

Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)



**Percuma
Panduan
Pengasuhan Positif!**
SMS: YA PPG <jarak> nama <jarak>
alamat surat-menyerat
<jarak> alamat emel
ke 011-2570 6398

**Memupuk
Kesejahteraan
Keluarga**

**Berpuasa Semasa
Menyusukan Bayi**

**Jangan Menangis
Manja Ku**

Khatan Semasa Bayi
**Cara Mengatasi Anak
yang Berasa Berhak
terhadap Segala
Kehendaknya**



Malaysian Paediatric Association
PERSATUAN PEDIATRIK
MALAYSIA
PPMA

Pengasuhan Positif

Datuk Dr Zulkifli Ismail

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



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



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



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Pediatrik



Dr. Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



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



Profesor Dr Norimah A Karim
Setiausaha Kehormat dan Pakar Pemakanan



Profesor Dr Poh Bee Koon
Pakar Pemakanan



Persatuan Obstetri dan Ginekologi Malaysia

www ogsm org my



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 Swamenathan
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 Keshatan Mental Malaysia

http://mmha.org.my/

“ Kesihatan dan kecekalahan mental bermula dengan keluarga.”



Dato' Dr Andrew Mohanraj
Pakar Psikiatri



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.”

Kesejahteraan, Aset Keluarga Yang Bernilai

Sebagai ibu bapa, sudah pasti kesejahteraan keluarga kita didahulukan. Kita ingin menjaga dan memupuk kasih sayang, sifat bertimbang rasa dan kesihatan yang penting dalam mana-mana struktur keluarga. Malangnya, kini gaya hidup kita yang pantas dan sibuk telah menghakis nilai-nilai kekeluargaan dan menjelaskan kesejahteraan kita. Tetapi begitu mudah untuk kita menyalahkan keadaan apabila kita belum lagi cuba untuk mencari jalan penyelesaian. Oleh itu, mari berhenti sejenak dan lihat balik cara kehidupan kita; terdapatkah sesuatu yang boleh kita ubah, lakukan atau perbaiki agar kehidupan kita menjadi lebih baik?

Mujurlah ada dan dalam isu ini para pakar kami akan menjelaskan bagaimana anda boleh melakukannya – memupuk kesejahteraan keluarga anda. Sebagai contoh, artikel utama yang terdiri daripada 3 bahagian, akan menerangkan apakah kesejahteraan keseluruhan, apa anda boleh lakukan untuk memperbaiki kesejahteraan fizikal keluarga serta bagaimana untuk menguasai dimensi kesejahteraan yang lain.

Selain itu, kami juga menumpukan perhatian kepada isu kontroversi tentang penggunaan epidural ketika melahirkan bayi dan pada masa yang sama menjawab soalan-soalan lazim oleh ibu-ibu yang bimbang sama ada mereka boleh berpuasa semasa menyusukan bayi. Ini adalah tepat pada masanya sedangkan bulan Ramadhan makin mendekati. Kami juga memberi beberapa tip untuk ibu-ibu mengenai cara menyediakan hidangan berkhasiat diikuti dengan artikel yang wajib dibaca tentang memahami label makanan untuk membuat pilihan makanan yang lebih baik.

Dalam bahagian Kesihatan Kanak-kanak, kami menjelajahi meningitis, geligata dan kepentingan menjaga kesihatan usus anak anda. Dalam bahagian sama juga terdapat artikel mengenai tak tolerans makanan dan satu artikel menarik tentang mengkhitanan bayi baharu lahir. Kami juga menyediakan beberapa resepi ikan yang sangat lazat untuk anda cuba di rumah. Cubalah sendiri dan maklumkan kepada kami bagaimana rasanya dengan menghantar komen anda ke laman Facebook Pengasuhan Positif di [Facebook.com/positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia).

Akhir sekali, saya sangat berharap agar anda akan seronok membaca penerbitan ini dan kandungannya yang ditulis oleh para pakar akan memberi tinjauan progresif dalam perjalanan anda ke arah menjadi ibu bapa yang lebih baik dan positif kepada anak-anak anda.

