anda – ini boleh menyebabkan kalsifikasi vaskular/tisu, yang merosakkan sistem kardiovaskular dan buah pinggang anda.

Pengguna Suplemen – Berwaspada!

Satu lagi faktor yang perlu difikirkan ialah kemungkinan berlakunya interaksi di antara suplemen vitamin D dan sebarang ubat-ubatan yang mungkin diambil oleh anak anda. Beberapa ubat kortikosteroid (contohnya prednisone, yang diberi untuk mengurangkan inflamasi) boleh mengurangkan penyerapan kalsium dan mengurangkan metabolisme vitamin D dalam tubuh.

Vitamin D daripada pendedahan kepada sinaran matahari secukupnya masih merupakan pilihan terbaik. Cara yang baik adalah untuk bersukan atau bermain di luar rumah. Jika anak anda tidak boleh mendapat pendedahan matahari secukupnya, pastikan dia mengambil makanan yang berkhasiat. Lebih baik untuk mengambil lebih banyak makanan yang kaya dengan vitamin D bagi memastikan tubuh anda mendapat bekalan vitamin D yang mencukupi daripada bergantung kepada suplemen. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Susu untuk Anak Anda yang Sedang Membesar



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

Dari sudut pemakanan, pemakanan yang mencukupi adalah kritikal untuk kesihatan dan perkembangan kanak-kanak. Adalah di ketahui umum bahawa tempoh bermula dari sejak lahir sehingga usia dua tahun merupakan "jendela kritikal" dalam menggalakkan pertumbuhan optimum, kesihatan dan perkembangan tingkah laku. Sebagaimana yang kita ketahui, susu ibu merupakan sumber susu paling semula jadi dan penuh berkhasiat yang diperlukan bayi sebagai sumber khasiat ketika awal kehidupannya. Panduan Diet Malaysia menyarankan agar anda mengamalkan penyusuan susu ibu secara eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan bayi anda, dan meneruskannya sehingga dia berusia dua tahun.

Keperluan yang semakin meningkat

Apabila anak anda semakin membesar, dia akan berhenti daripada disusui ibu. Anak anda digalakkan mengambil diet yang seimbang dan pelbagai dalam kuantiti yang mencukupi. Panduan Diet Malaysia bagi Kanak-Kanak dan Remaja menyarankan agar susu dan hasil tenusu diambil setiap hari sebagai sebahagian daripada diet harian. Susu dan hasil tenusu merupakan sumber bagi nutrien penting seperti protein, beberapa mineral (contohnya kalsium, zink, magnesium dan kalium), beberapa vitamin (contohnya vitamin A, B2, B3, B12 dan D). Oleh yang demikian, makanan-makanan ini boleh membekalkan nutrien-nutrien yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak.

Apabila anda berkunjung ke kedai serba guna atau pasaraya terdekat, anda akan dapat lihat pelbagai jenis susu yang berbeza, seperti yang dinyatakan. Oleh itu, bagaimanakah anda hendak membezakan setiap jenis susu? Perkara pertama yang anda perlu ingat ialah keperluan pemakanan anak anda berubah-ubah sejajar pertumbuhannya. Anda boleh lihat nutrien yang terdapat dalam setiap jenis susu dengan membaca panel maklumat pemakanan pada label produk susu tersebut.

Jenis-jenis susu

Memahami setiap jenis susu yang terdapat di pasaran boleh membantu anda membuat pilihan yang bersesuaian:

Susu segar

susu ini diambil daripada lembu, kambing dan biri-biri. Ia perlu dididihkan dahulu sebelum diminum. Susu segar mengandungi 3% lemak susu.

Susu terpastur

sebenarnya ialah susu segar yang telah melalui rawatan haba. "Susu segar" yang anda nampak di rak-rak pasaraya sebenarnya adalah susu terpastur. Susu terpastur hendaklah disimpan di dalam peti sejuk dan diminum dalam beberapa minggu.

Susu UHT

juga adalah susu yang dirawat dengan haba, tetapi suhu yang digunakan adalah sangat tinggi dan rawatannya hanya untuk beberapa saat. Setelah dibuka, susu UHT boleh disimpan pada suhu bilik lebih lama daripada susu terpastur. Kandungan nutriennya adalah sama seperti susu terpastur.

Susu berperisa

adalah susu terpastur atau susu UHT yang ditambah dengan bahan perisa, contohnya perisa coklat. Susu berperisa lazimnya mengandungi lebih banyak gula berbanding susu tidak berperisa.



Semak fakta mengenai susu kambing

Anda mungkin pernah dinasihatkan untuk menggunakan susu kambing sebagai alternatif kepada susu lembu. Sebelum anda membuat keputusan, anda harus menyemak fakta mengenai susu kambing terlebih dahulu. Anda harus sedar bahawa susu kambing yang tidak diproses atau dimodifikasi tidak sesuai untuk bayi kerana kandungan protein dan mineralnya yang tinggi serta kandungan folatnya yang rendah daripada susu lembu. Tambahan pula, susu kambing tidak mempunyai kandungan nutrien yang lebih daripada susu lembu. Ia juga tidak mengurangkan potensi untuk menyebabkan alahan kepada bayi yang mempunyai ketidakhadaman laktosa. Jika anda tidak pasti mengenai susu yang anda beri atau merancang untuk memberi susu kambing kepada anak anda, dapatkan nasihat pakar pediatrik anda.

Susu tepung penuh krim

ini adalah susu yang telah dikeringkan dan ditukar menjadi tepung. Jika susu tepung dicampurkan dengan air dalam sukatan yang betul, minuman susu yang mempunyai nilai pemakanan yang sama seperti susu segar atau susu terpastur dapat disediakan.

Susu rendah lemak

susu yang mana sebahagian kandungan lemaknya telah dikeluarkan supaya mengandungi tidak lebih daripada 1.5% lemak susu.

Susu skim

susu yang mana hampir kesemua lemaknya telah dikeluarkan supaya hanya mengandungi tidak lebih daripada 0.5% lemak susu. Ia juga dikenali sebagai susu tanpa lemak.

Kesemua jenis susu yang disebutkan di atas boleh diberi kepada kanak-kanak kecuali susu rendah lemak dan susu skim. Susu rendah lemak dan susu skim boleh digunakan oleh orang dewasa yang berlebihan berat badan dan ingin mengurangkan pengambilan lemak. Susu tersebut tidak seharusnya diberi kepada kanak-kanak kecil memandangkan mereka memerlukan lemak dan vitamin larut lemak yang boleh didapati di dalam susu biasa.

Tahukah anda?

Susu pekat manis dan susu isian pekat manis tidak dianggap sebagai susu sebenar kerana nilai pemakanannya rendah dan kandungan gulanya tinggi. Jangan galakkan anak anda mengambilnya.



Produk tenusu lain

Penting untuk ambil perhatian bahawa pengambilan produk tenusu lain seperti keju, susu berkultur dan yogurt juga membekalkan anak anda dengan nutrien yang diperlukannya.

Salah tanggapan

Terdapat beberapa mitos tentang susu yang ibu bapa harus tahu:



Mitos

Kanak-kanak yang menghidapi intolerans laktosa harus mengelakkan susu/produk tenusu sepenuhnya.

Realitinya: Lazimnya, kanak-kanak yang menghidapi intolerans laktosa boleh mengambil sedikit susu/produk tenusu. Malah, kini terdapat susu bebas laktosa. Bagi mengurangkan sebarang ketidakselesaan, susu/produk tenusu boleh diambil semasa waktu makan utama, dalam kuantiti yang kecil, atau pilih produk tenusu yang difermentasi seperti yogurt atau keju.

Mitos

Sumber kalsium hanyalah daripada susu lembu.

Realitinya: Terdapat banyak makanan yang kaya dengan kalsium seperti ikan kecil yang dimakan dengan tulangnya (seperti, ikan bilis dan sardin), sayur berdaun hijau (seperti bayam, brokoli, kailan), legum (kacang soya, kacang kuda).

Mitos

Susu mengandungi kolesterol dan tidak boleh diberi kepada kanak-kanak.

Realitinya: Walaupun makan secara sihat adalah matlamat anda, anak anda (terutamanya jika dia berusia di bawah dua tahun) mempunyai keperluan pemakanan yang berbeza berbanding orang dewasa yang biasanya bertumpu kepada mengurangkan jumlah lemak, lemak tepu, lemak trans, dan kolesterol. Lemak dalam susu penuh krim merupakan nutrien penting yang akan membekalkan anak anda dengan tenaga, atau kalori, yang diperlukan untuk pertumbuhan, maka lemak dalam susu tidak harus terlalu dihadkan. **PP**

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 26th PE Gold[®] setiap hari dapat membantu Pemakan Cerewet untuk memenuhi RNI Malaysia bagi 7 nutrien utama yang diperlukan untuk tumbesaran dan perkembangan yang sihat.^{1,2}

Ca
Fe
Zn
A
C
D
E

7+7

Nutrien Utama Kategori Makanan

With Lutein, DHA, AA & Choline



S-26th PE GOLD[®] DIPERKAYA DENGAN NUTRIEN YANG MENYOKONG ASPEK PENTING DALAM PERKEMBANGAN SERTA PERTUMBUHAN DAN PEMBANGUNAN KESELURUHAN



Rujukan: 1. Oah CYT and Jacob A. Perception of picky eating among children in Singapore and its impact on caregivers: a questionnaire survey. Asia Pac Fam Med 2012; 11 (5). 2. National Coordinating Committee on Food and Nutrition. Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (2005). Ministry of Health Malaysia, Kuala Lumpur. 3. S-26th PE Gold Product Information. Available at: <http://www.wyethnutrition.com.my/csr/products/s26-pe-gold>. Accessed on 20 September 2012. 4. Williams P, Hsieh JY, D'Amico 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 1993; 352: 684-87. 5. Ziemer J and Lehmann R. Possible influences of lutein and zeaxanthin on the developing retina. Clin Optom 2007; 1(1): 25-35. 6. Mandel K. Therapeutic applications of whey proteins. Alim Med Rev 2004; 8(2): 136-156. 7. Carver JD, Pfenster B, Cox W and Barnes LA. Delayed nucleotide effects upon immune functions in children. Pediatrics 1991 Aug; 88(7): 859-63. 8. Pickering LK, Grant DM, Erickson JC, Meier M, Cordeiro CT, Schaller JF, Wiering TR, Paule CL and Nelly MD. Pediatrics 1998 Feb; 101(2): 242-9.

