

Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

Tahun Pertama Bayi

Percuma
Panduan
Pengasuhan Positif!

SMS: YA PPG <jarak> nama penuh
<jarak> alamat surat-menyurat
<jarak> alamat emel
ke 011-2570 6398

5 Langkah ke Arah
Kesihatan Penghadaman
yang Lebih Baik

Mudahnya Menyediakan
Makanan Pelengkap

Mengajar Anak Anda
Tentang Perkongsian

Memahami Keguguran

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
www.mpaweb.org.my

“ 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
www.nutrweb.org.my

“ 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
www.ogsm.org.my

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



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



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

“ 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



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia
www.lppkn.gov.my

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



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



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
<http://malaysiaclinicalpsychology.com/>

“ 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



Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia Association of Registered Childcare Providers Malaysia
<http://ppbm.org/>

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



Puan PH Wong
Presiden, PPBM



MMHA
Persatuan Kesihatan Mental Malaysia
<http://mmha.org.my/>

“ Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga. ”



Persatuan Tadika Malaysia
<http://www.ptm.org.my/contact.html>

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

Tip Membesarkan Anak Yang Sihat

Sebagai ibu bapa, anda ingin bayi anda selamat daripada penyakit, cukup dari segi pemakanan, dan memastikan keadaan fizikalnya selamat. Namun, terdapat beberapa aspek yang mungkin tanpa anda sedari boleh membahayakan nyawanya. Mendera anak bukan satu-satunya cara untuk menyakitinya, perkara mudah seperti tidak menggunakan kerusi keselamatan kanak-kanak semasa memandu juga boleh membahayakannya. Jangan lupa bahawa kita hanyalah manusia biasa dan mudah terlepas pandang beberapa aspek keselamatan.

Justeru itu, kami telah memasukkan sebuah artikel tentang cara anda boleh membesarkan bayi dengan selamat dan memastikan kesihatannya adalah keutamaan. Kami berharap tip dan idea yang terkandung di dalam artikel tersebut akan memberi manfaat dan menjadi peringatan kepada anda dalam memastikan bayi anda mendapat peluang yang terbaik untuk membesar menjadi seorang anak yang sihat.

Kami juga memasukkan kata-kata hikmah daripada para profesional yang boleh dipercayai yang menonjolkan beberapa masalah lazim yang dihadapi oleh ibu bapa seperti memberi anda lebih maklumat tentang sakit tekak, penjelasan tentang keguguran, mendedahkan 'rahsia' kesihatan penghadaman yang lebih baik, dan beberapa tip mengenai cara mengatasi ancaman denggi.

Akhir sekali, kami berharap anda akan terus tabah dalam usaha melindungi anak anda yang sedang membesar agar dapat hidup dalam persekitaran yang selamat dan sihat. Kami juga berharap agar terbitan kali ini akan terus membantu memperkasakan anda dalam usaha membesarkan anak yang sihat, gembira, dan sempurna. Kesemua artikel dan penerbitan kami yang lalu boleh didapati daripada laman web kami di www.mypositiveparenting.org.



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 Tahun Pertama Bayi

Kesihatan Anak

- 14 Inovasi Penghalau & Perangkap Nyamuk
- 16 Membongkar Misteri JE
- 19 Menangani Sakit Tekak Anak Anda
- 21 Cirit Birit Akut dalam Kalangan Kanak-kanak – Bukan Gangguan Semata-mata
- 24 Usus Sihat, Anak Sihat
- 28 5 Langkah ke Arah Kesihatan Penghadaman yang Lebih Baik

Kesejahteraan Keluarga

- 31 Memahami Keguguran
- 33 Menangani Kegagalan

Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 35 Mudah-mudahan Menyediakan Makanan Pelengkap

37 Betulkan Postur Anak Anda

39 Resipi Vegetarian

Perkembangan Anak

- 43 Mengajar Anak Anda Tentang Perkongsian
- 45 Montel Tidak Semestinya Lebih Baik: Hentikan Obesiti dalam Kalangan Kanak-kanak

Remajaku Yang Positif

- 49 Lenggok Sosial yang Baik – Perkembangan Kemahiran Sosial Remaja



Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif



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

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

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org



Tahun Pertama Bayi

Bayi baru lahir anda adalah satu keajaiban. Tetapi tahukah anda bahawa banyak perkara boleh berlaku pada bayi anda dalam tahun pertama kehidupannya? Kesukaran semasa kelahiran, pemakanan kurang baik, penyakit dan kemalangan boleh membahayakan nyawa si kecil kesayangan anda. Lihat sahaja statistik berikut:

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia, Kadar Kematian Bayi (*Infant Mortality Rate, IMR*) pada tahun 2010 ialah 6.8 kematian bagi setiap 1,000 kelahiran hidup berbanding 13.1 pada 1990 – penurunan yang ketara dapat dilihat. Begitu juga dengan Kadar Kematian Kanak-Kanak Bawah Lima Tahun (*Under-5 Mortality Rate, U5MR*) yang menunjukkan pengurangan di antara tahun 1990 dan 2010, dari 16.8 ke 8.5 bagi setiap kelahiran hidup. Sedih sekali, dianggarkan bahawa 7% daripada kematian dalam statistik U5MR adalah akibat kecederaan. Malpemakanan (merangkumi terlebih dan kekurangan zat makanan) merupakan keadaan yang boleh dicegah dan dirawat yang telah dikenalpasti sebagai salah satu faktor penyumbang kepada kadar kematian di negara kita.

Alangkah sedihnya jika bayi anda meninggal dunia di peringkat awal kehidupannya. IMR merupakan cara yang baik untuk menilai taraf kesihatan rakyat dan tahap perkhidmatan kesihatan sesebuah negara. Taraf kesihatan sesebuah negara dikira lebih baik jika kadar kematiannya adalah rendah.

Jelas sekali bahawa lebih banyak usaha perlu dilakukan untuk mencapai sasaran Matlamat Pembangunan Milenium (*Millenium Development Goals, MDG*) 4 untuk menurunkan U5MR sebanyak separuh di antara tahun 1990 dan 2015. Sebagai ibu bapa, anda boleh memainkan peranan dengan mengambil bahagian aktif dalam memastikan bahawa bayi anda kekal selamat dan sihat. Walaupun statistik membimbangkan, anda harus yakin bahawa selagi anda telah berusaha, si kecil anda akan selamat.



Memastikan Bayi Selamat

Tidak kira sama ada ini kali pertama anda bergelar ibubapa atau tidak, mempunyai seorang bayi bermakna anda tidak akan cukup tidur dan akan sentiasa bimbang. Walaupun pengalaman penjagaan kesihatan dan keselamatan si kecil anda lama kelamaan menjadi lebih mudah, tidak salah jika anda lebih berhati-hati. Luangkan masa untuk membaca tip-tip berikut; anda mungkin mempelajari sesuatu yang baru.

Jaga anak anda dengan berhati-hati

Bayi baru lahir adalah lemah dan jika anda tidak biasa menjaga bayi baru lahir, anda mungkin rasa bimbang atau tidak selesa. Walau bagaimanapun, tiada apa yang perlu dibimbangkan selagi anda mengamalkan beberapa langkah berjaga-jaga yang mudah. Perkara paling penting yang perlu anda ingat ialah:

- 1** Sistem imun bayi baru lahir belum matang, bermakna mereka mudah mendapat jangkitan. Cuci tangan menggunakan sabun dan air atau sanitasi tangan sebelum menyentuh bayi anda. Pastikan orang lain juga mengambil langkah yang sama.
- 2** Bayi baru lahir juga mudah mendapat kecederaan otak jika digoncang terlalu kuat. Ini bermakna anda perlu berhati-hati dan elak daripada menggoncang mereka, tidak kira sama ada untuk berseronok atau disebabkan kekecewaan. Menggoncang terlalu kuat akan menyebabkan pendarahan di dalam otak atau kematian – jangan terlalu kasar.
- 3** Otot leher bayi baru lahir belum cukup kuat untuk menyokong kepala mereka, oleh itu, sentiasa sokong leher dan kepala bayi baru lahir setiap kali anda mengangkatnya. Anda perlu menyokong kepalanya apabila mendukung, menegakkan atau ketika meletakkannya ke atas tilam.
- 4** Jauhkan bayi daripada saudara mara atau kawan-kawan yang sakit. Sistem imun bayi anda masih belum berupaya untuk menangani jangkitan serius.
- 5** Sentiasa awasi persekitaran bayi anda untuk memastikan tiada apa yang boleh membahayakannya. Terdapat pelbagai jenis keadaan merbahaya yang boleh berlaku contohnya bahaya terjatuh (contohnya apabila menukar lampin di atas meja yang tinggi, tangga harus mempunyai pagar keselamatan, dll), bahaya tercekik (contohnya beg plastik atau objek kecil hendaklah dijauhkan dari kanak-kanak, dll), bahaya elektrik (contohnya menutup semua punca elektrik, kabel dalam keadaan baik, dll), bahaya fizikal (contohnya perabot yang mempunyai sudut/bucu tajam hendaklah ditutup, balkoni dan tingkap rendah hendaklah sentiasa ditutup dan dikunci, dll).



Keselamatan harian

Bagi mengurangkan kemungkinan bayi tercedera, pastikan anda mengambil langkah-langkah tambahan. Jangan menganggap bahawa dia akan selamat jika ditinggalkan bersendirian – jangan lupa bahawa anak anda masih kecil dan tidak boleh menjaga dirinya sendiri! Keselamatannya bergantung sepenuhnya kepada anda, oleh itu pastikan anda mengambil berat dan ketahui apa yang anda boleh lakukan untuk memastikan keselamatannya terjaga. Beberapa perkara penting yang anda perlu fikirkan ialah:

- Apabila anda mandikan bayi, sentiasa pastikan bahawa kawasan sekeliling adalah pada suhu yang sederhana dan selesa untuk mengelakkan kesejukan. Air mandian haruslah cukup panas dan tidak terlalu sejuk, dan tidak kira apa alasannya, jangan sekali-kali tinggalkan bayi anda di dalam besin mandi tanpa pengawasan. Jika anda terpaksa meninggalkan bilik mandi atas sebab-sebab tertentu, balut bayi dengan tuala dan bawanya bersama anda.
- Jika anda mengambil keputusan untuk mengkhatakan bayi anda, pastikan anda kerap memeriksa bahagian yang dikhatan. Berjumpa dengan pakar pediatrik dengan serta merta jika luka tidak pulih dengan sempurna.
- Jaga tunggul tali pusat bayi dengan baik dengan memastikan ia sentiasa bersih dan kering. Ini bermakna anda harus elak daripada merendam tunggul di dalam air sehingga tertanggal. Salah satu cara untuk memastikan ianya bersih adalah dengan menggunakan alkohol untuk mengesat kawasan tersebut. Lama kelamaan, warna tunggul tali pusat bayi anda akan berubah - dari kuning ke perang atau hitam. Jangan bimbang kerana ia adalah normal, tetapi dapatkan nasihat pakar pediatrik jika kawasan tersebut menjadi merah atau berbau busuk.
- Sekiranya anda pernah mendengar mengenai sindrom bayi mati mengejut (*Sudden Infant Death Syndrome*, SIDS), maka tentu anda tahu kepentingan bayi tidur telentang. Berhati-hati agar tiada barang-barang seperti alas katil gebu, selimut, ambal kulit biri-biri, anak patung, bantal, dan lain-lain ditinggalkan di dalam katil bayi kerana ia boleh menyebabkan bayi lemas. Pastikan anda menukar kedudukan kepala bayi dari masa ke semasa setiap malam untuk mencegah terjadinya kesan leper sebelah pada kepalanya.



Melihat dunia luar

Memang mustahil untuk anda 'mengkuarantin' bayi anda di rumah! Bawalah dia keluar untuk melihat dunia – ia baik untuk anda berdua. Namun, pastikan bayi sentiasa diletakkan dengan selamat di dalam kereta sorong/pembawa bayi/kereta tolak. Ingatlah, ini bukan perlumbaan. Cuba elakkan jalan yang kasar atau beralun (contohnya menolak kerusi tolak melalui kaki lima yang kasar boleh menyebabkan kerusi bergoncang).

Satu lagi aspek keselamatan yang tidak harus diabaikan ialah penggunaan kerusi keselamatan kereta yang sesuai untuk bayi anda. Jangan membawa bayi anda keluar tanpa menggunakan kerusi keselamatan anak-kanak yang sesuai bagi umurnya dan pastikan ia digunakan dengan betul.

Akhir sekali, sebelum anda membawa si kecil anda keluar berjalan, beri perhatian kepada perkara berikut:

- **Adakah cuaca terlalu sejuk atau panas?** Pastikan dia memakai pakaian yang sesuai. Bawa kipas angin mudah alih jika anda ke tempat yang panas dan jangan bawa dia keluar terlalu lama di bawah matahari terik. Jika anda ke tempat yang sejuk, pastikan bayi memakai pakaian yang selesa dan sesuai.
- **Sentiasa bersedia!** Pastikan anda membawa beg yang mengandungi semua keperluan bayi, contohnya lampin, pakaian tambahan, tisu basah, botol susu jika tidak menyusu susu ibu, dll.
- **Adakah dia sihat?** Jangan bawa dia keluar berjalan jika dia tidak sihat kerana anda mungkin memudaratkan keadaannya.



Kulit bayi

Kulit bayi baru lahir lazimnya berkedut dan diselaputi dengan selaput perlindungan yang akan mengelupas sendiri dalam tempoh satu minggu selepas kelahiran. Anda tidak perlu tergesa-gesa megupasnya dengan menggosok atau merawatnya menggunakan losyen, krim atau ubat-ubatan.

Pada peringkat awal, elak daripada menggunakan produk-produk bayi memandangkan sistem imunnya masih berkembang. Pastikan sabun pencuci pakaian adalah mesra bayi – tidak mengandungi bahan pewangi dan pewarna. Sentiasa pastikan baju, alas tilam dan selimut bayi dicuci berasingan. Langkah-langkah berjaga-jaga ini adalah penting terutama jika keluarga anda mempunyai sejarah masalah kulit, alahan, atau asma – melindungi sistem imun bayi anda di peringkat awal juga melindunginya daripada alergen-alergen.

Ingatlah bahawa kulit bayi baru lahir adalah lembut dan sensitif, maka pastikan ianya sentiasa lembab dengan memandikan bayi anda dengan air suam tidak lebih daripada 5 minit. Jika mahu, anda boleh sapukan sedikit losyen bayi atau pelembab sejurus selepas mandi ketika kulitnya masih lembab.

Masalah kulit yang mungkin timbul

Salah satu masalah kulit yang biasa dialami ialah ruam lampin. Ruam lampin biasanya kelihatan seperti kulit merah di sekeliling kawasan lampin bayi anda, lazimnya akibat iritasi kulit terhadap lampin. Ruam lampin mungkin disebabkan lampin yang:

- ✘ terlalu kecil atau ketat
- ✘ dipakai terlalu lama

Anda boleh mengurangkan masalah dengan membolehkan kawasan lampinnya 'bernafas' (biarkan kawasan lampin terdedah pada angin seberapa lama yang boleh). Anda juga harus pastikan lampinnya ditukar secepat mungkin – elakkan daripada membiarkan bayi anda memakai lampin basah terlalu lama.

Masalah-masalah kulit lain yang mungkin dihadapi oleh bayi anda termasuklah dermatitis atopik atau ekzema, dermatitis seborea atau keruping buaian, milia (bintik-bintik putih pada bahagian atas kulit), jangkitan yis (pada lidah dan mulut, atau kawasan lampinnya), jaundis, dan selaran matahari.

Perlindungan daripada penyakit berbahaya

Sentiasa pastikan bahawa bayi anda mendapat semua vaksin yang diwajibkan di bawah Program Imunisasi Kebangsaan (*National Immunisation Plan, NIP*). Kementerian Kesihatan Malaysia telah memperkenalkan NIP sebagai sebahagian daripada usaha untuk mencegah penyakit utama dikalangan kanak-kanak (seperti tuberkulosis, difteria, pertusis, tetanus, campak dan sindrom rubella kongenital). Vaksin-vaksin tersebut diberi oleh kerajaan secara percuma untuk kanak-kanak pada peringkat umur yang berlainan.

Namun, terdapat vaksin lain yang disarankan di Malaysia yang tidak diwajibkan dan bukan sebahagian daripada NIP. Vaksin-vaksin yang disarankan ini telah terbukti sangat berkesan dalam mencegah komplikasi berbahaya yang mungkin terjadi akibat daripada jangkitan yang disebabkan oleh *bakteria pneumokokus*, *Neisseria meningitidis*, dan rotavirus.

Vaksin adalah selamat

Vaksin-vaksin telah melalui ujian keselamatan yang rapi dan menyeluruh oleh *US Food and Drug Administration (FDA)* sebelum diluluskan dan proses ini mengambil masa bertahun-tahun. Ini memastikan bahawa vaksin yang diberi lesen adalah selamat digunakan. Malah, apabila sesuatu vaksin digunakan, *US Centers for Disease Control (CDC)* dan FDA akan terus memantau sebarang kesan yang tidak diingini melalui Sistem Laporan Kesan Buruk Vaksin atau *Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS)*. Jika sesuatu kesan buruk dikesan, siasatan lanjut akan dijalankan. Bergantung kepada keadaan, tindakan yang diambil termasuk amaran tambahan dicetak pada label/bungkusan vaksin atau lesen vaksin ditarik balik.

Walau bagaimanapun, seperti ubat-ubatan lain, vaksin juga boleh menyebabkan kesan sampingan. Selalunya, kesan-kesan tersebut tidak serius (seperti kesakitan di bahagian yang disuntik, keresahan, atau demam yang tidak teruk) dan lazimnya hanya untuk beberapa hari. Kini, semakin jarang berlakunya tindak balas teruk terhadap vaksin.

Sekiranya anda pernah dengar bahawa vaksin menyebabkan autisme, anda tidak perlu bimbang kerana ia hanyalah satu mitos yang tidak berasas. Kaitan antara autisme dan vaksinasi adalah hasil daripada satu kajian di Britain yang salah. Walau bagaimanapun, kajian oleh Dr Andrew Wakefield ini telah ditarik balik oleh jurnal yang menerbitkannya dan 10 daripada 12 penulis terbitan tersebut telah menarik diri daripada dikaitkan dengan kajian tersebut. Artikel beliau telah menyebabkan penurunan kadar vaksinasi yang mendadak bagi mumps/beguk, campak dan rubella (MMR) di United Kingdom, sehingga mengakibatkan peningkatan kejadian demam campak sekaligus banyak kematian direkodkan pada tahun-tahun berikutnya. Hasil pemantauan di banyak negara juga tidak menjumpai sebarang kaitan antara vaksinasi MMR dan peningkatan autisme di kalangan kanak-kanak.

Manfaat vaksinasi adalah amat penting. Ia bukan sahaja terbukti sebagai satu kaedah mengawal (malah juga membasmi) penyakit, ia juga kaedah paling berjaya dan kos efektif untuk mengawal penyakit. Mencegah adalah lebih baik daripada merawat! Tambahan pula, vaksinasi membantu meminimumkan atau menghapuskan trauma mental/fizikal akibat penderitaan yang disebabkan oleh penyakit berjangkit. Tiada ragu-ragu lagi bahawa kaedah paling berkesan untuk melindungi semua orang, dari bayi, kanak-kanak, wanita hamil, pesakit kanser dan juga mereka yang lemah daya tahanan diri, ialah melalui kesan kelompok. **PP**














Tahukah anda?

Kesan kelompok merupakan satu bentuk imuniti yang berlaku apabila vaksinasi terhadap sebahagian besar populasi memberi perlindungan secukupnya kepada individu yang belum mendapat vaksinasi atau imuniti.