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif
Setiausaha Agung, 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



17



28



31

Rencana

- 5 Memupuk Kesejahteraan Keluarga

Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 11 Pemakanan Seimbang,
Kunci Berpuasa Semasa Menyusukan Bayi
- 13 Tip-tip Memasak untuk Ibu Bekerja
- 15 Mengguna Label Makanan untuk Membuat
Pilihan Makanan yang Lebih Baik
- 17 Belajar & Cegah Kanak-kanak
daripada Terbantut
- 20 Membina Tubuh Anak Anda

Kesejahteraan Keluarga

- 22 Apa Itu Epidural?
- 24 Jangan Menangis Manja Ku
- 28 Memilih untuk Menjadi Ibu Bapa

Kesihatan Anak

- 31 Khatan Semasa Bayi

34 Alergi Protein Susu Lembu

37 Adakah Anak Anda Mengalami Intolerans
Makanan

40 Kanak-kanak dan Sindrom Usus Iritabel

43 DENGGI
Mengapa Anda Harus Bimbang

46 Imunisasi Rutin Kanak-kanak

Perkembangan Anak

- 49 Meningkatkan Perkembangan
Otak Anak Anda
- 53 Cara Mengatasi Anak yang Berasa
Berhak terhadap Segala
Kehendaknya
- 55 Mari Menari

Remajaku Yang Positif

- 58 Menangani
Remaja
Pemberontak

49



Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif



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

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

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

f Facebook.com/positiveparentingmalaysia

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

Memupuk Kesejahteraan Keluarga

Keluarga berdepan dengan pelbagai jenis isu – dari kemurungan dan kebimbangan hingga ke salah guna bahan terlarang serta masalah kesihatan. Meskipun begitu, keluarga masih merupakan sumber sokongan utama dan tempat memupuk kasih sayang justeru ianya penting dalam kehidupan setiap manusia. Kesejahteraan keluarga perlu dipelihara dan dijaga agar ianya boleh berfungsi dengan berkesan.

Apakah ‘kesejahteraan’ dan apakah yang perlu kita tekankan? Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mentakrifkan ‘kesejahteraan’ sebagai “...keadaan kesihatan yang sempurna dari segi fizikal, mental, dan sosial, dan bukan hanya bermaksud ketiadaan penyakit”. Terdapat enam dimensi kesejahteraan dan setiap dimensi berhubungkait dan semuanya sama penting untuk mencapai kesihatan yang optimum.

Maka, kesejahteraan keluarga dapat dicapai apabila semua keperluan setiap ahli keluarga dapat dipenuhi berlandaskan dimensi tersebut dan berjaya mengimbangi di antara matlamat peribadi seseorang, dan sumbangannya kepada kesejahteraan ahli keluarga lain.



Dimensi kesejahteraan:

Kesejahteraan Emosi

Kesejahteraan emosi adalah mengenai harga diri, penjagaan diri, kawalan diri dan ketabahan dalam usaha ke arah mencapai matlamat dan kegembilangan. Mengambil berat tentang perasaan positif dan negatif dan memahami bagaimana untuk mengendalikan emosi tersebut adalah penting bagi sesebuah keluarga.

Kesejahteraan Pekerjaan

Pemerkayaan hidup melalui pekerjaan, dan saling kaitnya dengan kehidupan dan bermain. Walaupun kesejahteraan pekerjaan lebih berkaitan dengan ibu bapa, anak-anak juga terkesan oleh kemajuan pencapaian mereka di sekolah atau dalam sukan. Perasaan bangga apabila tugas berjaya dilakukan dengan sempurna. Ini juga berkait rapat dengan kestabilan kewangan dan harapan untuk masa depan yang lebih cerah.

Kesejahteraan Fizikal

Seimbangkan di antara aktiviti fizikal dan pemakanan untuk mengekalkan kesihatan setiap ahli keluarga. Ahli keluarga dapat mencapai potensi dalam kehidupan mereka apabila seluruh keluarga sedar akan keadaan kesihatan fizikal masing-masing dan berusaha bersama-sama untuk memperbaiki unsur yang lemah.



Gambar rajah dari http://www.nationalwellness.org/?page=Six_Dimensions

Sumber daripada Dr. Bill Hettler, co-founder of the National Wellness Institute (NWI), USA

Kesejahteraan Kerohanian

Kesejahteraan kerohanian boleh ditafsirkan melalui pelbagai faktor termasuk kepercayaan agama, nilai-nilai, etika dan moral. Kesejahteraan kerohanian penting kerana ia membolehkan kita mencari makna kehidupan dan membantu memberi tujuan kepada kehidupan kita.