Hubungi  **1-800-88-5526** untuk maklumat lanjut & mendapatkan sampel percuma **S-26th PE Gold[®]** anda sekarang. www.wyethnutrition.com.my

Makanan Pelengkap 101

Keselamatan dan Kebersihan

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

*Pemberian makanan pelengkap merupakan masa yang mengujakan untuk ibu bapa, tetapi ia juga tempoh di mana si kecil anda menghadapi sakit perut, cirit-birit atau jangkitan lain seperti *Escherichia coli* yang boleh membawa maut. Jangkitan lazim berlaku apabila makanan pelengkap tercemar atau sekiranya anda tidak mengamalkan cara penyediaan dan penyimpanan makanan dengan sempurna.*

Tahukah anda?

Elak daripada menyimpan makanan anak anda dalam bekas yang besar di dalam peti sejuk/penyejuk beku. Berbuat demikian bermakna anda terpaksa menyahsejuk beku atau memanaskan semula keseluruhan bekas. Ini akan meningkatkan risiko makanan menjadi rosak. Tambahan pula, bakteria membiak dengan cepat dalam cuaca kita, dan menyimpan makanan di dalam peti sejuk atau penyejuk beku hanya melengahkan proses pembiakan kuman.



Bagaimana anda boleh mengekalkan keselamatan makanan

A) Cegah pencemaran makanan pelengkap

Ini mengurangkan risiko penyakit cirit-birit. Walaupun makanan pelengkap paling baik disediakan dan dihidangkan secara individu, kebanyakan ibu bapa kini tidak mampu berbuat demikian. Anda juga boleh menyediakan makanan pelengkap dalam kuantiti yang banyak dan hidangkan apabila si kecil anda memerlukannya. Namun, bagi mencegah sebarang pencemaran, terdapat dua perkara yang perlu diberi perhatian, khususnya:

1) Cara penyediaan yang selamat – kekalkan tabiat menyediakan makanan secara bersih dengan cara:

- Jangan mencampurkan makanan mentah dengan makanan yang telah dimasak.
- Jangan guna peralatan yang digunakan untuk menyediakan makanan mentah dengan makanan yang telah dimasak sehingga peralatan tersebut dibasuh dengan bersih terlebih dahulu.
- Guna bahan-bahan yang segar tetapi sentiasa periksa untuk memastikan makanan tidak rosak.
- Bagi makanan tin atau sebarang jenis makanan yang tersedia dibungkus, sentiasa periksa tarikh luput untuk memastikan anda tidak membeli dan/atau menggunakannya selepas tarikh luput kerana makanan tersebut mungkin telah rosak.
- Menyahsejuk beku makanan sejuk beku (mentah atau dimasak) dengan sempurna – jangan tinggalkan pada suhu bilik kerana ia meningkatkan kemungkinan bakteria membiak. Guna semua makanan yang telah dinyahsejuk beku. Menyejukbekukan semula hanya akan meningkatkan kemungkinan pencemaran. Pada asasnya terdapat tiga cara menyahsejuk beku makanan sejuk beku dengan selamat:
 - tinggalkan makanan sejuk beku di dalam peti sejuk
 - rendam makanan sejuk beku di dalam air paip yang sejuk
 - guna setting 'cair beku' ('defrost') dalam ketuhar mikro

2) Amalan penyimpanan selamat – berikut adalah beberapa tabiat baik yang anda harus ikuti:

- Sentiasa hidangkan makanan sejeurus selepas disediakan.

Jika terdapat makanan yang ditinggalkan pada suhu bilik melebihi dua jam, jangan beri kepada anak anda kerana ia mungkin tercemar.

- Sentiasa gunakan bekas kecil yang bersih untuk menyimpan makanan yang berlebihan. Dengan cara ini, anda boleh menggunakannya dengan mudah untuk waktu makan berikutnya tanpa perlu menyahsejuk beku/memanas semula lebihan makanan.
- Sukatan yang akan digunakan dalam seminggu boleh disimpan di dalam peti sejuk, atau disejuk beku untuk disimpan selama sebulan. Labelkan setiap bekas dengan tarikh disimpan di dalam peti sejuk atau disejuk bekukan agar memudahkan anda mengawasinya.

B) Pastikan dapur anda bersih

Sediakan makanan di tempat yang bersih, gunakan peralatan yang bersih (contohnya, cawan, mangkuk, pinggan, sudu, kayu pemotong, dll) yang telah dibasuh dengan sempurna.

C) Sentiasa gunakan air yang dimasak apabila menyediakan makanan

Menggunakan air terus daripada paip adalah berisiko (terutamanya jika anda tidak mendidihnya terlebih dahulu atau menggunakannya untuk memasak) kerana ia mungkin tercemar.

D) Buang sisa makanan

Jika si kecil anda tidak boleh menghabiskan makanannya, jangan simpan untuk waktu makan berikutnya kerana ia mungkin basi.

E) Beri makanan pelengkap yang sesuai

Jangan beri si kecil anda makanan yang keras, kecil dan bulat. Makanan lain yang harus anda elakkan ialah makanan yang licin dan melekit. Makanan sedemikian boleh menyebabkan aspirasi atau tercekik. Beberapa contoh termasuk gula-gula, gula-gula getah, bertih jagung, gula-gula marshmallow, sebarang jenis kacang, biji-bijian, ikan bertulang, dan sebarang jenis snek yang dicucuk pada lidi atau pencucuk. Jangan lupa buah bersaiz kecil seperti anggur, biji-bijian dan kekacang. Jangan tinggalkan si kecil anda berseorangan tanpa diawasi semasa makan.

Bagaimana anda boleh mengekalkan amalan bersih

a) Bersihkan peti sejuk anda secara tetap – pastikan peti sejuk anda bersih dan tidak terdapat makanan yang rosak atau basi di dalamnya.

b) Basuh tangan anda menggunakan sabun dan air – sentiasa jadikan tabiat untuk membasuh tangan anda sebelum menyediakan makanan/minuman anak anda dan sebelum mula memasak. Selain itu, tabiat membasuh tangan selepas menggunakan tandas, menukar lampin, atau mencuci punggung si kecil anda juga penting.

Ini boleh dilakukan dalam enam langkah yang mudah:



1) Basahkan tangan anda



2) Sabunkan tangan anda



3) Sental jari-jari, kuku, tapak tangan dan bahagian di antara jari-jari



4) Bilas sabun dengan air secukupnya



5) Keringkan tangan

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Resipi Berasaskan Susu

Susu dan produk tenusu boleh disediakan dengan pelbagai cara! Ia boleh dimakan dengan sendiri atau disediakan bersama bahan-bahan lain untuk menjadikannya snek yang sesuai bagi seisi keluarga. Berikut adalah dua resipi yang mudah dan sihat menggunakan susu dan produk tenusu yang anda boleh sediakan:



Lapisan Buah Rangup

(2 Hidangan)

Bahan-bahan

- 300 g (3 potong) tembikai susu, dipotong kiub kecil
- 150 ml ($\frac{2}{3}$ cawan) yogurt rendah lemak
- 75g (1 cawan) bijirin oat, dipanggang rangup
- 15 ml (1 sudu makan) jem strawberi
- 15 ml (1 sudu makan) jus tembikai

Cara penyediaan

1. Bahagikan tembikai susu yang telah dipotong di antara 2 gelas tinggi dan asingkan lebihan untuk hiasan.
2. Letakkan bijirin oat di atas buahan dengan lapisan yang rata dan akhiri lapisan dengan yogurt rendah lemak.
3. Campurkan jem dan jus tembikai dalam bekas yang lain dan sebarkan di atas yogurt tersebut.
4. Akhir sekali, hiaskan dengan kiub tembikai susu yang diasingkan tadi dan hidangkan sejuk.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 268 kcal

Karbohidrat 53.1 g

Protein 8.3 g

Lemak 2.5 g

Susu Kocak Pisang "O"

(3 Hidangan)

Bahan-bahan

- 250 g (1 cawan) susu rendah lemak
- 200 g (2 saiz sederhana) pisang masak, dipotong kepada $\frac{1}{4}$ inci tebal
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ cawan) jus oren, diperah segar
- 150 g (1 cawan) yogurt
- Gula perang secukup rasa

Cara penyediaan

1. Masukkan semua bahan ke dalam pengisar.
2. Tutup dan kisar selama 45 hingga 60 saat sehingga rata.
3. Tuangkan ke dalam gelas dan hidangkan sejuk.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 164 kcal

Karbohidrat 28.7 g

Protein 7.0 g

Lemak 2.4 g

Resipi sumbangan daripada 'Buku Pilihan Pakar Pemakanan, Jilid 2: Resipi untuk Seisi Keluarga' terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk mendapatkan buku resipi ini yang merangkumi lebih daripada 100 recipes, sila e-mel kepada: president@nutriweb.org.my

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



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?^{1,2}

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.¹

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.^{1,2}

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.^{1,2}

Pengambilan makanan yang betul

Zaman kanak-kanak adalah tempoh perkembangan paling pantas dalam hidup anak-anak kita.³ 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.⁴

Kanak-kanak memerlukan pemakanan yang secukupnya untuk tumbesaran fizikal dan membekalkan tenaga. Susu mengandungi protein dan karbohidrat untuk membantu dalam aspek ini.⁴ Sebagai sumber makanan yang kaya dengan kalsium, pengambilan susu juga penting sepanjang fasa tumbesaran ini untuk membina tulang.⁴ 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.⁵

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.⁶ 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



Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik

Maklumat INFLUENZA Bergambar

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

Influenza atau selsema, dijelaskan sebagai jangkitan viral yang sangat mudah berjangkit yang menyasarkan sistem pernafasan (iaitu, paru-paru). Di negara tropika seperti Malaysia, influenza berlaku sepanjang tahun dengan musim puncak pada bulan Okt-Jan dan April-Jun.

