

Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)



**Adakah
Anak Anda
Bersedia
untuk Menghadapi
Cabaran Dunia?**

**Percuma
Panduan
Pengasuhan Positif!**

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

**Bantu Anak Anda
Mengendali Stres**

**Adakah Anda
Bersedia untuk
Menyambut Bayi?**

Kekalkan Hidrasi

Serat Yang Hebat

**Merawat Kaki
Bengkok (Clubfoot)**



Malaysian Paediatric Association
PERSATUAN PEDIATRIK
MALAYSIA

Pengasuhan Positif

Datuk Dr Zulkifli Ismail

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Pakar Pediatric & Kardiologi Pediatric



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.paweb.org.my

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



Dato' Dr Musa Mohd Nordin
Bendahari Ke hormat dan Pakar Pediatric & Neonatologi



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Pediatric



Dr. Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan
Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my

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



Profesor Dr Norimah
A Karim
Setiausaha Ke hormat dan Pakar Pemakanan



Profesor Dr Poh Bee Koon
Pakar Pemakanan



Persatuan Obstetri &
Ginekologi Malaysia
www.ogsm.org.my

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



Dr H Krishna Kumar
Pakar Obstetri & 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 Swamnenathan
Pakar Psikiatri



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

“ Keluarga yang kukuh adalah tunggak 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



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. ”

Rakan Usahasama
& Jawatankuasa
Pengurusan
Pengasuhan Positif

Mempersiapkan Minda, Tubuh dan Jiwa Anak Anda

Kebanyakan kanak-kanak (dan juga ibu bapa mereka) bimbang tentang permulaan pengalaman baharu yang aneh iaitu persekolahan. Perasaan teruja melihat anak-anak kita membesar bercampur aduk dengan kesedihan apabila melihat mereka menjadi lebih berdikari. Pengalaman membantu memudahkan peralihan ini namun perubahan masih memberi tekanan kepada si kecil kita. Ibu bapa yang sabar dan bertimbang rasa banyak membantu anak-anak mempelajari bagaimana untuk mendekati situasi-situasi baharu dengan yakin – satu kemahiran yang membantu mereka membuat peralihan berjaya sepanjang kehidupan mereka.

Oleh sebab itu, isu Pengasuhan Positif ini akan fokus kepada perkara-perkara yang boleh dilakukan oleh ibu bapa untuk membantu anak mereka menghadapi cabaran di sekolah. Sebagai contoh, artikel utama kami yang terbahagi kepada 3 bahagian akan menyentuh tentang bagaimana anda boleh memupuk dan melatih kesediaan mental, sosial dan fizikal anak anda untuk ke sekolah. Selain itu, pakar-pakar kami juga akan berbicara tentang tekanan yang dialami oleh kanak-kanak pada umur persekolahan dan apa yang ibu bapa boleh lakukan untuk meredakannya. Selain itu, pakar-pakar kami akan membantu ibu bapa memahami ancaman, kebaikan dan erti ny hidup sebagai seorang anak dalam zaman rangkaian sosial tanpa batasan.

Anda juga boleh mendapat banyak artikel menarik, terutamanya mengenai kesihatan kanak-kanak, di mana kami memberi anda maklumat terkini mengenai rawatan dan pencegahan dengan serta membincangkan tentang rawatan *clubfoot* dalam kalangan kanak-kanak. Saya juga menggalakkan anda untuk membaca artikel yang membincangkan sama ada bermain permainan minda (catur, soduku, dll) benar-benar melatih minda anak anda. Anda boleh baca semua ini dan banyak lagi topik menarik seperti mengembangkan peranan bapa dan apa anda boleh lakukan jika anak anda tidak boleh tidur.

Oleh yang demikian, kami dengan ikhlasnya berharap anda akan seronok membaca isu ini dan kandungan daripada pakar-pakar kami akan memberi penjelasan yang progresif dalam perjalanan anda ke arah menjadi ibu bapa yang lebih baik dan positif bagi anak-anak anda.



DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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

Persatuan Pediatrik Malaysia – Jawatankuasa Eksekutif 2015/2017

Presiden
Dr Thiyyagar Nadarajaw

Mantan Presiden Terdekat
Dr Kok Chin Leong

Naib Presiden
AP Dr Muhammad Yazid Jalaludin

Setiausaha
Assoc Prof Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha
Dr Selva Kumar Sivappuniam

Bendahari
Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa
Datuk Dr Zulkifli Hj Ismail

Datuk Dr Soo Thian Lian

Dr Koh Chong Tuan

Dr Hung Liang Choo

Dr Noor Khatijah Nurani

Prof Dr Wan Ariffin Abdullah

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



16



18



39

Rencana

- 5 Adakah Anak Anda Bersedia untuk Menghadapi Cabaran Dunia?

Perkembangan Anak

- 11 Bantu Anak Anda Mengendali Stres
14 Kanak-kanak & Tidur
16 Permainan Minda untuk Anak Anda

Kesejahteraan Keluarga

- 18 Seni Kebapaan
21 Adakah Anda Bersedia untuk Menyambut Bayi?

Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 23 Hakikat Sebenar Mengenai Sembelit
26 Kekalkan Hidrasi
28 Serat Yang Hebat
30 Snek 100 Kalori

Kesihatan Anak

- 33 Terkini Dalam Usaha Memerangi Denggi
36 Merawat Kaki Bengkok (*Clubfoot*)
39 Bahaya Dehidrasi dalam Kalangan Kanak-kanak
42 Keracunan Makanan

Remajaku Yang Positif

- 45 Rangkaian Sosial:
Awasi Anak Anda



7

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSACOMM

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

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

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

Pencetak:

Percetakan Skyline Sdn Bhd
No. 35 & 37, Jalan 12/32B,
Off Jalan Kepong,
TSI Business Industrial Park,
Batu 6½, Off Jalan Kepong,
52100 Kepong, KL

Adakah Anak Anda Bersedia untuk Menghadapi Cabaran Dunia?



Sekolah merupakan peringkat seterusnya dalam kehidupan anak anda yang memberi kesan ketara dalam membentuk minat, kebolehan, identiti, personaliti, dan hubungan sosial mereka serta perkara-perkara penting yang lain seumpamanya. Alam persekolahan amat penting dalam kehidupan mereka kerana ia memberi gambaran awal tentang dunia sebenar yang penuh dengan perkara yang tidak diketahui. Benar, ia satu perasaan yang menakutkan bagi sesetengah kanak-kanak, namun satu peluang yang mengujakan untuk pertumbuhan mereka. Kemampuan untuk menghadapi dan beralih dengan baik ke alam persekolahan akan memberi kelebihan kepada anak anda untuk mereka cemerlang dalam kehidupan sehingga dewasa.

Tidak perlu dikatakan lagi, lonjakan ke arah alam persekolahan memerlukan kesediaan mental, fizikal dan sosial yang boleh dididik dan dipupuk terlebih dahulu di rumah sejak dari bayi. Sebagai ibu bapa, adalah menjadi tanggungjawab anda untuk memastikan anak anda disediakan dan dilengkapi dengan semua ini serta kemahiran lain yang mereka perlukan untuk melakukan yang terbaik dan mencapai potensi mereka sepenuhnya.

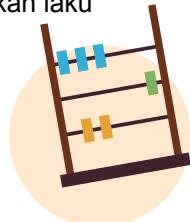
Persediaan Mental Anak Anda Untuk Ke Sekolah

Waktu kelas berjam-jam, tempat serta orang baru, rutin dan peraturan yang berlainan, konsep pembelajaran dan tanggungjawab yang berbagai-bagai, risiko diejek dan disisihkan; bagi kebanyakan kanak-kanak yang pertama kali ke sekolah, perasaan takut berpunca daripada memikirkan perkara yang tidak diketahui.

Namun, kanak-kanak yang bersedia dari segi mental dapat mengatasi perubahan ini dengan lebih baik.

Aspek paling penting bagi seorang kanak-kanak dalam membuat persediaan dari segi mental ialah sokongan ibu bapa dan ini bermula di rumah.

Anak-anak kepada ibu bapa yang responsif dan melibatkan diri kemungkinan besar akan mendapat pencapaian yang lebih baik di sekolah. Ia juga mempengaruhi kebolehan anak mengatasi kegagalan dan tekanan, sekaligus, mempengaruhi tingkah laku mereka di dalam bilik darjah.



Rencana

Berikut adalah beberapa tip yang anda boleh amalkan dengan anak anda untuk membantunya bersedia dari segi mental untuk ke sekolah:

Aturkan rutin harian

Wujudkan rutin tetap untuk bersedia ke sekolah. Jangan lupa untuk berlatih tidur pada waktu yang tetap untuk memastikannya mendapat tidur yang mencukupi. Dengan adanya rutin, anak-anak akan lebih bekerjasama, kurang bimbang, membina keyakinan, dan juga mengajar mereka bagaimana untuk lebih berdikari dan bertanggungjawab.

Bincang dengan anak anda mengenai sekolah

Bincangkan perkara-perkara positif yang mereka bakal lalui atau alami di sekolah (contohnya bagaimana untuk mengenali kawan-kawan baharu, mempelajari perkara baharu) dan bersikap lebih terbuka dalam mendengar cerita-cerita mereka. Jawab semua persoalan mereka mengenai sekolah, guru, dll. Yakinkan mereka bahawa semuanya akan berjalan dengan lancar dan anda akan membantunya jika mempunyai sebarang kesulitan. Adalah lebih baik bagi anak anda jika dia mendapat banyak maklumat mengenai pengalaman baharu ini. Elak daripada membuat kenyataan bersifat negatif dan/atau buruk tentang persekolahan untuk menakut-nakutkan anak (contohnya memberi amaran dia akan dirotan oleh guru jika berperangai buruk atau tidak melakukan kerja sekolah).

Lawat sekolah

Lakukan lawatan ke sekolah bersama-sama beberapa kali sebelum mula persekolahan. Pada hari suai kenal (diadakan oleh kebanyakan sekolah) tunjukkan anak anda tempat-tempat penting dalam proses penyesuaian mereka seperti tandas, kantin, pejabat Pengetua, kedai buku sekolah, dll.

Dengar luahan anak anda

Galakkan mereka untuk menyuarakan semua kebimbangan dan keperluan mereka kepada anda atau orang dewasa lain yang dipercayai dan jangan takut untuk bersuara tentang sesuatu. Beritahu anak anda bahawa anda menghargai fikiran dan soalan-soalannya. Adalah baik jika anda dan anak anda dapat berkenalan dengan guru kelas sebelum sesi persekolahan bermula.



Isnin				
Selasa				
Rabu				
Khamis				
Jumaat				
Sabtu				
Ahad				

Ajar dan kukuhkan tingkah laku serta kemahiran positif lain

Mengajar anak-anak kemahiran sosial, menyelesaikan masalah, dan meleraikan konflik adalah kondusif untuk kesihatan mental yang baik. Kebanyakan nilai-nilai tersebut boleh diajar dengan memberi beberapa tanggungjawab di rumah yang berpadanan dengan umur, aktiviti bermain tidak berstruktur dan menggalakkan penglibatan sosial. Anda juga boleh bertanyakan soalan dan mengadakan peluang untuk merangsang anak anda berfikir. Elak daripada mengganggu atau mengecil-gecilkan kebimbangan/masalah/idea/pendapat mereka. Hormati komen-komen mereka. Lama-kelamaan, anak anda akan mempunyai rasa harga diri yang lebih tinggi dan mampu menghadapi cabaran dengan lebih berkeyakinan.

Kekal aktif secara fizikal dan tingkatkan kesihatan

Tabiat makan secara sihat, senaman secara tetap dan tidur yang mencukupi melindungi kanak-kanak daripada berasa stres ketika dalam situasi yang sukar. Senaman yang tetap juga mengurangkan emosi negatif seperti kebimbangan, kemarahan, dan kemurungan.

Persediaan mental boleh memberi banyak manfaat dalam membantu anak anda menyesuaikan diri. Di samping kesediaan sosial dan fizikal (yang akan diterangkan oleh rakan-rakan saya nanti), anda akan memberi banyak kelebihan kepada anak anda berbanding rakan-rakannya. Mempunyai asas yang teguh dari awal akan membantu anak anda mendapat pengalaman persekolahan dan kehidupan yang lebih bermakna dan produktif. **PP**





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

Membesarkan Anak Yang Peramah

Cara yang baik untuk menyediakan anak anda menghadapi cabaran dunia adalah dengan mengajarkannya kemahiran sosial atau berkawan. Kemahiran sosial merupakan salah satu kategori kemahiran tingkah laku adaptif asas yang amat penting diperolehi oleh kanak-kanak apabila mereka membesar. Kemahiran tingkah laku adaptif lain termasuklah: kemahiran berkomunikasi, kemahiran kehidupan harian dan kemahiran pergerakan motor.

Walaupun penting supaya mengajar kanak-kanak untuk berkomunikasi (contohnya menerima dan menyampaikan maklumat), menjaga diri sendiri, mempunyai kemahiran domestik dan pengetahuan keselamatan (contohnya, bahaya orang yang tidak dikenali, melintas jalan, alamat rumah, nombor telefon kecemasan, dll), namun kemahiran berkawan dan etika sosial juga adalah sama penting.

Bukit sama didaki, lurah sama dituruni

Kemahiran berkawan lazimnya menjadi lebih stabil pada sekitar umur 10 tahun di mana konsep ‘rakan karib’ menjadi lebih kukuh. Kajian mendapati bahawa semasa kanak-kanak, kawan rapat dapat membantu menangani tekanan yang berpunca daripada peristiwa-peristiwa besar yang dilalui dalam kehidupan. Pergaulan yang rapat membantu membina kemahiran sosial dan keyakinan kanak-kanak menuju kedewasaan. Mempunyai kawan-kawan yang ramai

boleh meningkatkan harga diri dan mengurangkan risiko kebimbangan dan kemurungan di kalangan kanak-kanak.

Lihat, Dengar & Pelajari

Lazimnya, kanak-kanak yang sedang membesar mempelajari peraturan asas etika sosial dengan memerhati dan meniru cara orang dewasa bergaul (contohnya, menegur sapa, berbual kosong, mendengar, memberi maklumbalas, mengawal dan meluahkan perasaan, bertanya, bergelak ketawa, dll). Namun, terdapat kanak-kanak yang memerlukan bimbingan kerana mereka mungkin kurang memahami petunjuk tatacara pergaulan sosial. Ini kerana, orang dewasa pun kadang-kadang mempunyai tingkah laku yang kurang sesuai dan boleh membahayakan kanak-kanak jika mereka mengikutinya (contohnya, kebiadaban, membuang sampah merata-rata, menyumpah seranah, bermusuhan dan bersikap agresif).

Adalah penting bagi ibu bapa untuk memerhati dan membimbing anak-anak mereka dalam menjalin dan mengekalkan persahabatan. Ibu bapa juga harus menunjukkan contoh yang baik agar anak mereka menjadi rakyat yang baik dan jujur. Kita tidak boleh beranggapan bahawa kanak-kanak berfikiran seperti orang dewasa dalam memahami petunjuk tatacara pergaulan, dan membuat keputusan sosial atau mengatasi masalah. Kegagalan untuk campur tangan apabila berlakunya masalah boleh menyebabkan anak berisiko dipencilkan dari segi sosial, hilang perhubungan sosial atau lebih teruk lagi, dibuli.

Bermain, Berseronok & Berkawan!