Tanda-tanda amaran

Kini setelah anda ketahui tentang perkara-perkara asas untuk memastikan bayi anda selamat, anda juga harus lebih peka terhadap beberapa tanda yang tidak boleh diabaikan. Tanda-tanda tersebut boleh menyedarkan anda tentang kemungkinan si kecil anda menghidap penyakit serius. Tanda-tanda berikut memerlukan penilaian profesional dan rawatan oleh pakar pediatrik bayi anda:

-  **Demam dengan suhu melebihi 38°C**
-  **Ruam yang tidak diketahui sebabnya, terutama jika dia juga mengalami demam**
-  **Cirit birit melebihi 12 jam**
-  **Muntah-muntah yang berulang atau muntah-muntah lebih daripada 12 jam**
-  **Darah di dalam najis atau muntah**
-  **Bahan asing terlekat pada hidung, telinga, atau mana-mana rongga di tubuh**
-  **Tangisan yang berterusan, atau bayi merengek atau merintih**
-  **Enggan makan atau selera makan berkurangan secara drastik**
-  **Ubun-ubunnya (bahagian lembut di atas kepala) tenggelam, terutama jika bibirnya juga kering, jarang kencing, menangis tanpa keluar air mata, atau air kencingnya berwarna kuning gelap – ini menandakan dia mungkin mengalami dehidrasi**
-  **Perubahan mood secara tiba-tiba, iaitu dia merengsa dan meragam**
-  **Matanya berwarna merah jambu, berair, atau 'melekit', menunjukkan kemungkinan dia mengalami jangkitan mata**
-  **Discaj daripada telinga, mata, pusat, atau kemaluan yang tidak diketahui sebabnya**

Memastikan Bayi Sihat



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

Kepentingan pemakanan dalam tahun pertama kehidupan bayi akan memberi kesan yang berkekalan sepanjang hayatnya. Ia amatlah penting dan perlu ditekankan. Tumbesaran dan perkembangan paling pesat berlaku dalam tempoh kiritikal ini, terutamanya perkembangan otak dan tumbesaran fizikal.

Susu ibu adalah terbaik

Bagaimana anda boleh memastikan pemberian pemakanan bayi anda adalah sempurna? Yang penting sekali adalah untuk memastikan bayi anda diberi susu ibu secara eksklusif bagi enam bulan pertama dan diteruskan sehingga dia berumur sekurang-kurangnya dua tahun.

Ini sejajar dengan saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan juga Panduan Diet Bagi Kanak-Kanak dan Remaja Malaysia. Kedua-duanya menyarankan amalan penyusuan susu ibu secara eksklusif sejak dari lahir sehingga umur enam bulan. Ibu digalakkan meneruskan penyusuan sehingga bayi berumur dua tahun.

Memandangkan ibu yang menyusukan bayi mempunyai keperluan pemakanan yang sama seperti wanita hamil, wanita yang menyusukan bayi masih perlu mengekalkan diet yang sihat. Lagipun, bayi masih bergantung kepada ibu untuk mendapatkan nutrien yang diperlukan untuk membantunya membesar.

Ingatlah bahawa penghasilan susu ibu boleh dipengaruhi oleh diet anda, oleh itu teruskan pengambilan diet yang berkhasiat dan seimbang kerana nutrien daripada diet ibu adalah kritikal dalam memastikan bayi mendapat susu ibu yang berkualiti tinggi serta mencukupi. Elak daripada mengambil minuman yang mengandungi kafein atau alkohol sebelum menyusu kerana bahan-bahan tersebut boleh masuk ke dalam susu ibu.

Ambil perhatian bahawa sepanjang enam bulan pertama kehidupan bayi anda, dia tidak memerlukan sebarang

makanan atau minuman lain. Susu ibu adalah sempurna dari segi pemakanan dan mengandungi kesemua nutrien dan antibodi yang diperlukan. Susu ibu kaya dengan lemak asid perlu, yang membantu menghasilkan komponen penting bagi perkembangan fizikal dan mental. Susu ibu juga mengandungi antibodi untuk membantu melawan jangkitan dan cirit birit. Penyusuan susu ibu juga dapat mengukuhkan kasih sayang di antara ibu dan bayi.



Mulakan makanan pelengkap tepat pada masanya!

Untuk mencegah risiko kekurangan nutrien (contohnya zat besi, kalori dan protein), anda perlu meningkatkan pengambilan beberapa nutrien apabila bayi berumur enam bulan. Ini disebabkan susu ibu sahaja tidak mengandungi nutrien secukupnya untuk memenuhi keperluan bayi yang sedang membesar. Anda perlu mulakan pemberian makanan pelengkap.

Pemberian makanan pelengkap hendaklah dimulakan tepat pada masanya (pada umur enam bulan dan bukan lebih awal/lewat) dan diberi dalam jumlah, kekerapan dan konsistensi (kepekatan) yang mencukupi dan betul untuk mencegah terlebih atau kekurangan nutrien.

- **pada umur enam bulan, makanan pelengkap hendaklah memenuhi satu per tiga daripada keperluan kalori harian bayi anda**
- **separuh apabila dia berumur sembilan bulan**
- **lebih daripada 60% apabila dia lebih besar. Dalam tempoh tersebut, penyusuan susu ibu harus diteruskan.**

Pastikan anda memberi dia makanan berkhasiat yang membekalkan cukup kalori dan nutrien seperti protein (daging, ikan, telur, atau legum), zat besi (daging merah, hati, jus prun, atau sayur berdaun hijau), zink (tiram yang telah dimasak, ayam, daging lembu, atau legum), kalsium (susu dan produk tenusu, atau kekacang, salmon, kacang soya, tempe, dan tauhu) vitamin A (produk tenusu, hati, telur, karot, labu, atau betik), vitamin C (oren, betik, tomato, atau jambu batu) dan folat (sayur berdaun hijau, pis, atau oren).

Apabila memulakan makanan pelengkap, pastikan jenis makanan, tekstur dan konsistensinya adalah sesuai bagi tahap perkembangan bayi anda. Beri dia makanan secukupnya untuk memenuhi keperluan kalori dan pastikan anda mengubah tekstur serta cara penyediaan makanan yang bersesuaian dengan bayi anda yang sedang membesar. Sebagai contoh, tekstur dan konsistensi makanan pelengkap harus membolehkan dia makan dengan mudah tanpa tercekik. Kekerapan anda memberi bayi anda makan harus ditingkatkan beransur-ansur apabila dia membesar. Adalah penting untuk anda mengikut prinsip Keseimbangan (*Balance*), Kesederhanaan (*Moderation*), dan Kepelbagaian (*Variety*) atau BMV – ia membantu memastikan anda memenuhi keperluan pemakanan bayi anda.



Tahukah anda?

Keseimbangan (Balance), Kesederhanaan (Moderation) dan Kepelbagaian (Variety) atau BMV merujuk kepada diet seimbang yang merangkumi makanan daripada kesemua lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia. Ia terdiri daripada saiz sajian yang sederhana mengikut jumlah hidangan yang disarankan bagi setiap kumpulan makanan, dan terdiri daripada pelbagai makanan untuk memenuhi kesemua keperluan pemakanan bayi anda.

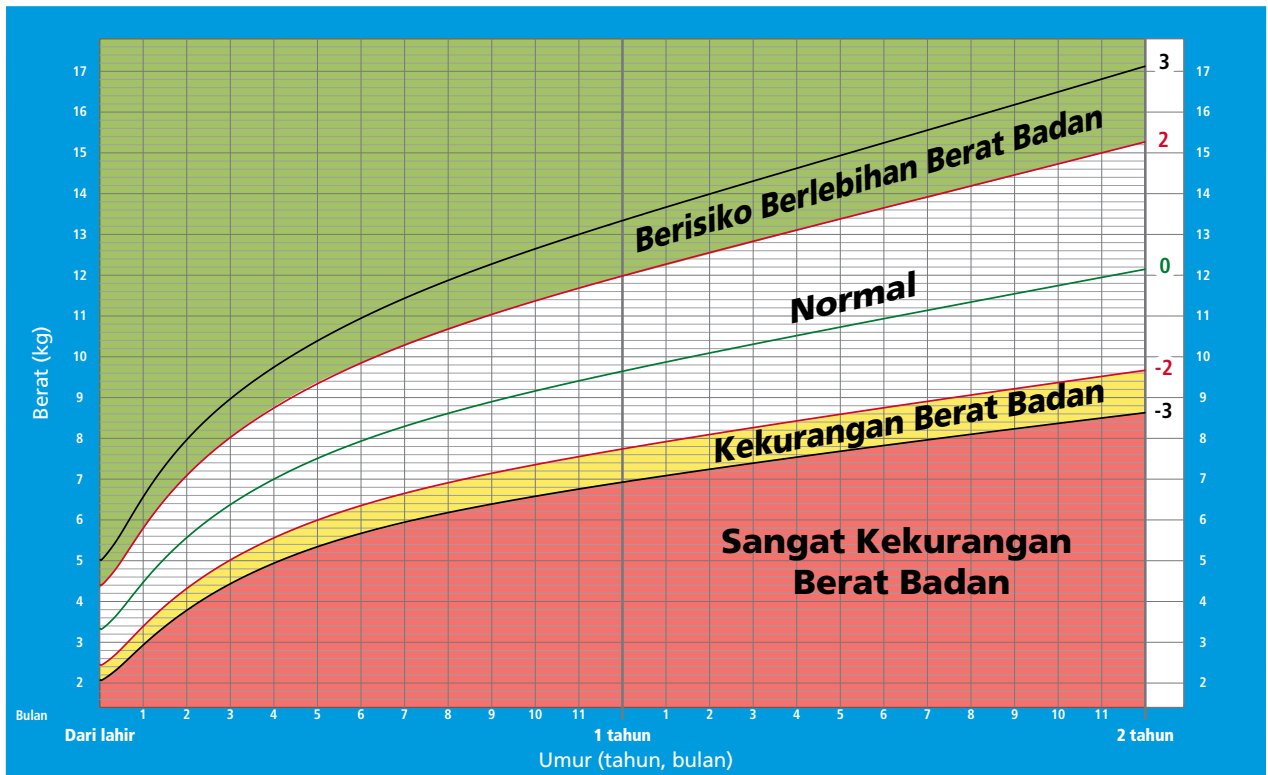
Pantau tumbesaran bayi anda

Cara paling mudah dan berkesan untuk menentukan sama ada bayi anda mendapat pemakanan yang mencukupi dan membesar dengan sempurna ialah dengan mengukur ketinggian dan berat badannya secara berkala. Pengawasan yang kerap adalah penting terutamanya dari sejak lahir sehingga berumur 12 bulan memandangkan bayi mengalami pertumbuhan paling pesat dalam tempoh tersebut. Dapatkan nasihat pakar pediatrik bayi anda untuk memastikan dia membesar dengan sempurna dan pantau pertumbuhannya dengan rapi.

Carta pertumbuhan berikut dibahagikan mengikut berat badan untuk umur dan panjang untuk umur. Ambil perhatian bahawa anda perlu merujuk pada carta yang berlainan untuk kanak-kanak lelaki dan perempuan.

Berat untuk Umur (LELAKI)

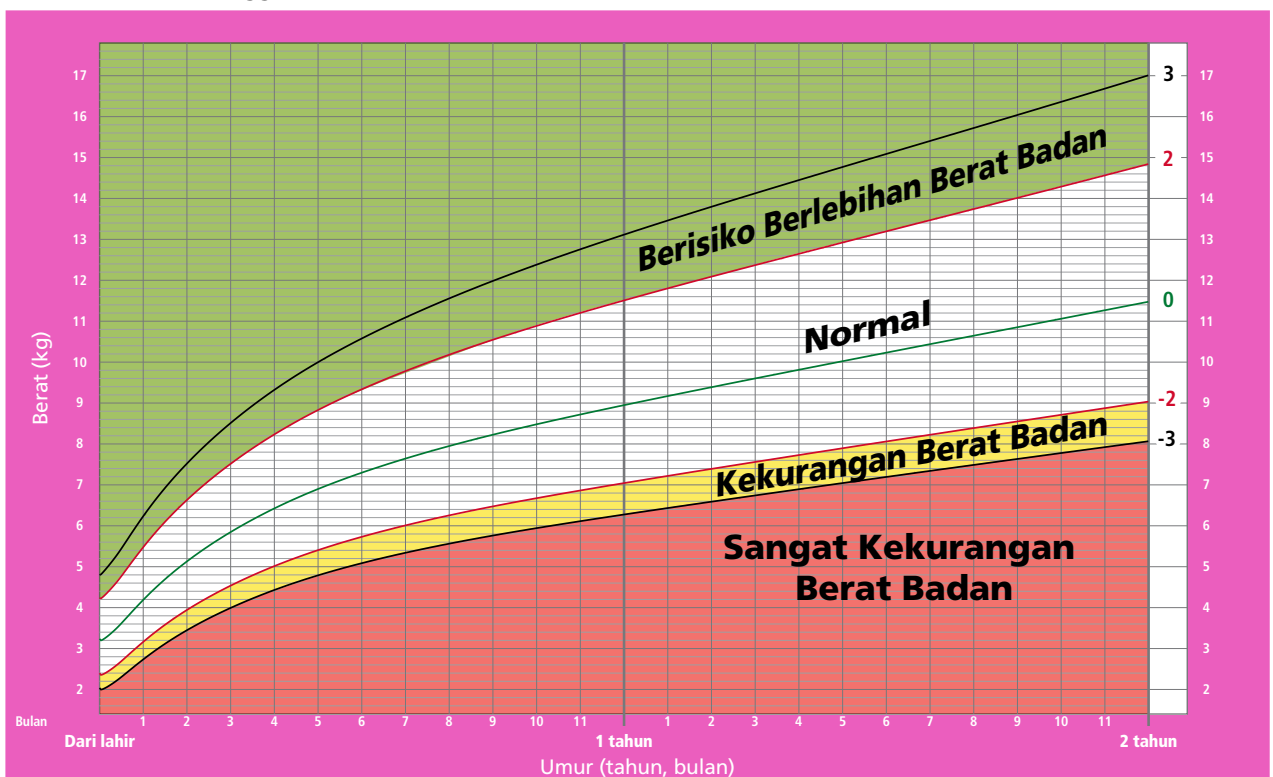
Dari lahir 2 tahun (skor-z)



WHO Child Growth Standards

Berat untuk Umur (PEREMPUAN)

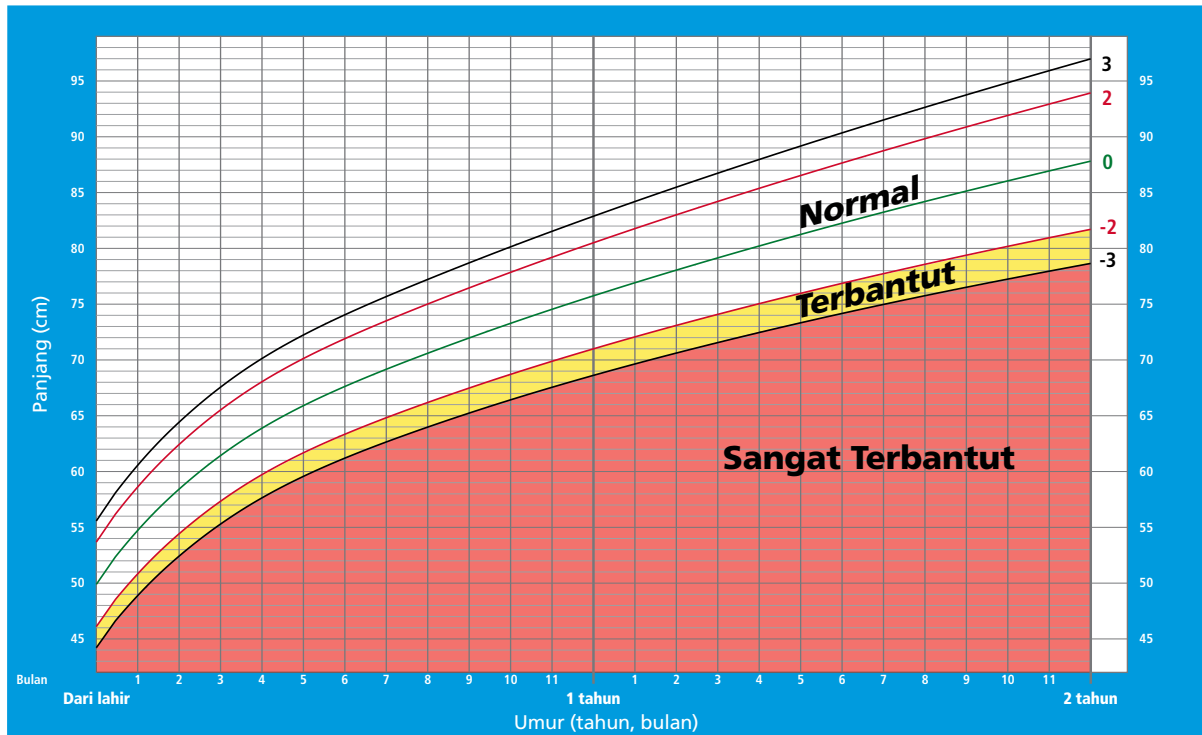
Dari lahir hingga 2 tahun (skor-z)



WHO Child Growth Standards

Panjang untuk Umur (LELAKI)

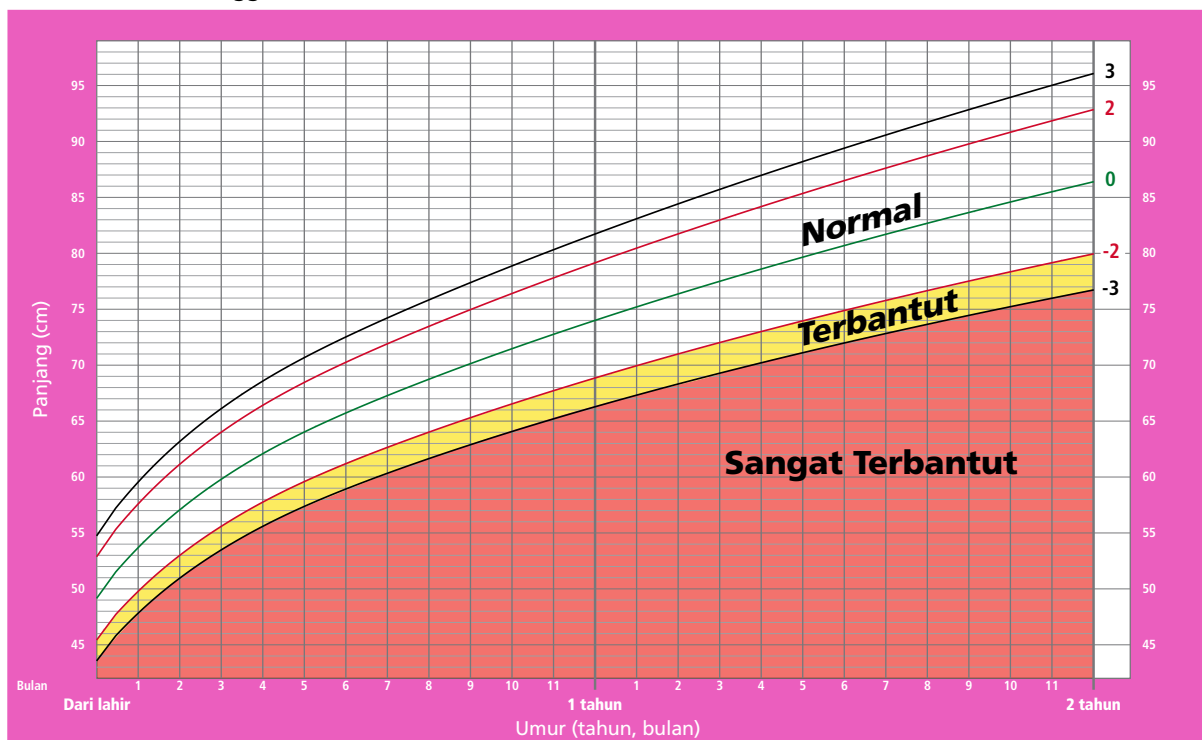
Dari lahir hingga 2 tahun (skor-z)



WHO Child Growth Standards

Panjang untuk Umur (PEREMPUAN)

Dari lahir hingga 2 tahun (skor-z)



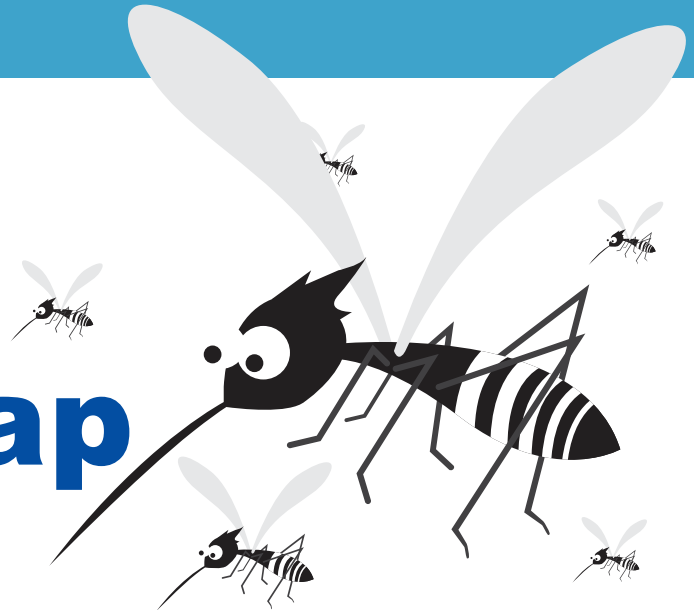
WHO Child Growth Standards

Sebagai ibu bapa, anda berhadapan dengan banyak cabaran dalam membesarkan anak yang sihat. Jangan terlalu bimbang sekiranya anda dapati terlalu banyak maklumat untuk diproses, ia adalah sebahagian daripada menjadi ibu bapa. Ingatlah, jika anda kurang pasti, anda sentiasa boleh mendapatkan nasihat pakar pediatrik bayi anda. **PP**

Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik

Inovasi Penghalau & Perangkap Nyamuk



Di peringkat global, 96 juta orang terjejas akibat denggi setiap tahun dalam kalangan populasi berisiko hampir empat bilion orang di 128 buah negara.