Komplikasi

- Pneumonia
- Jangkitan resdung
- Jangkitan telinga



Kumpulan Rentan



3,000,000
daripada mereka yang dijangkiti akan mendapat jangkitan teruk secara global

1/2 juta kematian berlaku setiap tahun seluruh dunia

Dapatkan Vaksinasi terhadap Influenza

Jangan ambil mudah bahaya influenza. Ia boleh menjangkiti sesiapa pun terutamanya kita yang hidup dalam iklim tropika. Tambahan lagi, ia boleh menjadi serius dalam kalangan individu yang lemah dan berisiko seperti bayi dan kanak-kanak.

Vaksinasi Membantu

Vaksin-vaksin yang mengandungi patogen mati atau yang telah dilemahkan (atau patogen hidup yang teratenuat) berfungsi dengan merangsang tindak balas imun dan memberi perlindungan.

- Kosnya lebih rendah daripada merawat jangkitan dan komplikasi-komplikasinya
- Mengurangkan dengan signifikan risiko bagi:
 - ★ **Ketidakhadiran ke sekolah**
 - ★ **Jangkitan**
 - ★ **Kemasukan ke hospital**
 - ★ **Kematian**



Anda Disarankan Agar

- Menitikberatkan kebersihan diri yang sempurna di rumah dan di sekolah
- Mengamalkan gaya hidup sihat yang menggabungkan diet yang seimbang serta berkhasiat dan aktiviti fizikal secara tetap.
- Memberi vaksin kepada anak anda sejurus dia mencapai umur 6 bulan.
- Kanak-kanak 6 bulan – 8 tahun memerlukan 2 dos bagi tahun pertama mereka divaksin.
- Mendapatkan vaksin bagi anak-anak dan diri anda setiap tahun bagi perlindungan yang lebih baik terhadap virus influenza terkini. **PP**

Sumbangan daripada





UPGRADE YOUR **FLU** DEFENCE

INFLUENZA: KNOW THE THREAT

- Flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and lungs.¹
- It can cause mild to severe illness, and at times can lead to death.¹
- The best way to prevent the flu is by getting a flu vaccine each year.¹

WHO SHOULD BE VACCINATED?



Everyone who is **6 months and older** should get the flu vaccine every year.¹

It is especially important for these **high risk groups** to be vaccinated:¹

- Children below 5 years
- Adults 65 years and above
- Pregnant women
- People with medical conditions such as asthma, diabetes, heart disease, chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- People who live with or care for people in high risk groups

**ASK YOUR DOCTOR ABOUT THE
4 COMMON INFLUENZA STRAINS**



www.vaccinationisprotection.com

A community message brought to you by

SANOI PASTEUR

SANOI 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 Fax: +603 7651 0801/0802

Bertarung dengan Pneumokokus: Kehidupan Kami Kemudiannya

Temuduga yang dikendalikan oleh Pasukan Pengasuhan Positif

Kali pertama cerita tentang Aidan diterbitkan adalah dalam isu terakhir Pengasuhan Positif pada tahun 2011. Pada masa itu, Safinaz, ibu kepada Aidan, menceritakan kepada kami bagaimana anaknya bertaruh nyawa melawan penyakit pneumokokus.



Ini faktanya!
Pneumonia merupakan punca kematian kelima tertinggi dikalangan kanak-kanak di Malaysia dibawah umur 5 tahun.

PP: Bolehkah Puan ceritakan sedikit apa yang sebenarnya berlaku?

Safinaz: Ianya semua bermula dengan apa yang saya pada asalnya ingatkan hanyalah selesema biasa. Aidan mengalami semua simptom lazim selesema: demam, batuk, selesema, dan sebagainya. Saya dan suami sudah mempunyai empat orang anak sebelum Aidan. Jadi kami beranggapan ianya bukanlah sesuatu yang perlu dibimbangkan sangat.



Walaupun selepas tiga tahun, kenangan mengenai pengalaman getir Aidan masih bermain-main dalam ingatannya. “Saya masih ingat semuanya seperti baharu berlaku semalam, sebagai seorang ibu saya tidak dapat mengelak dari berasa trauma,” ungkap Safinaz sambil mencium pipi Aidan. Perasaannya memang wajar; manakan tidak, Aidan baharu sahaja berusia enam bulan ketika pertama kali dia didiagnos menghidapi pneumonia teruk. Baru-baru ini, Pengasuhan Positif mengunjungi Aidan dan keluarganya semula.

Namun, selang tiga minggu dan beberapa dos antibiotik kemudian, Aidan masih sakit. Maka kami membuat keputusan untuk berjumpa pakar pediatrik. Di sana, keputusan X ray Aidan mengesahkan bahawa dia sememangnya menghidapi pneumonia. X ray juga menunjukkan bahawa terdapat cecair yang memenuhi paru-paru kirinya. Cecair tersebut terpaksa disalurkan keluar menggunakan tiub semasa dia di dalam wad Unit Rawatan Rapi (ICU). Ujian selanjutnya memastikan jangkitan kuman pneumokokus dalam darah dan paru-parunya.

PP: Bagaimanakah penyakitnya menjejaskan kehidupan keluarga sejak dia dimasukkan ke hospital?

Safinaz: Apabila Aidan dimasukkan ke hospital, saya terpaksa mengambil cuti rehat lebih daripada sebulan. Suami dan saya bergilir-gilir menjaga dia di wad dan kami terpaksa menghantar anak-anak kami untuk tinggal bersama datuk dan nenek mereka buat sementara waktu. Pada masa itu, kami sentiasa diselubungi perasaan takut, tidak berupaya dan bimbang. Pokoknya, kehidupan kami tidak sama seperti dahulu dan saya tidak mahu melaluinya semula.

PP: Sejak kejadian itu, bagaimanakah keadaan Aidan? Adakah telah bertambah baik?

Safinaz: Buat seketika Aidan tidak responsif. Dia beransur-ansur pulih tetapi seakan-akan terpaksa bermula dari awal. Contohnya, sebelum ini Aidan sudah hampir pandai memanjat tetapi kemudian dia hanya boleh merangkak dan kami terpaksa mengajar dia semula. Hari ini dia sangat ligat, aktif dan petah bercakap, syukurlah.

PP: Vaksin pneumokokus bukan vaksin wajib, adakah ini telah mempengaruhi keputusan Puan untuk tidak mengambilnya untuk Aidan?

Safinaz: Sedikit sebanyak, ya. Tetapi lebih penting lagi adalah hakikat bahawa saya tersilap kerana terlalu yakin dengan kuasa perlindungan susu saya serta pengalaman luas saya menjaga 5 orang anak lain sebelum Aidan. Hakikatnya penyakit/jangkitan tidak boleh diduga. Vaksinasi masih cara terbaik untuk melindungi anak anda terhadap penyakit yang mudah merebak ini. Saya tidak mahu melihat orang lain merana sepertimana kami merana.

PP: Apa pandangan Puan terhadap ibu bapa yang enggan memberi anak mereka vaksinasi?

Sesiapapun boleh dijangkiti pada bila-bila masa, tidak kira sama ada anak mereka diberi susu ibu secara eksklusif maupun tidak.

Safinaz: Pertama sekali, saya percaya bahawa ia adalah keputusan yang mereka buat untuk anak mereka berdasarkan apa yang difikirkan betul. Sebagai seorang ibu, saya boleh faham. Namun, saya juga percaya bahawa kita tidak boleh mengetepikan konsensus bahawa vaksinasi masih kaedah paling berkesan menghindari jangkitan pneumokokus.

PP: Apakah nasihat Puan kepada ibu bapa lain di luar sana?

Safinaz: Dapatkan vaksinasi untuk anak anda! Ia boleh menyelamatkan nyawa anak anda dan memberikan anda ketenangan. Benar, bagi sesetengah dari kita, harganya mungkin mahal. Tetapi kesan emosi dan kos rawatan penyakit kelak mungkin lebih dahsyat lagi.

Selain itu, kita sering berpandangan bahawa jika sesuatu itu tidak diwajibkan maka ia mungkin tidak serius dan boleh diabaikan sama sekali. Lebih teruk lagi, kita telah terbiasa beranggapan bahawa apa-apa perkara buruk – terutama penyakit serius yang membawa maut – tidak akan berlaku kepada kita kerana kita kononnya “kebal”. Saya fikir sebagai ibu bapa, ini adalah satu mentaliti yang berbahaya dan harus diubah demi kesejahteraan anak-anak kita. **PP**





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.¹

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

80-90% penyakit invasif kanak-kanak di seluruh dunia disebabkan oleh

13 jenis *Streptokokus pneumoniae*.³



Tanyalah doctor anda tentang vaksin yang sedia ada.

Rujukan: [1] Acute Respiratory Infections (Update September 2009): Streptococcus pneumonia. World Health Organization, 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-know>. [3] GAVI's PneumoADIP, Surveillance and Research Report (November 2007).

Pesanan kesihatan masyarakat
oleh



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd (0401314)

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



Bayi Pramatang Kebimbangan Utama

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

Bayi pramatang adalah bayi yang dilahirkan sebelum minggu ke-37 kehamilan (kehamilan normal mengambil masa sekitar 40 minggu). Oleh kerana dilahirkan sebelum mereka sempat matang secukupnya, bayi pramatang kurang bersedia untuk kehidupan di luar rahim ibu. Ini biasanya bermakna mereka akan menghadapi cabaran-cabaran yang boleh mengancam nyawa mereka. Punca bagi sesetengah kes kelahiran pramatang masih kurang difahami.