Kemahiran bermain juga adalah penting kerana ia merupakan sebahagian daripada pembentukan persahabatan. Tambahan pula, kanak-kanak muda lebih cenderung untuk berkawan semasa bermain berbanding dengan perbualan kerana bermain adalah "bahasa" utama mereka.

Bermain melibatkan komunikasi yang jelas, mengambil giliran, mematuhi peraturan, bekerjasama, menyelesaikan masalah, saling menghormati, dan banyak lagi kemahiran mikro lain yang membantu mengekalkan persahabatan. Bermain adalah cara terbaik untuk mengajar kemahiran-kemahiran tersebut kerana bermain adalah menyeronokkan dan kemahiran-kemahiran bergaul membantu memanjangkan tempoh permainan. Adalah penting supaya anda tekankan bahawa bermain adalah untuk berseronok dan bukan untuk menang. Mengajar anak-anak bermain untuk berseronok membantu mereka membesar sebagai orang dewasa yang pandai bekerjasama berbanding seorang yang suka bersaing dan cenderung menjadi lebih agresif dalam persahabatan.

Pilih Kawan dengan Bijak

Rakan karib boleh menggalakkan anak anda memperoleh nilai-nilai moral dan sifat-sifat positif. Tambahan pula, sebagai remaja mereka tidak akan cetek pemikiran dan kurang dipengaruhi oleh populariti dalam menjalin persahabatan kerana mereka tahu ada lagi ciri-ciri lain yang lebih penting. Mereka juga harus bermurah hati kepada orang lain kerana mereka akan dihormati. Perilaku ini juga harus digunakan semasa bermain dimana sikap kesukuanan dan bermain secara adil merupakan sikap yang baik dimiliki.

Kuncinya ialah Komunikasi

Selain daripada berhati baik dan berakhhlak lemah lembut, keupayaan untuk berkomunikasi dengan berbudi bahasa adalah sangat penting dalam perbualan dan ketika sesi permainan. Pada masa yang sama, mereka



perlu mempelajari tatacara untuk mengakhiri atau keluar daripada sesuatu pergaulan dengan cara yang wajar. Ibu bapa harus menggalakkan anak mereka untuk berlatih berbual dan bermain bersama orang dewasa dan kanak-kanak lain. Anda juga harus membimbing anak secara aktif dalam tatacara pergaulan harian seperti budi bahasa atau adab.

Penyelesaian Konflik

Dalam sebarang hubungan persahabatan, sudah pasti terdapat pencanggahan serta bantahan. Ia merupakan situasi yang memerlukan kemahiran dan kanak-kanak perlu mempelajari kemahiran-kemahiran tersebut sejurus selepas mereka menjalinkan persahabatan agar mereka boleh mengatasi pertikaian dengan wajar. Memandangkan kanak-kanak juga terdedah kepada gejala buli, adalah baik mereka juga diajar untuk mengenali dan mengatasi pembuli.

Kita biasa mendengar orang berkata bahawa tidak wajar kita terlalu baik hati terhadap orang lain kerana mereka akan mengambil kesempatan terhadap kita. Namun demikian, kajian telah menunjukkan bahawa selagi anda belajar daripada kesilapan dan tidak bergaul dengan orang yang berhati buruk, maka sikap baik hati adalah lebih baik daripada mementingkan diri sendiri. Adalah sihat bagi kanak-kanak mempelajarinya dengan mengalaminya sendiri agar mereka lebih sensitif dan berhati-hati apabila memilih kawan.

Dengan dilengkapi kemahiran menjalin persahabatan dan bermain, anak anda yang sedang membesar akan lebih bersedia untuk menghadapi cabaran dunia. Kemahiran-kemahiran tersebut dapat menambah keyakinan diri mereka dalam perhubungan sosial. Selain itu, jika timbul masalah, mereka tahu akan cara untuk menyelesaiannya. **PP**



Dr. Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding
Perkembangan Kanak-kanak

Persediaan Fizikal Menghadapi Alam Persekolahan

Perkembangan fizikal seorang kanak-kanak bukan sekadar tentang ketinggian, berat dan/atau susuk badannya. Ia juga termasuk aspek lain pergerakan tubuh anak anda. Sebagai contoh, apabila kanak-kanak mencapai umur persekolahan (lazimnya pada umur 6 atau 7 tahun), mereka belajar menulis, melukis, dan menggunakan peralatan seni seperti pensil, pen penanda, kapur, berus, dan pelbagai jenis teknologi lain. Ini semua adalah sebahagian daripada kumpulan kemahiran motor halus mereka.

Manakala, kemahiran motor kasar merangkumi kebolehan mengawal dan mengimbang semasa berjalan kaki, memanjang, berlari, melompat, meloncat, berkawat, dan berlari. Kemahiran ini dipelajari melalui aktiviti berstruktur dan bukan berstruktur serta pengalaman lain ketika di tadika, pra sekolah atau di rumah bersama anda.

Kemahiran-kemahiran tersebut adalah penting semasa zaman persekolahan dan ia akan kerap digunakan. Beberapa kemahiran tersebut juga mungkin menjadi asas bagi mereka bersukan atau melakukan aktiviti fizikal lain dengan lebih cergas. Anda juga harus cuba memantau pertumbuhan fizikal anak anda dari semasa ke semasa dengan mengukur Indeks Jisim Tubuh (IJT) bagi umur mereka.



Bantu anak anda bersedia secara fizikal bagi menghadapi cabaran-cabaran di sekolah dengan memberi:

Pemakanan yang sihat – Makanan membekalkan tenaga dan pemakanan yang sempurna untuk anak anda membesar dan merealisasikan potensinya. Maka, sediakan diet seimbang untuknya sekurang-kurangnya 3 hidangan sehari. Sarapan adalah hidangan harian paling penting kerana ia membekalkan tenaga yang diperlukan oleh seorang kanak-kanak untuk kekal fokus, memperbaiki daya ingatan dan mengurangkan ketidakhadiran ke sekolah kerana sakit, selain daripada kebaikan-kebaikan yang lain. Anda boleh menggunakan Piramid Makanan Malaysia untuk Kanak-Kanak sebagai panduan bagaimana untuk menyediakan hidangan seimbang yang sederhana dari segi saiz sajian dan penuh dengan pelbagai khasiat.



Kesedaran mengenai kesihatan dan keselamatan

Didik mereka mengenai kepentingan aktiviti-aktiviti pencegahan penyakit (contohnya kebersihan, penjagaan gigi, atau pendidikan seks) dan galakkan gaya hidup sihat sejak dari kecil dengan menekankan tabiat sihat (iaitu elakkan merokok dan/atau minum alkohol dengan tidak bertanggungjawab).

Rehat dan tidur secukupnya – Kanak-kanak berusia 6-13 tahun perlu tidur selama 9-11 jam. Namun, pada usia ini, banyak masa mereka diperlukan untuk sekolah, sukan dan aktiviti luar seperti kurikulum serta aktiviti sosial lain. Tambahan pula, kanak-kanak pada usia persekolahan semakin berminat dengan televisyen, komputer dan internet. Tidur yang mencukupi adalah penting terutama bagi kanak-kanak kerana tidur memberi kesan langsung terhadap perkembangan mental dan fizikal mereka.



Banyak latihan kemahiran motor

Sebagai ibu bapa, anda bukan sahaja perlu fokus kepada kebolehan menulis dan membaca anak anda, tetapi juga membantu mereka mempelajari kemahiran motor kasar dan motor halus yang mudah (seperti yang disebutkan di atas). Koordinasi dan keseimbangan kanak-kanak yang lemah kerap sukar untuk fokus di dalam kelas, tidak dapat menumpukan perhatian bagi tempoh yang lama dan sentiasa gelisah.

Jelas, kemahiran fizikal adalah penting sebagai persediaan untuk ke sekolah. Kemahiran fizikal memberi anak-anak anda keyakinan untuk mengambil bahagian dalam aktiviti-aktiviti kerana mereka tahu bahawa mereka boleh melakukannya tanpa rasa kekok atau takut. Selain daripada mengajar atau memberi galakan kepada anak anda untuk lebih aktif, anda juga harus menunjukkan teladan yang baik di rumah. Lagipun, ibu bapa adalah model peranan utama setiap anak.

Walau bagaimanapun, jika anda fikir bahawa tumbesaran fizikal anak anda bermasalah atau mengalami gangguan (contohnya hipertiroidisme, kekerdilan, dan kekurangan hormon tumbesaran) atau anda bimbang tentang perkembangannya, pastikan anda mendapat nasihat doktor/pakar dengan segera. **PP**

Banyak bersenam – Anak anda harus melakukan aktiviti fizikal berintensiti sederhana selama satu jam atau lebih setiap hari atau pada kebanyakan hari dalam seminggu. Mereka harus melakukan beberapa pusingan aktiviti fizikal selama 15 minit atau lebih setiap hari dan mengelakkan daripada menjadi tidak aktif untuk 60 minit atau lebih kecuali ketika tidur. Hadkan masa menonton kepada tidak lebih daripada dua jam setiap hari. Bermainlah kejar-kejar, berkebun atau berbasikal bersama-sama setiap petang. Kanak-kanak yang seronok bersukan dan bersenam akan aktif sepanjang hayat mereka dan ini akan membantu meningkatkan keyakinan diri serta mengurangkan risiko penyakit kronik di masa akan datang (contohnya obesiti, darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung).

Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

Bantu Anak Anda Mengendali Stres

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

Stres bukanlah sesuatu yang hanya berlaku pada orang dewasa – kanak-kanak juga mengalami pelbagai stres, contohnya seperti harapan ibu bapa agar anaknya mencapai prestasi yang baik dalam aktiviti akademik dan bukan akademik. Tiada cara mudah untuk mengelakkan stres dan stres juga tidak harus dilihat dari sudut negatif semata-mata. Ini kerana kesusahan juga boleh membantu anak anda membesar dan berkembang. Kuncinya ialah untuk sentiasa menyokongnya apabila dia memerlukan anda. Pada masa yang sama tahu bila untuk membiarkan dia menyelesaikan masalahnya sendiri.

Apabila anak anda mengembangkan lingkungan sosialnya, dia akan bertemu dengan lebih ramai orang dan terdedah kepada lebih banyak situasi yang membuatkan dia berasa stres.

Tahukah anda?

Stres boleh menjadi positif atau negatif bergantung kepada cara anak anda respon terhadapnya. Stres yang positif memberi anak anda tenaga atau motivasi untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik tetapi stres yang negatif akan memberi kesan sebaliknya. Ingatlah, setiap anak mengendalikan stres dengan cara yang berlainan, contohnya seorang anak mungkin teruja apabila menaiki *roller coaster* manakala seorang lagi mungkin menangis dan enggan menaikinya.



Tanda-tanda stres

Anak anda mungkin tidak sedar bila dia mengalami stres; kalaupun sedar, dia mungkin tidak boleh menyuarakan dengan baik perasaan stres atau kekecewaannya kepada anda. Sebagai ibu bapa, anda perlu berwaspada terhadap perubahan tingkah lakunya yang berlaku akibat stres. Tanda-tanda lazim dilihat termasuk:

- merengsa atau kemurungan,
- menarik diri daripada aktiviti-aktiviti yang selalunya dia gemar lakukan,
- kerisauan atau kebimbangan lebih daripada biasa,
- perubahan tingkah laku secara tiba-tiba di mana dia mahu lebih melekat/menyendiri, senyap/lebih bercakap, agresif atau berubah daripada tingkah laku biasanya.
- lebih banyak bersungut tentang keadaan fizikal seperti sakit kepala yang berulang/sakit perut, perubahan selera makan, terkencing malam.
- merungut mengenai keadaan fizikal tanpa sebarang penyakit

Ambil perhatian bahawa tingkah laku negatif tidak semestinya bermakna dia sedang berhadapan dengan stres yang teruk. Walau bagaimanapun, ia adalah tanda jelas bahawa terdapat sesuatu yang tidak betul. Sekiranya anda lihat tingkah laku sedemikian mulai muncul, ini bermakna anda perlu berikan perhatian dan respons yang wajar terhadap tingkah lakunya itu.



Bagaimana Ibu Bapa Boleh Membantu

Tidak kira apakah penyebabnya, lama-kelamaan stres boleh bertambah dan akhirnya anak anda akan menunjukkan tingkah laku yang tidak wajar dan tidak boleh diterima. Ini membuat mereka sukar untuk fokus pada pembelajaran atau berkembang menjadi masalah kesihatan. Sebagai ibu bapa, anda perlu mengawasi tingkah lakunya dan cuba untuk mengesan punca stress tersebut. Dengan mengkaji semula kejadian-kejadian terkini, anda boleh mengambil tindakan sewajarnya untuk membantu anak anda.

Berikut adalah perkara yang anda boleh lakukan untuk membantu anak anda mengatasi stres:

- **Galakkan anak anda untuk menggunakan kaedah bercakap dalam diri secara positif** – anak anda mudah mengulangi fikiran-fikiran negatif di dalam mindanya. Ajarkan anak anda untuk menggantikan fikiran negatifnya dengan fikiran positif. Kanak-kanak cenderung mengikuti jejak orang dewasa, oleh itu berhati-hati agar tidak menyuarakan komen ke atas diri sendiri yang negatif di hadapannya seperti "Bodohnya saya kerana tersalah letak kunci!" Anda mungkin terkejut betapa banyaknya komen ke atas diri sendiri yang negatif yang anda guna, maka pastikan anda amalkan komen yang positif setiap peluang yang ada.
- **Ajar dia bagaimana untuk meleraikan sesuatu masalah** – kemungkinan besar anak anda stres apabila dia perlu melakukan sesuatu tugas. Berikan bimbingan dengan mengajar dia bagaimana untuk membahagikan tugasannya menjadi tugas-tugas kecil dan langkah-langkah yang lebih mudah dikendalikan. Mengambil langkah-langkah kecil akan membantu mengatasi sebarang kebimbangan yang mungkin dihadapi tentang kebolehannya untuk memulakan atau menyempurnakan sesuatu tugasan.
- **Fokus kepada usahanya bukan hasil** – ingatlah bahawa tiada siapa yang sempurna. Keresahan dan kebimbangan merupakan beberapa perasaan yang dirasakan. Pada masa-masa seperti ini, anda haruslah lebih menyokong dan tekankan bahawa semua orang membuat kesilapan dan ia adalah sebahagian daripada kehidupan. Ini adalah peluang terbaik untuk mendidik anak anda bahawa apa yang dia lakukan seterusnya adalah penting, iaitu mengakui kesilapannya dan mengambil tindakan pembetulan yang wajar.
- **Beri dia masa untuk berehat** – bekerja tanpa rehat menjadikan badan semakin tidak sihat – semua orang perlu berehat daripada tekanan harian, termasuk kanak-kanak. Ramai kanak-kanak tertakluk bukan sahaja pada aktiviti akademik dan kurikulum di sekolah, tetapi juga pada kelas-kelas tambahan di luar waktu persekolahan dan pada hujung minggu. Awasi anak anda dan apabila dia kelihatan stres atau keletihan, bermakna masanya sudah tiba untuk dia berehat. Cari aktiviti yang anda tahu yang dia gemar atau aktiviti baru yang boleh membuat anak anda relaks.
- **Ajar dia untuk bertenang dan fokus** – bantu anak anda mencari jalan untuk menenangkan dirinya seperti mendengar muzik, bersiar-siar, berjogging, yoga atau sebarang aktiviti positif. Cuba untuk tidak bergantung kepada peralatan elektronik kerana keburukannya melebihi kebaikan.