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

Sejak awal bulan Januari hingga Jun 2015, sekitar 50 152 kes denggi dilaporkan di Malaysia, dengan 138 kematian direkodkan dalam tempoh yang sama untuk mencatatkan purata kes baharu melebihi 300 kes setiap hari! Selain denggi, nyamuk juga merupakan pembawa virus lain seperti jangkitan Demam Kuning, Chikungunya dan West Nile. Ini amat membimbangkan kerana lebih daripada 60% tempat pembiakan nyamuk Aedes didokumenkan di kawasan perumahan bandar.

Manusia telah mencipta pelbagai peranti dan bahan kimia komersial serta alat buatan sendiri dalam usahanya untuk mengawal penularan nyamuk pembawa penyakit-penyakit tersebut. Paling menarik di antaranya ialah yang boleh dibuat sendiri di rumah menggunakan bahan-bahan yang terdapat di rumah yang murah.

Ambil perhatian bahawa keberkesanan kebanyakan kaedah yang dibincang di sini tidak pernah dibuktikan secara saintifik, namun terdapat mereka dalam masyarakat yang berfikir bahawa ia berkesan. Kaedah-kaedah tersebut telah digunakan di negara lain, terutama di Thailand, sebagai kaedah tambahan untuk mengawal vektor.

Perangkap Nyamuk Inovatif untuk Kegunaan Sendiri

1. Botol perangkap nyamuk

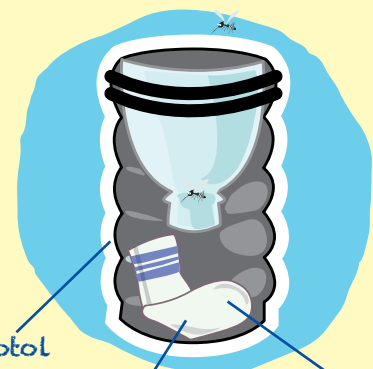
Pilihan 1



Larutan air + gula + yis

Menghasilkan CO₂ untuk mengumpan nyamuk

Pilihan 2



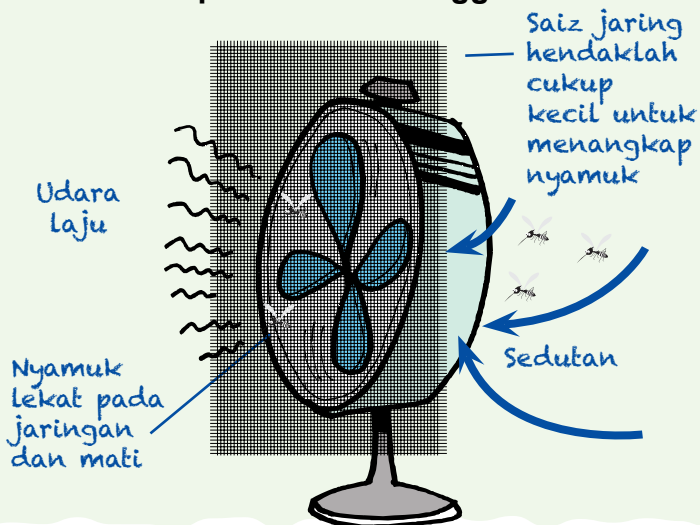
Botol berwarna hitam

Sarung kaki lama yang tidak dibasuh

Mengandungi bau kulit manusia yang menarik nyamuk

* Letakkan di sudut gelap di dalam bilik

2. Kaedah kipas berkuasa tinggi



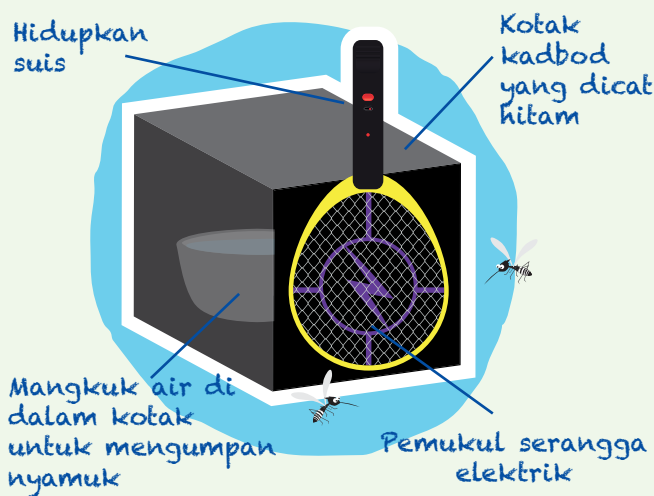
3. Pencuci Pinggan Mangkuk

- Isikan mangkuk dengan air dan titiskan sedikit pencuci pinggan
- Kacau dan tunggu buih surut
- Letak di luar/ dalam rumah



* Nyamuk tertarik pada air, sabun tersebut meningkatkan kelikatan air dan mana-mana nyamuk yang hinggap di pemukaannya akan melekat, tenggelam dan akhirnya mati lemas.

4. Perangkap kotak hitam (dengan pemukul serangga elektrik)



* Nyamuk mencari tempat yang gelap

5. Membela ikan nyamuk

Ikan gupi (*Poecilia reticulata*), ikan laga (*Betta splendens*), dan ikan puyu (*Anabas testudineus*) dikenali sebagai kaedah biologi untuk mengawal nyamuk yang baik kerana ia memakan jentik-jentik. Sesetengah orang membela ikan-ikan tersebut untuk mencegah pembiakan nyamuk di dalam kolam mereka.



6. Terdapat juga alternatif lain yang telah dibuktikan secara saintifik:

- Ekstrak limau nipis digosok pada kulit dengan sedikit vanilin (ekstrak vanila)
- Pelargonium radula atau pokok geranium diletak di dalam rumah
- Minyak bunga cengkih digosok pada kulit

Harus diingatkan, kebanyakan kajian mengenai penghalau nyamuk yang berasaskan tumbuhan melaporkan bahawa keberkesannya adalah berdasarkan penggunaan ekstrak tumbuhan tersebut dan bukan keseluruhan pokoknya.

Tidak kira alat, peranti atau ciptaan mana yang anda guna di rumah, pastikan anda mengamalkan juga langkah-langkah pencegahan berikut:

- Guna lingkaran ubat nyamuk, penghalau atau semburan nyamuk apabila perlu
- Elakkan aktiviti luar pada waktu nyamuk paling aktif (iaitu 5.30-8.30 pagi dan 5.30-8.00 malam)
- Pakai baju lengan panjang dan seluar berwarna terang apabila keluar
- Pasang jaring nyamuk di tingkap
- Hapuskan tempat pembiakan nyamuk (contohnya, pasu terdedah, besen atau bekas lain yang boleh menampung air)
- Taburkan serbuk Abate ke dalam tempat takungan air seperti kolam atau baldi yang terdedah **PP**

Kongsi inovasi penghalau/perangkap nyamuk anda bersama kami di www.mypositiveparenting.org

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Membongkar Misteri JE

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

Ensefalitis Jepun (JE) merupakan punca utama jangkitan virus jenis ensefalitis di Asia yang lazimnya menyerang kanak-kanak. Dianggarkan terdapat sekitar 50,000 kes JE di seluruh dunia setiap tahun. Kebanyakan kes melibatkan kanak-kanak di bawah usia 15 tahun. Sekitar 20-30% pesakit akan meninggal dunia, manakala 30-50% yang terselamat pula mungkin akan menderita akibat kecacatan mental yang kekal.

Berikut adalah beberapa soalan yang kerap ditanya oleh ibu bapa tentang jangkitan ini:

1 Di manakah JE berlaku?

JE berlaku di kawasan Asia Tenggara dan Asia Pasifik. Ia kerap berlaku di kawasan pedalaman, terutamanya pada musim hujan. Memandangkan terdapat hujan sepanjang tahun di Asia Tenggara, maka JE boleh menular sepanjang tahun.

Di Malaysia, JE bertanggungjawab bagi 18-62% kes virus ensefalitis yang dilaporkan. Sarawak melaporkan bilangan kes tertinggi. Wabak juga pernah berlaku di Langkawi dan Pulau Pinang.

2 Bolehkah nyamuk menyebarkan virus daripada seorang penghidap kepada anak saya?

Tidak. Manusia dianggap sebagai hos sampingan atau hos terakhir kerana virus JE tidak membiak pada kepekatan yang mencukupi dalam aliran darah untuk menjangkiti nyamuk. Virus JE juga tidak boleh disebarkan melalui sentuhan antara individu. Menyentuh bahkan mencium seseorang yang menghidapi JE tidak akan menyebabkan anak anda dijangkiti.

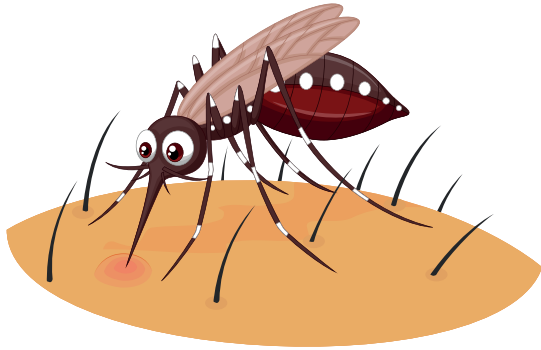
3 Bolehkah seorang ibu hamil yang menghidap JE menjangkiti bayinya yang belum lahir?

Adalah dipercayai bahawa jangkitan semasa hamil boleh memudaratkan bayi, namun bagaimana ia menjejaskan kesihatan bayi masih tidak jelas. Selain itu, tidak terdapat bukti yang menunjukkan bahawa virus JE boleh disebarkan daripada seorang ibu kepada anak dalam kandungannya.



4 Bolehkah anak saya dijangkiti JE melalui pengambilan daging babi?

Tidak. Apabila babi disembelih, virus JE tidak boleh hidup di dalam daging babi. Tambahan pula, memasak daging babi pada suhu lebih daripada 60°C akan membunuh virus JE tersebut.



5 Berapa cepatkah seseorang akan sakit selepas digigit oleh nyamuk yang dijangkiti?

Kebanyakan kes JE tidak mempunyai simptom, walaupun ada, hanya simptom ringan. Simptom penyakit selalunya berlaku pada hari ke 5-15 selepas digigit nyamuk dan bermula dengan simptom seperti demam, sakit kepala, keletihan, muntah-muntah, kebingungan dan keresahan.

Penyakit boleh menular dengan lebih teruk dan menyebabkan inflamasi otak (ensefalitis) dan lazimnya disertai dengan serangan sawan. Koma dan kelumpuhan juga boleh berlaku dalam sesetengah kes.

6 Bagaimana ensefalitis Jepun didiagnosis?

Diagnosis adalah berdasarkan kombinasi tanda-tanda klinikal dan simptom serta ujian makmal khusus terhadap darah atau cecair tulang belakang. Ujian tersebut biasanya mengesan antibodi yang dihasilkan oleh sistem imun badan kita apabila dijangkiti virus JE.

7 Apakah rawatan bagi JE?

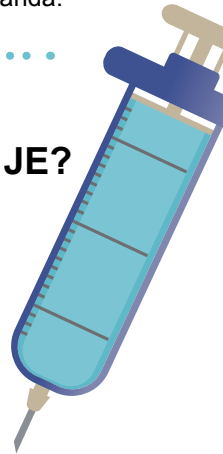
Tiada rawatan khusus. Jangkitan teruk dirawat dengan terapi sokongan termasuk kemasukan ke hospital, sokongan pernafasan, dan cecair intravena. Risiko dijangkiti JE dapat dikurangkan dengan pengambilan vaksinasi.

8 Patutkah saya mendapatkan vaksinasi untuk anak saya?

Pada masa ini, vaksin JE hanyalah wajib dan diliputi di bawah Program Imunisasi Kebangsaan di Sarawak. Namun begitu, jika anda tinggal di kawasan yang berisiko tinggi (iaitu, berdekatan dengan ladang babi) atau kerap mengunjungi ke tempat-tempat yang mempunyai bilangan kes yang tinggi (Langkawi dan Pulau Pinang), anda dinasihatkan untuk mendapatkan vaksinasi untuk keluarga anda.

9 Di manakah boleh saya mendapatkan vaksinasi JE?

Kebanyakan hospital kerajaan dan swasta menyediakan vaksin ini. Tanya doktor anda sama ada vaksin JE yang terkini boleh didapati di kawasan anda.



10 Berapakah dos vaksin yang harus anak saya ambil?

Dengan vaksin JE terkini (IMOJEV), mereka yang berusia 9 bulan hingga 17 tahun memerlukan satu dos (0.5 mL) bagi imunisasi kali pertama. Jika perlindungan jangka panjang diperlukan, dos booster harus diberi sebaiknya satu tahun selepas vaksinasi pertama.

Mereka yang berumur 18 tahun ke atas memerlukan satu dos (0.5 mL). Dos booster tidak diperlukan sehingga 5 tahun selepas vaksinasi pertama.

11 Adakah ia bertindak serta merta?

Dalam orang dewasa, perlindungan terhadap Ensefalitis Jepun secara amnya bermula 2 minggu selepas disuntik vaksin. Dalam kanak-kanak, perlindungan bermula 4 minggu selepas suntikan. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Lindungi keluarga anda daripada Japanese encephalitis



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



Kurangkan risiko jangkitan dengan vaksinasi²

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

Lindungi diri dan yang tersayang daripada Japanese encephalitis.

Dapatkan nasihat doktor bagi menghindari virus Japanese encephalitis.



www.vaccinationisprotection.com

Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

SANOFI PASTEUR 

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

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

Menangani Sakit Tekak Anak Anda

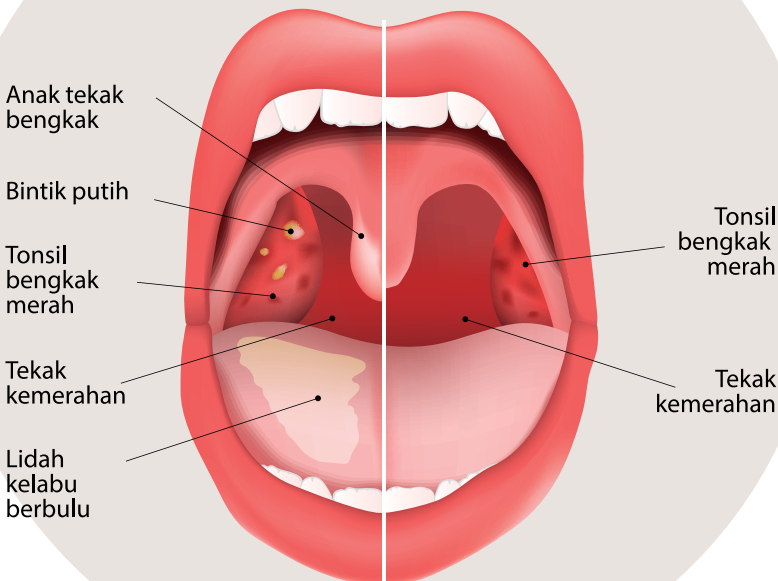
Oleh **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**, Perunding Pediatrik dan Neonatologi

Sakit tekak dalam kalangan kanak-kanak adalah masalah lazim yang perlu dihadapi oleh kebanyakan ibu bapa. Anda perlu tahu bagaimana untuk menangani penyakit ini kerana ia menyerang tanpa mengira umur.



Jangkitan bakteria

Jangkitan virus



Perlu diingatkan bahawa sakit tekak lazimnya adalah tanda awal bagi penyakit lain seperti selesema atau jangkitan saluran pernafasan akut. Sakit tekak lazimnya disebabkan oleh virus, seperti rhinovirus ketika selesema. Sakit tekak juga boleh disebabkan oleh bakteria, contohnya jangkitan tekak oleh kumpulan bakteria Streptokokus A (strep throat). Penyebab lain termasuk alahan, iritasi akibat merokok, pencemaran dan udara yang kering. Tidak kira apa penyebabnya, anda perlu awasi tanda dan simptom anak anda, termasuk:

- Bayi yang enggan makan atau menangis ketika menyusu.
- Demam yang tidak diketahui sebabnya.
- Bersin, hidung berhingus dan batuk.
- Kelenjar di lehernya bengkak.
- Tekak atau bahagian belakang dalam mulutnya merah (akibat inflamasi).
- Nafas berbau.
- Kanak-kanak mengadu
 - tekak sakit
 - tekak gatal
 - sukar bercakap, makan, atau menelan

Apa yang anda perlu lakukan

Pertama sekali anda perlu menentukan tahap keterukan penyakit anak anda. Jika penyakitnya ringan, anda boleh cuba perkara berikut untuk membantu mengurangkan kesakitannya:

- ▶ Jika anak anda berusia lebih daripada enam bulan, anda boleh **beri dia minum minuman sejuk atau menghisap ais krim batang**. Elak daripada memberi sebarang jus sitrus kerana ia boleh menyebabkan sakit tekaknya menjadi lebih teruk.
- ▶ **Pastikan dia cukup hidrasi** – walaupun sakit untuk menelan air, anak anda perlukan banyak cecair, terutamanya jika demam. Jika bayi anda sukar untuk menelan, cuba ubahkan penyusuan dengan memberi sukatan yang lebih sedikit tetapi lebih kerap.
- ▶ **Guna alat pengewap atau pelembap udara** untuk melembapkan udara di dalam bilik anak anda. Ini akan mencegah tekaknya menjadi kering ketika tidur. Namun, anda perlu pastikan bahawa penapis di dalam alat tersebut sentiasa bersih untuk mencegah pembiakan kuman.
- ▶ Bagi anak yang lebih besar, **biar dia berkumur dengan air garam** kerana ia akan membantu mengurangkan sakit tekaknya. Selain itu, dia boleh menghisap lozenges untuk membantu melegakan tekak dan mengebaskan kesakitan buat sementara waktu.