Faktor risiko kelahiran pramatang yang telah dikenal pasti termasuk, darah tinggi, diabetes, pendarahan disebabkan kedudukan uri tidak normal, jangkitan kuman, kehamilan kembar dan umur ibu yang berusia di bawah 19 atau melebihi 40 tahun.

Tahukah anda?

Usaha mencegah kelahiran pramatang merupakan satu cabaran yang sukar memandangkan punca kelahiran pramatang adalah banyak dan kompleks, serta kurang difahami. Namun, wanita hamil boleh mengambil langkah-langkah penting untuk mengurangkan risiko kelahiran pramatang dan memperbaiki kesihatan am mereka. Langkah-langkah tersebut termasuk mengelak daripada merokok, mengambil alkohol dan dadah, penjagaan antenatal yang tetap dan mendapatkan rawatan perubatan bagi tanda-tanda awal kelahiran.

Keperluan penjagaan khas

Mereka lebih 'lemah' berbanding bayi cukup bulan kerana kebanyakan organ dalaman mereka masih belum bersedia untuk berfungsi dengan sendiri. Amnya, lebih pramatang seseorang bayi, lebih tinggi risikonya untuk menghadapi komplikasi.

Setelah dilahirkan, mereka akan ditempatkan di *Special Care Nursery* (SCN) atau jika keadaan mereka lebih teruk, di unit rawatan intensif (NICU). NICU direka bentuk khas untuk memberi persekitaran yang lebih selesa serta selamat disamping menyediakan keperluan asas seperti memastikan suhu tubuh yang normal, pemakanan, dan perlindungan bagi memastikan pertumbuhan dan perkembangannya.

Di antara komplikasi awal yang boleh berlaku termasuk:

- **Sukar mengawal suhu tubuh mereka sendiri** – disebabkan saiz mereka yang kecil dan kekurangan glikogen/lemak tubuh, kebanyakan mereka mengalami hipotermia (suhu tubuh kurang daripada 36°C).
- **Jangkitan** – sistem pertahanan mereka yang belum cukup matang dan paras immunoglobulin rendah bermakna mereka berisiko tinggi untuk dijangkiti bakteria /virus di persekitaran mereka.
- **Sistem saraf belum cukup matang** – boleh mengakibatkan peningkatan kadar apnea (keadaan pernafasan yang terhenti seketika) dan nadi perlahan (bradikardia). Kemungkinan berlakunya pendarahan di ventrikal di dalam otak juga meningkat. Amnya, mereka kurang refleks menghisap dan menelan, maka terdapat keperluan untuk menyusukannya secara intravena atau melalui tiub.
- **Paru-paru kurang matang** – kekurangan surfaktan membuatkan paru-parunya mudah gagal, sukar untuk bernafas dan mungkin memerlukan oksigen atau bantuan alat pernafasan.
- **Sistem kardiovaskular kurang matang** – menyebabkan peningkatan insiden duktus arteriosus yang berulang, dan jika ianya cukup besar, boleh menyebabkan kegagalan jantung.
- **Sistem gastro usus kurang matang** – menyebabkan insiden ileus (kurang pergerakan normal usus) yang lebih tinggi dan enterokolitis nekrosis yang memerlukan pembedahan jika keadaannya teruk.
- **Hati kurang matang** – menyebabkan episod jaundis yang lebih kerap.



Masalah jangka panjang yang mungkin terjadi

Kebanyakan mereka akan membesar dan berkembang sama seperti bayi cukup bulan yang lain. Namun, terdapat beberapa komplikasi jangka panjang yang lazim berlaku, termasuk:

- **Sistem saraf pusat** – sekitar 10% (terutama yang dilahirkan lebih awal daripada 28 minggu gestasi dengan berat lahir kurang daripada 1000 gram) akan mengalami komplikasi seperti palsi serebral, kurang keupayaan mental, epilepsi, atau hidrosefalus akibat perdarahan otak yang dialaminya.
- **Pertumbuhan** – segelintir akan mengalami kegagalan tumbesaran, mengidap ricket, dan anemia.
- **Sistem kardiovaskular** – Komplikasi duktus arteriosus yang persisten sehingga menyebabkan masalah pernafasan dan jantung mungkin perlu dirawat melalui pembedahan.
- **Masalah iatrogenik** – pendedahan kepada berlebihan oksigen boleh mengakibatkan penyakit mata, retinopati pramatang (ROP) atau penyakit paru-paru kronik (CLD). Mereka yang memerlukan tiub endotrakea untuk membantunya bernafas juga boleh menghadapi stenosis subglotik (pengecutan saluran pernafasan sebelah atas).
- **Masalah psikososial** – hubungan di antara ibu dan anak terganggu disebabkan keperluan untuk memisahkan daripada ibu bapanya ketika di rawat di NICU. Ini mungkin akan mengakibatkan ibu bapa tidak menyayangi, mengabaikan, dan juga mendera bayi mereka. Mereka juga merupakan kumpulan berisiko tinggi bagi sindrom bayi mati mengejut (SIDS).

Menyediakan diri anda

Dalam penjagaan bayi pramatang, anda perlu bekerja rapat dengan dengan pakar pediatrik dan jururawat neonatal. SCN atau NICU lazimnya membenarkan ibu bapa mendapat akses tanpa batasan kepada bayi mereka untuk meningkatkan hubungan emosi, sentuhan fizikal dan memberikan susu ibu untuk bayi. Sebelum meninggalkan hospital, anda digalakkan untuk tinggal sebilik dengan bayi anda untuk melakukan jagaan harian di bawah penyeliaan jururawat neonatal dan mengatasi sebarang masalah yang mungkin berlaku. Di beberapa NICU, ibu bapa diajar beberapa asas resusitasi neonatal untuk menyediakan mereka bagi sebarang kejadian kecemasan semasa berada di rumah.

Bayi akan diperiksa secara berkala di klinik pediatrik untuk menilai tahap perkembangan, pertumbuhan dan mengemaskini imunisasi mereka. Pakar pediatrik anda mungkin akan melibatkan pakar-pakar lain seperti pakar pediatrik perkembangan, juru pulih anggota, pakar terapi pekerjaan untuk memberi terapi yang diperlukan sepanjang dia membesar.

Akhir sekali, sokongan keluarga adalah yang paling penting – menjaga seorang bayi pramatang adalah mencabar, lebih lagi daripada menjaga bayi yang 'normal'. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Rokok Elektronik dan Anak Anda

Oleh **Datin Dr Liew Yin Mei**, Pakar Runding Perubatan & Pengarah Yayasan Jantung Malaysia

Kajian semasa menunjukkan bahawa wap rokok elektronik bukan terdiri daripada air semata-mata seperti yang kerap diakui dalam pemasaran produk-produk tersebut.

Rokok elektronik kelihatan dan direka bentuk untuk meniru pengalaman merokok rokok sebenar – tanpa perlu pembakaran tembakau. Sehingga kini, pasaran rokok elektronik (atau e-rokok) mencecah sekitar \$3 billion dalam di seluruh dunia dengan lebih daripada 400 jenama sejak ia mula diperkenalkan dalam tahun 2005.

E-Rokok : Apa kandungannya?

Bahan utama yang menyebabkan ketagihan di dalam rokok tembakau ialah nikotina. Ramai perokok tidak dapat berhenti merokok kerana ketagihan nikotina. Untuk membantu mengurangkan kesan buruk tembakau, pengeluar e-rokok telah membuatakuan bahawa e-rokok dapat menghasilkan wap nikotina dalam pelbagai kepekatan tanpa menggunakan bahan bakar yang menyebabkan kesan bahaya merokok.

Walau bagaimanapun, pelbagai bahan kimia dan partikel yang sangat halus dan beracun, karsinogenik dan diketahui penyebab penyakit respiratori dan jantung telah dikenalpasti di dalam e-rokok dan boleh mengancam kesihatan.



Kadmium
Akrolein
Fenantrena
Chromium
Antrasena
Kotinina
Pumbum
Nikel
Gliserin
Kresol
Propilena Glikol
Asetaldehid
Anatabina
Pirena
Formaldehid

Vaping ialah penggunaan atau merujuk kepada pengewapan dan inhalasi e-rokok. **Vaper** ialah pengguna e-rokok.

Di Antara Dua Keburukan

Beberapa kajian mendakwa bahawa peranti (e-rokok) tersebut membantu perokok untuk berhenti merokok, manakala kajian lain pula mencadangkan bahawa e-rokok mungkin menggalakkan seseorang untuk mula merokok dan adakalanya menggalakkan penggunaan kedua-duanya sekali. Ia merupakan satu perdebatan yang hangat dan terdapat kebenaran pada hujah di kedua-dua belah pihak.

Namun, kenyataan pendirian telah dibuat di Forum Kebangsaan Persatuan Respiratori pada 2014 yang tegas menentang pengeluaran dan penggunaan e-rokok tanpa kawalan. Pendirian mereka disokong oleh pelbagai agensi bereputasi lain seperti Persatuan Torasik Amerika Syarikat, Persatuan Respiratori Asia Pasifik, Persatuan Respiratori Eropah, Kesatuan Antarabangsa Terhadap Tuberkulosis dan Penyakit Paru-Paru dan Akademi Pediatrik Amerika Syarikat.

Begitu juga dengan WHO yang berpendirian bahawa; e-rokok memerlukan kawalan sejagat demi kepentingan kesihatan awam kerana tiada bukti yang mencukupi untuk merumuskan bahawa e-rokok membantu pengguna berhenti merokok.

Trend yang Mencemaskan

Di kebanyakan negara, penggunaan e-rokok oleh remaja telah meningkat dua kali ganda dari 2008 hingga 2012. Di Korea, penggunaan e-rokok dalam kalangan remaja yang tidak pernah merokok sebelumnya meningkat dari 0.5% dalam tahun 2008 ke 9.4% pada tahun 2011 dan di Amerika Syarikat ia meningkat dari 3.3% pada tahun 2011 ke 6.8% pada tahun 2012.