Bukan semua stres tidak baik

Walaupun terdapat pandangan negatif mengenai stres, stres yang sederhana sebenarnya boleh membawa kebaikan. Ia menjadi sumber motivasi yang akan membuat anak anda berusaha dengan lebih gigih untuk menjadi cemerlang dalam semua perkara yang dilakukan. Kuncinya ialah untuk mencegah stres daripada menjadi terlalu berat dengan mengajarnya mengendalikan stres dengan baik. Anda akan mendapati bahawa ini adalah satu kemahiran yang sangat berguna bagiinya sehingga dewasa. Akhir sekali, jika anda telah berusaha sedaya upaya namun stres anak anda masih terus menjadi kebimbangan, dapatkan nasihat profesional terlatih seperti pakar pediatrik, pakar psikologi atau pakar psikiatri kanak-kanak, jika perlu. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

KEJAYAAN BERMULA DI SINI



Di KidZania Kuala Lumpur, anak anda berpeluang mencuba pelbagai kerjaya seperti ahli bomba, pakar bedah, juruterbang, penyiasat dan macam-macam lagi!

Selain daripada mempelajari lebih dari 100 kerjaya, mereka dapat membentuk sifat tanggungjawab, kerjasama, dedikasi dan nilai-nilai murni yang lain di dalam diri mereka.

Alamilah keriangan di KidZania hari ini!

Kanak-kanak & Tidur

Oleh Dr Rajini Sarvananthan, Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak

Tidur memainkan peranan penting bagi perkembangan otak kanak-kanak dan remaja. Tidur yang cukup memastikan otak dan tubuh kanak-kanak dapat membesar dan berkembang dengan baik. Kajian juga telah menunjukkan bahawa tidur adalah penting untuk kecerdasan serta pelbagai fungsi utama kanak-kanak sekolah.

Zaman ini, jadual harian anak-anak kita terlalu padat. Bukan sahaja mereka terpaksa ke kelas-kelas tusyen untuk membantu dan menguatkan akademik mereka, terdapat juga sukan, kelas muzik serta kerja sekolah yang mereka perlu lakukan pada sebelah malam. Jadual yang sangat sibuk ini bermakna pada penghujung hari, tubuh dan otak mereka yang keletihan perlu dicas semula, dan cara terbaik ialah dengan tidur secukupnya. Cabaran di sini ialah untuk membantu anak anda “padam” dan bersedia secara mental untuk tidur. Teruskan membaca dan ketahuilah beberapa tip agar anda dapat membantu anak anda bersedia untuk tidur.

Kajian terhadap kanak-kanak berumur 7-11 tahun menunjukkan bahawa melanjutkan masa tidur mereka sebanyak setengah jam hingga satu jam dapat meningkatkan kebolehan mereka mengendalikan emosi pada esok harinya. Namun, mengurangkan waktu tidur memberi kesan sebaliknya.

Mengapa anak anda perlu tidur secukupnya?

Anda mungkin perhatikan bahawa setiap kali anak anda tidak mendapat cukup tidur, bukan sahaja dia letih tetapi dia juga tidak dapat menumpukan perhatian pada tugas yang perlu dilakukan. Selain itu, dia akan resah, mudah marah, sukar mengikut arahan, atau mungkin berbalah dengan anda tentang perkara kecil.

Kajian juga menunjukkan bahawa kurang tidur menyebabkan prestasi kognitif yang rendah, termasuk memori, refleks dan daya tumpuan yang lemah.

Tahukah anda?

Terlalu banyak perkara yang baik boleh membawa keburukan – kajian menunjukkan bahawa tidur berlebihan secara tetap boleh meningkatkan risiko diabetes, obesiti, sakit kepala, sakit belakang, kemurungan, dan penyakit jantung.



Memandangkan defisit kognitif tersebut akan terus berkumpul, kanak-kanak yang kekurangan tidur tidak akan menyedarinya. Anda harus melaksanakan peranan anda dalam memastikan anak anda mendapat tidur secukupnya kerana ini akan memastikan dia berpotensi mendapat pencapaian yang baik dari segi akademik, kognitif dan emosi.

Ketahuilah bahawa tidur sekejap atau bangun lambat pada hujung minggu bukanlah penyelesaian yang baik kerana ia tidak dapat memastikan anak anda berfungsi pada tahap yang optimum. Tiada apa boleh menggantikan tidur yang tetap dan mencukupi.

Apakah yang berlaku ketika tidur?

Kitaran tidur biasa terdiri daripada dua peringkat yang bersilih ganti, khususnya *non-rapid eye-movement* - NREM dan *rapid eye-movement* - REM. Sepanjang dia tidur, anak anda akan melalui beberapa kitaran tidur. Apabila dia terus melalui kitaran ini, tubuhnya akan mengalami beberapa perubahan fisiologi.

NREM bercirikan empat peringkat. Pada peringkat 1, anak anda akan berubah-ubah antara bangun dan tidur, atau mungkin dia tidur-tidur ayam. Peringkat 2 bermula apabila dia mula memutuskan hubungan dengan persekitaran, pernafasan dan denyutan jantungnya menjadi lebih terkawal dan suhu tubuhnya menurun. Peringkat 3 dan 4 adalah

peringkat tidur paling dalam ia membolehkan tubuh anda pulih daripada aktiviti harian. Dalam peringkat tersebut, tekanan darahnya menurun, pernafasannya perlahan, ototnya menjadi relaks, tubuh membekalkan lebih banyak darah ke otot (maka membolehkan tisu-tisu bertumbuh dan dibaiki), dan tenaganya diganti semula.

REM berlaku sekitar 90 minit selepas anak-anak tertidur. Kemudian berulang setiap 90 minit dan lebih lama pada sebelah malam. Semasa tidur REM, otaknya aktif dan mimpi akan berlaku. Lazimnya, disertai dengan sejenis pergerakan cepat biji mata yang khusus iaitu pergerakan mata ke hadapan dan ke belakang dengan laju. Tubuhnya kekal tidak bergerak serta relaks dan ototnya kendur. Tidur REM membantu otak dan tubuh menggantikan semula tenaga dan bersedia untuk hari esoknya.

Tidur membantu mengawal paras beberapa hormon seperti ghrelin dan leptin. Kedua-dua hormon tersebut mengawal rasa lapar dan kenyang, maka tidak cukup tidur boleh menyebabkan pengambilan makanan berlebihan yang mengakibatkan penambahan berat badan yang berlebihan.

Rembesan melatonin, hormon pertumbuhan dan tiroid juga dipengaruhi oleh tidur. Melatonin membantu mencetus rasa mengantuk dan dipengaruhi oleh kitaran terang-gelap (iaitu, cahaya menyekatnya). Hormon pertumbuhan lazimnya dirembes dalam tempoh beberapa jam selepas tidur manakala hormon tiroid dirembes kemudian.

Berapa lamakah tidur diperlukan?

Kanak-kanak memerlukan jumlah tidur yang berbeza mengikut umur mereka dan disarankan agar anda mengikuti panduan yang diberi di bawah untuk memastikan anak anda mendapat rehat yang secukupnya:

0-1 bulan: jumlah masa tidur (setiap hari) = 15-16 jam

Bayi baru lahir lazimnya tidur selama 2-4 jam terus menerus bagi jumlah 15-18 jam sehari. Pada peringkat ini anda boleh menjangka corak tidur anda sendiri akan terganggu apabila corak tidur bayi baru lahir anda tidak mengikuti kitaran siang/malam seperti biasa.

1-4 bulan: jumlah masa tidur (setiap hari) = 14-15 jam

Sekitar umur 6 minggu, bayi anda akan mula membentuk corak tidur yang lebih tetap. Dia mungkin tidur di antara 4-6 jam dan lebih lama pada sebelah malam.

4-12 bulan: jumlah masa tidur (setiap hari) = 14-15 jam

Ketika ini, anda harus cuba membentuk tabiat tidur yang sihat bagi anak anda. Biasanya dia akan tidur sekejap 3 kali pada waktu siang, dan berkurangan menjadi dua kali apabila berumur 6 bulan. Masa tidur siang hendaklah selama satu atau dua jam dan bayi anda boleh tidur pada sebelah pagi (sekitar 9.00 pagi), tengah hari (sekitar 2.00 petang), dan petang (di antara 3-5 petang). Menjelang umur 6 bulan, bayi anda harus tidur terus menerus pada sebelah malam.

1-3 tahun : jumlah masa tidur (setiap hari) = 12-14 jam

Masa tidur tengah hari boleh dikurangkan menjadi 1-3½ jam. Bayi anda hendaklah tidur pada pukul 9 malam dan bangun pagi di antara pukul 6-8 pagi.

3-6 tahun: jumlah masa tidur (setiap hari) = 10-12 jam

Bergantung kepada anak anda, tidur siang mungkin tidak diperlukan. Sekiranya dia masih mahu/perlu tidur siang, biarkan dia tidur sekejap sahaja. Kekalkan waktu tidur malam/bangun pagi yang sama.

7-12 tahun: jumlah masa tidur (setiap hari) = 10-11 jam

Pada peringkat ini, pastikan anak anda tidur pada 9 malam, agar dia mendapat tidur secukupnya.

12-18 tahun: jumlah masa tidur (setiap hari) = 8-9 jam

Seperti kanak-kanak kecil, tidur juga adalah penting bagi remaja. Pastikan anak remaja anda tidur sekurang-kurangnya 8-9 jam sehari untuk memastikan kesihatan dan kesejahteraannya tidak terganggu.

Jangan abaikan tidurnya

Sebagai ibu bapa anda perlu sedar bahawa anak anda perlu tidur. Sekiranya anda mempunyai anak kecil, membantunya membentuk tabiat tidur yang baik adalah agak mencabar pada peringkat permulaan. Namun begitu, anda akan berpuas hati kerana meluangkan masa melakukan perkara yang betul memandangkan manfaat tidur akan terus dibawa ke alam dewasa. Kepentingan tidur yang mencukupi tidak harus diambil ringan.

Berikut merupakan beberapa tip membentuk rutin tidur malam yang baik:

■ **Kekalkan waktu tidur yang konsisten** – sekiranya anda menetapkan 9 malam sebagai waktu tidur anak anda, jangan berubah jauh daripada waktu tersebut. Kekalkan waktu yang sama setiap hari dan anda akan mudah menidurkannya. Waktu bangun pagi juga perlu dikekalkan.

■ **Berehat sebelum waktu tidur** – orang dewasa juga memerlukan satu tempoh peralihan sebagai persediaan untuk tidur. Cara berkesan untuk menyediakan anak anda untuk masuk tidur ialah dengan mengadakan tempoh selama setengah hingga satu jam, yang diisi dengan aktiviti-aktiviti santai sebelum tidur.

■ **Adakan rutin waktu tidur** – satu rutin mudah adalah memastikan anak anda memberus giginya atau membaca buku sebelum meletaknya atas katil untuk tidur. Tidak kira rutin mana yang anda pilih, kekalkannya. Yang penting adalah mengadakan rutin yang boleh diramal dan anak anda akan kaitkannya dengan waktu tidur.

■ **Hadkan pengambilan makanan selepas makan malam** – jauhkan anak anda daripada mengambil terlalu banyak manisan atau makanan/minuman yang mengandungi kafein. Pengambilan makanan yang mengandungi banyak gula atau kafein secara mendadak akan membuat anak anda cergas/aktif sebelum waktu tidur, maka hadkan pengambilan gula-gula, minuman berkarbonat, ais krim, dll.

Akhir sekali, jangan lupa untuk memastikan anak anda mendapat aktiviti fizikal secukupnya sepanjang hari. **PP**

Sumbangan daripada
PERSATUAN PEDIATRIK
MALAYSIA



Persatuan Pediatric Malaysia



Permainan Minda untuk Anak Anda

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

Perkembangan kognitif merupakan sebahagian penting daripada pertumbuhan kanak-kanak. 'Kognitif' merujuk kepada sesuatu yang melibatkan pemprosesan mental seperti persepsi, pembelajaran, daya ingatan, pertimbangan logik, membuat keputusan, penyelesaian masalah, perkembangan bahasa dan kreativiti.

Kemahiran akademik hanyalah sebahagian kecil daripada perkembangan minda kerana pendidikan formal di sekolah lazimnya terikat pada kurikulum yang ditetapkan dan tidak menerokai bahagian perkembangan kognitif yang lain.

Sebarang perkembangan mental khusus untuk kanak-kanak harus bersifat lebih menyeluruh dan melangkaui persekolahan formal. Di sinilah aktiviti luar kurikulum boleh memainkan peranan dengan meningkatkan kebolehan akademik dan komponen perkembangan mental atau minda yang lain.

Apakah Permainan Minda?

Pada dasarnya, sebarang aktiviti yang memudahkan atau mencetuskan daya pemikiran dan melibatkan penyelesaian masalah, pertimbangan logik, daya ingatan dan kreativiti boleh dipanggil sebagai permainan minda. Ia juga termasuk permainan pertimbangan sosial dan emosi kerana perkembangan sosio-emosi sangat berkait rapat dengan perkembangan kognitif.

Anggaplah permainan minda sebagai asas kepada pembelajaran anak anda. Apabila anak anda mempelajari pengetahuan baru melalui pembelajaran secara formal atau tidak, dia perlu berusaha lebih kuat untuk mendapat lebih banyak pengetahuan dan kefahaman. Asas kebolehan kognitif tersebut mampu membantu anak anda menimba ilmu pengetahuan akademik (seperti membaca, menulis, mengira, menghafal, mengurus, merancang lebih awal, menyusun, dan mengikuti peraturan).

Penggunaan permainan minda untuk memupuk perkembangan mental kanak-kanak harus bersesuaian dengan umur dan berbentuk progresif. Dengan cara ini, kemahiran yang dipelajari boleh dimanfaatkan dalam pembelajaran dan kehidupan sebenar.



Apakah Jenis Permainan Minda Yang Terbaik?

Contoh-contoh lazim permainan minda adalah permainan memori (daya ingatan) dan teka-teki. Permainan memori lazimnya adalah yang paling mudah kerana ia memerlukan kanak-kanak untuk menghafal sesuatu gambar, nombor atau simbol. Terdapat sesetengah permainan memori yang juga memerlukan strategi di mana kanak-kanak perlu mengingati turutan untuk memenangi permainan. Oleh itu, walaupun permainan minda kelihatan mudah, namun ia boleh melibatkan pelbagai komponen kognitif.



Dari teka-teki bertulis (contohnya, Sudoku) dan teka-teki tangan (contohnya, Kiub Rubik) ke teka-teki aplikasi digital (contohnya, permainan tablet atau telefon pintar), terdapat pelbagai jenis teka-teki yang boleh dimain. Permainan klasik seperti **permainan daun terup ataupun papan permainan** yang menggunakan dadu dan wang tiruan membantu kanak-kanak menghitung dan menghafal. Permainan-permainan tersebut juga memerlukan pemain mengatur strategi untuk menang. Apabila kanak-kanak belajar mengatur strategi, mereka juga belajar untuk menjadi kreatif dalam penyelesaian masalah.

Selain menyelesaikan masalah dalam pertimbangan logik, fizikal atau angka, permainan minda lain juga menggunakan pertimbangan verbal seperti **permainan perkataan, anagram, teka-teki, dan permainan seperti Sahibba**. Ia membantu memperbaiki perbendaharaan kata, pemahaman serta penggunaan bahasa dan pada masa yang sama meningkatkan kebolehan kognitif dalam memproses perkataan atau aktiviti berkaitan dengan bahasa. Permainan-permainan tersebut mempunyai aplikasi dalam kehidupan sebenar bagi kanak-kanak terutama di sekolah kerana ia membantu mempercepatkan proses pembelajaran mereka.