Walau bagaimanapun, bawalah dia berjumpa seorang doktor atau pakar pediatrik dengan serta merta jika keadaan menjadi semakin teruk atau tidak bertambah baik. Tanda-tanda dan simptom lain yang memerlukan dia dibawa berjumpa doktor ialah:

- Dia sukar menelan atau bernafas
- Sakit tekaknya melebihi satu minggu
- Air liur yang berlebihan
- Bahagian belakang tekaknya diselaputi nanah
- Terdapat darah di dalam air liur atau kahak
- Dia mengalami dehidrasi, contohnya, mulut kering, lebih mengantuk atau penat, kurang membuang air kecil, dan kelesuan.

Antibiotik hanya diperlukan jika doktor membuat diagnosis bahawa disebabkan oleh bakteria, seperti *strep throat*. Antibiotik tidak memberi manfaat kepada sakit tekak yang disebabkan oleh virus atau iritasi udara. Kebanyakan sakit tekak akan pulih sendiri dalam masa 1-2 minggu.

Ambil tindakan pencegahan

Berikut adalah beberapa tabiat kebersihan diri yang harus diajar kepada anak anda:

- ▶ **Membasuh tangan dengan kerap** – membantu mencegah penyakit-penyakit berjangkit. Pastikan anda juga kerap mencuci tangan!
- ▶ **Tidak berkongsi makanan, peralatan, dan cawan/gelas** dengan kanak-kanak/orang dewasa lain, lebih-lebih lagi jika seseorang itu sakit atau sedang menghidap sakit tekak.
- ▶ **Elakkan anak anda daripada menyentuh atau berada berdekatan dengan mereka yang menghidap selesema atau penyakit saluran pernafasan akut lain.**
- ▶ **Elak daripada terdedah kepada asap.** PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Cirit Birit Akut dalam Kalangan Kanak-kanak Bukan Gangguan Semata-mata

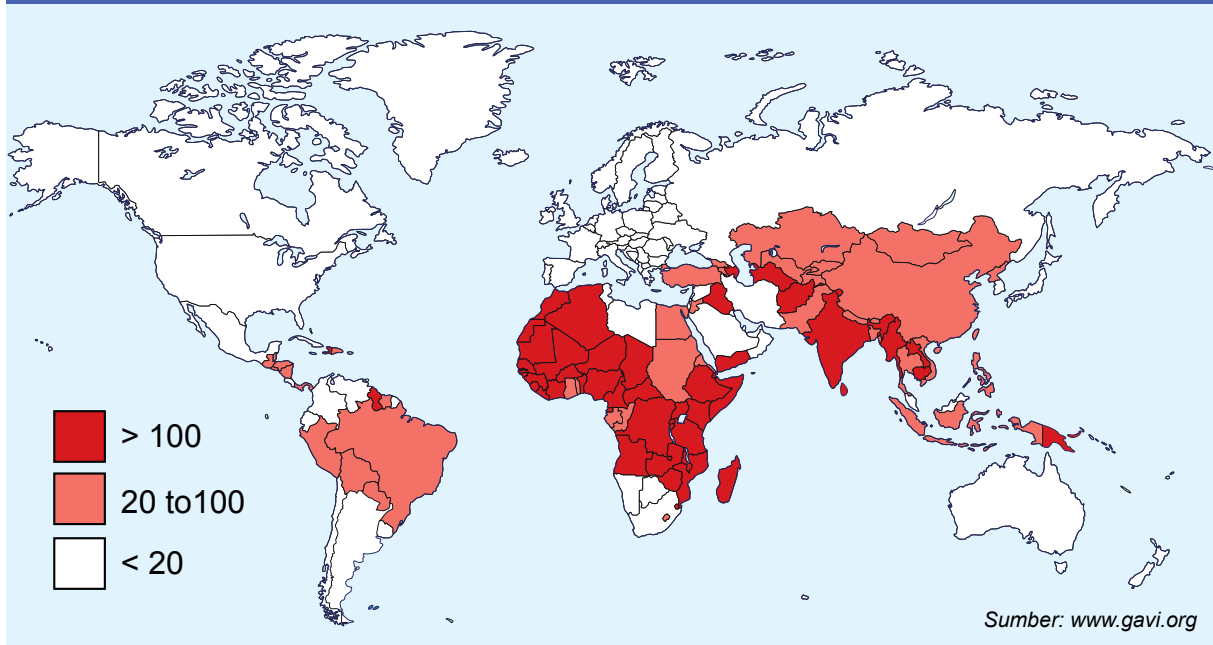
Oleh **Dr Nazrul Neezam**, Pakar Gastroenterologi & Hepatologi Pediatrik

Cirit birit merujuk kepada pembuangan najis cair atau peningkatan kekerapan membuang air besar. Ia boleh bermula secara tiba-tiba dan berlarutan tidak lebih daripada dua minggu (akut) atau berpanjangan (kronik). Cirit birit akut merupakan masalah kesihatan yang sering terjadi di kalangan kanak-kanak dan dikenal pasti sebagai salah satu sebab utama kematian di kalangan kanak-kanak di kebanyakan negara membangun.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan UNICEF:

- Setiap tahun, dua billion kes penyakit cirit birit direkodkan di seluruh dunia.
- Walaupun boleh dicegah dan dirawat, penyakit cirit birit merupakan penyebab utama kematian dalam kalangan kanak-kanak berusia di bawah lima tahun.
- Sekitar 760 ribu kanak-kanak berusia kurang daripada lima tahun meninggal dunia akibat penyakit cirit birit setiap tahun.
- Sekitar 78% daripada kematian tersebut berlaku di benua Afrika dan Asia Tenggara.
- Setiap kanak-kanak yang berusia di bawah 5 tahun mengalami secara purata tiga episod cirit birit akut.

Kematian Rotavirus pada kanak-kanak di bawah 5 (kematian bagi setiap 100,000)



Cirit birit akut tidak berjangkit jarang berlaku dalam kalangan kanak-kanak. Jangkitan usus (atau gastroenteritis) merupakan penyebab utama berlakunya cirit-birit.

- Dalam kebanyakan kes cirit birit berjangkit, rotavirus atau adenovirus merupakan penyebab utama.
- Keracunan makanan juga boleh menyebabkan cirit birit. Kuman seperti Salmonella, *E. coli* dan juga parasit boleh menyebabkan keracunan makanan.
- Di negara-negara di mana tahap sanitasinya rendah, sumber air yang tercemar dengan bakteria merupakan salah satu lagi penyebab lazim cirit birit berjangkit.



Apakah yang boleh berlaku?

Simptom-simptom ketidakselesaan perut sering kali diikuti dengan demam atau muntah-muntah. Kanak-kanak yang menghidap cirit birit akut sama ada akibat jangkitan virus atau bakteria juga boleh mengalami dehidrasi.

Bila perlu berjumpa Doktor

Kebanyakan kanak-kanak yang menghidap cirit birit akut mempunyai simptom yang ringan dan akan pulih selepas beberapa hari. Namun, anda harus berwaspada dan segera membawa anak anda berjumpa doktor sekiranya:

- Jika anak anda berusia ≤ 6 bulan.
- Jika anak anda mempunyai masalah perubatan (contohnya masalah jantung atau buah pinggang, sejarah kelahiran pra matang).
- Adalah biasa untuk mengalami demam ketika episod cirit birit. Namun bagi pesakit kanak-kanak, demam panas yang berterusan adalah indikasi penting untuk mereka diperiksa oleh doktor.
- Jika anak anda kelihatan lesu atau kurang aktif (tanda dehidrasi yang serius).
- Jika anak anda mengalami muntah-muntah yang berterusan.
- Jika terdapat darah di dalam najis atau muntah mereka.
- Jika anak anda mengalami kesakitan perut/abdomen yang teruk.

Merawat Anak Anda

Komponen utama bagi merawat cirit birit akut ialah mencegah dehidrasi melalui penggunaan cecair dan pengganti elektrolit (contohnya larutan garam rehidrasi oral atau ORS). Bagi anak yang muntah-muntah, ORS perlu diberi dalam kuantiti yang sedikit setiap kali. Bagi bayi, penyusuan susu ibu atau susu formula hendaklah diteruskan selagi anak boleh menerimanya.

Tiada bukti kukuh yang menyokong untuk menukar susu formula biasa (termasuklah pemberhentian penyusuan badan) ke formula bebas laktosa atau formula soya semasa episod cirit birit berlaku. Jika anak anda tidak dapat mengekalkan pengambilan cecair secukupnya, beliau mungkin memerlukan penggantian cecair intravena. Walau bagaimanapun, doktor akan menentukan pilihan rawatan terbaik untuk anak anda.

Langkah-langkah mencegah penyebaran jangkitan

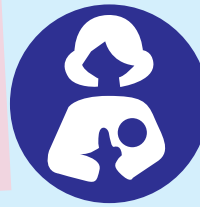
Jika anak anda mengalami cirit birit akut yang berjangkit, anda boleh membantu melindungi ahli keluarga lain daripada dijangkiti dengan:

- memastikan anak anda mencuci tangannya selepas menggunakan tandas
- mengasingkan anak anda daripada ahli keluarga lain
- menggunakan peralatan makan berasingan untuk anak anda
- membasuh tangan anda selepas menyentuh anak anda, atau barang-barangnya
- membasuh pakaian anak anda secara berasingan menggunakan air panas
- menggunakan kain lap berasingan untuk membersihkan bayi selepas menukar lampin
- membasuh tangan anda dengan sempurna setiap kali selepas menukar lampin
- membasuh tandas sekerap yang boleh

Strategi-strategi pencegahan yang lain termasuk:



(1) Rotavirus dikenalpasti sebagai penyebab utama cirit birit yang teruk dan akut. **Vaksin rotavirus** sangat berkesan dalam mencegah gastroenteritis rotavirus dan harus dipertimbangkan sebagai sebahagian daripada cara mencegah cirit birit rotavirus di kalangan kanak-kanak di Malaysia.



(2) Berikan anak anda **penyusuan susu ibu secara eksklusif** bagi enam bulan pertama kehidupannya dan teruskan sehingga mereka berusia dua tahun dengan ditambah dengan makanan pelengkap.



(3) Didik anak anda mengenai **kebersihan diri, gunakan air minum yang selamat** dan kekalkan **kebersihan persekitaran** anak anda.

Kesimpulannya, cirit birit akut merupakan masalah yang boleh diatasi dan apa yang diperlukan hanyalah untuk memastikan kanak-kanak yang mengalami masalah ini mengekalkan pengambilan cecair secukupnya untuk mencegah dehidrasi. **PP**



Kawal air, kawal cirit-birit

Cirit-birit kekal sebagai punca kedua paling penting dalam menyebabkan kematian kanak-kanak berumur 5 tahun ke bawah di seluruh dunia.¹

Masalah utama dengan cirit-birit adalah kehilangan bendalir badan melalui najis yang boleh menyebabkan penyahhidratan dan kehilangan elektrolit jika tidak dirawati.²

Definisi cirit-birit adalah pembuangan najis lembut dan berair 3 kali atau lebih dalam jangka masa 24-jam.³

Dapatkan nasihat doktor jika anda atau anak anda diserang cirit-birit.



Rujukan:

1. Lanata C.F. et al. PLoS One 8(8):e72788
2. King CK, et al. MMWR 2003; 52 (RR16): 1-16
3. Guidelines on the Management of Acute Diarrhea in Children 2011. College of Paediatrics, Academy of Medicine of Malaysia, Malaysian Paediatric Association.

ABBOTT LABORATORIES (M) SDN BHD (163560-X)
No. 22, Jalan Pemaju U1/15, Seksyen U1, Hicom-Glenmarie Industrial Park,
40150 Shah Alam, Selangor D.E., Malaysia.

 **Abbott**
A Promise for Life

Usus Sihat, Anak Sihat

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

Sistem penghadaman anak anda umpama kilang pemprosesan – fungsi utamanya ialah mengubah makanan menjadi tenaga dan nutrien yang diperlukan oleh tubuh. Proses penghadaman bermula di dalam mulut (proses penghadaman bermula dengan air liur) seterusnya makanan akan melalui organ-organ penghadaman (contohnya perut, usus kecil, dan usus besar). Akhir sekali, tubuh anak anda akan membuang saki baki makanan yang tidak digunakan oleh badan dalam bentuk air kencing atau najis.

Fokus utama sistem penghadaman anak anda ialah memproses makanan atau minuman. Bergantung kepada apa yang anak anda makan, proses ini boleh mengambil sehingga beberapa jam. Tubuh anak anda akan menyerap nutrien-nutrien dan tenaga yang diperlukan daripada makanan/minuman.

Lebih daripada yang disangka

Harus diketahui bahawa sistem penghadaman anak anda juga melakukan fungsi-fungsi penting lain, antaranya ialah peranannya sebagai sebahagian daripada sistem imun. Manakan tidak, laluan masuk pertama bagi sebarang patogen (bakteria atau virus yang menyebabkan jangkitan) adalah melalui sistem penghadaman. Dengan memastikan usus anak anda sihat, sistem penghadamannya akan meneutralkan patogen-patogen tersebut, maka mencegah sebarang penyakit.

Bukan itu sahaja! Bukti-bukti baharu menunjukkan bahawa mikrobiota (mikro-organisma termasuk bakteria) bukan sahaja membantu penghadaman, malah ia menentukan bagaimana tubuh menyimpan lemak, mengimbangkan paras glukosa darah dan bertindak balas terhadap hormon yang mengawal selera makan.

Sistem penghadaman mempunyai banyak lagi fungsi lain. Kajian baru-baru ini contohnya, menunjukkan bahawa sistem penghadaman mengandungi banyak pemancar neuro (neurotransmitter) sehinggakan penyelidik-penyelidik menggelarkannya 'otak kedua'. Selain itu, pemancar neuro yang terdapat di dalam usus anak anda juga berfungsi bersama hormon untuk membantu mengawal selera makannya. Hormon-hormon tersebut ialah ghrelin (meningkatkan selera anda) dan leptin (mengurangkan selera anda).

Ia tidak terhenti di situ. Penemuan awal kajian baru ini juga telah menemui kaitan diantara mikrobiota usus (keseimbangan bakteria di dalam usus) dan obesiti, Diabetes Jenis 2, Sindrom Rengsa Usus (Irritable Bowel Syndrome – IBS), penyakit Crohn, serta modulasi perkembangan otak dan tingkah laku.

Semuanya mengenai Keseimbangan

Kajian menunjukkan bahawa obesiti dan alahan berkait dengan imbalan mikrobiota yang tidak normal di dalam usus. Apabila ketidakseimbangan sedemikian berlaku, ia boleh mengakibatkan tubuh menyimpan lemak yang berlebihan (menyebabkan obesiti), atau menyebabkan penyakit alahan. Tambahan pula, sistem penghadaman yang sihat memerlukan mikrobiota usus yang seimbang untuk mencegah penyakit yang mudah berjangkit, kerengsaan dan alahan daripada menjangkiti diri kita.

Pembantu tersembunyi

Satu aspek kesihatan penghadaman yang tidak dapat dilihat dan sering terabai ialah komposisi bakteria baik yang membentuk mikrobiota usus anak anda. Komposisi mikrobiota usus yang sihat mempengaruhi kesejahteraan anak kerana gangguan mikrobiota usus dikaitkan dengan pelbagai penyakit termasuk penyakit metabolik, sistem imun dan juga masalah psikologi serta tingkah laku.

Selain mengambil diet yang kaya dengan buah-buahan dan sayur-sayuran, pengambilan makanan yang tinggi kandungan prebiotik dan probiotik juga akan membantu membentuk komposisi usus yang lebih sihat.

Tahukah anda?

Prebiotik

merupakan makanan bagi
bakteria baik

Ia boleh didapati di dalam makanan yang tinggi kandungan serat seperti pisang, bawang putih, bawang, bawang merah, lik, asparagus, dan bijirin penuh mil. Makanan tersebut mengandungi serat tumbuhan yang tidak boleh dihadam dan membantu pertumbuhan bakteria 'baik'.

Probiotik

merupakan
bakteria 'baik'

Mikroorganisma tersebut boleh didapati di dalam makanan seperti produk susu di fermentasi, produk kacang soya di fermentasi, dan suplemen.

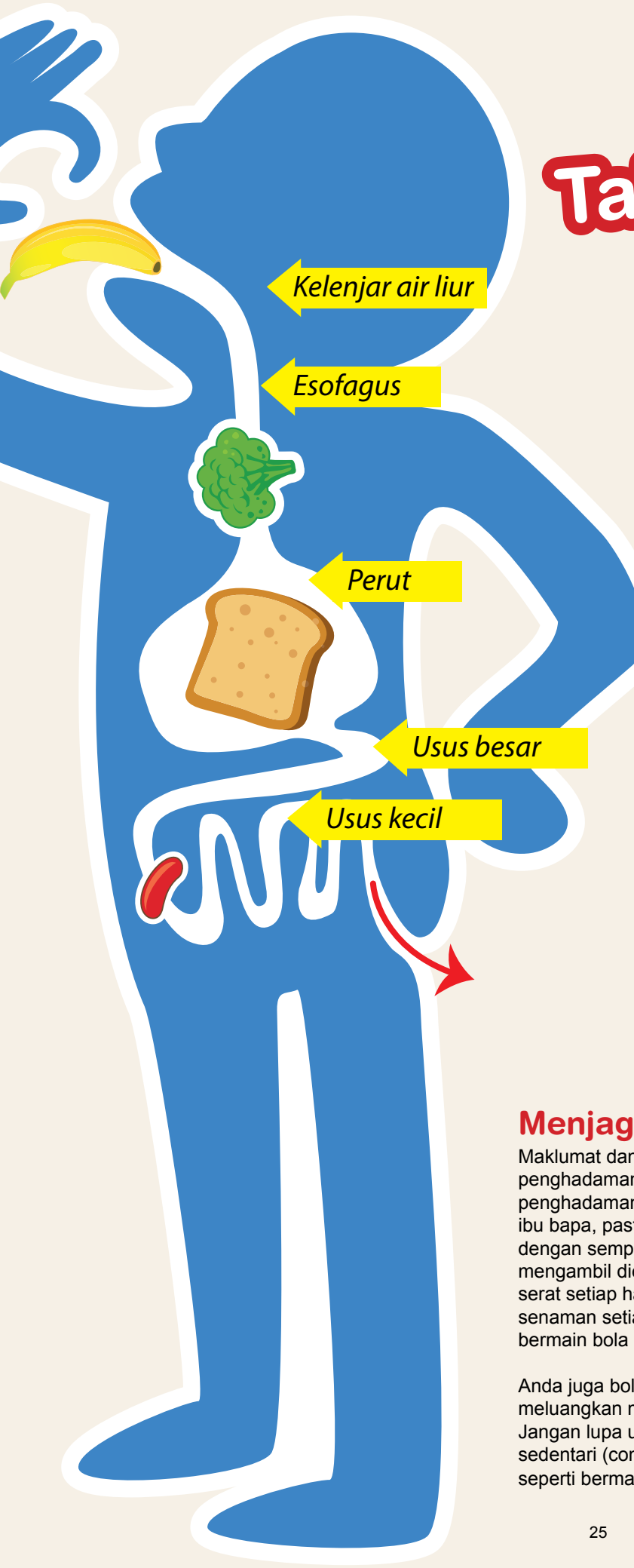
Hari ini, sesetengah pengeluar makanan/ minuman juga menambah probiotik dan prebiotik ke dalam produk-produk mereka.