Beberapa e-rokok mempunyai perisa gula-gula dan penyalut yang menarik, yang membuat ia menarik kepada kanak-kanak dan remaja. Selain itu, tidak terdapat bau seperti tembakau yang berpanjangan. Maka semakin sukar untuk ibu bapa mengetahui jika anak mereka sedang vaping. Oleh itu, anda perlu lebih berwaspada dan letakkan peraturan serta batasan sewajarnya. Jangan lupa mengamalkan apa yang telah anda perkatakan.



Harga Berbaloi, Kesihatan Tergadai

E-rokok-dijual secara terbuka dan mampu dibeli walaupun oleh remaja – ada yang dijual pada harga hanya RM50 setiap satu. Sebotol nikotina sebaliknya, hanya berharga RM10 dan boleh bertahan selama sebulan bergantung kepada penggunaannya.

Kesimpulannya

Pihak berkuasa kesihatan tempatan, organisasi perubatan dan profesional di Malaysia sebulat suara bersetuju bahawa e-rokok tidak seharusnya mendahului pilihan rawatan perubatan berhenti merokok yang sedia ada (i.e. terapi gantian nikotina atau kaunseling professional).

Sehingga terdapat bukti lebih kukuh untuk menyokong keberkesanan dan keselamatan penggunaannya, e-rokok tidak boleh disyorkan. Jika anda seorang perokok e-rokok, sekurang-kurangnya cuba menahan diri daripada vaping berdekatan atau sekitar anak-anak anda serta orang awam lain. Anda harus bertimbang rasa dan amalkan tata tertib merokok sepertimana seorang perokok tembakau. **PP**

Dengan kerjasama



Yayasan Jantung 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®
**healthy
digestion**
Programme



Baca
rencana
pada halaman
seterusnya dan
lindungi sistem
penghadaman
anak anda

Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my

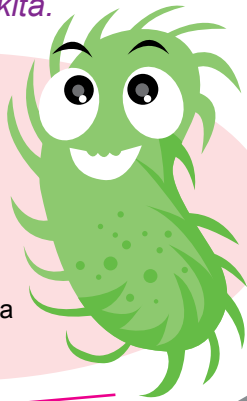
KEBAIKAN PROBIOTIK

Oleh **Dato' Dr Muhammad Radzi Abu Hassan**, Pakar Perunding Gastroenterologi

Keseluruhannya, berat bakteria di dalam usus kita boleh mencapai sehingga 1 kg dan sel-sel bakteria melebihi sel-sel manusia pada nisbah 10:1. Terdapat lebih daripada 1000 jenis spesies bakteria "baik" dan bakteria "berbahaya" yang berbeza-beza tinggal di dalam usus kita.

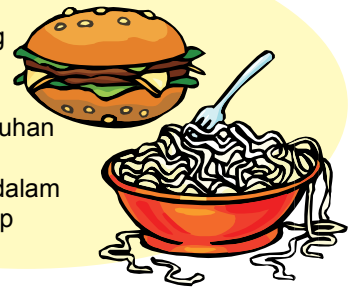
PROBIOTIK

merupakan bakteria dan yis hidup yang terhasil daripada makanan yang dimakan. Dalam sukatan yang mencukupi, ia boleh memberi impak positif pada kesihatan kita.



PREBIOTIK

adalah karbohidrat yang tidak boleh dihadam (oligosakarida) yang menggalakkan pertumbuhan bakteria probiotik dan seterusnya membantu dalam memberi impak terhadap kesihatan kita.



ANTIBIOTIK

adalah ubat yang sangat mujarab untuk melawan jangkitan bakteria. Ia diketahui dapat mengurangkan atau mengubahimbangan bakteria di dalam usus.



FAEDAH PROBIOTIK TERHADAP KESIHATAN

Adalah penting untuk mengambil perhatian bahawa bukan semua probiotik adalah serupa, dan satu strain khusus atau campuran strain probiotik yang mungkin berkesan bagi satu masalah mungkin tidak berkesan untuk satu masalah lain.

PROBIOTIK

- Kesan positif pada perkembangan sistem imun mukosa
- Membantu memulihkanimbangan semula jadi bakteria usus.
- Faedah sederhana dalam pencegahan jangkitan gastrousus akut di kalangan bayi dan kanak-kanak sihat.
- Mengurangkan kekerapan membuang air besar ketika cirit birit dan tempoh cirit birit selama 1 hari jika diberi awal
- Mengurangkan insiden cirit birit yang berkait dengan antibiotik.
- Mengurangkan insiden enterokolitis nekrosis atau necrotizing enterocolitis (NEC) dan kematian dalam kalangan bayi lahir pramatang.

PREBIOTIK

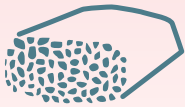
- Menggalakkan aktiviti mikroflora gastrousus yang baik
- Mencegah cirit birit atau sembelit
- Menyeimbangkan metabolisme flora usus
- Kesan positif terhadap metabolisme lipid
- Merangsang penyerapan mineral
- Ciri-ciri imunomodulatori



SUMBER-SUMBER YANG KAYA

Sumber makanan probiotik memberi pemakanan yang baik

PROBIOTIK



Tempe



Jeruk Kobis
atau Kimchi



Susu
asidofilus



Minuman yogurt
berkultur hidup



Jeruk tanpa
cuka



Asparagus



Madu
semula jadi



Pisang



Mil oat



Kentang dan
Kecacang

BERAPA BANYAK YANG ANAK SAYA PERLUKAN?



Tiada saranan yang khusus. Paras keberkesanan adalah berbeza, bergantung kepada jenis bakteria dan masalah yang hendak dirawat.

Probiotik tidak boleh diberi kepada kanak-kanak yang mempunyai masalah kesihatan yang kronik. Dapatkan nasihat doktor anda.



SENAMAN KESIHATAN PENGHADAMAN

Kajian menunjukkan bahawa senaman membantu menggalakkan pertumbuhan bakteria baik di dalam usus. Galakkan anak-anak anda untuk melakukan aktiviti fizikal secara tetap sekurang-kurangnya 30 minit sehari.



berjalan



berlari



berenang



menari



bersukan

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!



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 membaiki pemuangan air besar
- Membantu membaiki toleransi terhadap susu
- Membantu meningkatkan sistem imun
- Membantu menambah bakteria "baik" selepas pengambilan antibiotik
- Membantu penghadaman



Menyokong Hari Kesihatan Penghadaman Sedunia

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



Untuk maklumat lanjut, hubungi kami di talian bebas tol

1 800 88 5587

ATAU layari laman web kami di www.mmsb.com.my atau www.vitagen.com.my



Vitagen[®]

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

Pengasuhan dan Gajet: Kebaikan dan Keburukan

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

Sebagai ibu bapa, anda mungkin mendapati bahawa kehidupan moden datang dengan pelbagai faedah dengan adanya gajet. Namun, sebelum anda mula terlalu bergantung kepada kegunaan gajet, anda perlu menimbangkan kebaikan dan keburukannya.

Malah, Steve Jobs sendiri dikenali sebagai seorang 'bapa teknologi rendah' yang tidak membenarkan anak-anaknya menggunakan sebarang gajet pada hari persekolahan dan mengenakan batasan tegas pada hari minggu. Ini bukan satu cara pengasuhan yang terpecil memandangkan ramai Ketua Pegawai Eksekutif syarikat teknologi lain juga mengenakan peraturan 'tiada gajet' kepada anak-anak mereka. Baru-baru ini, Taiwan juga meluluskan undang-undang yang melarang kanak-kanak berusia kurang dari 2 tahun menggunakan gajet elektronik, manakala kanak-kanak di bawah 18 tahun hanya dibenarkan menggunakan gajet bagi tempoh masa yang tertentu yang munasabah.

Di sini, kita meneliti kebaikan dan keburukan membenarkan si kecil anda mengendalikan gajet.

Membezakan di antara yang baik dan buruk

Penggunaan gajet (contohnya telefon pintar, komputer riba, dll) memberi faedah jika digunakan untuk tujuan pendidikan. Di antara kebajikannya termasuk:

- ▶ **Memberi rangsangan kepada deria-deria anak anda dan imaginasi** melalui beberapa aplikasi kreatif.
- ▶ **Membantu menggalakkan deria auditori** dengan melatih kebolehan mendengar, contohnya dengan cerita-cerita.
- ▶ **Menggalakkan koordinasi halus mata-tangan** melalui sesuatu permainan yang menjadikan anak anda celik komputer.