Di samping itu, teka-teki pula biasanya melibatkan aktiviti menyelesaikan masalah secara langsung, terdapat juga teka-teki yang menggunakan kaedah tidak langsung di mana ia memerlukan lebih input sosial dan emosi dalam membuat keputusan atau pertimbangan. Contoh yang mudah ialah permainan '**padankan pekerjaan**' yang dimainkan dengan cara meneka pekerjaan antara satu sama lain. Permainan yang mempunyai cerita sosial boleh digunakan untuk mengenali dan mengendalikan emosi serta menyelesaikan masalah sosial.

Permainan pertimbangan sosial tersebut lebih baik dimainkan bersama seorang rakan agar interaksi sebenar boleh berlaku dan membantu memberi maklum balas sosial apabila bermain dan kawalan diri. Permainan seperti ini juga membantu membentuk persahabatan yang mengukuhkan harga diri, kecekapan diri serta keyakinan kanak-kanak. Permainan bukan sosial yang dimainkan secara berkumpulan (*multiplayer*) juga membantu meningkatkan kemahiran sosial kanak-kanak.

Adalah penting bahawa permainan minda dibentuk agar dapat diaplikasikan dalam aktiviti harian seperti situasi sosial, kegiatan ekonomi, dan isu-isu persekitaran agar kanak-kanak boleh mempelajari nilai kebolehan kognitif mereka berhubung dengan peranan mereka sebagai individu dalam masyarakat. Ini akan membantu memupuk semangat kekitaan, kecekapan diri dan kesejahteraan psikososial secara amnya. Sebagai ibu bapa, tanggung jawab anda adalah untuk menerangkan kepada anak anda bagaimana kemahiran yang diperoleh daripada bermain permainan boleh digunakan dalam kehidupan sebenar.

Kini, amat mudah untuk mendapatkan permainan minda atas talian tetapi anda juga perlu pastikan bahawa anak anda terdedah kepada permainan manual yang juga membantu melatih pergerakan motor halus dan kasar mereka. Dapatkan nasihat daripada pakar psikologi atau pendidik yang berkhusus sekiranya anda tidak pasti bagaimana untuk menggunakan permainan minda bagi anak anda. **PP**



Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal
Malaysia

Kesejahteraan Keluarga

Dengan kerjasama  LPPKN

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

Seni Kebapaan

Oleh Prof Madya Dr M Swamenathan, Perunding Psikiatri



Walaupun tiada satu pendekatan khusus yang boleh digunakan bagi semua situasi oleh para bapa, apa yang penting adalah untuk anda menjadi seorang bapa yang melibatkan diri dalam semua aspek membesarkan anak anda.

Malah, bapa memainkan peranan sama penting dengan seorang ibu dalam membentuk perkembangan kemahiran sosio-emosi, kognitif, bahasa dan motor anak-anak. Kajian menunjukkan bahawa para bapa yang memainkan peranan aktif sejak awal kehidupan anak mampu meningkatkan perkembangan mereka.

Sebagai seorang bapa dan suami, terdapat banyak aspek yang perlu anda libatkan diri, dari saat anda menerima berita mengenai kehamilan pasangan anda dan berterusan sepanjang hayat anda. Sama seperti hubungan lain, nilai penglibatan anda terletak pada kualiti interaksi dan bukan jumlah masa yang diluangkan. Sebagai contoh, tiada gunanya anda meluangkan masa bersama anak jika anda duduk sebelahnya sambil bermain alat elektronik, dan mengabaikannya.

Dengan melaburkan masa bersama anak anda, anda akan membantu memastikan dia membesar menjadi anak yang mempunyai emosi dan keyakinan diri yang baik dan tidak mudah terjerumus dalam masalah, sama ada di rumah maupun di sekolah.

Sejak dari awal

Sebagai seorang bapa, anda tidak boleh mengelakkan diri daripada terlibat menjaga bayi anda. Dengan memberi bayi anda kasih sayang sepenuhnya (anda boleh lakukannya dengan bermain atau respon kepada tangisannya), hubungan rapat dapat dipupuk. Malah, adalah baik untuk berinteraksi dengan bayi anda walaupun semasa kehamilan – anda boleh bercakap, menyanyi, atau ‘bermain’ dengannya dengan menyentuh perut pasangan anda, pada penghujung kehamilan.



Perkembangan akademik dan kebapaan

Beberapa kajian menunjukkan bahawa anak-anak yang bapanya lebih terlibat dalam pengasuhan mereka mendapat pencapaian yang lebih baik di sekolah. Kajian yang sama juga mencadangkan bahawa masa yang diluangkan bermain dengan anak-anak semasa mereka bayi membolehkan anak mencapai IQ tinggi dan kebolehan bahasa serta kognitif yang lebih baik.

Di sekolah, anak-anak ini lebih mudah menerima pembelajaran, lebih sabar, dan lebih bersedia untuk mengatasi tekanan dan kekecewaan persekolahan berbanding dengan kanak-kanak yang kurang penglibatan bapa mereka.

Manfaat kebapaan yang baik terhadap pencapaian akademik anak-anak dan perkembangan sosial serta emosinya tidak terhad kepada kanak-kanak petatih atau kanak-kanak kecil sahaja tetapi juga berpanjangan sehingga ke alam remaja dan dewasa.

Langkah-langkah yang harus anda ambil

Oleh itu, apa yang boleh anda lakukan? Terdapat beberapa aspek penting yang anda perlu sedari, khususnya :

■ **Kekalkan hubungan positif dengan pasangan anda** – bagaimana anda melayan pasangan anda menjadi teladan kepada anak, pastikan anda menghormati dan menyayangi pasangan anda. Anak-anak yang membesar dalam persekitaran di mana mereka melihat ibu mereka dianiyai atau didera kemungkinan besar akan melayan pasangan mereka dengan cara yang sama apabila mereka dewasa kelak. Mereka juga berisiko tinggi terhadap kemurungan dan mungkin lebih agresif. Dari segi kesihatan, stres yang terjadi akibat konflik ibu bapa boleh melemahkan sistem imun dan membawa kepada masalah kesihatan.

■ **Luangkan masa berkualiti bersama anak anda** – ini membolehkan anda mengeratkan kasih sayang dengan anak anda dan mengenali satu sama lain dengan lebih rapat, seterusnya memahami

emosinya dengan lebih baik. Anda boleh memainkan peranan unik dalam perkembangannya tetapi cara paling baik adalah dengan melakukan aktiviti aktif dan fizikal, seperti bermain badminton atau bola sepak berbanding aktiviti pasif seperti menonton TV bersama. Ini akan banyak membantu kesejahteraan emosi, perkembangan sosial, dan kecergasan fizikal anak anda.

■ **kerja berpasukan mengeratkan hubungan** – Cuba lakukan kerja-kerja rumah bersama anak anda. Ini membolehkan anda meluangkan masa berkualiti bersamanya sambil memupuk rasa tanggungjawab.

■ **Galakkan pertumbuhan intelek anak anda** – berusaha untuk merangsang minda anak dengan membaca kepadanya, berjumpa dengan guru-guru kelasnya atau aktiviti lain yang mampu memberi fokus kepada kebolehan akademik/inteleknya.

Jangan takut untuk menunjukkan anda mengambil berat tentangnya

Tidak kira betapa sibuk, pastikan anda meluangkan sedikit masa untuk anak anda – kebanyakan anak-anak melihat masa yang diluangkan bersama mereka sebagai tanda anda menyayangi mereka. Tidak salah untuk mencerahkan kasih sayang dan perhatian kepada anak anda lebih-lebih lagi ketika dia masih bayi. Sebagai seorang bapa anda harus memberi respon terhadap tangisan seorang bayi.

Ambil setiap peluang yang ada untuk mengeratkan kasih sayang dengan bayi anda dengan cara mendukung atau memeluknya seberapa kerap yang boleh. Jangan biarkan ibu melakukan semua penjagaan asas seperti menyusu atau menukar lampin – lakukan bahagian anda seberapa kerap yang boleh. Pengasuhan anda mungkin tidak menyerlah seperti seorang ibu, tetapi ia sama penting. Malah, beban kerja pengasuhan harus dikongsi bersama kedua-dua ibu dan bapa. **PP**

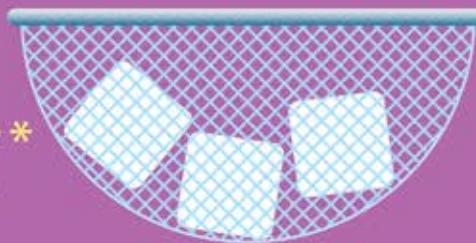
Dengan kerjasama



Persatuan Psikiatri Malaysia



TANPA GULA TAMBAHAN*



PENUH
DENGAN
NUTRIEN

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 anda. Dapatkan nilai lebih dalam setiap sudu.



*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 281) & Regulations, Standard 118].

AE/MP/TP/LB/17061511 www.annum.com.my



Dairy for life

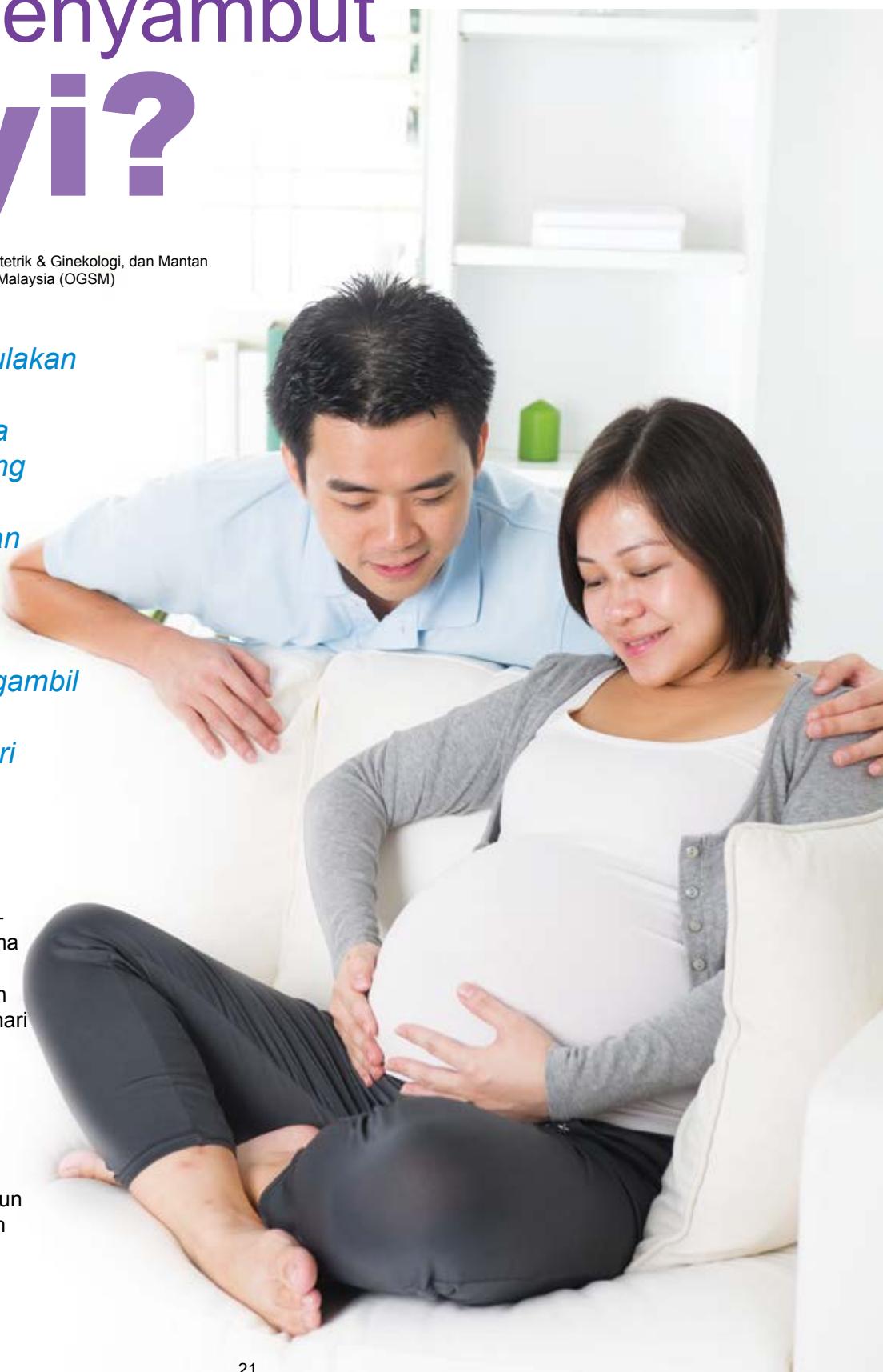
Adakah Anda Bersedia untuk Menyambut Bayi?

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

Keputusan untuk memulakan sebuah keluarga atau menimang cahaya mata merupakan sesuatu yang penting dan walaupun terdapat banyak cabaran yang menunggu anda, ganjarannya sangat memuaskan. Sebagai lelaki, anda harus mengambil berat dan mempelajari mengenai keadaan isteri anda yang hamil.

Langkah-langkah berikut hendaklah melibatkan banyak komunikasi di antara pasangan – duduk dan berbincanglah bersama mengenai apa yang bakal anda hadapi bersama untuk mencegah sebarang masalah di kemudian hari disebabkan perselisihan faham.

Peranan suami dan isteri harus dibincang dan dipersetujui lebih awal dan langkah ini sangat penting. Ingatlah bahawa tiada perkara yang tidak penting; lagipun kehidupan hari ke hari anda akan banyak berubah!



Masalah peringkat permulaan

Tubuh pasangan anda akan melalui beberapa perubahan semasa kehamilan dan perubahan paling ketara ialah perutnya yang membesar dan peningkatan berat badan. Namun, terdapat banyak perubahan lain yang berlaku tanpa disedari dan apabila dilihat keseluruhannya terdapat kesan yang tidak dijangka atau mengejutkan, seperti payudara yang lebih besar, rambut lebih berkilat, kuku tumbuh dengan lebih cepat, ‘seri kehamilan’ atau jerawat keluar secara tiba-tiba, kesan regang (*stretch marks*) di kulit, atau kaki bengak.

Perubahan-perubahan tersebut sebahagian besarnya disebabkan oleh hormon korionik gonadotropin manusia (HCG) atau lebih dikenali sebagai hormon kehamilan. Jika anda pernah menggunakan kit ujian kehamilan, hormon inilah yang dicari di dalam ujian tersebut. Selain HCG, terdapat hormon lain yang juga akan memberi kesan kepada dirinya, contohnya seperti hormon pelutein (LH) dan hormon perangsang folikel (FSH). Perubahan hormon ini adalah penyebab kepada perubahan emosi yang dilalui oleh pasangan anda semasa hamil.

Gabungan hormon-hormon yang kuat ini bermakna pasangan anda mungkin mengalami perubahan emosi yang turun naik, maka bersabarlah dengan segala tingkah lakunya semasa dalam kehamilan. Dia mungkin mengalami masa-masa di mana dia berasa amat letih, mabuk hamil, fikiran yang keliru, atau lesu. Dia juga mungkin murung dan menunjukkan emosi yang tidak rasional iaitu dari perasaan sangat gembira hingga menangis secara tiba-tiba. Anda perlu berikan sedikit ruang kepada dirinya dalam tempoh yang mencabar dan meletihkan ini. Perhati jika terjadi kemurungan kerana 1 dalam setiap 10 wanita hamil mengalami kemurungan. Pastikan anda berbincang dengan doktor pasangan anda tentang sebarang keimbangan.