Perhatian: Sekiranya anak anda mengalami penyakit kronik yang serius, sila dapatkan nasihat pakar pediatrik sebelum anda memberinya sebarang jenis probiotik.

Menjaga Sistem Penghadamannya

Maklumat dan kajian terkini ini memberi gambaran baru tentang sistem penghadaman dan mengingatkan kita bahawa menjaga kesihatan penghadaman agar lebih baik menjadi semakin penting. Sebagai ibu bapa, pastikan sistem penghadaman anak anda terus berfungsi dengan sempurna dengan memberinya minum air secukupnya, mengambil diet yang sihat termasuk makanan yang tinggi kandungan serat setiap hari, serta melakukan sekurang-kurangnya satu jam senaman setiap hari. Ini termasuk aktiviti dalam/luar rumah seperti bermain bola sepak atau badminton.

Anda juga boleh menjadikan aktiviti fizikal sebagai satu cara meluangkan masa berkualiti bersama keluarga di hujung minggu. Jangan lupa untuk menghadkan masa anak anda melakukan aktiviti sedentari (contohnya, masa yang diluangkan untuk aktiviti bukan fizikal seperti bermain komputer atau menonton televisyen). **PP**



Dumex



Having A HARD TIME?



DANONE DUMEX (MALAYSIA) SDN. BHD. (355663-U)

Switch to Mamil® and
see the difference in 7 days.*

*Results may vary according to individual. Please consult your doctor for any medical concerns.

Redeem your trial pack at
www.mamil.com.my



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

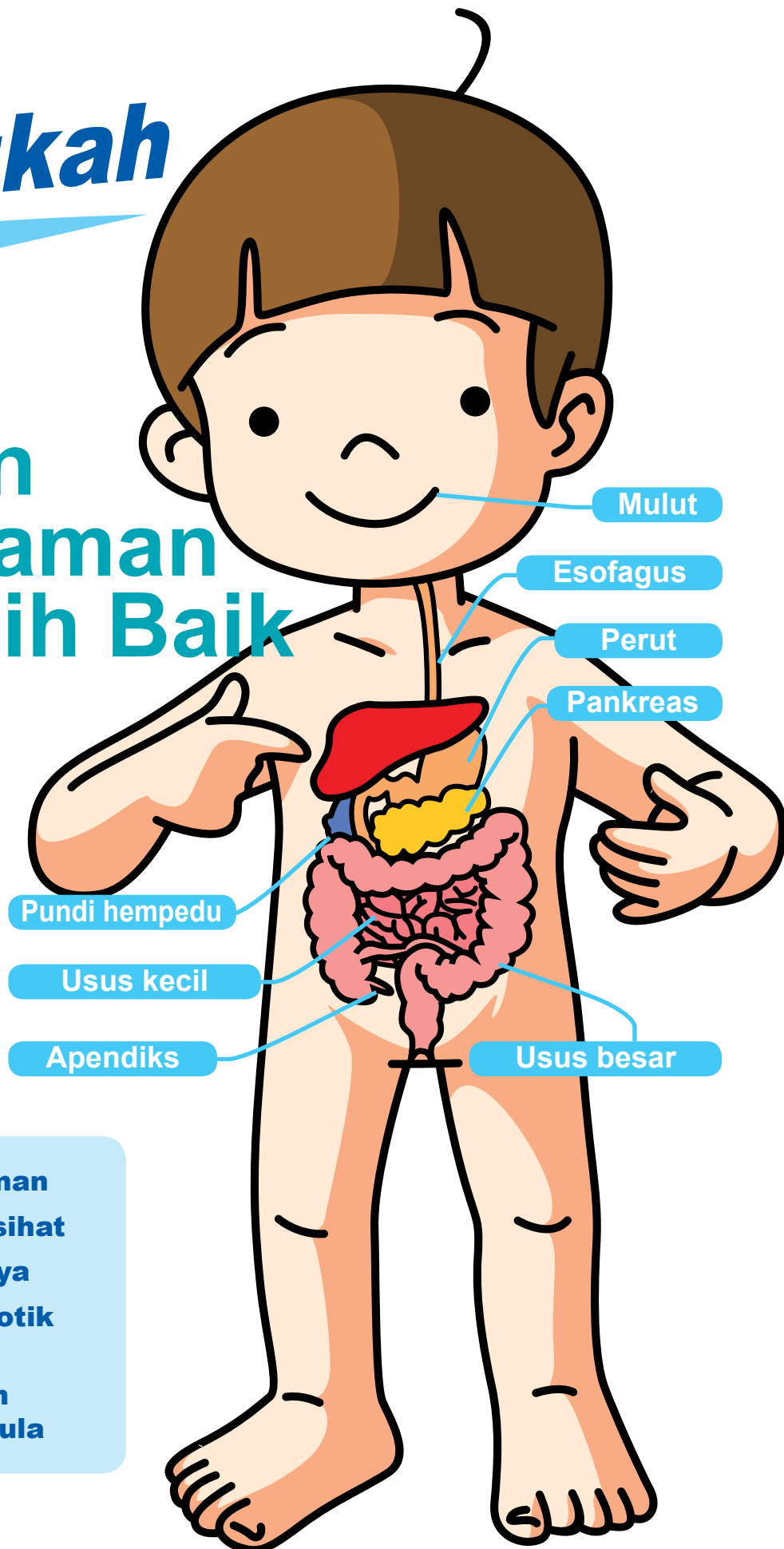
5 Langkah ke Arah Kesihatan Penghadaman yang Lebih Baik

Oleh **Dato' Dr Muhammad Radzi b. Abu Hassan**,
Pakar Perunding Peubatan dan Gastroenterologi

Terdapat banyak perkara penting mengenai sistem penghadaman anak anda – ianya bermula dari mulut seterusnya sehingga semua yang dimakan atau diminum dibuang daripada tubuhnya. Sistem penghadaman anak anda bertanggungjawab untuk menghadam makanan dan mengekstrak semua nutrien yang diperlukan oleh tubuhnya.

Ambil langkah-langkah berikut untuk memastikan kesihatan penghadaman anak anda lebih sihat:

- 1) **Lakukan lebih senaman**
- 2) **Kekalkan diet yang sihat**
- 3) **Minum air secukupnya**
- 4) **Ambil pro- dan prebiotik secukupnya**
- 5) **Hadkan pengambilan lemak, garam, dan gula**



1) Lakukan lebih senaman

Hadkan aktiviti sedentari anak anda seperti bermain komputer atau menonton TV. Sebaliknya, galakkan dia menggerakkan tubuh dan darahnya. Pastikan dia melakukan sekurang-kurangnya 60 minit senaman berintensiti sederhana setiap hari seperti berjalan pantas, berlari, berlari-lari anak (jogging), senaman aerobik, yoga, futsal, atau badminton. Dia tidak perlu melakukannya sekaligus dalam masa 60 minit! Sebagai contoh, dia boleh berjalan pantas 15 minit di sebelah pagi, kemudian di sebelah petang pula bermain badminton untuk 45 minit selebihnya. Aktiviti fizikal dan senaman akan membantu dia mengekalkan berat badan sihat. Sebarang senaman yang meningkatkan kadar pernafasan dan denyutan jantung adalah baik untuk penghadamannya, kerana ia membantu merangsang otot usus, yang akan membantu makanan untuk bergerak dengan lebih berkesan dalam ususnya.

Walau bagaimanapun, anak anda dinasihatkan untuk tidak melakukan senaman berat seurus selepas makan. Memandangkan proses penghadaman memerlukan pengaliran darah ke perut dan usus, bersenam seurus selepas makan akan menyebabkan darahnya dialirkan ke jantung. Ini akan membuat otot ususnya bergerak dengan lembab, kurang menghasilkan enzim penghadaman, dan keseluruhan proses penghadaman menjadi lambat yang akan menyebabkan sakit ulu hati, kembung dan juga sembelit.

2) Kekalkan diet yang sihat

Amalkan prinsip seimbang, kesederhanaan, dan kepelbagaian – ini bermaksud anak anda harus mengambil diet yang seimbang yang terdiri daripada makanan daripada kesemua lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia. Dia juga disarankan untuk makan saiz sajian yang sederhana (mengikut jumlah sajian yang disarankan bagi setiap kumpulan makanan) dan mengamalkan diet yang mengandungi pelbagai makanan yang memenuhi kesemua keperluan pemakanannya.

Pastikan diet anak anda kaya dengan makanan tinggi serat kerana ia merangsang aktiviti saluran usus, lantas mencegah sembelit dan mengurangkan simptom gangguan penghadaman seperti buasir dan sindrom usus rensa. Beberapa sumber serat diet yang baik ialah bijirin penuh, kacang, sayuran, serta buah-buahan.

Galakkan anak anda makan secara perlahan – proses penghadaman bermula di dalam mulut, oleh itu pastikan anak anda mengunyah makanannya dengan sempurna. Air liurnya mengandungi enzim yang membantu menghadam makanan dan proses mengunyah menyediakan tubuhnya untuk menerima makanan. Makan dengan perlahan juga dapat mengelakkan anak anda daripada menelan udara – ini boleh menyebabkan anak anda sendawa atau kembung perut.

Pastikan anak anda makan pada waktu yang tetap dan elak daripada makan secara berlebihan. Tubuh menghasilkan sejumlah enzim tertentu. Hidangan yang berat tidak dapat dihadam dengan sempurna dan boleh membebankan sistem penghadaman. Dengan jadual yang tetap, organ-organ penghadaman anak anda mempunyai masa untuk berehat di antara waktu makan.

Pelbagai masalah penghadaman mungkin boleh terjadi dalam jangka masa pendek (ketakcernaan, cirit birit, dll) dan juga jangka masa panjang (malnutrisi, penyakit kronik seperti diabetes, darah tinggi, dll), oleh itu berhati-hati agar tidak mengabaikan kesihatan penghadaman anak anda. Ingat, kesihatan penghadaman yang baik dapat menjamin kesejahteraan dan keceriaan anak anda! **PP**

3) Minum banyak air

Air kosong tidak mengandungi kalori, oleh itu anak anda harus minum air kosong berbanding minuman lain seperti minuman berkarbonat atau jus buah yang diproses! Secara purata, kanak-kanak berumur

- 3-6 tahun harus minum 4-5 gelas (1L-1.3L) sehari,
- 7-12 tahun harus minum 6-9 gelas (1.6L-2.2L) sehari,
- 13-18 tahun harus minum 9-11 gelas (2.2L-2.8L) sehari

Lebih banyak air diperlukan pada hari panas atau ketika anak anda melakukan aktiviti fizikal yang berat (seperti, pada hari sukan, mengambil bahagian dalam larian atau walkaton, dll) untuk menggantikan cecair yang hilang melalui peluh. Pengambilan air yang mencukupi dapat mengekalkan kesihatan penghadamannya dengan memudahkan najis bergerak melalui usus. Namun, jangan minum berlebihan kerana ini boleh menyebabkan hiponatremia (kemabukan air), satu keadaan di mana paras elektrolit dalam darah menjadi cair dan berbahaya.

4) Ambil pro- dan prebiotik secukupnya

Usus anak anda dipenuhi dengan bakteria, danimbangan diantara bakteria baik dan bakteria berbahaya adalah penting. Salah satu cara untuk anda memastikanimbangan ini adalah dengan mengambil makanan yang kaya dengan probiotik (iaitu bakteria baik) dan prebiotik (iaitu 'makanan' bagi bakteria baik).

Probiotik boleh didapati dalam makanan seperti yogurt, minuman susu berkultur, keju, dan tempeh. Prebiotik terdapat dalam makanan seperti bijirin penuh, mil oat, pisang, kacang, bawang merah, bawang putih, dan madu.

5) Hadkan pengambilan lemak, garam, dan gula

Anda harus memastikan anak anda menghadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak, garam, atau gula seperti kentang goreng, keropok, kek, pastri, minuman berkarbonat, dan jus buah yang diproses. Tubuh anak anda tidak memerlukannya tambahan lagi, makanan tersebut mengandungi ramuan lain seperti pengawet dan pewarna makanan.

Apabila anda masak di rumah, gunakan cara memasak yang lebih sihat yang kurang penggunaan minyak seperti mengukus, merebus, membakar dalam ketuhar, atau menumis. Guna rempah ratus untuk menambah perisa kepada makanan anak anda berbanding menggunakan garam atau gula. Anda harus juga memberi anak anda daging yang kurang lemak seperti ayam atau potongan daging tanpa lemak.

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

Kenapa Kesihatan Penghadaman Anda Sangat Penting?

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

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

Apa boleh anda lakukan untuk meningkatkan kesihatan penghadaman anda?

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



Lactobacillus cultures (bakteria baik)



Adakah semua bakteria bahaya?

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

Apa berlaku di dalam?



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



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



• Bacteria "baik" membunuh bakteria "jahat".

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

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

Apakah probiotik?

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

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

Kebaikan Probiotik

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

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

Vitagen®
healthy digestion
Programme

Menyokong Hari Kesihatan Penghadaman Sedunia

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



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



Kesejahteraan Keluarga

Dengan kerjasama



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

Memahami Keguguran

Oleh **Dr H Krishna Kumar**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi dan Presiden Persatuan Perubatan Malaysia (MMA)

Sama ada anda pernah mengalami, bimbang anda mungkin mengalaminya, atau mengenali seseorang yang pernah keguguran, memahami mengenai keguguran boleh membantu anda lebih bersedia menghadapinya.

Keguguran ialah kehilangan janin secara spontan sebelum minggu ke 20 kehamilan dan dipanggil bayi yang lahir mati jika berlaku selepas 20 minggu. Keguguran berlaku dalam 10-20% kehamilan.

Walaupun sains moden belum lagi dapat mengesahkan penyebab sebenarnya, kebanyakan keguguran disebabkan oleh masalah kromosom (>50%) yang tidak membenarkan bayi membesar dengan normal. Kerap kali, masalah ini tiada kaitan dengan genetik ibu bapa.

Risiko keguguran adalah lebih tinggi dalam kalangan wanita:

- yang berusia 35-45 tahun: peluang keguguran ialah 20-35%
- usia melebihi 45: peluang keguguran ialah 50%
- menghidapi masalah kesihatan: diabetes tidak terkawal, keabnormalan hormon, jangkitan virus, masalah serviks atau rahim dan penyakit tiroid.

Mitos Mengenai Keguguran

Senaman secara sederhana, hubungan kelamin, stres dan kerja rumah atau kerja di pejabat yang biasa menyebabkan keguguran.



Tanda-Tanda Dan Simptom

Terdapat beberapa simptom keguguran yang lazim, sebahagian besar biasa dialami dalam kebanyakan kehamilan normal. Maka adalah penting untuk mendapat pengesahan pakar ginekologi dahulu sebelum membuat sebarang andaian. Simptom-simptom termasuk:

- Banyak tompokan darah atau pendarahan daripada faraj
- Kesakitan yang luar biasa atau kekejangan di abdomen atau bahagian bawah belakang anda
- Terdapat cecair atau tisu yang mengalir keluar dari faraj anda

Jika doktor anda mempunyai sebab untuk mempercayai bahawa anda berisiko untuk keguguran, anda mungkin disaran untuk berehat di atas katil, menghadkan aktiviti, dan mengelak daripada hubungan kelamin sehingga simptom-simptom tersebut hilang.

Mendiagnosis Masalahnya

Lazimnya, **imbasan ultrasound** diguna untuk menentukan sama anda masih hamil atau anda telah mengalami keguguran. **Pemeriksaan pelvik** juga mungkin dilakukan di mana doktor akan memeriksa samada terdapat pengembangan serviks atau membran pecah yang memberi indikasi bahawa keguguran mungkin telah berlaku.

Rawatan

Jika pengguguran tidak sempurna, anda mungkin memerlukan rawatan untuk menghentikan pendarahan dan mencegah jangkitan. Ia boleh dilakukan dengan beberapa cara:

- Tunggu 7-14 hari selepas keguguran untuk tisu keluar dengan sendiri.
- Dilatasi dan kuretaj atau sedutan vakum membersihkan uterus daripada tisu-tisu. Pembedahan tersebut adalah rawatan yang paling cepat bagi mengeluarkan janin selepas berlaku keguguran.

Pilihan rawatan selalunya bergantung kepada keterukan keguguran anda dan simptomnya. Berbincang dengan doktor anda tentang pilihan yang sesuai untuk anda.

Soalan kerap ditanya

Berapa lama sebelum saya boleh cuba untuk hamil semula?

Kebanyakan wanita akan mendapat haid semula dalam tempoh 4-6 minggu selepas keguguran. Terdapat doktor yang menasihatkan untuk tunggu lebih lama untuk memberi masa yang mencukupi bagi pemulihan fizikal dan juga emosi.

Bolehkah saya mencegah keguguran?

Ia banyak bergantung kepada sebab keguguran itu berlaku. Namun, keabnormalan kromosom - penyebab keguguran utama - berlaku di luar kawalan sesiapa. Cara terbaik adalah untuk menjalani gaya hidup yang sihat, teruskan penjagaan pranatal yang tetap, dan elakkan faktor risikonya.

Apakah peluang saya untuk gugur semula?

Anda mempunyai peluang yang tinggi sedikit untuk keguguran berbanding wanita yang tidak pernah gugur. Namun, bilangan keguguran tidak seharusnya mematahkan semangat anda daripada terus mencuba; peluang anda untuk berjaya masih lebih tinggi dari kebarangkalian anda untuk gugur!

Keguguran boleh menjadi satu pengalaman yang menyedihkan bagi ibu bapa memandangkan masa, usaha, kasih sayang, dan harapan yang telah dicurahkan untuk mendapat seorang anak. Pemulihan bukan bermaksud untuk melupakan, beri diri anda masa untuk bersedih atas kehilangan kehamilan anda, dan dapatkan bantuan dan sokongan daripada orang tersayang.

Pastikan anda bersedia dari segi fizikal dan emosi sebelum mencuba semula. Yakinlah bahawa wanita yang mengalami keguguran, walaupun keguguran yang berulang, boleh terus mendapat bayi yang sihat sempurna. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Menangani Kegagalan

Oleh **Prof Madya Dr M Swamenathan**, Pakar Perunding Psikiatri



Friedrich Nietzsche pernah berkata, “Apa yang tidak membunuh kita, menjadikan kita lebih kuat.” Ahli falsafah Jerman ini dari peringkat awal lagi tahu bahawa kegagalan boleh menjadi peluang untuk penambahbaikan - malah kecemerlangan!

Sebagai ibu bapa, sudah tentu kita bangga dengan anak-anak kita. Kita menganggap kejayaan mereka sebagai lanjutan daripada kejayaan kita, bukti kepada kejayaan keibubapaan kita. Oleh sebab itu, kegagalan mereka adakalanya menjadi kekecewaan besar kepada ibu bapa. Namun, kegagalan sebenarnya membantu anak-anak membangunkan ciri-ciri utama dan kemahiran hidup yang diperlukan mereka untuk menjalani kehidupan yang gembira dan bermakna.

Justeru, tidak kira sama ada gagal dalam akademik, sukan, pertandingan atau perhubungan, ibu bapa perlu melengkapkan diri untuk mengendalikan situasi tersebut jika ia timbul. Penting untuk anda ingat bahawa tugas anda adalah untuk membimbing, membantu, menyokong dan memberi motivasi kepada anak anda. Ini bukan tentang anda, maka cuba untuk tidak terlalu menghakimi sebaliknya mengalakkan pembetulan dan penambahbaikan.