Namun, seperti semua perkara dalam kehidupan, perkara yang baik boleh menjadi keterlaluan. Penggunaan gajet yang keterlaluan boleh membuat anak anda terlalu bergantung kepada gajet, dan dalam keadaan yang lebih ekstrem, menjadi ketagih. Keadaan menjadi lebih teruk jika ibu bapa menggunakan gajet sebagai 'pengasuh digital' dan tinggalkan anak mereka berseorangan bersama gajet dalam erti kata sebenarnya! **Malah Akademi Pediatrik Amerika Syarikat (AAP) menyarankan agar ibu bapa menghadkan masa menonton skrin kepada kurang dari satu hingga dua jam sehari bagi kanak-kanak, manakala kanak-kanak bawah dua tahun langsung tidak digalakkan menonton skrin.**

Di antara keburukan yang telah dikenalpasti mungkin berlaku termasuk:

- ▶ **Gajet membantu dalam pembelajaran, namun tidak menggalakkan pembelajaran inovatif** – terlalu bergantung kepada gajet dari sejak kecil boleh membantutkan kreativiti anak anda dalam mencari penyelesaian bagi masalah kerana dia terlalu dimanjakan dengan maklumat. Tambahan pula, kebanyakan aplikasi pendidikan hanyalah versi yang ditambah baik daripada versi perintis sebelumnya, iaitu aplikasi kamus, dan buku elektronik.
- ▶ **Tidak menggalakkan perbualan/berinteraksi di antara anda dan anak anda** – perhubungan digital boleh menyebabkan terputusnya hubungan di antara anda dan anak apabila dia terlalu asyik dengan gajetnya. Jangan lupa, elemen interaksi kemanusiaan di antara anak anda dan anda adalah sesuatu yang harus dihargai; jangan biarkan gajet menjadi penghalang di antara anda berdua.
- ▶ **Boleh menyebabkan gangguan tidur** – anak anda perlu tidur selama 12 jam setiap hari untuk membolehkan dia membesar dengan sihat. Gangguan tidur berlaku jika dia menggunakan gajet sebelum tidur, atau jika dia berada di dalam bilik yang sama ketika anda menggunakan gajet – telah terbukti bahawa cahaya yang bersinar dari skrin gajet boleh mengganggu tubuh yang sedang bersedia untuk tidur.
- ▶ **Menggalakkan gaya hidup sedentari** – tidak kira betapa seronok atau merangsangkan gajet tersebut, ia tidak menggalakkan anak anda untuk menjadi aktif secara fizikal. Anak anda perlu menggabungkan sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal setiap hari untuk membina otot yang kuat dan membesar dengan sihat. Selain itu, jika dia membentuk tabiat yang cenderung kepada gaya hidup sedentari sejak dari kecil, dia akan menghadapi risiko lebih tinggi terhadap obesiti.

Berhati-hati dan Sentiasa Beringat

Adalah mustahil untuk melarang anak anda daripada mengguna peranti. Jika dia tidak dapat menggunakan peranti di rumah, kemungkinan dia akan mencari jalan menggunakannya di tempat lain, iaitu rumah kawan. Cara terbaik yang anda boleh lakukan ialah mengajar anak anda menggunakan peranti dengan bertanggung jawab.

Beberapa tip bagaimana anda boleh menggalakkan penggunaan peranti secara sihat termasuk:

- ▶ **Mengenakan peraturan penggunaan gajet yang tegas**, contohnya, tidak boleh gunakan gajet di meja makan, memasang penentu masa pada gajet untuk mengawal jumlah masa yang digunakan (termasuk kekerapan dan tempoh anak anda dibenarkan menggunakannya, tidak kira sama ada bermain permainan, menonton, dll).
- ▶ **Memantau aplikasi/permainan yang anak anda gunakan** – anda perlu sentiasa lihat kembali sepintas lalu aplikasi/permainan untuk memastikan kesesuaian kandungannya. Kehadiran begitu ramai pemain lain dalam talian atau *massively multiplayer online role-playing games* (MMORPGs) merupakan aspek penggunaan internet yang perlu dikawalselia untuk memastikan masa yang diluangkannya pada aplikasi/permainan tersebut dihadkan.
- ▶ **Jangan membiarkan anak kecil melayari internet tanpa penyeliaan** – tidak semua maklumat yang terdapat dalam talian adalah mesra kanak-kanak. Oleh itu, anda perlu lebih berwaspada. Jika anda tidak memantau anak anda sendiri, gunakan pelayar mesra kanak-kanak (contohnya, KidZui Browser).
- ▶ **Sentiasa pastikan anda berkomunikasi setiap masa dengan anak anda mengenai gajetnya**. Biarkan dia berkongsi pendapat mengenai apa yang dirasai. Dengan cara demikian, anda akan mendapat komunikasi dua hala yang membolehkan anda berhubung lebih baik dengan anak anda.

Memimpin melalui teladan!

Tidak boleh dinafikan bahawa gajet mempunyai banyak faedah kerana lazimnya penggunaan gajet melibatkan pembelajaran. Namun, sebagai ibu bapa, amat kritikal untuk anda memahami peranan anda dalam menentukan persekitaran dan menjadi teladan kerana anak anda akan mengikut jejak anda dalam penggunaan gajet.

Selain itu, cara anda sebagai ibu bapa mengendalikan peraturan penggunaan gajet juga akan mencerminkan sama ada wujudnya dwistandard. Seringkali, ramai ibu bapa tidak mengamalkan apa yang mereka katakan dan ini menyebabkan anak berasa tidak senang kerana berasa bahawa ibu bapa menyalahguna kuasa mereka. Cara pengasuhan "lakukan seperti yang saya katakan, bukan seperti saya lakukan" adalah bermasalah kerana cara ini melemahkan kuasa anda, dan secara tidak langsung mengajar anak anda bahawa dia tidak perlu mengikut peraturan apabila dia dewasa nanti. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Tahukah anda?

Kementerian Kesihatan Malaysia menyarankan agar kanak-kanak meluangkan sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal berintensiti sederhana setiap hari dan sebaik-baiknya dalam persekitaran yang selamat di luar rumah. Kanak-kanak melakukan aktiviti fizikal dalam jangka masa yang pendek tetapi berulang kali, maka adalah lebih praktikal untuk mengumpulkan masa melakukan aktiviti fizikal sepanjang hari.

Galakkan Anak Anda Bergerak

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

Sebagai ibu bapa, kesihatan anak anda harus menjadi keutamaan paling tinggi. Satu aspek penting tetapi kerap diabaikan ialah memastikan anak anda mendapat aktiviti fizikal yang cukup setiap hari. Jenis aktiviti fizikal yang dimaksudkan ialah aktiviti fizikal di luar rumah dan bukan di dalam rumah. Terdapat kajian yang mengaitkan aktiviti fizikal dengan daya tumpuan dan tidur yang lebih baik, yang akhirnya akan memberi kesan kepada pembelajaran yang lebih baik dalam kalangan kanak-kanak.

Faedah aktiviti fizikal

Aktiviti fizikal secara tetap boleh memberi anak anda pelbagai faedah seperti membantunya menguatkan otot dan tulang, mengurangkan risiko penyakit-penyakit tidak berjangkit (NCD seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanser), lebih mudah untuk tidur, dan juga membuatnya lebih bermotivasi dalam akademik.

Sebaliknya, peningkatan risiko seseorang terhadap NCD adalah disebabkan oleh gaya hidup yang tidak aktif. Sehubungan dengan itu, adalah munasabah untuk memupuk tabiat melakukan aktiviti fizikal secara tetap sebagai sebahagian daripada rutin anak anda dari awal kehidupannya agar dia berterusan menjadi aktif apabila dewasa.

Kajian juga menunjukkan bahawa kanak-kanak yang aktif secara fizikal lebih cenderung kepada prestasi akademik yang lebih baik. Selain itu, kanak-kanak yang aktif secara fizikal juga

mendapat manfaat daripada lonjakan perkembangan kognitif dan fizikal, serta penambahbaikan kesejahteraan sosial dan emosi.

Galakkan anak anda untuk aktif secara fizikal sekurang-kurangnya satu jam atau lebih setiap hari. Ia tidak perlu dilakukan dalam jangka masa yang berterusan tetapi boleh dikombinasikan dalam beberapa aktiviti. Terdapat banyak pilihan, bermula dengan permainan/sukan tidak

berstruktur, seperti berjalan kaki bersama keluarga atau bermain permainan aktif (contohnya, badminton, kejar-kejar, dll). Sebagai alternatif, anda harus memberikan pertimbangan sewajarnya sebelum membelikan anak anda apa-apa alat permainan atau gajet – sebaliknya, belikan anak anda sesuatu yang menggalakkan aktiviti fizikal (contohnya, basikal, papan luncur, raket badminton, dll).

Perkara penting yang perlu difikirkan

Terdapat banyak faedah yang boleh didapati daripada aktiviti fizikal yang tetap, jadi bagaimanakah boleh anda menggalakkan anak anda untuk melakukannya? Berikut adalah beberapa tip:

■ **Pilih aktiviti yang sesuai** untuk umur dan keupayaannya – pastikan anda memilih aktiviti yang sesuai dengan umur, tahap perkembangan, dan keupayaan fizikalnya. Kuncinya ialah untuk memastikan anak anda sedar bahawa aktiviti fizikal itu menyeronokkan agar dia bersemangat untuk melakukannya. Jika tidak, dia mungkin bosan atau kecewa dan enggan mengambil bahagian.

■ **Bataskan waktu menonton skrin** (contohnya TV, permainan komputer, dll) – sebaliknya, pastikan anda menggalakkan anak anda untuk bermain permainan yang berbentuk fizikal,

seperti futsal atau badminton. Namun, anda perlu menjadi teladan! Jika anda mengamalkan gaya hidup yang aktif, anak anda secara semula jadinya akan tertarik dan mengikut jejak anda.

■ **Luangkan masa untuk aktiviti fizikal** – anda mungkin perlu mengorbankan masa anda sendiri untuk memberi anak anda peluang untuk menjadi aktif. Pastikan anda tidak mengatur jadualnya terlalu padat dengan kelas-kelas tambahan sehingga tiada masa untuk dia melakukan beberapa permainan tidak berstruktur.

■ **Peralatan yang betul untuk kerja yang betul** – sesetengah aktiviti/sukan mungkin juga memerlukan peralatan dan tempat yang sesuai (contohnya, untuk bermain futsal, anak anda memerlukan pakaian dan kasut sukan yang sesuai, sebiju bola, dan padang futsal).

■ **Jangan keterlaluan** – pastikan anda mengajar anak anda untuk mengenali tubuhnya; jika dia berasa sebarang kesakitan atau aktiviti yang dilakukannya terlalu berat, dia harus memperlambatkan atau berhenti melakukan aktiviti tersebut. Anda mungkin perlu memantau anak anda pada awalnya sehinggalah anda pasti yang dia sudah biasa dengan tubuhnya sendiri.