Kesejahteraan Intelek

Kesejahteraan intelek menggalakkan aktiviti mental yang merangsang kreativiti, serta memupuk sikap ingin berkongsi pengetahuan dan kemahiran dengan orang lain. Kesejahteraan intelek boleh dibangunkan melalui pembelajaran akademik, penglibatan dalam budaya, komuniti dan hobi.

Kesejahteraan Sosial

Kesejahteraan sosial merujuk kepada hubungan kita dan bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain – bukan dengan ahli keluarga sahaja. Kesejahteraan sosial melibatkan usaha untuk mengerat dan berkongsi hubungan yang sihat dan memelihara, menyokong serta memupuk hubungan ikhlas dengan orang di sekeliling kita.

Dalam naskhah ini juga, rakan saya, Dr Tee dan Profesor Madya Dr Alvin akan menjelaskan bagaimana anda boleh memupuk kesejahteraan keluarga. Perkara paling penting yang anda harus ingat ialah bahawa keluarga – bukan individu – adalah asas komuniti dan seterusnya masyarakat secara keseluruhannya. Maka, sebagai ibu bapa, anda wajib membangunkan, memperbaiki dan mengekalkan kesejahteraan keluarga sebaik mungkin agar setiap ahli (termasuk diri anda) dapat menikmati kehidupan yang sihat, makmur dan lebih bermakna. **PP**



Dr Tee E Siong
Pakar Pemakanan &
Presiden Persatuan
Pemakanan Malaysia

Memupuk Kesejahteraan Keluarga

Pemakanan Sihat dan Kecergasan – Kunci Kesihatan Keluarga

Pemakanan yang sempurna dan senaman adalah penting untuk mengekalkan kesihatan keluarga anda. Gaya hidup yang sihat juga memastikan anak-anak anda dapat mencapai potensi mereka sepenuhnya. Anda mungkin berfikir bahawa rutin keluarga anda yang sibuk serta jadual yang padat adalah alasan untuk tidak kekal cergas, makan secara sihat, dan mengekalkan gaya hidup sihat – ia tidak benar sama sekali.

Gaya hidup sihat bukan tentang berapa banyak masa yang anda ada, tetapi seberapa baik anda menggunakaninya. Ibu bapa merupakan pengaruh besar terhadap gaya hidup anak-anak yang sihat. Maka, adalah penting bagi keluarga meluangkan masa untuk bersenam bersama-sama dan makan dengan cara yang lebih sihat, agar akhirnya ia menjadi sebahagian daripada rutin setiap orang.

Bijak Tentang Diet Keluarga Anda

Ramai orang berfikiran bahawa makan secara sihat bermakna harus makan makanan yang tidak enak, hambar dan membosankan. Tetapi makan secara sihat adalah tentang “gabungan” pemakanan yang betul. Anda tidak perlu mengorbankan makanan yang anda gemari. Apa yang anda perlu lakukan hanyalah mengamalkan **“Keseimbangan (Balance), Kesederhanaan (Moderation), dan Kepelbagai (Variety)”**. Ini bererti mengambil hidangan yang Seimbang, dalam sukuhan yang Sederhana, dengan Pelbagai makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.

Piramid Makanan Malaysia



Perkara lain yang keluarga anda boleh lakukan untuk mencapai diet yang lebih sihat:

- Ambil lebih serat untuk mencapai berat badan yang sihat, penghadaman yang baik dan jantung yang sihat. Diet anda harus mengandungi 20-30 gram serat diet setiap hari. Serat yang anda perlukan boleh didapat dengan mengikuti saranan piramid makanan, iaitu ambil lebih produk kekacang, buah dan sayur.
- Kurangkan gula, garam dan lemak/minyak yang digunakan untuk menyediakan hidangan dan berhati-hati dengan kandungannya di dalam produk yang anda beli untuk keluarga (Dalam sebuah lagi artikel saya “Mengguna Label Makanan untuk Membuat Pilihan Makanan yang Lebih Baik” di muka surat 15, saya akan terangkan bagaimana keluarga boleh membuat pilihan lebih sihat apabila membeli makanan berbungkus dengan membaca dan memahami label pemakanan).
- Cuba sediakan makanan di rumah, sekurang-kurangnya sekali sehari, di mana anda boleh mengawal ramuan dalam hidangan dan cara memasaknya.
- Pilih cara memasak yang lebih sihat (contohnya mengukus, goreng kalis, merendidih, menggrill, memanggang, dan membakar) dan cuba sediakan masakan yang lebih meriah supaya makanan seperti sayuran akan menjadi lebih menarik kepada anak anda.
- Elak daripada tabiat makan tidak sihat seperti makan berlebihan dan makan lewat malam terlalu hampir dengan waktu tidur.
- Hadkan pengambilan makanan segera, makanan yang dibeli di luar dan makanan yang tinggi kandungan lemak/minyak, garam dan gula.
- Makan bersama-sama sebagai sebuah keluarga – berbual-bual semasa makan memberi peluang kepada keluarga untuk merapatkan hubungan, berkongsi, berhubung, dan mempelajari tentang satu sama lain.

Kekal Aktif Sambil Meluangkan Masa Bersama

Keluarga yang kekal aktif membantu memperbaiki kecergasan, kekuatan dan ketangkasan. Ia membantu setiap orang mengekalkan berat badan yang sihat dan membantu kita rasa, fizik dan belajar dengan lebih baik. Lakukan aktiviti fizikal yang menyeronokkan bersama sebagai sebuah keluarga agar lama-kelamaan ia menjadi satu tabiat. Ia juga satu cara untuk meluangkan masa berkualiti bersama.

Bagaimana untuk melibatkan semua orang:

- Lakukan aktiviti fizikal yang gemar dilakukan bersama oleh semua ahli keluarga. Contohnya, sukan seperti bola sepak, main kejar-kejar atau hanya berjalan 20 minit di taman.
- Dapatkan anak-anak dan pasangan anda untuk melakukan kerja-kerja rumah seperti menyapu, mengelap lantai, memvakum atau membasuh pinggan mangkuk.
- Berikan masa yang mencukupi

untuk permainan tidak berstruktur. Kanak-kanak membakar lebih banyak kalori apabila dibiarkan bermain sendiri.

- Sertai larian/jalan atau acara keluarga yang dianjur agar keluarga dapat meluangkan lebih masa dan aktif bersama. Acara-acara tersebut menyeronokkan, dan pada masa yang sama anda berpeluang mendapat kawan baharu, di samping mempelajari dan mengalami perkara baharu!
- Kunjungi tempat-tempat yang seronok seperti taman permainan, taman, padang dan kolam renang awam.
- Tetapkan had masa untuk aktiviti seperti menonton TV, melayari internet, dan bermain permainan video kepada tidak lebih daripada satu atau dua jam sehari.
- Kekal aktif setiap hari dengan pelbagai cara yang boleh dan gabungkan lebih banyak aktiviti fizikal ke dalam kehidupan harian sebagai satu bentuk senaman. Contohnya, pilih untuk naik tangga berbanding mengambil lif atau eskalator, atau letak kereta anda di tempat yang lebih jauh dan jalan ke destinasi anda.

Mulalah membina asas untuk kesihatan masa depan anak anda seberapa awal yang mungkin. Kini, penyakit-penyakit kronik berkaitan gaya hidup sudah menular ke dalam masyarakat kita, dan menjadikan orang dewasa dan juga kanak-kanak. Walaupun belum terlambat untuk memulakan kehidupan yang sihat, peringkat awal kanak-kanak adalah masa terbaik untuk membentuk tabiat makan dan gaya hidup yang sihat. Pupuklah kesejahteraan keluarga anda dengan bersama-sama menjadikan tabiat sihat mudah dan menyeronokkan. PP



**PIRAMID AKTIVITI FIZIKAL
UNTUK ORANG DEWASA**

Memupuk Kesejahteraan Keluarga

Mencapai Kesihatan Dalaman

Kesejahteraan keluarga bukan setakat kesihatan fizikal; ia juga melibatkan ahli keluarga yang mengambil berat dan memberi sokongan lalu menerima perbezaan serta keunikkan kualiti masing-masing. Kesejahteraan begini merangsangkan perkembangan potensi individu dan membantu membentuk perwatakan seseorang, maka membantu setiap ahli keluarga berkembang dan mengatasi cabaran-cabaran hidup.