Tepuk sebelah tangan tidak akan berbunyi

Agihkan beban kerja – bakal bapa harus memainkan peranan lebih aktif semasa kehamilan pasangannya seperti menemannya berjumpa doktor, membeli-belah barang bayi, membantu mempersiapkan rumah untuk bayi, dll.

Lebihkan usaha anda membantu di rumah kerana kehamilannya akan membataskan apa yang dia boleh lakukan dari segi kerja-kerja

rumah. Beri lebih sokongan kepada pasangan anda – jika anda merokok, inilah masa yang sesuai untuk berhenti. Juga adalah baik untuk mengambil hidangan yang menyihatkan dan bersenam bersama semasa kehamilan pasangan anda.

Bagi ibu hamil, ketahui batasan anda – kehamilan tidak menjadikan anda seorang yang uzur, tetapi anda harus juga mula menugaskan kerja-kerja rumah kepada pasangan anda. Selain itu, anda perlu lebih mengambil berat tentang kesihatan anda – sekarang anda perlu fikirkan tentang kesihatan bayi anda yang belum lahir. Ini bermakna anda tidak boleh merokok, minum alkohol, atau melakukan sebarang aktiviti fizikal yang boleh menjelaskan kehamilan anda.

Tahukah anda?

Pepatah lama ‘makan untuk dua orang’ kerap disalahtafsir. Memang benar anda perlu meningkatkan pengambilan vitamin, mineral, serat, kalsium, protein, zat besi, dll. Namun, anda tidak semestinya makan dua kali ganda sukanan yang biasa anda ambil. Pemakanan anda semasa hamil adalah penting, oleh itu dapatkan nasihat pakar – berbincang dengan doktor atau pakar pemakanan untuk mendapat pemahaman tentang apa dan banyak mana yang anda perlu makan.



Jangan abaikan emosi anda

Sebagai bakal ibu bapa, adalah penting untuk menyediakan diri anda dari segi emosi untuk menerima seorang bayi. Anda mempunyai sembilan bulan dari masa anda mendapat tahu tentang kehamilan anda untuk menerima hakikat bahawa keluarga anda akan berkembang dan bersedia untuknya. Pelajari seberapa banyak yang boleh dan jangan lupa untuk bekerjasama antara satu sama lain.

Kuncinya ialah komunikasi, maka ambillah masa untuk duduk dan berbincang bersama mengenai harapan, keimbangan, keresahan, dll. Ini juga adalah masa untuk meneliti semula kerja-kerja rumah dan tanggung jawab. Buat perancangan awal untuk mengelakkan ketidaktentuan apabila tiba masanya untuk melahirkan bayi. Ini termasuk tempat dan cara anda melahirkan bayi (kelahiran biasa, pembedahan caesarean, dll).

Ambil sedikit masa untuk berehat

Semua orang memerlukan sedikit masa untuk bersendirian, oleh itu sediakan masa dalam jadual anda yang sibuk untuk melakukan perkara yang anda gemar. Sekali-sekala, mengambil masa untuk berehat adalah cara yang baik untuk mengatasi stres dan memastikan anda tidak terlalu letih. Dengan berehat, tubuh dan minda anda dapat berehat daripada rutin kehidupan harian yang sama dan membosankan, maka menyegarkan semula anda untuk hari-hari akan datang.

Walau bagaimanapun, aturkan juga masa untuk keluar bersama pasangan anda. Adalah penting untuk mengekalkan hubungan rapat di antara satu sama lain, maka berusahalah untuk meluangkan masa untuk berdua. Keluar makan malam bersama, menonton wayang, atau keluar berjalan pada waktu petang untuk mengeratkan hubungan antara satu sama lain. **PP**

Dengan kerjasama



Pemakanan & Kehidupan Sihat

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

Hakikat Sebenar Mengenai Sembelit

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

Sembelit merupakan masalah yang biasa berlaku dalam kalangan kanak-kanak. Ia berlaku apabila seorang kanak-kanak membuang air besar kurang daripada tiga kali seminggu, kesukaran meneran atau najisnya terlalu keras, kering, dan lebih besar daripada biasa. Walaupun masalah ini sering dialami kanak-kanak, mengatasi sembelit boleh menjadi satu cabaran yang besar buat ibu bapa.

Apakah yang menyebabkan sembelit?

Walaupun terdapat banyak faktor, penyebab sembelit sering dikaitkan dengan diet yang kurang air dan serat. Kedua-dua komponen tersebut adalah penting kerana ia membantu memastikan pembuangan air besar yang sempurna.

Penyebab-penyebab lain termasuk:

- **Menahan** – anak anda mungkin enggan ke tandas disebabkan pelbagai alasan seperti ingin lebih masa untuk bermain, kurang selesa menggunakan tandas (terutamanya tandas awam atau di sekolah), malu untuk meminta orang dewasa menemannya ke tandas atau satu cara protes untuk menegaskan kemahuannya.
- **Ubat-ubatan** – jika doktor anak anda memberikan sebarang ubat, pastikan anda bertanya sama ada ia boleh menyebabkan sembelit dan samada anda perlu mengambil sebarang langkah berjaga-jaga untuk mencegahnya.
- **Perubahan rutin** – apabila anak anda telah membiasakan diri dengan sesuatu rutin, mengubahnya secara tiba-tiba mungkin boleh menyebabkan sembelit. Jika anda merancang percutian keluarga, pastikan jadual membuang air besarnya juga diambil kira.
- **Sekali tersengat, selalu beringat** – jika anak anda mengalami rasa sakit semasa membuang air besar, dia mungkin cuba mengelak mengulanginya dengan tidak pergi ke tandas langsung. Walau bagaimanapun, menahan daripada membuang air besar menyebabkan najis terkumpul di dalam usus besar dan menjadikan najis semakin besar dan keras (apabila usus besar terus menyerap air daripada najis) ini menjadikan najis semakin sukar (dan sakit) apabila dibuang.
- **Stres** – kajian baru menunjukkan kaitan antara tahap emosi seseorang dengan tahap kesihatan penghadamannya. Sebagai contoh, kemurungan boleh mencetuskan sembelit atau cirit birit.



Mengenali Sembelit

Cara untuk mengetahui sama ada anak anda sembelit hanyalah dengan mengawasi najis dan kekerapan dia membuang air besar. Anak yang lebih besar mungkin dapat memberitahu anda dengan lebih jelas sekiranya mereka mengalami kesakitan semasa membuang air besar.

Carta Najis Bristol - Panduan berguna untuk membantu anda menentukan sama ada najis anak anda normal.

Komplikasi

Ingatlah bahawa sembelit bukan satu keadaan yang normal. Jika anak anda mengalami sembelit bagi tempoh yang lama, ia boleh mengakibatkan komplikasi seperti pendarahan rektum, buasir (keadaan yang menyakitkan disebabkan salur darah membengkak di bahagian bawah rektum dan anus), dan penyumbatan najis (pembentukan dan pengumpulan najis kering serta keras di dalam rektum dan anus).

Mencegah sembelit

Berikut adalah beberapa perkara yang anda boleh pertimbangkan:

- **Perkenalkan serat ke dalam dietnya** – ini bermakna anak anda perlu mengambil diet seimbang termasuk bijirin penuh, buah dan sayur. Panduan Diet Malaysia untuk Kanak-kanak dan Remaja menyarankan dua sajian buah dan dua sajian sayur bagi kanak-kanak berusia 3 hingga 6 tahun. Anda boleh memberi anak anda lebih banyak bijirin penuh atau roti bijirin penuh, beras perang, bijirin tinggi bran, dan biskut tinggi serat. Kekacang, legum dan kacang juga sumber serat yang baik.
- **Tingkatkan pengambilan air** – pastikan anak anda minum air secukupnya, terutama apabila dia aktif atau tidak sihat – kanak-kanak berusia di antara 2-3 tahun perlu minum 1-2 gelas air kosong sehari, manakala kanak-kanak berusia empat tahun ke atas harus minum 6-8 gelas sehari. Ingat, ini hendaklah diamalkan setiap hari dan bukan hanya ketika mengalami sembelit sahaja.



- **Galakkan "masa ke tandas" yang tetap** – ajar dan galakkan anak anda untuk menggunakan tandas secara tetap. Anda mungkin perlu menjadualkan waktu khas setiap hari untuk anak anda membuang air besar (contohnya, selepas setiap waktu makan). Ini boleh dilakukan dengan cara membiarkan dia duduk di atas tandas buat beberapa minit, sekali atau dua kali sehari. Puji anak anda jika dia membuang air besar tetapi jangan menghukumnya jika dia tidak membuang air besar.

- **Bersabar dan bertimbang rasa** – anda perlu bersabar semasa melatih anak anda untuk ke tandas. Hadapilah dengan tenang jika dia "terbuang air besar" kerana ia tidak disengajakan. Ini merupakan proses pembelajaran baginya dan tidak seharusnya menjadi satu masalah.

Carta Najis Bristol		
Jenis 1		Ketulan keras, seperti kacang (sukar untuk keluar)
Jenis 2		Berbentuk sosej tetapi berketul-ketul
Jenis 3		Seperti sosej tetapi terdapat rekahan di permukaannya
Jenis 4		Seperti sosej atau ular, licin dan lembut
Jenis 5		Tompok-tompok lembut dengan bahagian tepi yang jelas (mudah keluar)
Jenis 6		Ketulan gebu dengan bahagian tepi yang bergerigis, najis lembik
Jenis 7		Cair, tiada ketulan pejal. Keseluruhan air

Tahukah anda?

Mikrobiota usus anda menjadikan mantap dalam beberapa tahun pertama kehidupannya dan beransur-ansur menjadi lebih pelbagai apabila dia semakin membesar. Terdapat banyak bukti baru yang menunjukkan bahawa ketidakseimbangan mikrobiota usus boleh mengakibatkan beberapa jenis penyakit. Ini dapat dicegah dengan memastikan beberapa aspek mikrobiota usus dijaga, contohnya dengan menambahkan prebiotik dan probiotik ke dalam diet. Dengan yang demikian, kesihatan anak anda boleh dikenalkan atau dipertingkat ketika sesuatu penyakit yang sedang dialaminya sedang dicegah atau dirawat.

Prebiotik membantu meningkatkan bilangan bakteria dan membantu usus mengekalkan keupayaan mengikat air osmosis. Dengan cara ini, berat najis anak anda akan meningkat serta memastikan ia lembut dan boleh melegakan sembelit kanak-kanak.

Jangan lupa untuk memastikan agar dia dapat melakukan sekurang-kurangnya satu jam aktiviti berintensiti sederhana setiap hari (seperti berjalan pantas atau berbasikal) kerana ini membantu memperbaiki pergerakan makanan melalui sistem penghadaman.

Ingat, mengamalkan tabiat pemakanan secara sihat dan mendapat senaman fizikal secukupnya adalah satu-satunya strategi yang berkesan mencegah masalah sembelit daripada berlaku. **PP**



Having A HARD TIME?



DANONE DUMEX (MAJUSSAI) SDN. BHD. | 35653-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



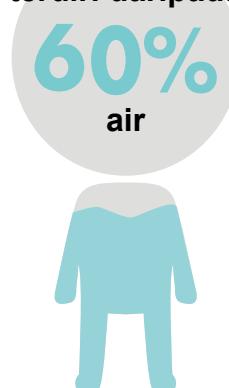
Kekalkan



HIDRASI

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

Tubuh kita terdiri daripada
60% air



Kita kehilangan sekitar
3-4 liter cecair setiap hari dari:



- peluh
- pernafasan
- air kencing
- buang air besar

Kanak-kanak berumur 2 hingga 3 tahun harus minum

1-2



gelas air setiap hari

Kanak-kanak berumur 4 hingga 18 tahun harus minum

6-8



gelas air setiap hari

Pengambilan air meningkatkan **metabolisma** dan membantu membakar kalori dengan lebih cepat maka boleh membantu anak anda mengurangkan berat badan



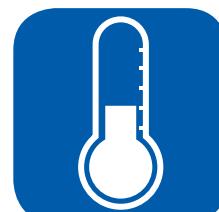
Air membantu menghasilkan air liur bagi mengekalkan kesihatan mulut dan gigi

FAKTA MENGENAI AIR

Air juga membantu:



Mengekalkan keutuhan sel



Mengawal suhu badan



Penghadaman



Membawa nutrien dan oksigen ke sel-sel



Melembabkan kulit

APA YANG ANAK ANDA MINUM?



Air kosong

- Tiada kalori
- Baik untuk membersihkan tubuh dalaman
- Galakkan anak anda untuk minum banyak air kosong sepanjang hari



Jus buah

- Mengandungi vitamin & mineral
- Mengandungi gula semula jadi daripada buah
- Hidangkan kepada kanak-kanak sekali sekala



Susu

- Sumber baik bagi nutrien seperti protein, vitamin B dan kalsium
- Hidangkan kepada anak anda secara tetap terutama ketika sarapan pagi
- Hidangkan sebagai snek untuk menggantikan minuman manis lain



Minuman berkarbonat

- Mengandungi terlalu banyak kalori berlebihan tanpa penambahan sebarang nutrien lain
- Juga mengandungi gula tambahan
- Mungkin mengandungi kafein yang tidak disarankan bagi kanak-kanak
- Boleh diminum sekali sekala dalam jumlah yang sedikit



Teh & Kopi

- Kafein terdapat secara semula jadi dalam kopi dan teh
- Kanak-kanak harus dielakkan daripada mengambil kopi
- Teh adalah baik tetapi hendaklah disediakan dengan menggunakan gula atau susu pekat manis yang sedikit
- Hidangkan sekali sekala dalam jumlah yang sedikit



Minuman Kordial

- Membekalkan kalori daripada gula tambahan, jika mengandungi nutrien lain, jumlahnya adalah sangat sedikit
- Minum sekali sekala dalam jumlah yang sedikit, elakkan jika boleh
- Contoh-contoh termasuk kordial atau sirap buah seperti laici, anggur dll

TIP-TIP UNTUK MENGHIDRASI ANAK ANDA

- Galakkan mereka minum lebih banyak air kosong/ air mineral
- Mula dan akhiri hari anak anda dengan segelas air kosong
- Anak anda mendapat nutrien daripada hidangan makanan, oleh itu jangan minum terlalu banyak terutama sebelum waktu makan
- Amalkan membawa bekalan air ke sekolah



- Minum dalam tempoh yang tetap sepanjang hari
- Kanak-kanak yang aktif atau terdedah kepada cuaca panas harus minum lebih kerap
- Kanak-kanak tidak memerlukan minuman isotonik/tenaga. Air kosong sudah memadai walaupun selepas melakukan aktiviti fizikal berat

BERSERONOK SAMBIL BERHIDRASI



Hidangkan minuman dalam gelas yang berwarna-warni dan mempunyai bentuk yang menyeronokkan atau straw yang menarik.



Benarkan anak anda memilih sendiri botol air untuk dibawa ke sekolah atau pusat asuhan.



Terdapat beberapa jenis makanan yang tinggi kandungan air dan boleh membantu menghidrasi anak anda (contohnya tembakai dan oren).



Tambahkan perisa semula jadi ke dalam air kosong menggunakan limau nipis, lemon atau oren.

SERAT Yang Hebat

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

Serat diet merupakan bahagian tumbuhan yang boleh dimakan tetapi tidak boleh dihadam atau diserap di dalam usus kecil. Sebahagian besar daripadanya akan melalui usus besar tanpa terjejas. Anak anda memerlukan sebanyak 20-30g serat diet setiap hari.