Strategi untuk membantu anak anda mempelajari daripada kegagalan:

Lihat kembali masalah dan berbincang secara membina

– Ini membantu mereka membangunkan pemikiran kreatif dan kemahiran menyelesaikan masalah. Tanyakan soalan seperti apa perasaan mereka tentang kegagalan dan berbincang mengenai apa yang boleh dilakukan dengan lebih baik.



Tunjukkan belas kasihan dan berikan sokongan

– Pujuk anak anda, pegang dan peluk mereka, tunjukkan kasih sayang. Kehadiran anda dan perasaan mengetahui bahawa anda sentiasa ada untuk menyelamatkan mereka akan menggalakkan mereka untuk lebih bersifat meneroka. Mencuba perkara baharu adalah penting untuk perkembangan dan perasaan takut untuk gagal tidak seharusnya menjadi alasan untuk seorang anak menyembunyikan diri.

Jadi model peranan yang baik

– Cara anda menghadapi sesetengah kekecewaan (seperti gagal untuk naik pangkat) dalam kehidupan kerap kali diikuti oleh anak anda. Pada ketika itu, anda perlu bersopan santun, bersabar, tidak terlalu berasa terganggu dan bertimbang rasa. Daripada “Saya tidak percaya saya tidak dapat naik pangkat!” cuba “Jangan risau, lain kali saya akan lebih berusaha”.

Hadkan pujian

– Anda tidak perlu sentiasa mencurahkan anak anda dengan pujian untuk membuat dia berasa bersemangat atau berkeyakinan. Kebolehan anak anda untuk mengatasi kesusahan akan membina harga dirinya. Terlalu banyak pujian adakalanya boleh membawa lebih banyak keburukan daripada kebaikan. Kanak-kanak yang dipuji keterlaluan akan bergantung kepada orang lain untuk rasa diterima atau dihargai.

Jangan menjadi ibu bapa yang terlalu melindungi anak

– Kegagalan merupakan sebahagian penting dalam proses pembelajaran, maka bantulah anak anda melihatnya secara positif. Walaupun anda ingin melindungi anak anda daripada segala bentuk kegagalan, besar mahu pun kecil, hakikatnya anda tidak harus berbuat demikian. Akui kegagalan mereka, tugas anda adalah untuk menekankan usaha kerana ia merupakan sesuatu yang anak anda boleh kawal di samping mengajar anak anda bahawa bekerja keras adalah prasyarat kepada mencapai kejayaan.

Jangan nafikan anak anda kebebasan yang mereka perlukan untuk menghadapi jatuh bangun kehidupan harian. Belajar untuk menerima kegagalan anak anda, tetapi pada masa yang sama pastikan mereka mengambil tanggungjawab ke atas kesalahan mereka dan cabar mereka untuk jadi diri mereka yang terbaik apabila berhadapan dengan kesilapan atau kegagalan mereka. **PP**



Ceritakan kisah anda, kaitkan

– Sebagai ibu bapa, kemungkinan besar anda juga pernah menghadapi beberapa masalah dan jalan buntu dalam kehidupan anda sendiri. Anda boleh ceritakan kisah bagaimana anda mengatasi kegagalan tersebut. Anak anda akan menghargai nasihat anda dengan lebih baik apabila mengetahui bahawa anda juga pernah melalui perkara yang sama.



Dengan kerjasama



Persatuan Psikiatri Malaysia

Pemakanan & Kehidupan Sihat

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

Mudahnya Menyediakan Makanan Pelengkap

Oleh **Prof Poh Bee Koon**, Pakar Pemakanan

Apabila si kecil anda mencapai umur enam bulan, dia sudah bersedia untuk diperkenalkan kepada makanan pelengkap. Semasa anda memperkenalkan makanan pelengkap, pastikan anda mulakan dengan makanan yang lembut, cair atau dipuri. Pada ketika ini, susu ibu harus masih menjadi sumber utama pemakanan anak anda – makanan pelengkap adalah untuk melengkapkan pengambilan pemakanannya, yang mana di peringkat awal sebahagian besarnya masih susu ibu.

Sebelum anda mula memberi bayi anda makanan pelengkap, perhatikan tanda-tanda berikut yang menunjukkan bahawa bayi anda bersedia untuk makan makanan pejal:

- Bayi tidak lagi mempunyai refleks extrusion (iaitu dia tidak menolak makanan keluar dari mulut menggunakan lidah).
- Bayi menunjukkan kawalan kepala dan leher yang baik.
- Bayi boleh duduk tegak dengan sedikit sokongan.

- Berat badannya dua kali ganda (berbanding berat lahirnya).
- Bayi menunjukkan minat terhadap makanan anda (contohnya, dia cuba untuk mengambil makanan anda).
- Bayi menunjukkan tanda-tanda masih lapar atau mahu menyusu kerap walaupun diberi susu ibu secara tetap.

Memulakan makanan pelengkap

Jika bayi anda menunjukkan tanda-tanda dia bersedia, bolehlah anda mula berikan makanan pelengkap! Anda boleh mengambil peluang ini untuk memperkenalkan pelbagai jenis makanan agar bayi dapat belajar mengambil pelbagai jenis makanan. Anda juga boleh menggunakan jadual berikut sebagai panduan tentang jumlah yang diperlukan setiap hari, tetapi perhatikan keperluan bayi anda dan sesuaikan kekerapan dan jumlah makanan mengikut keperluannya.

Kumpulan Makanan	Umur (bulan)		
	6-8	9-11	12-23
Bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian	1½ cawan bubur	2½ cawan bubur	2 cawan nasi
Sayur	2 sudu makan sayur (dimasak)	4 sudu makan sayur (dimasak)	4 sudu makan sayur (dimasak)
Buah	¼ hiris betik ATAU pisang saiz kecil (1 pisang mas: 33g)	1 hiris betik ATAU 2 pisang saiz kecil (1 pisang mas: 33g)	1 hiris betik ATAU 2 pisang saiz kecil (1 pisang mas: 33g)
Daging, ayam, ikan dan kekacang	2 sudu teh daging (sebarang jenis) atau ¼ ikan	2 sudu teh daging (sebarang jenis) atau ¼ ikan atau telur	½ ikan kembung saiz sederhana atau 1 biji telur
Susu	Susu ibu mengikut keperluan	Susu ibu mengikut keperluan	3 gelas susu
Lemak, minyak	1 sudu teh minyak tambahan	1½ sudu teh minyak tambahan	1 sudu teh minyak tambahan
Tip tambahan bagi ibu bapa	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Tekstur: puri/lecek dengan kepekatan yang cair ➢ Kekerapan 2-3 kali sehari atau lebih jika anak lapar. 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Tekstur: makanan yang dicincang halus/lecek, juga makanan yang boleh dipegang dengan jari ➢ Kekerapan 3-4 kali sehari atau lebih jika anak lapar. 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Tekstur: mula berikan makanan keluarga tetapi jika dia mengalami kesulitan, teruskan pemberian makanan yang dicincang/lecek dan perkenalkan pelbagai jenis makanan keluarga secara perlahan-lahan ➢ Kekerapan 3-4 kali sehari atau lebih jika anak lapar.

Sebarang makanan keras (cth: lobak merah, kentang, dll) haruslah dikukus atau dimasak. Amnya, bayi berumur di antara 6-8 bulan hendaklah diberi makanan yang dipuri, lecek, dan separa pejal dan apabila menjelang umur 8 bulan, mereka boleh makan makanan jejari. Apabila mereka berumur di antara 9-11 bulan, mereka sudah mempunyai kemahiran mengunyah dan boleh mengambil makanan yang dicincang kasar. Apabila mencapai umur 12 bulan, mereka seharusnya sudah mampu makan makanan seperti ahli keluarga lain.



Pastikan anda memantau makanan yang anda beri kepadanya dengan memperkenalkan makanan baharu setiap dua atau tiga hari. Ini membolehkan anda mengenalpasti sebarang tanda reaksi alahan terhadap sesuatu makanan. Jika anda tidak pasti, dapatkan nasihat doktor. Anda boleh mulakan dengan bijirin berasaskan beras, kemudian beralih ke satu jenis buah (contohnya, epal, pisang, atau betik) diikuti dengan satu jenis sayur (contohnya, bayam, atau lobak merah). Apabila anda perhatikan bayi anda boleh makan semua jenis makanan tanpa masalah alahan, anda boleh menghidangkan dua atau lebih jenis makanan sekali.

Awasi bahaya tercekik

Sesetengah makanan memerlukan lebih perhatian memandangkan ia boleh menyebabkan bayi anda tercekik. Ini termasuk makanan seperti anggur, kismis, rambutan, gula-gula keras, bertih jagung, kacang tanah, kekacang, jeli dalam cawan kecil, sayur mentah yang keras, dan roti yang tidak dibakar (terutamanya roti putih yang melekat).

Amalkan SSP

Prinsip keseimbangan, kesederhanaan, dan kepelbagaian atau SSP juga diguna pakai untuk bayi seperti bagi orang dewasa. SSP bermaksud mengamalkan:

- diet **seimbang** yang mengandungi makanan daripada kesemua lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia,
- memberi bayi anda hidangan dalam saiz sajian yang **sedehana** (dihidang mengikut jumlah sajian yang disarankan bagi setiap kumpulan makanan), dan
- terdiri daripada **pelbagai** makanan yang memenuhi keperluan pemakanannya.

Jangan bimbang jika anda rasa makanan bayi anda tawar; memandangkan bayi masih baharu mencuba pelbagai jenis makanan, sebenarnya dia akan rasa setiap jenis makanan adalah berperisa! Anda juga boleh tambah nutrien dan perisa ke dalam makanan bayi dengan menggunakan sup yang dimasak sendiri (tanpa menambah garam atau aditif lain!).

Akhir sekali, ingatlah bahawa bahan yang segar adalah pilihan yang terbaik. Anda tidak akan salah jika menyediakan sendiri hidangan yang sihat bagi bayi anda kerana anda tahu apa yang dimasukkan ke dalam hidangan tersebut – anda boleh yakin dengan kualiti ramuan yang digunakan, dan paling penting, ia tidak mengandungi aditif!

Kesuntukan masa?

Walaupun pilihan terbaik adalah untuk anda memasak sendiri makanan pelengkap bayi anda, ramai ibu bapa masa kini tidak mempunyai masa untuk ke dapur. Kemungkinan anda sedang pergi bercuti ke tempat lain dan sukar untuk menyediakan hidangan sendiri.

Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan membuat sedikit penyesuaian – terdapat banyak makanan bayi komersial yang boleh digunakan terus atau dijadikan sebagai asas bagi menyediakan makanan pelengkap anda sendiri. Walaupun kini terdapat banyak pilihan di pasaran, pastikan anda membaca label dengan teliti dan membuat pilihan yang bijak.

Mula-mula lihat kategori umur, tekstur dan jenis makanan pelengkap. Terdapat produk makanan yang berasaskan bijirin, manakala terdapat produk lain yang menawarkan kombinasi kumpulan makanan atau hidangan yang lengkap, dan terdapat juga yang sesuai sebagai snek.

Pilihlah yang sesuai untuk bayi anda dan paling penting, jangan lupa membaca senarai ramuan serta panel maklumat pemakanan. Seeloknya, pastikan agar pilihan anda tidak mengandungi sebarang bahan tambahan (contohnya, pengawet, agen pemekat, garam, dan gula). **PP**

Amaran!

Jangan sekali-kali menambah bahan perisa (contohnya, garam, kicap soya atau gula) ke dalam makanan yang anda sediakan untuk bayi anda. Terlalu banyak garam boleh merosakkan buah pinggang bayi yang belum matang manakala terlalu banyak gula boleh menyebabkan kerosakan gigi dan mengganggu selera makan mereka.

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Betulan Postur Anak Anda

Oleh **Prof Dr Amara Naicker Naysaduray**, Pakar Perunding Perubatan Pemulihan

“Jangan membongkok,” kita meleter mengingatkan mereka. “Berdiri tegak! Luruskan bahu ke belakang dan dongakkan dagu. Nak membongkok seumur hidup?’ kata kita dengan nada geram. Walaupun niat kita baik, sebagai ibu bapa, kita sendiri hendaklah memahami perkara-perkara berikut terlebih dahulu:

- 1. Apakah postur yang baik?**
- 2. Penyebab dan akibat postur tidak baik**
- 3. Perkara yang boleh dilakukan untuk memperbaiki postur**

1. Apakah yang dimaksudkan dengan postur yang baik?

‘Postur’ merupakan posisi bagaimana anda menempatkan tubuh, kaki serta tangan ketika berdiri, duduk atau berbaring. Apabila kedudukan tulang, kaki serta tangan anak anda diselaraskan dengan betul, ia mencegah tekanan berlebihan ke atas mana-mana bahagian tubuh tertentu.

2. Apakah penyebab postur tidak baik dalam kalangan kanak-kanak?

Kajian-kajian telah mengenalpasti beberapa penyebab, di antaranya :

a) Bayi

- Perkembangan tergesa-gesa – menggesa bayi anda untuk membesar/ berkembang lebih cepat daripada biasa. Contohnya seperti menggunakan alat tatih bayi terlalu awal (harus diingatkan bahawa kajian mendapati alat tatih bayi tidak membantu bayi untuk belajar berjalan, pakar pediatrik tidak menggalakkan penggunaannya).
- Diet tidak sihat dan kekurangan nutrien.

b) Kanak-kanak sekolah & remaja

- Terdapat remaja yang membawa beg galas seberat 30% daripada berat badan mereka iaitu lebih berat daripada yang disarankan.
- Obesiti
- Gaya hidup tidak aktif
- Kurang senaman ketahanan dan fleksibiliti.
- Kajian juga menunjukkan bahawa postur adalah sebahagian daripada tingkah laku yang dipelajari sejak usia tiga hingga lima tahun. Maka, jika anda sendiri menunjukkan contoh postur yang tidak baik, anak anda mungkin akan mencontohi tabiat buruk tersebut.



3. Apakah yang boleh dilakukan? (kita tahu bahawa leteran tidak berkesan)

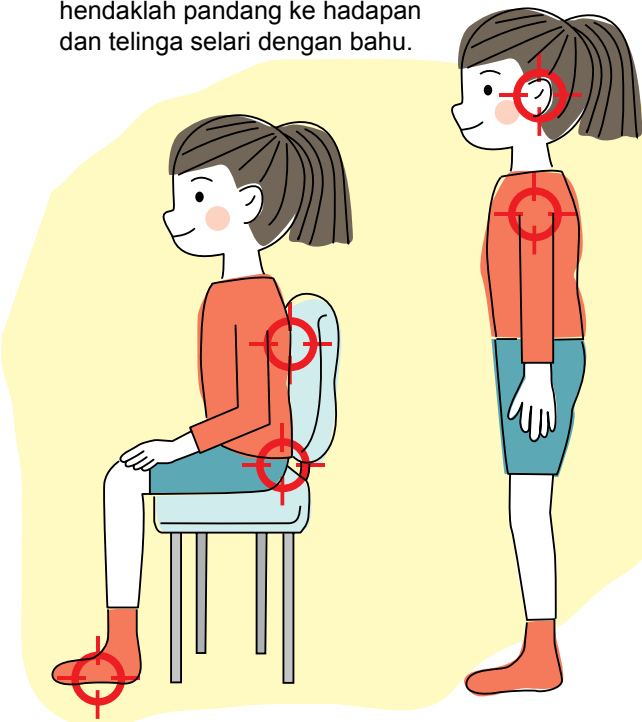
a) Beri bayi peluang untuk mengembangkan kawalan leher dan daya tahan bahagian bawah belakang mereka mengikut tahap sendiri, bermula dengan mengangkat kepala, berguling, duduk, dan merangkak sehinggalah dia boleh berjalan. Setiap peringkat menyediakan koordinasi otot untuk peringkat yang seterusnya. Jika anda menggesa mereka dan melangkaui satu peringkat, kemungkinan akan ada beberapa kumpulan otot yang belum bersedia sepenuhnya.

b) Belikan kerusi yang sesuai (di rumah dan di sekolah)

- Permukaan menulis yang condong, tilam yang kukuh, beg galas yang mengagihkan berat buku-buku sekolah secara samarata, semuanya ini boleh membantu perkembangan postur yang baik.

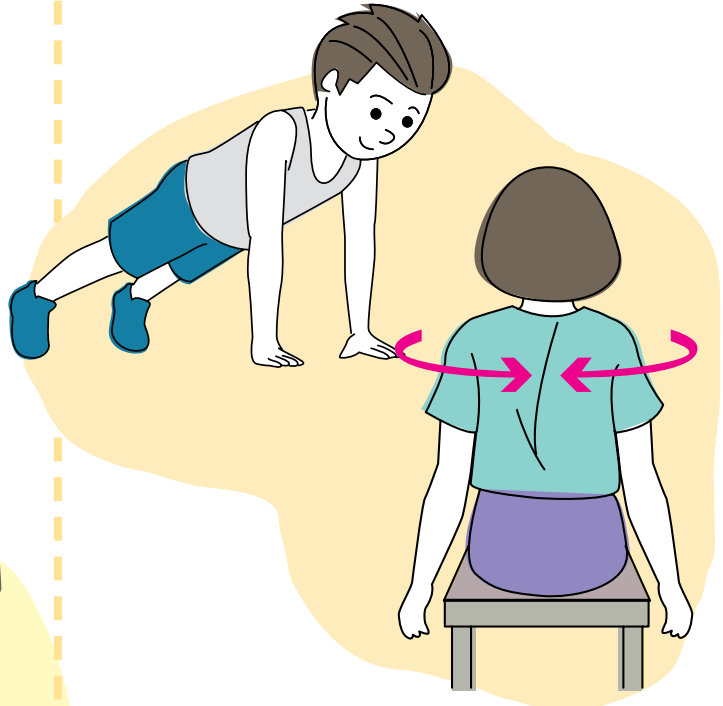
c) Kenalpasti, beri galakan dan tunjukkan contoh postur yang baik

- **Apabila duduk**, punggung dan belakang perlu bersandar pada kerusi dengan bahu ke belakang serta kaki mencecah lantai dengan kukuh.
- **Apabila berdiri**, pinggul hendaklah ke dalam sedikit dan bahu lurus ke belakang. Kepala hendaklah pandang ke hadapan dan telinga selari dengan bahu.



d) Hadkan masa menonton televisyen, permainan video atau komputer kepada 1-2 jam sehari dengan tidak melebihi 20 minit setiap sesi. Sekali-sekala pastikan mereka berdiri dan membuat regangan untuk mengurangkan tekanan pada bahagian belakang dan leher.

e) Galakkan senaman yang memberi manfaat kepada postur seperti tekan tubi, memicit bahu dan regangan putaran sambil duduk, yang membantu membebaskan tekanan di bahagian bawah dan tengah belakang tubuh.



f) Lakukan latihan menguatkan otot teras, keseimbangan dan fleksibiliti serta senaman daya tahan (contohnya, sukan sekolah, yoga dan / atau tai chi).

g) Didik anak anda tentang kesan postur yang tidak baik (contohnya tubuh yang bongkok, stres, kelesuan, sakit sendi).

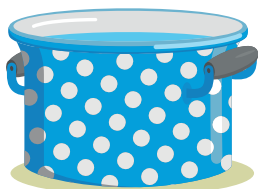
h) Makan secara sihat dan lakukan banyak senaman. Anda tidak boleh berpatah balik untuk membetulkan tulang-tulang anda jika pada awalnya lagi anda gagal membentuknya dengan baik. Senaman sebanyak manapun tidak boleh mengatasi diet yang kurang kandungan nutrien.