Seperti yang dijelaskan oleh Dr Zulkifli, kesejahteraan terdiri daripada 6 dimensi; salah satunya adalah kesejahteraan fizikal, yang telah diuraikan oleh Dr Tee. Setiap dimensi kesejahteraan saling melengkapi dan berkait rapat. Sebahagian besar 5 dimensi lagi merujuk kepada kesejahteraan dalaman:

Kesejahteraan Emosi merupakan keupayaan untuk menyedari dan mengatasi perubahan emosi harian dengan cara-cara penyesuaian. Keupayaan untuk mengenali, menerima dan berkongsi perasaan dengan cara yang produktif menyumbang kepada kesejahteraan emosi kita.

Tip-tip kesejahteraan:

- Buat pilihan dan keputusan dengan memproses perasaan, fikiran, falsafah, dan tingkah laku. Bersifat lebih terbuka dan lebih kerap berkongsi perasaan dan fikiran bersama keluarga.
- Bagi anak-anak, prinsip dan kepercayaan mereka terbentuk berdasarkan pemerhatian dan daripada mencontohi ibu bapa mereka sejak dari peringkat awal, justeru, tunjukkanlah teladan yang baik.
- Didiklah anak-anak anda bahawa meminta bantuan bukan satu kelemahan tetapi peluang untuk belajar, berhubung dan memperbaiki diri.
- Hadapi cabaran, ambil risiko, dan anggaplah konflik sebagai potensi untuk mempelajari sesuatu yang



Prof Madya
Dr Alvin
Ng Lai Oon
Pakar Psikologi Klinikal



bermanfaat. Ibu bapa harus menggunakan kegagalan atau kekalahan sebagai peluang untuk membimbing anak-anak menhadapi kekecwaan, mempelajari daripadanya dan akhirnya mencari jalan mengatasinya.

- Tidak salah untuk berperasaan negatif sekali-sekala kerana ia adalah sebahagian daripada kehidupan. Selain daripada menghalangnya, bantulah anak anda mengatasi perasaan negatif ini dan ajarlah mereka kemahiran-kemahiran untuk mengendalikannya.

Kesejahteraan Sosial merangkumi pergaulan harian. Ia melibatkan penggunaan komunikasi berkesan dan memupuk kemahiran interpersonal, menjalinkan hubungan yang baik, menghormati diri sendiri dan juga orang lain, serta mewujudkan sistem sokongan yang melibatkan ahli keluarga dan kawan-kawan.

Tip-tip kesejahteraan:

- Membentuk hubungan dengan orang lain berdasarkan asas komitmen yang sama, kepercayaan serta perasaan saling hormat-menghormati, dengan cara mendepankan tingkah laku yang baik seperti keikhlasan, berinisiatif dan keprihatinan.
- Mengambil bahagian dengan cara yang positif dan luangkan masa berkualiti bersama keluarga dengan melibatkan mereka dalam peluang-peluang kesukarelawanan dalam kebajikan komuniti anda.

- Membuat kawan-kawan baru dan bergaul. Tempat baik untuk melakukan ini bersama-sama sebagai sebuah keluarga ialah dengan melibatkan diri dengan badan-badan bukan kerajaan (NGO), kelab, atau badan sukarela/ kebajikan.
- Memperbaiki atau mengekalkan kesejahteraan sosial juga memberi manfaat kepada kesejahteraan mental, intelek dan pekerjaan kerana apabila anda berjumpa dengan orang-orang baru anda juga mengalami dan mempelajari perkara-perkara baharu.
- Anda juga mempunyai lebih berpotensi untuk meningkatkan peluang-peluang dalam kehidupan anda (iaitu dalam perniagaan, kerja, pelajaran) dan juga bagi ahli keluarga lain.

Kesejahteraan di tempat kerja ialah keupayaan untuk mencapaiimbangan dinamik antara kerjaya dan masa lapang, memenuhi kehendak tempat kerja dan membina hubungan dengan rakan sekerja. Ianya adalah penyesuaian diri di tempat kerja dan dalam komuniti serta bagaimana anda boleh menyumbang dengan sebaik-baiknya.