Utamakan keselamatan

Tidak kira jenis apapun aktiviti fizikal yang anda galakkan untuk anak anda, sentiasa pastikan keselamatannya menjadi keutamaan. Selain daripada mempunyai peralatan keselamatan (contohnya, topi keledar, pad pergelangan tangan/lutut, dll) tempat bermain juga perlulah selamat (iaitu berbasikal harus di taman/ trek basikal dan bukan di jalan besar). Jika anak anda mempunyai kecacatan, sila berjumpa pakar pediatrik terlebih dahulu untuk menentukan jenis aktiviti fizikal yang sesuai. **PP**

Sumbangan daripada



Kesejahteraan Keluarga

Dengan kerjasama



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

Kehamilan Selepas Usia

40 Tahun

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

Pada masa ini, kehamilan menjangkau usia 40 tahun semakin menjadi kebiasaan berbanding dahulu. Kelewatan ini mungkin kerana wanita semakin fokus terhadap kerjaya mereka atau lambat berjumpa pasangan hidup. Namun, jika anda seorang wanita yang berusia 40 tahun yang menginginkan seorang anak, atau jika anda seorang wanita muda yang bercadang untuk lambat hamil, terdapat banyak risiko/atau keburukan yang anda perlu sedari.

Had semula jadi

Alam semula jadi mempunyai caranya tersendiri untuk mencegah komplikasi yang mungkin berlaku kepada ibu dan bayi – seorang wanita dalam usia 40an mempunyai kesuburan yang rendah. Malah, ramai pakar bersetuju bahawa hampir mustahil untuk anda mengandung dengan telur sendiri apabila usia melangkaui 45 tahun.

Ini kerana bekalan telur anda semakin berkurangan (kesuburan berkurangan dengan ketara mengikut umur). Selain itu, telur lama juga cenderung kepada masalah kromosom yang meningkatkan risiko keguguran dan kecacatan kelahiran. Namun, rawatan kesuburan moden telah membolehkan wanita berusia melangkaui 40 tahun untuk berjaya hamil dan mendapat anak dengan mudah.

Selain daripada risiko ketidaksuburan, komplikasi lain yang anda mungkin hadapi termasuk:

- keguguran,
- plasenta previa,
- diabetes gestasi,
- darah tinggi,
- kehamilan ektopik,
- pra-eklampsia dan eklampsia (risiko lebih tinggi jika anda mendapat bayi pertama pada usia melangkaui 40 tahun),
- masalah semasa kelahiran anak (kelahiran tahap kedua yang berpanjangan dan kesukaran kepada janin) yang meningkatkan kemungkinan kelahiran dengan bantuan forsep, vakum atau irisan Caesarean,
- kemungkinan lebih tinggi mendapat lebih daripada satu janin (contohnya, kembar dua atau kembar tiga),
- kelahiran pramatang.

Bayi anda berisiko

Namun, paling membimbangkan ialah hakikatnya bayi anda juga menghadapi risiko yang tinggi. Ini termasuk:

- kematian ketika lahir,
- kekurangan berat ketika lahir,
- kelahiran pramatang,
- lebih rentan kepada chromosomal aneuploidies, kecacatan genetik, atau kecacatan kongenital.

Meminimumkan risiko anda

Kini setelah anda mengetahui risiko-risikonya, jika anda masih bercadang untuk mendapatkan anak, perkara pertama yang anda perlu lakukan ialah untuk berjumpa dengan pakar kesuburan. Pakar kesuburan dapat memberitahu dengan lebih teliti tentang perkara yang perlu anda beri perhatian.

Namun, secara amnya pertama sekali anda perlu menjaga kesihatan anda sendiri, memandangkan kehamilan akan membebankan tubuh anda bukan sahaja dari segi fizikal, tetapi juga mental. Salah satu rungutan lazim wanita hamil ialah keletihan dan ini mungkin lebih sukar ditanggung jika anda berusia 40an.

Oleh itu, bagaimana anda boleh mengurangkan risiko anda? Anda harus bermula lebih awal sebelum merancang untuk hamil. Dua perkara penting yang anda boleh lakukan ialah mengekalkan amalan pemakanan sihat dengan diet yang berkhasiat dan menjalani kehidupan yang aktif secara fizikal.

Bukan semua berita buruk

Meskipun terdapat banyak masalah, bukan semuanya buruk. Kajian menunjukkan bahawa ibu yang lebih berusia menjadi ibu yang lebih baik – terdapat kadar kesihatan dan perkembangan yang lebih baik dalam kalangan kanak-kanak yang ibu mereka lebih berusia, termasuk perkembangan bahasa yang lebih baik dan kurang masalah sosial dan emosi.

Selain itu, anda juga mungkin akan mendapati bahawa anda lebih bersedia untuk mengatasi tekanan fizikal dan emosi menjadi seorang ibu berbanding ibu yang lebih muda. Apabila anda lebih berusia anda lebih bijak, dan pengalaman serta pengetahuan anda memberi banyak faedah kepada anak anda. Anda juga mungkin lebih stabil dari aspek kewangan dan mempunyai sumber yang lebih baik untuk membesarkan anak anda. **PP**



Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Kerusi Kereta Kanak-kanak: Memastikan Anak Anda Selamat

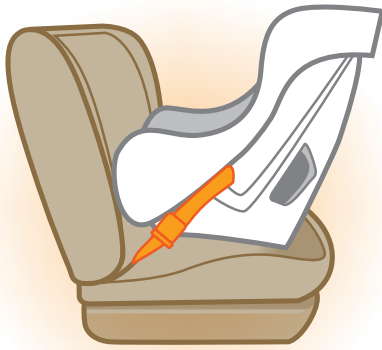
Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Runding Pediatrik dan Kardiologi Pediatrik

Kanak-kanak yang dibawa berjalan menaiki kereta persendirian merupakan penyebab pertama dan kedua kematian berkaitan dengan trafik dalam kalangan kanak-kanak berumur 1-4 tahun (43%) dan 5-9 tahun (30.2%). Hasil satu kajian tempatan mendapati bahawa 51.4% kanak-kanak di bawah umur 6 tahun duduk di tempat duduk penumpang hadapan dan hanya 13% sahaja dipakaikan tali pinggang keledar. Ini amat mendukacitakan kerana hakikatnya kerusi kereta kanak-kanak atau child car seat (CCS) terbukti mampu mengurangkan risiko kematian di dalam kereta penumpang sebanyak 71% dalam kalangan bayi (berumur < 1 tahun) dan 54% dalam kalangan kanak-kanak petatih (berumur 1-4 tahun). Antara lain;

- Penggunaan kerusi booster boleh mengurangkan risiko kecederaan serius sebanyak 45% bagi kanak-kanak berumur 4-8 tahun berbanding penggunaan tali pinggang keledar sahaja.
- Bagi kanak-kanak dan orang dewasa, penggunaan tali pinggang keledar boleh mengurangkan risiko kematian dan kecederaan sehingga hampir 50%.

KERUSI KERETA KANAK-KANAK YANG SESUAI MENGIKUT UMUR DAN SAIZ

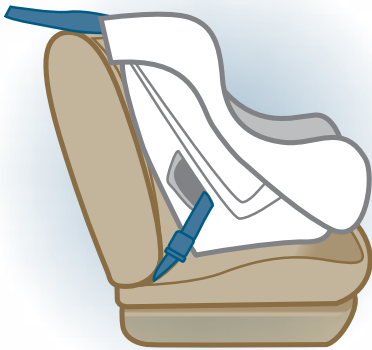
	Umur (tahun)												
Lahir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13+
Menghadap ke belakang													
Menghadap ke depan													
Kerusi booster													
Tali pinggang keledar													



Menghadap ke belakang

Sejak dari Lahir hingga sekurang-kurangnya 2 tahun

Posisikan CCS menghadap ke belakang seberapa lama yang boleh atau sehingga mereka mencapai had ketinggian dan berat badan yang disarankan bagi kerusi tersebut.**



Menghadap ke depan

Umur 3 sehingga sekurang-kurangnya 6 tahun

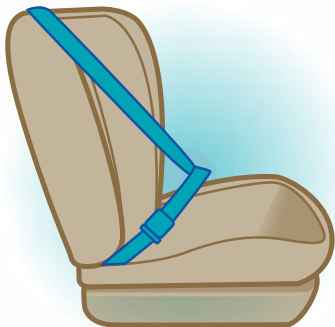
Posisikan CCS anak anda menghadap ke depan menggunakan tali pinggang keselamatan dan penambat seberapa lama yang boleh atau sehingga mereka mencapai umur had ketinggian dan berat badan yang disarankan.



Kerusi booster

Umur 4 sehingga padan dengan tali pinggang keledar

Guna kerusi booster sehingga tali pinggang keledar padan dengan sempurna. Ketinggian yang disarankan untuk tali pinggang keledar yang dipasang dengan sempurna ialah 4 kaki 9 inci (145 sm).



Tali pinggang keledar

Tali pinggang keledar boleh dipasang dengan sempurna

Apabila tali pinggang riba merentangi bahagian atas paha dan tali pinggang bahu merentangi dada.

** Umur yang disarankan bagi setiap jenis kerusi berbeza mengambil kira perbezaan pertumbuhan dan had ketinggian/berat kerusi kereta kanak-kanak.

** Had ketinggian dan berat yang mampu ditampung kerusi kereta kanak-kanak dinyatakan oleh pengilang.

Kedua-dua **LATCH** atau Lower Anchors and Tethers for Children dan **ISOFIX** merupakan sistem pengikat kerusi kereta kanak-kanak dalam kebanyakan model kereta pada masa kini yang berfungsi untuk menyelaraskan dan memudahkan pemasangan kerusi kereta kanak-kanak.