Membongkok merupakan ciri lazim dalam kalangan remaja, namun postur yang tidak baik sebenarnya boleh membawa masalah. Membentuknya seawal mungkin dan mengajar tabiat yang baik dari kecil akan membantu mengurangkan risiko kecederaan dan kesakitan di masa akan datang.

Walaupun agak jarang berlaku, 'postur bongkok' boleh juga disebabkan oleh perkara perubatan. Maka adalah penting untuk mendapatkan nasihat doktor jika terdapat sebarang keraguan. **PP**

Resipi Vegetarian

Hidangan vegetarian yang menggunakan legum merupakan cara terbaik untuk mengurangkan pengambilan lemak tepu, terutama daripada daging dan ayam. Berikut merupakan dua resipi vegetarian mudah yang anda boleh cuba untuk sediakan kepada ahli keluarga anda.



Kari Dhal Sayuran

(Hidangan untuk 6 - 7 orang)

Bahan-bahan

- 100 g (1 cawan) kacang dhal, direndam semalaman dan direbus sehingga lembut
- 60 g (1/2 cawan) lobak merah, dipotong kiub kecil
- 86 g (1 cawan) terung, dipotong kecil
- 50 g (1/5 biji) timun, dibelah dan dipotong kecil
- 25 g (1 biji) tomato, dipotong kecil
- 800 ml (3 cawan) stok sayuran buatan sendiri
- 10 g (1 biji) bawang merah, dicincang
- 10 g (2 ulas) bawang putih, dicincang
- 10 g (1 sudu teh) serbuk kari
- 20 g (2 sudu teh) serbuk cili
- 1 tangkai daun kari
- 5 g (1 sudu teh) jintan putih
- 20 g (2 sudu teh) biji sawi hitam
- 7 g (1 sudu teh) serbuk kunyit
- 15 ml (1 sudu makan) minyak sayuran
- 2 sudu makan daun ketumbar, dihiris

Cara memasak

1. Panaskan minyak di dalam kuali di atas api sederhana. Masukkan bawang merah, bawang putih dan tumis sehingga wangi. Kemudian masukkan serbuk kari, serbuk kunyit, biji sawi, serbuk cili, daun kari dan jintan putih. Tumis seketika dan kacau sentiasa supaya tidak hangus. Masukkan stok sayuran.
2. Tambahkan kacang dhal ke dalam kuali dan didihkan sehingga kuah tersebut menjadi pekat.
3. Masukkan lobak merah dan terung dan teruskan mendidih sehingga masak. Kemudian masukkan timun dan akhir sekali tomato.
4. Tutup dan didihkan dalam api kecil selama 15 minit sehingga kacang dhal sudah empuk dan kuah menjadi pekat. Hidangkan bersama daun ketumbar.



Tip hidangan

- Sesuai dihidangkan bersama tosai, naan, capati atau nasi.

Tip pemakanan

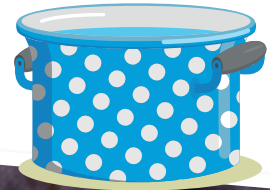
- Dhal ialah kekacang yang merupakan sumber protein dan serat yang baik.

Kandungan Nutrien Setiap Hidangan	
Kalori 73 kcal	Karbohidrat 10.4 g
Protein 3.0 g	Lemak 2.2 g



Kuih Gulung Sayuran

(Hidangan untuk 5 – 6 orang)



Bahan-bahan

- 3 keping kulit popia (segi empat)
- 180 g (2 cawan) lobak merah, disagat
- 130 g (1½ cawan) kubis, dicincang halus
- 430 g (2½ cawan) kacang soya, direndam semalaman dan direbus sehingga lembut
- 10 g (1 biji) bawang merah, dicincang halus
- 30 ml (2 sudu makan) pes tomato
- 15 ml (1 sudu makan) susu soya
- 10 ml (2 sudu teh) minyak
- 10 ml (2 sudu teh) biji bijian
- Garam dan lada sudah secukup rasa
- Secubit serbuk kulit kayu manis

Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kuali dan tumis bawang sehingga wangi dan garing.
2. Tambahkan lobak merah dan kubis. Masak selama 1 – 2 minit.
3. Kisar kacang soya dalam pengisar dan masukkan ke dalam kuali. Masukkan pes tomato, garam, lada sudah dan serbuk kulit kayu manis ke dalam kuali. Padamkan api dan biarkan sejuk.
4. Potong kulit popia menjadi dua dan bahagikan intinya menjadi 6 bahagian. Masukkan sesudu inti secara memanjang di hujung kulit popia. Beruskan susu soya di hujung bertentangan dengan inti tadi. Kemudian gulungkan untuk menutup intinya. Ulang langkah ini sehingga inti habis digunakan.
5. Potong gulungan kepada 6 bahagian yang sama panjang dan letakkan di atas dulang yang telah digris dengan mentega. Sapukan bahagian atas setiap gulungan dengan susu soya dan cucuk dengan garpu. Taburkan sedikit biji bijian.
6. Bakar dalam api sederhana 210°C selama 20 – 25 minit, atau sehingga rangup dan keperangan.



Tip pemakanan

- Kacang soya adalah sejenis kekacang yang merupakan alternatif baik kepada daging malah ia rendah lemak dan tinggi kandungan protein, serat dan karbohidrat kompleks. Apabila anda membeli kekacang dalam tin, carilah jenama yang tidak mempunyai garam tambahan.

Kandungan Nutrien Setiap Hidangan	
Kalori 229 kcal	Karbohidrat 19.9 g
Protein 15.1 g	Lemak 9.9 g

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

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

Pureen Kids Toothpaste

dengan Kalsium Tiga
Ganda & Fosfat

Dengan 5% Xylitol

Membantu Menjaga Kesehatan Gigi

Tanpa Fluorida

Tanpa Sodium Lauril Sulfat

Tanpa Sakarin

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

Ubat Gigi yang Selamat adalah Penting untuk Kanak-Kanak

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

Jenis
Fluorosis
Gigi



Sangat
Ringan



Ringan



Sederhana



Serius

Approved by



Malaysian Private
Dental Practitioners' Association



Terdapat dalam perisa
Strawberi, Oren dan Pudina



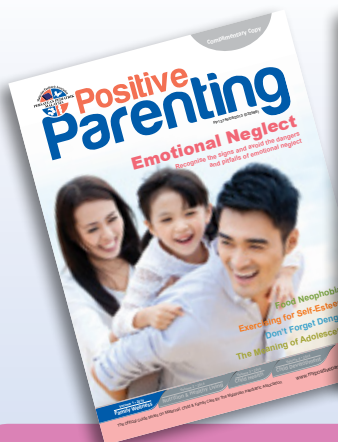
Sila layari www.pureen.com.my untuk maklumat lanjut.

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



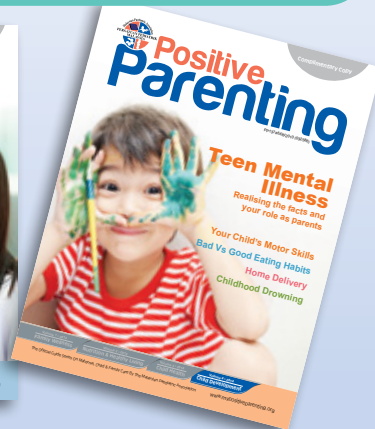
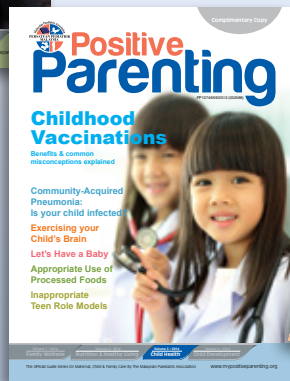
Expert information, advice & tips at only RM40 for 2 years

Nasihat, petua & maklumat daripada pakar – RM40 sahaja untuk 2 tahun



- Child Development
- Child Health
- Family Wellness
- Nutrition and Healthy Living
- My Positive Teen
- PLUS special feature articles!

- Perkembangan Anak
- Kesihatan Anak
- Kesejahteraan Keluarga
- Pemakanan & Kehidupan Sihat
- Remajaku Yang Positif
- DAN rencana khas!



YES!
I WISH TO ORDER
YA, SAYA INGIN
MENEMPAH

Mr / En Ms / Cik Mrs / Pn

Name / Nama : _____

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

Occupation / Pekerjaan : _____

Address / Alamat : _____

Town/City / Bandar/Bandaraya : _____ Postcode / Poskod : _____

State / Negeri : _____

Office Tel / Tel Pejabat : _____ Mobile No. / No Tel Bimbit : _____

Email / Emel : _____

1 year for 4 issues / 1 tahun untuk 4 isu **RM20.00** 2 years for 8 issues / 2 tahun untuk 8 isu **RM40.00**

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

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

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

* PPGuide is free of charge. Payment is for postage & handling / PPGuide adalah percuma. Bayaran adalah untuk kos pengendalian & pos

Complete the form and mail it to/ Lengkapkan dan hantarkan kepada:
POSITIVE PARENTING GUIDE
PO Box 8380, Kelana Jaya, 46805 Petaling Jaya.
For more details, please call / Untuk maklumat lanjut, sila hubungi: 03-5621 1408

Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal



Mengajar Anak Anda Tentang Perkongsian

Oleh **Prof Madya Dr Alvin Ng Lai Oon**, Pakar Psikologi Klinikal dan Presiden Pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP)

Mengapa seseorang itu perlu berkongsi? Mengapa perlu mengajar kanak-kanak untuk berkongsi? Salah satu sebab utama ialah perkongsian membina hubungan yang dapat membantu membina kasih sayang, hormat dan memahami antara satu sama lain.

Apabila anda berkongsi sesuatu dengan seseorang, secara automatiknya kewujudan dan keperluan berlaku dan ini biasanya ditafsirkan sebagai rasa hormat sesama mereka. Apabila seseorang itu berasa dihormati mereka juga lebih cenderung untuk berinteraksi bersama walaupun pada kanak-kanak. Anda juga dapat membina kepercayaan dan kemakmuran yang sangat penting untuk memelihara kesejahteraan kita.

Oleh itu, perkongsian adalah salah satu aspek utama hubungan yang harmoni, dan mudah disuaikan bukan hanya sesama manusia malah kepada haiwan. Di sini kita perhatikan bahawa perkongsian adalah kemahiran yang sangat penting dan diperlukan untuk meneruskan kehidupan. Jadi bagaimana kita mengajar anak-anak untuk berkongsi?

Cara-cara untuk mengajar anak secara berkongsi:

- 1. Melalui pendedahan berulang.**
- 2. Melalui akibat tindakan / tingkah laku.**
- 3. Secara kaitan.**

Perkongsi Tingkah Laku Dihadapan Anak-anak Anda

Dengan menggunakan peribahasa 'bapa borek anak rintik', ini adalah kerana anda adalah orang dewasa dan kanak-kanak cenderung untuk meniru gaya orang dewasa, serta tindakan perkongsian yang mungkin akan dicontohi oleh anak anda. Perkongsian tingkah laku bukan hanya ketika bermain atau makan malam tetapi dalam aspek kehidupan harian.

Ganjaran Perkongsian

Selain itu, apa yang boleh anda lakukan adalah memastikan bahawa tingkah laku perkongsian anda dengan orang lain hendaklah **diberi ganjaran dengan hasil yang setimpal** dari segi sosial masyarakat yang kita alami. Sebagai contoh, apabila seseorang berkongsi sesuatu dengan anda, cuba nyatakan kegembiraan anda dan berterima kasih kepadanya. Lakukan perkara yang sama kepada anak anda dengan memujinya apabila mereka berkongsi apa-apa dengan orang lain.

Berkongsi Kegembiraan

Ini menunjukkan bahawa perkongsian membawa kesan yang baik kepada seseorang yang pemurah hati. Ia dapat mengajar anak anda bahawa seseorang yang pemurah hati bukan sahaja dapat memberi manfaat kepada penerima malah juga kepada pemberi. Anda boleh **mengukuhkan perasaan belas kasihan** dengan mengajar anak anda bahawa membawa kebahagiaan kepada orang lain akan turut membawa kegembiraan dalam diri kita.

Kesan Riak

Anak anda belajar untuk mengingati detik-detik kegembiraan dalam kehidupan mereka pada usia yang muda dengan berkongsi kebahagiaan orang lain. Anda juga boleh mengajar mereka bahawa **ketika orang lain bergembira dengan kemurahan hati anda, mereka akan berbuat baik untuk anda**, oleh itu lebih cenderung untuk melindungi anda daripada bahaya kerana mereka menghargai anda.

Setelah perkongsian menjadi kerap dan semakin baik, anak anda akan mempunyai perasaan yang menyenangkan apabila perkongsian terlibat. Ini mendorong anak anda untuk berkongsi lebih kerap dengan mainan, atau barang-barang lain yang mereka miliki.



Umpama Peribahasa 'Jika cerdik teman berunding, jika bodoh disuruh diarah.'

Satu lagi sebab mengapa perkongsian itu penting adalah kerana **kita tidak boleh selalu menyembuh, tetapi kita boleh sentiasa mengambil berat**. Oleh itu, mengajar anak anda untuk mengambil berat atau prihatin terhadap orang lain akan membuatkan dia menjadi seseorang yang amat berharga.

Seperti yang dinyatakan, perkongsian adalah suatu nilai yang dapat memupuk rasa selamat serta tanggapan disayangi dengan secukupnya. Oleh itu, ia termasuk dalam idea persahabatan. Sekiranya anak anda berkongsi dengan baik, anda tidak perlu bimbang bahawa dia tidak mempunyai sahabat.

Berbuat baik dibalas baik

Sesetengah orang berpendapat bahawa anda mungkin kehilangan sesuatu yang berharga jika anda berkongsi terlalu banyak. Pendapat itu tidak tepat sekiranya anda **berkongsi dengan bijak dan hormat, serta juga memilih sahabat dengan baik**. Jika orang lain mengambil kesempatan terhadap anak anda, anda boleh mengajar anak anda supaya belajar dari kesilapan dan dapat membantulah mereka dengan mengingatkan mereka untuk memilih kawan yang lebih bijak.

Seseorang yang mempunyai sikap yang pemurah hati serta suka berkongsi bersikap positif serta penuh dengan kemanfaatan dan kelebihan. Ia membawa kesan kepada masyarakat dan mengurangkan perasaan cemburu, persaingan yang tidak sihat atau niat untuk mencuri.

Perkongsian membawa keharmonian dan ia adalah asas penting bagi pembangunan konsep keadilan, keprihatinan, dan kerjasama dalam interaksi manusia. Jadi, ajarlah anak anda supaya berkongsi untuk masa hadapan yang lebih baik dan penuh harmoni. **PP**

Dengan kerjasama

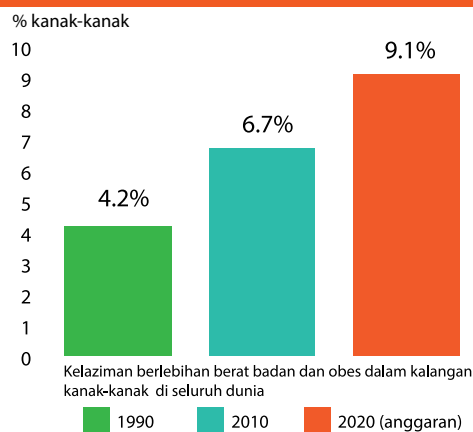


Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

Montel Tidak Semestinya Lebih Baik:

Hentikan Obesiti dalam Kalangan Kanak-kanak

Kelaziman obesiti dalam kalangan kanak-kanak semakin meningkat di seluruh dunia



Menjelang 2020, dianggarkan

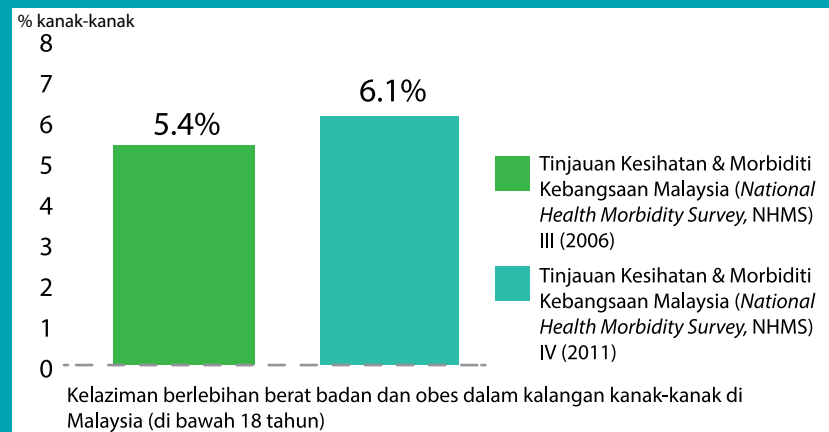
60 juta

kanak-kanak akan mengalami berlebihan berat badan dan obes



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

Di Malaysia, kelaziman obesiti dalam kalangan kanak-kanak juga sedang meningkat



- Tinjauan Pemakanan Kanak-Kanak Malaysia (SEANUTS Malaysia) menunjukkan bahawa kelaziman berlebihan berat badan dan obesiti dalam kalangan kanak-kanak berusia 6 bulan hingga 12 tahun masing-masing adalah 9.8% dan 11.8% .

Kajian yang dijalankan oleh Persatuan Pemakanan Malaysia (*Nutrition Society Malaysia, NSM*) menunjukkan kelaziman obesiti yang lebih tinggi di Malaysia:

- Kajian NSM (2010) di Kuala Lumpur, Putrajaya, dan Selangor mendapati bahawa **14.5% (1 dalam 7) kanak-kanak berusia 1-3 tahun** dan **16.6% (1 dalam 6) kanak-kanak berusia 4-6 tahun** adalah berlebihan berat badan.
- Projek NSM NutriStudy (2010) di **Semenanjung Malaysia** mendapati **16% (1 dalam 6) kanak-kanak berusia 4-6 tahun** adalah berlebihan berat badan atau obes.

- Program Healthy Kids NSM (2010) dan kajian SEANUTS (2011) menunjukkan bahawa **30% (1 dalam 3) kanak-kanak sekolah rendah** adalah berlebihan berat badan dan obes.
- Kajian MyBreakfast NSM (2013, tidak diterbitkan) menunjukkan bahawa **28% (1 dalam 4) kanak-kanak sekolah rendah** adalah berlebihan berat badan dan obes.

Apakah makna semua ini?

- Meskipun hasil kajian-kajian ini tidak boleh dibandingkan secara tepat kerana rujukan yang berbeza telah digunakan dalam menentukan berlebihan berat badan dan obesiti, tidak boleh dinafikan bahawa berlebihan berat badan dan obesiti telah

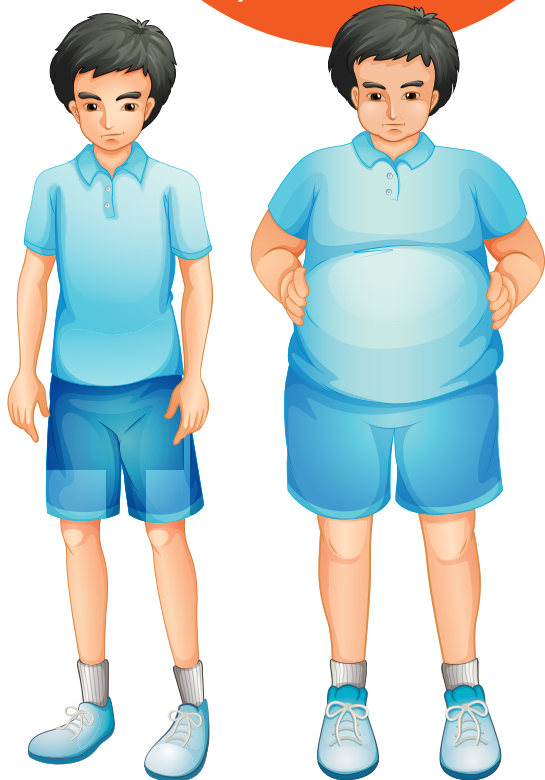
menjadi masalah yang ketara dalam kalangan kanak-kanak di Malaysia, - Tambahan pula, hasil kajian menunjukkan bahawa peratusan kanak-kanak sekolah rendah yang terlibat amat membimbangkan.