Tip-tip kesejahteraan:

- Apabila setiap ahli keluarga melakukan apa yang diminati atau berpuas hati dengan apa yang sedang dilakukan dalam kehidupan, ia membantu memberi makna dan tujuan dalam kehidupan mereka.
- Carilah kerja yang anda gemar lakukan dan jangan lupa untuk menyokong kerjaya pasangan anda serta minat anak-anak. Galakkank anak-anak mencuba hobi baru, sukan, dll. agar mereka mendapat seberapa banyak pengalaman yang boleh.
- Jika anda tertekan dengan pekerjaan anda sekarang, pastikan anda mengambil masa untuk diri sendiri dan bertenang sebentar.
- Berusahalah dalam membina kemahiran baru untuk berjaya di tempat kerja.
- Kekalkanimbangan yang sihat di antara kerja dan bersantai – ia mungkin memerlukan sedikit penyesuaian tetapi akan menjadikan anda lebih efektif.
- Melakukan perkara yang anda minati adalah bagus, namun hubungan baik dengan majikan serta rakan sekerja juga merupakan kunci mewujudkan persekitaran kerja yang selesa, tenang dan kondusif.

Kesejahteraan Intelektual digambarkan sebagai penglibatan diri dalam aktiviti-aktiviti kreatif dan merangsangkan akal untuk mengembangkan pengetahuan dan kemahiran, serta berkongsi dengan orang lain. Seseorang yang mempunyai intelek yang baik gemarkan aktiviti-aktiviti yang merangsangkan minda dan mereka juga gemar melibatkan diri dalam penjelajahan idea untuk pengalaman baru.

Tip-tip kesejahteraan:

- Banyak bertanyakan soalan kritis seperti; siapakah yang mendapat manfaat? Apakah buktinya? Lepas itu apa pula?

- Latihkan diri untuk melihat idea dan isu-isu baru dari sudut yang berbeza, atau sekurang-kurangnya dari sudut yang bertentangan.
- Letakkan diri anda dalam situasi orang lain dan lihatlah dunia dari perspektif yang berbeza – ini boleh membantu anda mendapat skop yang lebih luas dalam memahami isu-isu dunia.
- Berbincanglah dengan orang lain: pasangan anda, rakan-rakan, dan juga anak-anak anda tentang idea-idea anda dan dari masa ke semasa, cabar diri anda untuk membuktikan anda juga boleh melakukan kesilapan.
- Ambil masa untuk mengimbas semula idea-idea yang anda bincangkan bersama orang lain.

Kesejahteraan Kerohanian merupakan perkara peribadi dan melibatkan nilai serta kepercayaan yang memberi matlamat dalam hidup. Kesejahteraan kerohanian boleh dicapai dengan cara bertafakur, berdoa, membuat pengakuan terhadap dosa yang dilakukan, atau amalan kerohanian khusus yang menyokong hubungan anda dengan kuasa yang lebih tinggi atau sistem kepercayaan. Pegangan agama, nilai, kepercayaan, dan perlakuan moral menentukan kerohanian anda.

Tip-tip kesejahteraan:

- Luangkan lebih banyak masa untuk menjalankan aktiviti keagamaan atau aktiviti kerohanian secara tetap – bersendirian serta bersama keluarga dan kawan-kawan.
- Imbas semula perasaan dalam hati anda apabila anda sedang mengamalkan aktiviti agama atau kerohanian dan fikirkan bagaimana ia memberi ketenangan kepada anda.
- Libatkan keluarga dan kawan-kawan anda dalam perbincangan tentang bagaimana amalan agama atau kerohanian membantu anda dan mereka.
- Luangkan sedikit masa setiap hari bertafakur.
- Lakukan kerja-kerja sukarela dalam komuniti. Semangat setiaikawan, bermurah hati, menghargai kecekapan dan bersyukur boleh diperoleh daripada kerja-kerja sukarela.