FAEDAH SERAT BAGI ANAK ANDA



Membantu mengekalkan berat badan yang sihat



Mengelakkan sembelit



Membantu mengekalkan kesihatan usus



Mengurangkan risiko mendapat diabetes jenis 2



Menggalakkan pertumbuhan bakteria "baik"



Mengawal pelbagai sifat sistem imun



Menyediakan Hidangan Yang **TINGGI KANDUNGAN SERAT** untuk Anak Anda

The infographic consists of four panels:

- Panel 1:** Shows a bag of Brown Rice and a tube of Wholegrain Spaghetti. Text: "Guna beras perang dan pasta atau mi yang diperbuat daripada bijirin penuh dalam masakan harian."
- Panel 2:** Shows bread, muffins, and biscuits. Text: "Guna tepung mil penuh di dalam roti, mufin, atau biskut kegemaran anak anda."
- Panel 3:** Shows a bowl of cereal and a box of wholegrain cereal. Text: "Tambah tepung mil penuh berbanding tepung jagung untuk memekatkan sup dan kuah."
- Panel 4:** Shows a box of wholegrain cereal and a plate of fish and vegetables. Text: "Salut ayam atau ikan menggunakan bijirin penuh, serbuk roti mil penuh atau oat."

Panel 5 (Bottom Right): A cartoon baby eating from a bowl with a spoon. Text: "OAT BIJIRIN PENUH BRAN". Below it: "Perkenalkan makanan yang diperbuat daripada bijirin penuh ke dalam diet anak anda mulai umur 9 hingga 12 bulan."

Panel 6 (Bottom Right): A nutrition facts table for cereal:

Nutrition Facts	
Amount Per Serving	Calories from fat 4
Calories 85	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Protein 0g	0%
Vitamin A	5 %
Fibre	30g

Text: "Apabila membeli makanan yang sedia dibungkus, baca maklumat pemakanan pada label dan sasarkan sekurang-kurangnya 5 gram serat bagi satu sajian."

SERAT & KESERONOKAN MEMBUAT PENGAMBILAN SERAT MUDAH & MENYERONOKAN

The infographic consists of three panels:

- Panel 1:** Shows a smoothie with fruit and nuts. Text: "Buah (seperti pisang atau beri) dan kekacang (seperti badam atau kacang hazel) juga boleh dicampurkan ke dalam pencuci mulut seperti yogurt."
- Panel 2:** Shows a bowl of dip with fruit and vegetables. Text: "Gabungkan makanan yang mengandungi serat dengan pencicah kegemaran anak anda (contohnya, sos untuk buah/sayur)."
- Panel 3:** Shows a sandwich with eggs and vegetables. Text: "Hias pinggan anak anda agar pengambilan buah, sayur dan bijirin menyeronokan!"
- Panel 4:** Shows a wrap filled with vegetables. Text: "Guna bahan makanan yang mengandungi serat untuk menambah tekstur atau warna pada hidangan."

Panel 5 (Bottom Right): Text: "Dengan kerjasama" followed by the logo of the Nutrition Society of Malaysia.

Panel 6 (Bottom Right): Text: "Persatuan Pemakanan Malaysia"

Snek 100 Kalori

Beberapa jam kepada waktu makan dan anak anda meminta sesuatu untuk dimakan. Snek yang tidak sihat dan berkalori tinggi boleh mengakibatkan pertambahan berat badan dan mengganggu selera makannya. Berikut merupakan dua contoh snek yang ringan yang anda boleh sediakan kepada si kecil anda untuk mengisi perutnya yang kosong.

Biskut Cincin Keju

(30 keping)

Bahan-bahan

- 250 g (2 cawan) tepung gandum, diayak
- 125 g (1/2 cawan) marjerin
- 1 biji telur
- 75 g (5 sudu makan) gula ising
- 15 g (3 sudu teh) serbuk penaik
- 160 g (1 cawan) keju Cheddar diparut halus

Cara memasak

1. Panaskan ketuhar kepada 190°C. Sapukan dulang pembakar dengan sedikit mentega.
2. Putarkan marjerin dan gula aising sehingga lembut dan ringan. Tambah telur dan kacau sehingga sebati.
3. Masukkan tepung, serbuk penaik dan keju yang diparut. Gaul sebati sehingga menjadi doh.
4. Canaikan doh dengan rata menjadi setebal 3 mm. Tekap menggunakan acuan jeriji bulat berdiameter 6 cm dan keluarkan. Kemudian tekap dengan acuan bulat berdiameter 2 cm di tengah-tengah pastri dan keluarkan bahagian tengah untuk membentuk cincin. Letakkan pastri cincin di atas dulang pembakar.
5. Bakar selama 15 minit di dalam ketuhar yang sudah dipanaskan.
6. Hidang semasa panas.



Kandungan nutrien setiap satu keping

Kalori 80 kcal	Karbohidrat 8.6 g
Protein 1.9 g	Lemak 4.2 g

Begedil Daging

(10 keping)

Bahan-bahan

- 60 g (1/4 cawan) daging tanpa lemak, dikisar dan distim separuh masak
- 90 g (1 biji sederhana) ubi kentang, direbus dan dihancurkan
- 1 biji telur, dipukul
- 1 batang daun bawang, dicincang
- Minyak untuk gorengan ringan
- Garam dan lada sulah secukup rasa



Cara memasak

1. Campurkan daging dan ubi kentang bersama. Masukkan garam, lada sulah dan daun bawang.
2. Bentukkan kepada ketulan padat menjadi begedil.
3. Celupkan begedil ke dalam telur yang dipukul.
4. Masukkan begedil ke dalam kuali yang panas dengan segera dan goreng dengan api sederhana sehingga perang keemasan. Ia dapat memastikan begedil tidak hangus sebelum ia cukup masak.
5. Letakkan begedil yang sudah masak di atas tisu dapur untuk menyerap lebihan minyak.
6. Hidangkan semasa panas.

Kandungan nutrient setiap satu keping

Kalori 34 kcal	Karbohidrat 2.0 g
Protein 1.6 g	Lemak 2.2 g

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

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Tahniah!

Kepada pemenang peraduan

#100QualityMoments

untuk bulan *Oktober dan November*

Pemenang Tempat Pertama



Julia Johari (kanan) dari Kuala Lumpur

Pemenang Tempat Kedua



Bevy Chin (kiri), diwakili oleh Adeline Michelle dari Butterworth

Pemenang Hadiah Sagu Hati

Pemenang Tempat Ketiga



Norziela Anuar (kanan) dan keluarga dari Putrajaya

Queenie Wong (kiri) dari Sri Kembangan

Pemenang Hadiah Sagu Hati



Dr Bavani Naido (kanan) dari Klang

Pureen^{*} Kids Toothpaste

dengan Kalsium Tiga
Ganda & Fosfat

Dengan 5% Xylitol

Membantu Menjaga Kesihatan Gigi

Tanpa Fluorida

Tanpa Sodium Lauril Sulfat
Tanpa Sakarin

"Tindakan refleks penelan 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.



Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik

Terkini Dalam Usaha Memerangi Denggi

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

Setiap tahun, 390 juta jangkitan Denggi direkodkan, di mana 96 juta kes menunjukkan tanda-tanda klinikal. Lebih daripada 70% beban penyakit global adalah di Asia khususnya Rantau Pasifik Barat. Malaysia menduduki tempat pertama dalam kalangan negara-negara Pasifik Barat dari segi bilangan kes Denggi yang dilaporkan.

Denggi disebarluaskan oleh jangkitan nyamuk betina *Aedes aegypti* yang dijangkiti dengan salah satu daripada empat serotip virus Denggi.

Musuh Awam #1, *Aedes!*

Nama	<i>Aedes aegypti</i> dahulunya <i>Culex aegypti</i>
Asal	Afrika Sub-Sahara
Jantina	Nyamuk betina, memerlukan protein di dalam darah manusia untuk membantu perkembangan telurnya Nyamuk jantan, mereka tidak menggigit atau menyebarkan penyakit kerana tidak mempunyai bahagian mulut untuk menggigit.
Kesalahan	Vektor demam Denggi, demam kuning, Chikungunya, Nile Barat, Virus Zika, dll.
Modus operandi	Gigitan menghisap darah
Jarak terbang	≈ 400 meter daripada tempat bertelur
Kelajuan	1.6 hingga 2.4 km/jam
Pembiasaan	100-200 telur bagi setiap kelompok, ≈ 5 kelompok sepanjang hayat
Jangka hayat	1-2 minggu, mereka hidup lebih lama di kawasan beriklim sederhana.



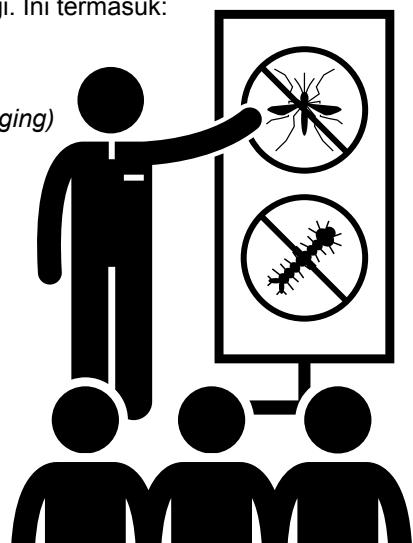
DIKEHENDAKI!



Senjata kita

Pelbagai kaedah kawalan telah digunakan sejak bertahun-tahun untuk membantu membendung peningkatan kes Denggi di seluruh negara, seperti digariskan dalam Pelan Strategik Pencegahan dan Kawalan Denggi. Ini termasuk:

- Larvasida/abate
- Pengasapan (*fogging*)
- Penguatkuasaan undang-undang
- Kempen-kempen pendidikan dan kesedaran awam



Kes-kes Denggi terus meningkat walaupun setelah semua usaha ini dilakukan. Maka ini telah mendorong penerokaan kaedah/teknologi kawalan baharu dan inovatif, antaranya:

1. Pengubahsuaian genetik nyamuk mandul

Strain nyamuk jantan *Aedes aegypti* (OX513A) yang dibangunkan oleh Institut Kajian Perubatan (Institute of Medical Research, IMR), dan Oxitec, mempunyai elemen genetik pengehad. Maksudnya, apabila nyamuk betina *Aedes aegypti* mengawan dengan nyamuk jantan OX513A, semua anaknya akan mati. Ini menghalang kemunculan generasi nyamuk dewasa yang seterusnya. Nyamuk jantan mandul yang dilepaskan juga akan mati. Ujian pelepasan terbuka pertama telah dilakukan di kawasan tidak didiami di Bentong, Pahang pada tahun 2010 tetapi pelaksanaan di seluruh negara masih belum sesuai kerana kos pelaksanaannya secara menyeluruh dikatakan terlalu tinggi.

2. Cat Penghinder Nyamuk

Kansai Coatings Malaysia Sdn Bhd telah melancarkan cat penghinder nyamuk pada 2014, dikatakan sebagai yang pertama seumpama di rantau ini. Cat berasaskan air ini menggunakan racun serangga untuk menghalau nyamuk.

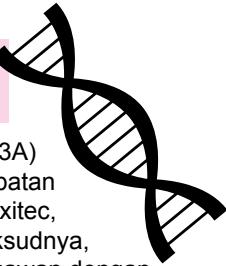
Terkini, IMR juga mengumumkan telah membangunkan cat dinding anti-nyamuk. Cat tersebut yang dicampur dengan racun serangga deltamethrin, bukan sahaja mampu menghalau nyamuk tetapi juga membunuh nyamuk yang bersentuhan dengan dinding yang disapu dengan cat tersebut. IMR sedang mencari pengilang yang berminat untuk menghasilkannya.

3. Aplikasi Penghinder Nyamuk

KIL-DENGUE merupakan sebuah aplikasi yang diperkenalkan pada bulan Julai tahun ini oleh syarikat New Wave Communications Sdn Bhd yang membangunkan perisian bersama IMR. Aplikasi tersebut menggunakan gelombang bunyi untuk menghindar nyamuk *Aedes* dan ujian-ujian menunjukkan aplikasi tersebut mempunyai keberkesanan sebanyak 75%. Anda boleh memuat turun aplikasi tersebut di Google Play atau Apple App Store dengan harga RM10. Teknologi menggunakan gelombang bunyi untuk menghindar nyamuk bukanlah baharu dan penjelasan sains baginya tidak begitu menyeluruh. Namun, ramai pengguna aplikasi seumpama di seluruh dunia mengatakan bahawa ianya berkesan.

4. Perangkap nyamuk

Salah satu ciptaan dalam industri perangkap nyamuk melibatkan penggunaan bahan penarik yang mampu meniru beberapa ciri-ciri manusia seperti bau, Cahaya, CO₂, haba dan juga bunyi. Dicipta untuk penggunaan di rumah dan skala besar, peranti tersebut menarik, memerangkap dan membunuh nyamuk pada kadar keberkesanan yang berbeza. Pelbagai penangkap nyamuk buatan sendiri



telah kami kongsikan pada isu lepas (Jilid 3). Dalam usaha mencari kaedah baru mengawal vektor denggi di kawasan perumahan berisiko tinggi, pihak berkuasa tempatan di Pulau Pinang, Selangor dan Putrajaya telah memulakan projek perintis untuk menguji keberkesanan, kesan dan daya maju teknologi baru ini.

5. Vaksin Denggi

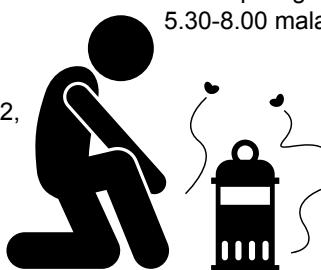
Sanofi Pasteur telah menyempurnakan kajian keberkesanan vaksin Denggi fasa III terakhir dengan jayanya. Hasilnya menunjukkan keberkesanan 95% terhadap demam denggi berdarah, pengurangan sebanyak 80.3% risiko kemasukan ke hospital dan pengurangan sebanyak 60.8% kes penyakit Denggi dalam kalangan kanak-kanak dan remaja berumur 9-16 tahun selepas tiga dos suntikan vaksinasi yang diberi selang 6 bulan. Vaksin tersebut mungkin boleh didapati di Malaysia sekitar akhir tahun hadapan.



Walaupun kaedah-kaedah baharu ini mempunyai potensi, kita tidak seharusnya mengetepikan tindakan-tindakan melawan denggi yang boleh dilakukan sendiri. Teruskan peranan anda untuk membantu mengekalkan keselamatan keluarga dan komuniti dengan:



1. Memastikan tidak ada tempat nyamuk membiak di kawasan anda:
 - Buang bekas yang tidak diperlukan yang boleh menakung air
 - Pastikan tangki air dan bekas-bekas ditutup dengan penutup
 - Pastikan lapis pasu bunga dan bekas takungan air dikeringkan sekurang-kurangnya seminggu sekali
 - Pastikan palong air di atas bumbung mengalir dengan baik
2. Ambil langkah-langkah untuk melindungi keluarga anda daripada gigitan:
 - Pasang skrin atau jaring tingkap
 - Sapu krim penghinder nyamuk pada kulit sebelum keluar rumah
 - Pakai pakaian berwarna cerah berlengan panjang dan seluar panjang apabila keluar rumah
 - Guna lingkaran nyamuk, penyembur dan penghinder nyamuk elektrik apabila diperlukan.
 - Elakkan aktiviti luar rumah pada masa nyamuk *Aedes* paling aktif (iaitu 5.30-8.30 pagi dan 5.30-8.00 malam) **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia



UPGRADE YOUR FLU DEFENCE

INFLUENZA: KNOW THE THREAT

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

WHO SHOULD BE VACCINATED?