Mengikat Kerusi Kereta Kanak-Kanak

- Dudukkan anak anda dengan belakang dan punggungnya rata di atas kerusi.
- Pastikan tali pinggang kerusi kereta kanak-kanak ketat dan klip tali pinggang keselamatan sama paras dengan bahu atau ketiak kanak-kanak.
- Kancingkan anak anda pada kerusi dahulu sebelum meletakkan kot atau selimut di atas tali pinggang keselamatan.
- Kancingkan tali pinggang dan klip dada.
- Periksa untuk memastikan tali pinggang cukup ketat dan tidak kendur lebih daripada 1 jari.
- Pastikan tali pinggang keselamatan tidak tersimpul.
- Selepas anak anda diikat di kerusi kereta, cuba letakkan tuala kecil yang digulung atau lampin di ruang kosong supaya menjadi lebih ketat.
- Kebanyakan kerusi kereta kanak-kanak menyatakan jenis sistem pengikat yang digunakan, oleh itu pastikan anda membeli kerusi kereta kanak-kanak yang padan dengan kereta anda. Anda masih boleh menggunakan tali pinggang keledar untuk mengikat kerusi kereta kanak-kanak dan ianya masih selamat.

TIP- TIP PENTING

- Pastikan kanak-kanak berumur di bawah 13 tahun duduk di tempat duduk belakang. Ia adalah tempat paling selamat bagi mereka sekiranya berlaku kemalangan.
- Adalah lebih selamat untuk anda membeli kerusi kereta kanak-kanak yang baharu berbanding kerusi terpakai.
- Jangan letakkan kerusi kereta yang menghadap ke belakang di hadapan beg angin yang aktif (iaitu jangan sekali-kali letakkan di kerusi hadapan tempat penumpang).
- Jangan gantikan kerusi booster dengan bantal biasa kerana ia mudah tergelungsur, dan boleh mengubah kedudukan anak lantas meningkatkan risikonya tercekik akibat tali pinggang keledar.
- Sentiasa rujuk kepada arahan pengilang kerusi kereta kanak-kanak (periksa had ketinggian dan berat mampu tanggung) dan baca manual kereta anda mengenai cara memasang kerusi kereta kanak-kanak dengan sempurna.

Bagi keselamatan maksimum anak anda semasa memandu, ingat untuk (1) memilih kerusi kereta kanak-kanak yang mendapat pensijilan yang sesuai untuk umurnya, (2) memastikan kerusi dipasang dengan sempurna serta ketat dan lebih penting lagi (3) pandulah dengan selamat dan bertanggung jawab setiap masa. (4) Jangan lupa guna tali pinggang keledar anda sendiri. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

Peranan Ibu Bapa Dalam Mencegah Kehamilan Remaja

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

Menurut kajian tempatan, kadar kehamilan bagi remaja perempuan Malaysia berusia 15-19 pada tahun 2008 ialah 12.7/1000 populasi. Keguguran tidak selamat, kes pembuangan bayi, dan pengabaian kebajikan anak-anak angkat adalah di antara isu-isu yang semakin membimbangkan.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2006) mentakrifkan kehamilan remaja sebagai 'kanak-kanak perempuan remaja atau bawah umur (dalam lingkungan usia 15-19 tahun) yang hamil.' Walau bagaimanapun, istilah kehamilan remaja kerap digunakan dalam masyarakat kita untuk memberi maksud remaja perempuan yang tidak berkahwin yang hamil. Dalam banyak budaya dan masyarakat termasuk Malaysia, ini membawa satu stigma sosial bersifat negatif.

Remaja yang hamil juga berdepan dengan lebih banyak isu-isu obstetrik, perubatan dan sosial berbanding dengan wanita yang melahirkan bayi pada usia 20 atau 30an.

- **Komplikasi semasa hamil dan ketika bersalin** merupakan penyebab utama kematian kanak-kanak perempuan yang berusia 15-19 tahun di negara-negara membangun; keberangskalian mereka meninggal dunia semasa melahirkan anak adalah dua kali ganda berbanding wanita dalam lingkungan usia 20an.
- 25% daripada mereka mungkin melahirkan **bayi kurang berat lahir**, yang menjurus kepada kecerdasan otak yang lebih rendah dan kurang pencapaian akademik di sekolah.
- Berisiko tinggi terhadap **jangkitan bawaan seksual**.
- **Anemia dan darah tinggi yang dicetuskan oleh kehamilan**.



Selain itu, kanak-kanak yang dilahirkan oleh ibu bapa yang tidak bersedia dari segi mental, emosi dan ekonomi akan berdepan dengan risiko penderaan, pengabaian, dan kegagalan di sekolah. Kanak-kanak tersebut juga lebih berkemungkinan terlibat dengan salah laku jenayah pada masa akan datang.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pada 2011 merekodkan 18,652 kelahiran oleh kanak-kanak perempuan bawah usia 10-19 tahun di mana lebih daripada 30% daripada mereka tidak berkahwin. Faktor-faktor yang menyumbang kepada masalah tersebut ialah:

- Kurang pendidikan dan maklumat mengenai kesihatan reproduktif dan kesihatan seksual
- Kurang pengetahuan mengenai cara mencegah kehamilan
- Tingkah laku seksual remaja atau sifat ingin tahu
- Faktor-faktor sosioekonomi (iaitu kemiskinan, kurang sokongan/bimbingan keluarga)
- Sesetengah budaya dan tradisi



Peranan Ibu Bapa

Bagi kebanyakan kanak-kanak, ibu bapa merupakan orang yang paling berpengaruh. Namun, ramai ibu bapa kurang berpengetahuan untuk membimbing anak mereka melalui fasa ini. Ibu bapa perlu menyediakan diri mereka dengan kemahiran pengasuhan yang sesuai:

- **Jadilah ibu bapa yang mudah didampingi**, pastikan anak anda selesa untuk bercakap dan melahirkan perasaan serta berkongsi pendapat atau bertanyakan soalan kepada anda.
- **Wujudkan peraturan (contohnya peraturan janji temu), perintah berkurung, dan tetapkan baginya jenis tingkah laku yang diharapkan.** Berbincang secara terbuka sebagai satu keluarga, berkomunikasi dan saling hormat – menghormati adalah kuncinya.
- **Terangkan nilai-nilai, sama ada nilai budaya atau agama, berkenaan kehamilan remaja.** Walaupun memberi kebebasan kepada anak anda adalah penting, tetapi anda harus memastikan bahawa mereka tahu untuk tidak melampaui batas.
- **Berusaha ke arah hubungan yang mesra**, tegas dalam berdisiplin yang kaya dengan komunikasi yang menekankan nilai saling mempercayai dan menghormati.
- **Bantu mereka merancang masa depan.** Keberangskalian anak anda mengadakan hubungan seks atau menjadi hamil, dapat dikurangkan secara signifikan sekiranya mereka mempunyai cita-cita profesional yang ingin dicapai.

Meskipun fokus utama ialah untuk mencegah kehamilan remaja, di mana kehamilan berlaku, sokongan ibu bapa amatlah penting. Remaja yang tidak berkahwin tidak harus diasing atau dipinggirkan daripada masyarakat apatah lagi dari keluarganya sendiri. Kesejahteraan ibu dan bayinya yang tidak berdosa sepatutnya menjadi keutamaan.

Anda dan anak remaja anda boleh berhubung dengan kaunselor, ketua-ketua komuniti, pembimbing/kaunselor agama, badan bukan kerajaan, agensi kebajikan, badan kerajaan dan juga ahli keluarga lain dalam keluarga anda yang anda rasa boleh membantu. **PP**

Polisi PEKERTI

Dasar dan Pelan Tindakan Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial Kebangsaan atau PEKERTI, bertujuan untuk meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai kepentingan kesihatan reproduktif dan pendidikan sosial. Dengan adanya kolaborasi teguh dengan pelbagai agensi kerajaan dan badan-badan bukan kerajaan, dasar tersebut telah menampakkan hasil yang signifikan dan memberangsangkan. Banyak program-program mesra remaja yang disediakan dibawah polisi ini contohnya seperti pusat remaja **kafe@TEEN**, **PEKERTI@PLKN** dan **PEKERTI@Sekolah**.

Dengan kerjasama



Lembaga Penduduk dan
Pembangunan Keluarga Negara



Pengasuhan Positif

Ikrar untuk

Memutuskan Hubungan Digital

dan Berhubung Semula Secara Emosi



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

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

Mudah!

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



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

Marilah bersama kami di Positive Parenting untuk berikrar bagi "memutuskan hubungan digital dan berhubung semula secara emosi dengan anak-anak saya"! Kongsi bersama kami idea dan foto-foto yang memberi maksud "Masa Kualiti Bersama Keluarga" kepada anda dan anda berpeluang untuk **memenangi peralatan-peralatan rumah atau baucer beli-belah** di pertandingan foto #100qualitymoments kami mulai April 2014 sehingga Jun 2015.

Berikrar, Bergambar & MENANG!

5 Pemenang Bertuah Bulanan!

Hadiah Pertama:

Peralatan rumah bernilai RM400

Hadiah Ke 2:

Peralatan rumah bernilai RM200

Hadiah Ke 3:

Peralatan rumah bernilai RM160

Hadiah saguhati (x2):

Baucer beli-belah bernilai RM120



*Gambar-gambar hanya untuk ilustrasi sahaja



- Lima (5) orang yang berikrar dengan foto dan kapsyen paling menarik akan dipilih setiap bulan mulai bulan April 2014 hingga Jun 2015
- Pemenang akan diumumkan dan hadiah-hadiah akan diberikan setiap bulan.

PLEDGE NOW

Pengasuhan Positif

Tahniah!

Kepada pemenang peraduan

#100QualityMoments

untuk bulan *Oktober dan November*

Pemenang Tempat Pertama



Jovinia Yong (kanan) dari Kepong

Pemenang Tempat Kedua



Chee Woon Khen (kanan)
dari Kepong

Pemenang Tempat Ketiga



Thangaraja Perisamy
dari Semenyih (diwakili oleh
Suresh Kumar, kiri)

Cepat!
Anda masih
sempat memenangi
hadiah-hadiah
menarik!

Pemenang Hadiah Sagu Hati



Shobana Dayvan dari Puchong
(diwakili oleh Sathess Kumar, kiri)

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

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

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

Pemenang lain:

Pemenang hadiah sagu hati:
Chris Tang dari Pulau Pinang

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
www.mypositiveparenting.org