Apakah bahaya obesiti?

- dikaitkan dengan masalah kesihatan yang ketara (semasa kanak-kanak dan remaja)
- faktor risiko awal bagi morbiditi dan mortaliti semasa dewasa.
- lebih banyak masalah perubatan boleh berlaku kepada kanak-kanak /remaja obes yang boleh menjejaskan:
 - ▶ **kesihatan kardiovaskular** (contohnya kolesterol tinggi dan darah tinggi)
 - ▶ **sistem endokrin** (contohnya paras insulin tinggi, kerintangan terhadap insulin dan kitaran haid tidak tetap)
 - ▶ **stigma sosial** (contohnya menjadi pembuli atau dibuli serta dipulaukan oleh rakan sebaya)
 - ▶ **kesihatan mental** (contohnya kemurungan dan perasaan harga diri yang rendah)

Seramai 8 dalam 10 orang kanak-kanak obes mungkin mengalami sekurang-kurangnya salah satu masalah perubatan di atas.

Tahukah anda?
Kanak-kanak yang berlebihan berat badan mempunyai risiko lebih tinggi untuk membesar menjadi orang dewasa yang berlebihan berat badan atau obes. Mereka juga berhadapan dengan risiko yang lebih tinggi untuk mengidap diabetes, penyakit jantung, dan penyakit-penyakit kronik lain.



Bagaimana mencegahnya

Didik anak anda supaya mengamalkan gaya hidup sihat sejak dari kecil – ini penting memandangkan anak anda lebih sukar melakukan perubahan apabila semakin meningkat dewasa. Perkara utama yang perlu diberi tumpuan ialah memupuk tabiat makan yang sihat dan membiasakan diri melakukan aktiviti fizikal – kedua-duanya merupakan tabiat asas yang perlu dilakukan untuk mencegah obesiti semasa kecil atau remaja. Sebagai ibu bapa, anda adalah contoh kepada anak anda – pimpin melalui teladan dan dia akan mengikuti jejak langkah anda. Anda boleh mencapainya dengan:

- Menggalakkan anak anda **melibatkan diri dalam aktiviti fizikal di rumah dan di sekolah**. Tidak kira sama ada dalam bentuk sukan/permainan di dalam atau di luar rumah.
- Meluangkan masa melakukan **aktiviti fizikal sebagai sebuah keluarga pada hujung minggu**.
- **Menghadkan masa yang diluangkan melakukan aktiviti tidak aktif** seperti menonton televisyen atau bermain permainan komputer.

Dari segi pemakanan pula, anda harus menyediakan diet atau hidangan yang menyihatkan untuk keluarga anda. Pastikan anda memberi keluarga anda pilihan makanan yang lebih sihat di masak pula menggunakan cara yang lebih sihat seperti mengukus, membakar, memanggang, atau goreng kalis. Diet yang sihat harus menggabungkan prinsip seimbang, kesederhanaan, dan kepelbagaian – ini bermakna anak anda (dan seluruh keluarga anda!) harus:

- **mengambil diet seimbang** yang terdiri daripada makanan dari kesemua lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia,
- **mengambil hidangan dalam saiz sajian yang sederhana** (dihidang mengikut bilangan sajian yang disarankan bagi setiap kumpulan makanan),
- **mengambil pelbagai makanan** untuk memenuhi keperluan pemakanannya.

Awas! Jangan sekali-kali menggunakan makanan sebagai ganjaran (contohnya, “Jika anda mendapat pencapaian baik dalam peperiksaan, kita pergi makan besar bersama.” Atau “Habiskan sayur anda dan anda boleh dapat ais krim.”) memandangkan kesannya adalah lebih besar kerana anak anda akan mengaitkan sesuatu makanan dengan tingkah laku yang diingini, dia juga boleh memerangkap anda dengan menuntut diberi ganjaran bagi setiap perkara kecil yang anda ingin dia lakukan.

Apabila anak anda ke sekolah, mainkan peranan dengan:

- menyediakan hidangan dan/atau snek berkhasiat untuk dimakan pada waktu rehatnya
- sentiasa bekalkan air kosong
- sentiasa pastikan dia makan pada waktu yang tetap setiap hari termasuk sarapan pagi yang sihat

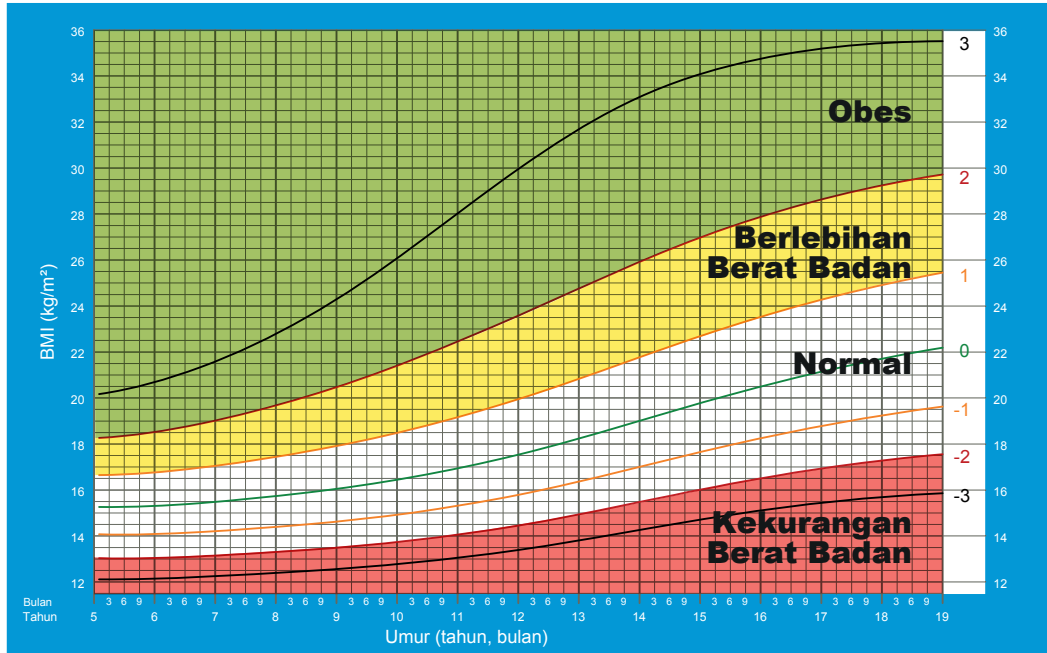
Anda harus memantau pertumbuhan anak anda secara berkala setiap enam bulan dengan memeriksa indeks jisim tubuh atau *body mass index* (BMI) untuk memastikan pertumbuhannya adalah baik. BMI adalah ukuran yang dikira seperti berikut:

$$\text{BMI} = \text{berat (kg) / tinggi (meter) x tinggi (meter)}$$

Anda boleh memantau pertumbuhannya dengan membandingkan BMInya menggunakan carta berikut:

BMI untuk Umur (LELAKI)

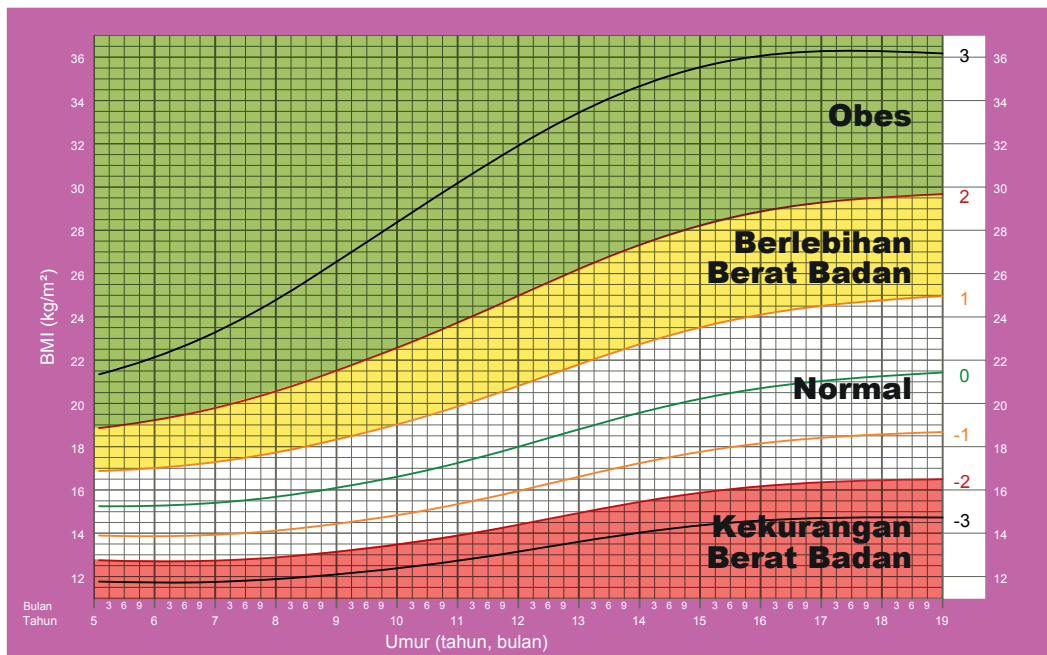
5 - 19 tahun (skor-z)



2007 WHO Reference

BMI untuk Umur (PEREMPUAN)

5 - 19 tahun (skor-z)



2007 WHO Reference

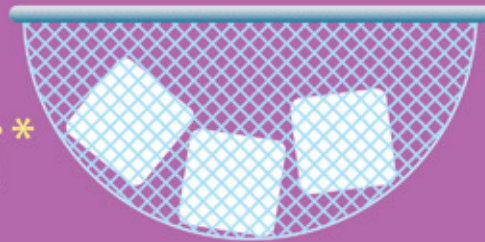
Pemantauan pertumbuhan membolehkan anda menentukan sama ada dia membesar dengan normal atau berlebihan berat badan, kurang berat badan, atau obes. Memantau kadar pertumbuhannya membolehkan anda mengambil tindakan sewajarnya iaitu berjumpa dengan pakar pemakanan atau pakar pediatrik jika perlu. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

**TANPA
GULA
TAMBAHAN***



HANYA **28g** SETIAP HIDANGAN

TANPA GULA TAMBAHAN*, setiap hidangan Annum™ Essential hanya 28g. Penuh dengan nutrien penting termasuk GA®, DHA, FOS dan Inulin yang memenuhi keperluan nutrien anak anda. Dapatkan nilai lebih dalam setiap sudu.



Dairy for life

*Sucrose, Glucose syrup solids and Corn syrup solids are defined as 'sugars' under CODEX Standard 212-1999. CODEX develops harmonised international food standards, guidelines and codes of practice. Under Malaysian Food Regulations these ingredients are defined as 'sweetening substances' [Food Act 1983 (ACT 261) & Regulations, Standard 118].

Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

Lenggok Sosial yang Baik

Perkembangan Kemahiran Sosial Remaja

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

Kemahiran sosial merupakan kebolehan yang boleh dipelajari yang diperlukan untuk bergaul dengan orang lain dan, mewujudkan serta mengekalkan hubungan yang memuaskan. Bagi para remaja (dan orang dewasa pun), lingkungan sosial mereka termasuklah ibu bapa, sanak saudara, rakan sebaya, guru, pengasuh, dan masyarakat secara amnya. Sebagai remaja, kemahiran sosial yang baik memberi banyak **kebaikan**, termasuk:

- mempunyai hubungan yang lebih baik, dan boleh dipercayai dalam kalangan rakan sebaya, ibu bapa, rakan sekerja, dll.
- pencapaian lebih baik di sekolah.
- membuka lebih banyak peluang dan potensi untuk kerjaya, perniagaan atau kehidupan, melalui jaringan kenalan yang ada.
- meningkatkan harga diri, kemahiran menyelesaikan masalah, mengendalikan stress dengan berkesan dan kesejahteraan keseluruhannya.
- apabila mereka matang, kemahiran sosial remaja diperlukan untuk membentuk dan mengekalkan hubungan.



Mari lihat 4 kategori utama tingkah laku yang harus remaja anda bangunkan untuk maju lebih baik dari segi sosial:

TINGKAH LAKU

Berkaitan Diri	Tingkah laku menerima akibat, meluahkan perasaan, bersikap positif terhadap diri sendiri, penjagaan/kebersihan diri, bersifat empatetik, beretika dan bertanggung jawab.
Berkaitan Tugas	Mengambil bahagian di dalam bilik darjah, menanya/menjawab soalan, menyempurnakan tugas, mengikut arahan, aktiviti berkumpulan, kerja individu, kerja berkualiti, mengambil inisiatif.
Persekitaran	Mengambil berat mengenai persekitaran, kebolehan mengendalikan kecemasan, dan berinteraksi dengan persekitaran.
Interpersonal	Menghormati pihak berkuasa, tegas, menyelesaikan konflik dengan baik, mendapat perhatian, menyambut dan membantu orang lain, berbicara, mengurus permainan, bersikap positif terhadap orang lain, dan menghormati serta mengambil berat tentang orang lain.

Sebagai ibu bapa, adalah menjadi tanggungjawab anda untuk menyedia dan melengkapi anak anda dengan kebolehan yang diperlukan untuk bertindak secara positif dan bertindak balas dalam situasi sosial. Bagi ibu bapa yang ingin mencari jalan bagaimana untuk memanfaatkan potensi kemahiran sosial anak mereka, berikut adalah cara-cara mudah yang berkesan yang boleh membantu dan boleh dilakukan sendiri di rumah :

Komunikasi & melahirkan perasaan

- Tanya tentang aktiviti harian mereka setiap hari! Tunjukkan minat dan berikan input untuk mendalami lagi isu yang diketegahkan – biarkan mereka menggerakkan perbualan.
- Bincang mengenai keperluan kemahiran sosial; anak remaja anda perlu memahami bahawa kemahiran sosial adalah penting.
- Kebanyakan ibu bapa memulakan perbualan bersama anak mereka dengan menanyakan soalan. Apa kata mulakan perbualan dengan bercakap tentang sesuatu yang anda pula minat.
- Lebih kerap mendapatkan maklum balas daripada mereka dan jika anda mempunyai sebarang pertanyaan, tanyakan lebih banyak soalan yang bersifat terbuka (cthnya: "Buat apa di sekolah hari ini?").

Melibatkan diri dalam kumpulan/ mengambil bahagian

- Libatkan anak anda dalam perbincangan keluarga (seperti ke mana hendak pergi untuk bercuti), membuat keputusan (seperti apakah aktiviti ko-kurikulum sekolah yang hendak dipilih) atau memberi tugas kerja rumah harian yang wajib dilakukan (seperti membuang sampah, membasuh pinggan atau baju).

Tunjukkan inisiatif

- Berikan galakan kepada minatnya, benarkan kesilapan, dan beri peluang mereka berfikir secara kritikal ketika menjawab soalan.
- Galakkan mereka melakukan sendiri perkara-perkara mudah yang melibatkan kehidupan seharian.

Menjaga diri sendiri & orang lain

- Akhlak, etika dan adab tertib menjurus kepada keupayaan menunjukkan empati, menghargai dan menghormati orang lain. Menjadi model peranan merupakan cara terbaik untuk mendidik anak remaja anda tentang kesedaran sendiri (seperti kebersihan atau imej tubuh) dan budi bahasa.
- Lakonkan bersama suatu interaksi sosial yang biasa dihadapi dalam situasi harian yang tidak tersusun (cthnya bagaimana mahu menghadapi orang yang tidak dikenali).

Ketegasan

- Berlatih mengawal intonasi mereka dan ajar mereka kedudukan tubuh (berdiri, berjalan atau duduk) yang baik serta tampak meyakinkan.
- Ketahui masa yang sesuai untuk bersuara atau mempertahankan diri sendiri dan mengendalikan konfrontasi dengan baik tanpa menggunakan keganasan atau penghinaan.

Berfikiran terbuka & berpengalaman luas

- Berikan anak anda pendedahan kepada benda-benda baharu, tempat, orang, dan aktiviti baharu yang boleh meluaskan minat mengikut kesesuaian umur mereka. Mereka juga akan mempunyai banyak perkara untuk diperkatakan dan dikongsi bersama rakan-rakan lain! **PP**



Dengan kerjasama



Persatuan Kesihatan Remaja
Malaysia

Pengasuhan Positif

Undanglah Kami untuk Mengendalikan Seminar Secara **PERCUMA**

Sebagai sebuah inisiatif perkhidmatan awam, kami mengendalikan SEMINAR PENGASUHAN POSITIF dengan kerjasama pertubuhan/organisasi yang prihatin. Sila hubungi kami jika anda berminat untuk bekerjasama menganjurkan seminar ini untuk pekerja anda, ahli persatuan, penduduk atau masyarakat.

Tentang seminar kami

- **Tiada yuran atau bayaran:** Kami menghargai jika organisasi anda boleh menjalankan promosi dan susun atur tempat, sementara kami memfokuskan kepada pengisian dan pelaksanaan program.
- **Topik:** Kesihatan Ibu & Keluarga, Kesihatan Kanak-kanak & Pediatrik, Pemakanan Kanak-kanak, Perkembangan Kanak-kanak atau semua di atas (bergantung kepada keadaan masa & bilangan peserta).
- **Penceramah:** Pakar dalam penjagaan kehamilan, kesihatan kanak-kanak & pediatrik, pemakanan kanak-kanak, kemahiran pengasuhan dan psikologi.
- **Bahasa:** Bahasa Inggeris, Bahasa Malaysia atau Bahasa Cina.
- **Identiti:** Program tersebut akan dikenali dan dipromosikan sebagai **Seminar Pengasuhan Positif oleh Persatuan Pediatrik Malaysia** dengan kerjasama organisasi anda.
- **Tujuan:** Berunsurkan pendidikan dan tidak boleh melibatkan sebarang iklan atau pemasaran produk, sama ada secara langsung atau tidak langsung. Orang awam hanya boleh dikenakan yuran penyertaan paling minimal, jika ada.
- **Ihsan:** Kami mengalu-alukan jika anda boleh memberi sedikit bayaran sagu hati atau cenderamata sebagai penghargaan kepada penceramah di atas kesudian mereka meluangkan masa dan berkongsi ilmu mereka.



Apa yang anda harus lakukan:

- Hantarkan **surat jemputan** kepada kami, bersama maklumat: tajuk yang diinginkan, tarikh-tarikh pilihan (sebaiknya Sabtu tengahari atau Ahad), dan cadangkan tempoh masa, alamat tempat, **jaminan** bilangan peserta minimum, serta bahasa pilihan.
- Sediakan tempat yang sesuai, peralatan audio-video, dan jamuan untuk peserta (jika perlu)
- Mempromosikan program untuk kehadiran maksimum.
- Seminar ini (seperti aktiviti Pengasuhan Positif yang lain) ditaja oleh geran pendidikan beberapa syarikat korporat. Kami sangat menghargai jika anda boleh menyediakan ruang pameran (10 ft x 10 ft) untuk mereka di tempat program, jika saiz ruangan mengizinkan.



SEKRETARIAT PENGASUHAN POSITIF

VERSACOMM (263773-W)

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

Tel: (03) 5632 3301 Fax: (03) 5638 9909

Email: parentcare@mypositiveparenting.org

NOTA: Semua undangan seminar adalah tertakluk kepada pertimbangan dan pengesahan daripada Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif.

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 ~



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