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

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

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

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



www.vaccinationisprotection.com

A community message brought to you by

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 Fax: +603 7651 0801/0802

Merawat Kaki Bengkok (Clubfoot)

Oleh Dr Sharaf Ibrahim, Profesor Klinikal & Pakar Bedah Ortopedik Pediatrik

Apakah Kaki Bengkok?



Bayi baru lahir yang mengalami kaki bengkok

Ita merupakan kecacatan dari lahir yang melibatkan sebelah atau kedua-dua belah kaki. Kaki yang terjejas terpusing ke dalam. Sekitar 1 dalam 1000 bayi dilahirkan dengan kaki bengkok. Kanak-kanak yang mengalami kaki bengkok yang tidak dirawat akan mengalami kesakitan dan kesukaran berjalan sepanjang hayat mereka.

Penyebab *clubfoot* tidak diketahui. Ia mungkin disebabkan oleh gabungan beberapa faktor yang bertindak bersama (contohnya faktor persekitaran dan genetik). Namun, dengan rawatan, kebanyakan pesakit pulih sepenuhnya semasa kecil dan boleh melalui kehidupan yang normal.

Memasang cast plaster bayi yang mengalami kaki bengkok

Bagaimana kaki bengkok dirawat?

Kini kaedah Ponseti diterima sebagai rawatan pilihan kerana kebolehpercayaan dan keberkesanannya (9 daripada 10 berjaya dirawat). Rawatan lazimnya bermula dalam tempoh satu minggu pertama kelahiran dan terdiri daripada manipulasi dan *cast plaster* setiap minggu.

Secara purata, 5-7 *cast plaster* diperlukan namun bagi sesetengah bayi yang mempunyai kaki yang lebih ketat, mungkin memerlukan tempoh yang lebih lama untuk dibetulkan. Dalam kalangan kebanyakan bayi, kord tumit masih ketat walaupun dengan *cast plaster* dan ia perlu dipotong (tenotomy). Selepas tenotomy, *cast plaster* akan dipasang selama 3-4 minggu lagi.

Selepas *cast plaster* ditanggalkan, kasut dan palang (*foot abduction orthosis*) akan dipakai sekurang-kurangnya selama 23 jam sehari (kecuali semasa mandi) untuk mengekalkan kaki kepada posisi yang betul. Pemakaian kasut sepenuh masa selama 3 bulan adalah disarankan, kemudian baharu dipakai di sebelah malam atau ketika tidur sahaja sehingga mereka mencapai umur mereka boleh berjalan (9-15 bulan). Pemakaian di sebelah malam disarankan sehingga berumur 4 tahun. Pematuhan adalah penting kerana kecacatan boleh berulang jika tempoh pemakaian kasut tidak mencukupi.



Bat dan palang untuk mengekalkan kaki yang diperbetulkan dan mencegah ia berulang



**Kaki bengkok boleh diluruskan.
Kanak-kanak tidak harus dibiarkan
tanpa mendapat rawatan**

Anak anda boleh dirawat dengan jayanya menggunakan kaedah Ponseti. Pembedahan minimum atau tiada pembedahan diperlukan kecuali bagi kes-kes rumit. Berbincanglah dengan pakar ortopedik secepat mungkin jika anak anda mengalami kaki bengkok.

Gambar 'sebelum'
seorang kanak-kanak
berumur 7 tahun
yang mengalami kaki
bengkok dan gambar
' selepas' kanak-
kanak yang sama
selepas dirawat.

SEBELUM RAWATAN



SELEPAS RAWATAN



Perayaan Hari Clubfoot Sedunia Pertama di Malaysia dihadiri oleh ibu bapa, kanak-kanak dan pakar-pakar bedah ortopedik pediatrik.

Hari Clubfoot Sedunia diraikan setiap tahun sekitar 3 haribulan Jun sebagai tanda penghormatan kepada Dr. Ponseti. Sambutan Hari Clubfoot Sedunia yang pertama di Malaysia telah diadakan di Kuala Lumpur pada 30 Mei 2015. Dianjurkan oleh Puan Zarinawati Saad dan ibu bapa lain yang mempunyai anak-anak yang mengalami *clubfoot*, mereka telah memberi kesedaran dan sokongan kepada ramai ibu bapa Malaysia. Mereka boleh dihubungi melalui blog mereka (clubfootmalaysia.blogspot.com). 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

Definasi 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.



MYH0150105a 17/AU/2015

Rujukan:

1. Lanata CJ, et al. PLoS One 8(9):e72788
2. King CK, et al. MMWR 2003; 52 (R16):1-16
3. Guidelines on the Management of Acute Diarrhoea 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



Bahaya Dehidrasi dalam Kalangan Kanak-kanak

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

Dehidrasi berlaku apabila tubuh seseorang kekurangan cecair. Ia adalah suatu keadaan yang berpotensi membawa bahaya, terutama bagi bayi dan kanak-kanak kecil. Sebagai ibu bapa, anda harus lebih berhati-hati dalam memastikan bahawa anak anda tidak mengalami dehidrasi.

Bahaya Dehidrasi

Sebagai ibu bapa, anda mesti sedar bahawa dehidrasi yang teruk boleh membawa maut. Ini disebabkan oleh kekurangan air dan elektrolit yang banyak secara tiba-tiba daripada tubuh anak anda. Disebabkan saiz tubuh mereka yang kecil, bayi dan kanak-kanak kecil sangat rentan terhadap sebarang kehilangan air dan elektrolit secara mendadak.

Data Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organisation, WHO) menunjukkan bahawa dehidrasi (terutamanya akibat cirit birit) merupakan salah satu penyebab utama kematian dalam kalangan kanak-kanak iaitu sekitar 2.2 juta kanak-kanak di seluruh dunia.

Apakah Penyebab Dehidrasi

Penyebab paling lazim termasuk:

- Muntah-muntah
- Cirit birit
- Demam
- Penyakit (kemungkinan jangkitan viral akibat kurang upaya untuk mengambil air atau makanan)
- Terdedah kepada persekitaran panas bagi tempoh yang lama

Pelbagai jenis jangkitan bakteria dan virus yang boleh menyebabkan keadaan ini berlaku, contohnya rotavirus, adenovirus, *Salmonella*, atau *Escherichia coli*, dan menyebabkan kesan yang sama. Terdapat juga kes jangkitan parasit (contohnya giardiasis, disebabkan oleh *Giardia lamblia*) yang mengakibatkan cirit birit dan seterusnya dehidrasi. Namun, anda hendaklah sentiasa berhati-hati dan bertindak segera jika anak anda menunjukkan simptom dehidrasi.

Bila anda harus bimbang

Sebagai ibu bapa, anda harus sentiasa mengambil berat tentang keadaan fizikal anak anda, terutama apabila dia sedang mengalami salah satu daripada keadaan yang disebutkan di atas (contohnya, muntah-muntah atau cirit birit). Dehidrasi mungkin terjadi sekiranya anak anda menunjukkan salah satu tanda-tanda berikut:

- ▶ bernafas dengan cepat
- ▶ kadar degupan jantung meningkat
- ▶ keresahan dan/ atau kerengsaan
- ▶ lesu/lemah
- ▶ kulit kurang tegang (lipatan kulit yang dicubit di abdomen lambat kembali normal)



Apa Anda Harus Lakukan

Jika anak anda mengalami dehidrasi ringan hingga sederhana, anda perlu pastikan dia dihidrasikan secepat mungkin. Anda boleh dapatkan larutan rehidrasi oral (Oral Rehydration Salt, ORS) daripada mana-mana farmasi, dan ORS hendaklah digunakan untuk menghidrasi kerana ia mengandungi kombinasi natrium dan glukosa yang betul

untuk membantu usus menyerap apa yang diperlukan oleh tubuh. Anak anda juga harus diberi susu dan bubur seperti biasa jika berusia lebih dari enam bulan.

Jika anak anda mengalami dehidrasi, anda harus memastikan dia mengambil lebih banyak cecair untuk mengantikan cecair yang hilang.

Sukatan ORS dan/atau susu untuk diberi kepada anak anda dalam tempoh 4-6 jam pertama selepas terjadinya tanda-tanda dehidrasi:

Berat badan anak anda (kg)	3	4	5	6	7	8	9
Dehidrasi ringan	135ml	180ml	270ml	315ml	360ml	405ml	450ml
Dehidrasi sederhana	270ml	360ml	540ml	630ml	720ml	810ml	900ml

Berat badan anak anda (kg)	10	11	12	13	14	15
Dehidrasi ringan	495ml	540ml	585ml	630ml	675ml	765ml
Dehidrasi sederhana	990ml	1L	1L	1L	1L	2L

Bagi kanak-kanak di bawah usia satu tahun, anda boleh berikan ORS sama ada menggunakan picagari oral atau sudu teh. Kanak-kanak lebih besar (melebihi satu tahun) boleh diberi ORS menggunakan cawan – biarkan sahaja dia menghirupnya dengan kerap sehingga habis.

Sekiranya pada ketika itu anak anda muntah, tunggu sekitar 10 minit sebelum anda teruskan menghidrasinya – kali ini berikan dia ORS dengan lebih perlahan-lahan (contohnya, satu sudu teh atau hirup setiap 2 minit berbanding setiap minit). Berikan dalam jumlah yang sedikit tapi kerap untuk memastikan dehidrasi dapat diperbetulkan. Cecair intravena mungkin diperlukan di hospital jika rehidrasi secara oral gagal.

Tanda-tanda bahaya

Sekiranya anak anda menunjukkan kombinasi mana-mana satu yang berikut, sila dapatkan penjagaan perubatan dengan serta merta:

- Mata cengkung
- Ketegangan kulit semakin kurang (lipatan kulit yang dicubit sangat lambat kembali normal)
- Muntah-muntah – sama ada muntahnya berwarna kehijau-hijauan atau dia muntah beberapa kali dalam tempoh 24 jam
- Demam panas – melebihi 39.4°C
- Lapisan mulut/lidah diselaputi dengan membran mukus kering atau melekit
- Dia sangat lesu dan kurang aktif daripada normal (terutamanya jika dia sukar bangun tidur atau tidak sedarkan diri beberapa kali)
- Bayi – sangat resah (kerap menangis tanpa sebab dan/atau terlalu meragam sehingga tidak boleh ditenangkan) **PP**

MEMASTIKAN PENGHADAMAN LEBIH BAIK

ITULAH TUGAS KAMI
ITULAH YANG KAMI PENTINGKAN



Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my

VITAGENMalaysia

Dirumuskan dengan kombinasi bakteria baik yang sempurna, VITAGEN padat dengan berbilion kultur hidup yang aktif - iaitu dua strain penting yang terdiri daripada Laktobasilus asidophilus dan Laktobasilus casei yang berkusahaan untuk memastikan penghadaman lebih baik dan sistem imun lebih kuat. Jadi tidak hairanlah mengapa minuman susu kultur ikonik dan berkhiasiat ini dipercayai dan dinikmati selama hampir 40 tahun oleh setiap generasi.

PUTRA
BRAND AWARDS
GOLD
THE PEOPLE'S CHOICE
2015



Keracunan Makanan

Oleh Dato' Dr Muhammad Radzi b. Abu Hassan, Perunding Perubatan dan Gastroenterologi

Keracunan makanan berlaku apabila anak anda mengambil sebarang makanan atau minuman yang dicemari oleh bakteria atau virus. Keracunan lazimnya disebabkan oleh toksin yang dihasilkan oleh mikroorganisma tersebut apabila ia masuk ke dalam tubuh anak anda ini boleh mengakibatkan muntah-muntah atau cirit birit.

Dalam kebanyakan kes, keracunan makanan akan pulih sendiri – namun kes-kes yang lebih teruk tetap boleh berlaku dan anda perlu tahu apa yang harus dilakukan. Sering kali, ancaman terbesar keracunan makanan ialah dehidrasi kerana mangsa akan kehilangan banyak cecair disebabkan muntah dan/atau cirit birit.



Perbezaan antara intoleransi, alahan, dan keracunan

Anak anda mungkin mengalami muntah-muntah atau cirit birit, ini adalah simptom lazim apabila keracunan makanan, tetapi anak anda juga mungkin sedang menghidapi sesuatu yang lain - sukar untuk membezakannya. Antaranya ialah seperti alahan (*allergic*) dan intoleransi (*food intolerance*) kepada makanan yang tertentu. Perlu tahu perbezaannya ialah kerana rawatan antara ketiga-tiga keadaan ini adalah sedikit berbeza.

Secara amnya, intoleransi (*food intolerance*) terhadap makanan adalah lebih biasa berlaku daripada alahan makanan. Kedua-duanya berbeza daripada keracunan makanan kerana ia berkait rapat dengan cara tubuh anak anda bertindak balas terhadap sesuatu makanan. Berikut cara untuk membantu anda membezakan ketiga-tiganya:

Keadaan	Bermulanya simptom	Penyebab	Tempoh simptom
Intoleransi makanan	Lazimnya perlahan dan berlaku beberapa jam selepas pengambilan makanan.	Tindak balas tubuh anak anda terhadap beberapa nutrien di dalam makanan, contohnya, seorang kanak-kanak yang intolerans terhadap laktosa tidak boleh menghadam susu, maka mengalami kekejangan dan cirit birit jika dia minum susu.	Simptom bermula dengan perlahan-lahan (boleh mengambil beberapa jam selepas pengambilan makanan). Simptom mungkin berlarutan selama beberapa jam atau hari.
Alahan makanan	Tidak dapat tahan walaupun dalam jumlah yang sangat sedikit.	Sistem imun tubuh silap mengenalpasti sesuatu makanan khusus sebagai satu ancaman, maka mencetuskan tindak balas imun di dalam tubuh.	Simptom lazimnya berlaku dengan cepat dan terdiri dari tindak balas ringan ke yang serius sehingga mengancam nyawa. Tindak balas ringan termasuk gatal-gatal, bengkak mulut atau tekak, ruam di tubuh dan cirit birit. Tindak balas serius termasuk kesukaran bernafas akibat tekak menjadi sempit.
Keracunan makanan	Berbeza mengikut jenis organisme yang mencemari makanan; sekitar 1-10 hari atau lebih lama.	Mikroorganisma seperti: <ul style="list-style-type: none"> - bakteria (contohnya, <i>Salmonella</i>, <i>Campylobacter</i>), - virus (contohnya, Norovirus), dan - parasit (contohnya, <i>Cryptosporidium</i>). 	Berbeza bergantung kepada organisme penyebab; berlanjut sehari sehingga beberapa bulan (mengikut jenis dan keterukan jangkitan).

Dalam kes intoleransi atau alahan pemakanan, cuma orang yang mengalami masalah tersebut yang akan mendapat simptom yang disebutkan di atas. Manakala dalam kes keracunan makanan, semua mereka yang makan makanan yang dicemari akan mengalami simptom seperti cirit birit dan muntah. Jadi makanan tersebut tidak boleh dimakan langsung.

Mengenali keracunan makanan

Tanda-tanda dan simptom keracunan makanan bergantung kepada jenis mikroorganisma yang menjangkiti anak anda. Anak anda mungkin jatuh sakit sejurus selepas mengambil makanan atau minuman yang tercemar. Sebaliknya, dia juga mungkin tidak menunjukkan sebarang simptom sehingga beberapa hari kemudian. Pada masa yang sama, kebanyakan kes keracunan makanan pulih dalam tempoh beberapa hari, jadi pastikan anda berwaspada dengan keadaan fizikal anak anda dan pastikan dia minum air kosong secukupnya.