Kesejahteraan merupakan satu pilihan sedar, satu kemahiran yang perlu dipelajari, dan satu perjalanan yang membantu anda berkembang dan menjadi seorang yang lebih baik. Seseorang berhak berasa bahagia dalam kehidupan secara keseluruhannya. Apabila kesejahteraan keluarga tercapai, begitu juga keupayaan setiap individu dalam keluarga untuk menjadi produktif: di rumah, kerja, hubungan, dll. Dua faktor paling penting yang perlu ada dan memberi kesejahteraan dalam ialah menjadi ahli yang menyumbang kepada keluarga dan masyarakat, serta rasa kekitaan dalam sebuah keluarga, kumpulan ataupun masyarakat.

Selain itu, kesejahteraan dalam apabila digabungkan dengan kesejahteraan fizikal membolehkan persekitaran anda lebih positif dan mampu mendorong anda menjadi ahli masyarakat yang produktif dan memperbaiki kehidupan anda dan kehidupan orang lain. **PP**

Pemakanan & Kehidupan Sihat

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



Pemakanan Seimbang, Kunci Berpuasa Semasa Menyusukan Bayi

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

Berpuasa di Malaysia sinonim dengan bulan Ramadan. Ibu-ibu yang menyusukan bayi dikecualikan daripada berpuasa jika ia menimbulkan risiko kepada diri atau bayi mereka. Namun, terdapat ramai ibu yang sihat dan dapat menunaikan amalan ini setiap tahun. Walaupun selamat bagi ibu yang sihat untuk berpuasa (kecuali dinasihati untuk tidak berpuasa oleh doktor mereka), terdapat ibu-ibu baharu yang masih bimbang.

Berpuasa bagi Wanita yang Menyusukan Bayi Menurut Islam

Allah subhanallah berfirman di dalam Al Quran (Al-Baqarah: 2:183): "Oleh itu, sesiapa dari antara kamu yang menyaksikan anak bulan Ramadan (atau mengetahuinya), maka hendaklah ia berpuasa bulan itu; dan sesiapa yang sakit atau dalam musafir maka bolehlah ia berbuka, kemudian wajiblah ia berpuasa sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain."

Nabi Muhammad S.A.W. bersabda: "Sesungguhnya Allah S.W.T menggugurkan (meringangkan) setengah hari beban solat ke atas orang yang bermusafir, menggugurkan (memberi rukhsah) ke atas wanita

yang hamil dan menyusukan anak akan kewajiban berpuasa. Hadis diriwayat oleh Tirmidzi (715), Ibnu Majah (16687). Sanadnya sahih sebagaimana pernyataan at-Tirmidzi 575.

Maka, menurut Al-Quran dan hadis, ulama-ulama merumuskan bahawa anda dibenarkan untuk tidak berpuasa jika anda khawatir ia akan memudaratkan diri dan/atau bayi anda. Pada masa yang sama, sekiranya anda berfikir bahawa berpuasa tidak membahayakan anda atau bayi, maka anda dikehendaki untuk berpuasa.

Ya, jika anda rasa anda mampu. Terdapat sedikit sahaja bukti saintifik yang menyatakan berpuasa menjelaskan kualiti nutrien susu anda. Namun, berpuasa adalah selamat bagi anda dan bayi jika anda merasa diri bertenaga dan cukup sihat untuk berbuat demikian.

Terdapat kajian yang menunjukkan bahawa bekalan susu ibu boleh terjejas, ini mungkin kerana ada di kalangan ibu-ibu terlupa untuk menyusukan bayi mereka seperti biasa. Ini "melatih" payudara supaya kurang menghasilkan susu. Maka, sekiranya anda bercadang untuk berpuasa, pastikan anda dapat menyusukan bayi anda secara tetap atau pada bila-bila masa bayi anda lapar. Ingat, anda yang berpuasa, bukannya bayi anda.

Adakah Saya Memudaratkan Bayi Saya Jika Saya Berpuasa?

Selagi anda makan dengan baik dan seimbang setiap hari, anda akan terus menghasilkan susu ibu yang kaya dengan nutrien, tidak kira sama ada anda berdiet atau berpuasa.

Walau bagaimanapun, sekiranya bayi anda masih kecil (kurang dari enam buan) dan menyusu susu ibu secara eksklusif, anda tidak digalakkan untuk berpuasa. Adalah lebih baik anda berpuasa apabila bayi anda sudah mengambil makanan pelengkap dan menyusu susu ibu sekali sekala. Namun begitu, anda masih boleh mendapatkan pandangan doktor sebelum membuat keputusan.