Tanda-tanda lazim keracunan makanan termasuk:



Tanda-tanda dan simptom keracunan makanan yang jarang berlaku termasuk pening, penglihatan menjadi kabur, atau rasa kebas di lengan.

Merawat keracunan makanan

Dalam kes keracunan makanan yang ringan, lazimnya mencukupi untuk memastikan anak anda mendapat air secukupnya bagi mencegah dehidrasi. Walaupun kes keracunan makanan ringan tidak memerlukan perhatian perubatan, anda harus berwaspada. Dehidrasi merupakan komplikasi keracunan makanan yang lazim berlaku. Selagi anak anda cukup terhidrat dan keadaannya bertambah baik, anda tidak perlu membawanya berjumput doktor. Ketahui lebih lanjut dalam artikel kami "Bahaya dehidrasi dalam kalangan kanak-kanak" pada muka surat 39.

Pastikan anak anda berehat secukupnya dan elakkan makanan pepejal, berserat dan berlemak sehingga cirit birit atau muntah-muntahnya berhenti. Setelah itu, anda boleh memberi dia makanan yang rendah lemak dan minyak dalam saiz sajian yang kecil agar tidak merangsang perutnya.

Walau bagaimanapun, jika keadaannya semakin merosot atau tidak pulih, tindakan terbaik adalah untuk membawanya berjumput doktor atau pakar pediatrik. Kes-kes yang lebih serius mungkin memerlukan rawatan antibiotik dan jika dia hilang terlalu banyak air di dalam badan, dia memerlukan rawatan rehidrasi iaitu memerlukan IV drip, air ke dalam tubuh badan.

Perhatian segera diperlukan

Dalam keadaan di mana anak anda mengalami keracunan makanan teruk, dia mungkin menunjukkan beberapa simptom seperti:

- muntah-muntah berulang kali – muntah beberapa kali dalam tempoh 12 jam yang lalu
- cirit birit disertai demam panas (melebihi 38.3°C)
- sakit atau kekejangan abdomen yang teruk dan tidak lega selepas membuang air besar
- terdapat darah di dalam najis (tidak kira najis biasa atau cirit birit), ia mungkin kelihatan berwarna hitam, merah manggis atau merah terang
- darah di dalam muntah
- kadar degupan jantung meningkat dengan mendadak.

Semua tanda-tanda tersebut menandakan bahawa anda harus membawa anak anda berjumput doktor atau pakar pediatrik. **PP**

Berbillion-billion 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?

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

- 1 Amalkan fabiat pemakanan sihat**
Minum VITAGEN Setiap hari
- 2 Amalkan cara hidup sihat**
- 3 Lakukan saringan kesihatan dengan kerap**

Lactobacillus cultures (bakteria baik)



Adakah semua bakteria bahaya?

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

Apa berlaku di dalam?

- Bakteria "baik" melawan bakteria "jahat" untuk mendapatkan nutrien.
- Bakteria "baik" menghalang pertumbuhan bakteria "jahat".
- Bakteria "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. **

Kebaikan Probiotik

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

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

* Data daripada Kementerian Kesihatan, Fakta Kesihatan 2012.

** Data daripada Persatuan Gastroenterologi Dunia.



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



Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit



Rangkaian Sosial: Awasi Anak Anda

Artikel ini disumbangkan oleh Yayasan Generasi Gemilang, sebuah yayasan kebajikan sosial yang berlitzam untuk membina negara maju dengan melahirkan generasi akan datang yang gemilang dan membina keluarga yang kukuh.

Apakah rangkaian sosial & apakah fungsi sebenarnya?

Walaupun istilah media sosial dan rangkaian sosial sering digunakan secara bertukar ganti, ia sebenarnya dua benda yang berbeza. Media sosial merujuk kepada kandungan media – seperti foto, video, dan tweet – yang dimuat naik atau diterbitkan oleh pengguna. Sebaliknya, rangkaian sosial merujuk kepada proses komunikasi melalui sesuatu platform (laman web, aplikasi, dll) untuk berhubung dengan orang lain. Sebagai contoh, Facebook dan Twitter kedua-duanya merupakan laman media sosial dan rangkaian sosial kerana ia membolehkan pengguna memuat naik kandungan media dan pada masa yang sama berhubung dengan orang lain.

Bagaimakah anda boleh mengawasi penggunaan rangkaian sosial anak anda dengan berkesan?

Dengan menetapkan peraturan-peraturan mudah agar anak anda belajar menggunakan laman rangkaian sosial dengan bertanggungjawab. Bincang tentang waktu penggunaan internet, hak keistimewaan dalam talian dan yang lebih penting, akibat jika anak anda melanggar peraturan-peraturan tersebut. Pastikan seluruh keluarga hadir bersama semasa perbincangan ini diadakan agar ibu bapa dan anak-anak semua bersetuju dengan penggunaan dan juga akibat daripada sebarang penyalahgunaan rangkaian/media sosial.

Satu lagi cara yang baik untuk mengawasi penggunaan rangkaian sosial anak anda adalah dengan menjadi kawan

mereka dalam rangkaian sosial yang sedang mereka menggunakan dengan aktif. Kemungkinan besar anak anda tidak akan bersetuju dengan perkara ini, tetapi anda boleh memberi jaminan bahawa anda tidak akan mengganggu privasi mereka. Selain itu, elak daripada memberi komen atau memarahi mereka secara terbuka atas rangkaian sosial mereka kerana tiada siapapun yang mahu sahkan ibu bapa mereka sebagai kawan jika mereka dimalukan.

Jika anak anda masih kecil, luangkan masa untuk melayari internet bersama mereka. Ibu bapalah yang harus mengajar dan membimbing mereka sebagaimana anda mengajar mereka mengayuh basikal buat pertama kalinya. Akhir sekali, ambil masa untuk memahami dunia internet mereka dan berbual dengan mereka setiap hari. Ini kerana apabila anda mempunyai hubungan yang erat dengan mereka, mereka akan lebih terbuka dengan anda tanpa perlunya pengawasan anda.

Cara mencegah ketagihan terhadap penggunaan rangkaian sosial

Kebanyakan orang menjadi ketagih disebabkan oleh realiti yang tidak seimbang. Sebab itulah anak anda perlu memahami bagaimana mengimbangi kehidupan sosial mereka di dalam talian dan juga alam nyata. Anda juga boleh menghadkan penggunaan mereka untuk mencegah ketagihan. Namun, ia tidak berakhir di situ kerana apabila anda menghalang mereka daripada melakukan sesuatu, anda perlu memperkenalkan aktiviti lain yang lebih menarik untuk mengisi ruang masa tersebut. Anda boleh merancang aktiviti untuk keluarga anda, cadangkan mereka membaca buku, galakkan mereka memiliki hobi baru seperti belajar bermain alat muzik ataupun minta

mereka mengatur aktiviti luar rumah bersama kawan-kawan. Dengan cara ini, mereka akan meletakkan fokus mereka kepada aktiviti lain yang lebih menyeronokkan.

Jika mereka sentiasa merasakan keperluan untuk memeriksa Facebook, Twitter atau Instagram mereka, berbicara dengan mereka tentang perasaan tersebut. Mungkin terdapat isu yang tersembunyi. Dengan mengatasi punca masalah tersebut, anda boleh membantu mereka dalam jangka masa yang panjang.

Apa itu Buli Siber dan bagaimakah ia menjelaskan anak anda?

Buli siber merupakan satu ancaman atau gangguan yang berulang melalui kaedah digital. Bayangkan seorang gadis muda memuatnaik gambar selfienya di Instagram dan seseorang yang mengenalinya meninggalkan komen yang menyatakan tentang paras rupanya seperti "hodoh dan tidak patut dilahirkan di dunia". Ini akan diikuti oleh komen daripada orang lain dan mereka mula membantai akaunnya dengan komen-komen buruk dan penuh kebencian. Komen-komen sedemikian boleh menjelaskan keadaan mental dan emosi anak anda. Dengan membaca komen tersebut berulang kali, gadis itu akan mempunyai fikiran bahawa dia tidak disukai orang ramai dan menyebabkan dia hilang keyakinan diri.

Kanak-kanak yang mengalami buli siber mungkin akan melalui perubahan tingkah laku yang negatif seperti enggan ke sekolah, emosi yang terganggu apabila mereka menggunakan platform media sosial, perasaan takut berinteraksi dengan orang lain dan sebagainya. Jika anda mendapati bahawa terdapat sebarang perubahan pada tingkah laku anak anda, ia mungkin tanda bahawa ada sesuatu yang tidak kena.

Bagaimana untuk melindungi mereka & apakah nasihat yang ibu bapa boleh berikan kepada anak-anak mereka?

Kebanyakan orang berkata bahawa cara untuk melindungi anak kita daripada menjadi mangsa buli siber adalah dengan mengajar mereka mengenainya. Ini mungkin benar, tetapi lazimnya kami menasihati ibu bapa untuk melihat pada hubungan mereka dengan anak-anak mereka. Mengapa? Ini kerana dengan mengajar anak-anak anda, mereka akan mendapat pengetahuan mengenai isu ini, tetapi dengan adanya hubungan erat dengan mereka, ini akan menunjukkan kepada mereka bahawa pendapat orang yang paling penting ialah orang yang paling menyayangi mereka. Dengan adanya hubungan yang erat, anak anda mempunyai platform di mana mereka boleh berkongsi masalah dengan ibu bapa tanpa ragu-ragu.

Sekiranya anak anda menjadi mangsa buli siber, kemungkinan besar mereka tidak akan memberitahu anda dengan serta merta kerana takut dimarahi dan takut hak keistimewaan melayari internet mereka ditarik balik. Pada ketika inilah anda perlu meyakinkan mereka bahawa anda sentiasa berada di sisi mereka. Pada masa yang sama, berikan mereka ruang secukupnya untuk berbicara dengan anda sekiranya mereka selesa berbuat demikian. Minta anak anda menunjukkan apa yang telah berlaku dan kumpulkan seberapa banyak bukti agar anda boleh mendapatkan bantuan yang sewajarnya bagi mengendalikan situasi ini. Mangsa buli siber sering dihimpit kesukaran, oleh itu berilah sokongan dan bimbingan supaya anak anda boleh melaluiinya dengan anda.

Bagaimana pula jika anak anda adalah pembulinya?

Menarik balik hak keistimewaan melayari internet anak anda akan memberi mesej yang jelas kepadanya, tetapi ini hanya cara untuk memperbetulkan tingkah laku mereka dan bukan membimbang mereka. Yang dimaksudkan di sini adalah anda perlu berbicara dengan anak anda secara tegas mengenai apa yang mereka sedang lakukan dan bukan setakat memberitahu mereka bahawa mereka dilarang daripada menggunakan internet. Ibu bapa perlu mengingatkan anak-anak mereka bahawa membuli adalah isu yang serius dan tindakan mereka boleh meninggalkan kesan buruk tanpa disedari. Minta mereka imbas kembali tindakan mereka, contohnya bagaimana perasaan mereka jika mereka diperlakukan sedemikian? Jika terdapat konflik, bantu mereka mengatasinya dengan memproses emosi-emosi tersebut dan bersympati terhadap masalah mereka. Anda akan mendapati bahawa remaja dan kanak-kanak kerap bergelut untuk mengendalikan isu-isu tersebut bersendirian. Justeru, jelaskan kepada anak anda bahawa dia perlu menjadi seorang yang bertanggungjawab semasa dalam atau luar talian.

Matlamat Utama

Kami percaya bahawa hubungan kekeluargaan adalah kunci untuk menangani sebarang isu siber dalam dunia hari ini. Dalam membimbang generasi akan datang untuk menjadi pengguna yang positif dan seimbang, akhirnya, diri kita sendiri dicabar untuk bersikap lebih bertanggungjawab dalam dan luar talian. Anak-anak meniru tingkah laku dan sikap ibu bapa: menjadikannya sebab mengapa ibu bapa harus menjadi model peranan yang konsisten dan positif dalam kehidupan anak-anak. Membina hubungan yang kukuh dengan anak-anak kita berdasarkan nilai-nilai murni, prinsip dan kepercayaan akan membina keperibadian mereka, membantu mereka membuat pilihan yang betul tidak kira apa jua yang mereka hadapi di masa hadapan – termasuk rangkaian sosial.

Sekali lagi, sebagai peringatan, terpulang kepada kita untuk menentukan teladan yang kita tinggalkan untuk anak-anak sebagai legasi. Dari segi digital dan dalam realiti. **PP**

Mengenai Generasi Gemilang

YAYASAN GENERASI GEMILANG (GG) merupakan sebuah yayasan kebajikan sosial yang beriltizam untuk membina negara maju dengan melahirkan generasi akan datang yang gemilang dan membina keluarga yang kukuh. Atas keyakinan bahawa "Kasih Sayang Dapat Mengubah Kehidupan", kami memberi inspirasi dan semangat kepada masyarakat untuk menjalani kehidupan dengan sebaik mungkin. Golongan ini termasuk kanak-kanak, remaja dan keluarga, baik dari rumah perlindungan kanak-kanak, sekolah maupun komuniti yang terpinggir. Ditadbir oleh sebuah Lembaga Pengarah, Yayasan GG ini berpejabat di Lembah Klang dan menjalankan perkhidmatan di seluruh Malaysia. Sebelum ini dikenali sebagai Persatuan Kebajikan Generasi Gemilang Kuala Lumpur dan Selangor, GG telah diperbadankan sebagai yayasan pada bulan Disember 2014.

Positive Parenting

Malaysia's pioneer expert-driven parenting educational programme

In collaboration with



Brings You Parenting Forum in KidZania Kuala Lumpur!

Join us this 5th OR 6th Dec, 2015

Parents take the opportunity to meet & interact with top experts on psychology & parenting

Saturday, 5th December
12.30pm - 3.30pm

Sunday, 6th December
12.30pm - 3.30pm

TOPICS & SPEAKERS:

- Using Positivity in Parenting
*by Mr Alexius Cheang,
Behavioural Psychologist*
- Respectful Parents get Respectful Children
*By Ms Aisha Zanariah Abdullah,
Montessori Trainer*

TOPICS & SPEAKERS:

- Effective Parenting Strategies to Raise Children with Positive Behaviour
by Dr Alvin Ng, Clinical Psychologist
- Discipline Dilemma: Whose Problem Is It Anyway?
Parents vs. Child
by Ms Ruth Liew, Parenting Columnist

FORUM:

- *Disciplining Your Children in the Modern Era: Which Method Works?*

Moderated by Datuk Dr Zulkifli Ismail, Chairman, Positive Parenting Management Committee

Special Parenting Forum Package*
Admission for 1 kid & 1 adult from 10am to 9pm for RM100/day only!

*30% off normal price for any additional kid or adult ticket purchase. Discount only applicable on the confirmed date of visit and available over the counter only.

Complimentary tickets and promotional tickets do not apply for this package.
Terms & Conditions apply

Call 1300 88 KIDZ (5439) to register and purchase the package now!
Limited seats available!

For more information, please visit www.mypositiveparenting.org.my and www.kidzania.com.my
[Facebook.com/positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia) • [Facebook.com/KidZaniaKualaLumpur](https://www.facebook.com/KidZaniaKualaLumpur)

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.

- Ceramah dan Seminar:

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



- Artikel pendidikan:



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