Tahukah anda?

Bekalan susu ibu banyak bergantung kepada kehendak bayi. Lebih banyak bayi menyusu, lebih banyak ibunya menghasilkan susu. Ia dipanggil faktor 'rangsangan hisapan'.

Tidak, walaupun kalori digunakan untuk menghasilkan susu ibu, tubuh anda akan menyesuaikan diri untuk memenuhi keperluan kalori dengan menggunakan dengan lebih efisyen. Ini tidak menyebabkan sebarang kesan jangka masa panjang terhadap kesihatan anda.

Walau bagaimanapun, wanita yang menyusukan bayi masih melalui perubahan fisiologi yang sama seperti individu yang berpuasa. Perubahan fisiologi ini bersama tekanan menyusukan bayi agak mencabar. Ganjaran psikologi serta kerohanian berpuasa dan menyusukan bayi mengatasi semua bentuk kesusahan fizikal. Tidak hairanlah mengapa ramai wanita berasa gembira dan mendapat kepuasan melakukan kedua-duanya sekali.

Dapatkan bantuan dan pelajari daripada ahli keluarga atau rakan-rakan yang telah melalui pengalaman yang sama. Sokongan daripada pasangan anda dan ahli keluarga yang lain juga boleh membantu mengurangkan sedikit kebimbangan dan tekanan yang anda mungkin alami.

Patutkah Saya Berpuasa Jika Saya Menyusukan Bayi?

Perkara paling penting untuk ingat ialah bahawa anda harus mengambil hidangan seimbang yang mengandungi pelbagai makanan daripada kumpulan makanan yang berlainan. Anda harus juga:

- Mengambil lebih banyak karbohidrat kompleks (iaitu, bijirin penuh, kacang, biji-bijian, mil oat, semua jenis sayuran hijau, dan pasta) kerana ia membekalkan tenaga secara perlahan-lahan sepanjang hari berbanding makanan lain.
- Mengurangkan makanan bergaram, berminyak dan berlemak.
- Mengambil lebih banyak roti mil penuh, beras berserat tinggi (contoh: beras perang), oat tinggi serat akan menambah lagi serat ke dalam diet anda dan ianya sumber baik bagi zat besi. Manakala, sayur berdaun hijau (contohnya bayam, brokoli dan kobis) juga membantu membekalkan anda dengan folat.
- Mengurangkan makanan bergula yang membuat paras gula dalam darah meningkat dan menurun dengan cepat – anda akan cepat berasa lapar!
- Minum banyak air dan elakkan minuman bergula, berkarbonat dan berkafein. Minuman-minuman tersebut membuat anda kehilangan air dengan menyebabkan anda membuang air kecil lebih kerap. Ini membuat anda mengalami dehidrasi lebih cepat, terutama pada hari panas.
- Makan daging tanpa lemak, ikan, ayam, dan telur yang dimasak dengan sempurna. Ia merupakan sumber baik bagi zat besi dan asid lemak omega-3. Gunakannya untuk memasak sup atau kuah, dengan cara ini anda juga mendapat cecair.
- Diet anda harus mengandungi purata 1 hingga 2 sajian (200-300g) ikan seperti ikan hering, tuna dalam tin atau salmon setiap minggu agar kepekatan DHA di dalam susu anda mencukupi.
- Mengambil makanan yang kaya kalsium seperti susu, yogurt, minuman yogurt dan susu soya atau taufufa.

Apakah Yang Harus Saya Makan Dalam Bulan Puasa Untuk Memaksimumkan Penghasilan & Kualiti Susu Ibu?

DHA memastikan sel-sel otak, retina, jantung dan bahagian lain sistem saraf berkembang dan berfungsi dengan sempurna pada setiap peringkat kehidupan.

Adakah Saya Membahayakan Diri Saya?

Tip-Tip Untuk Mengekalkan Tenaga Sepanjang Hari

- Makan snek 30 minit sebelum tidur. Bukan hidangan yang berat. Sekeping sandwic, sekeping keju bersama biskut, semangkuk kecil buah-buahan atau makanan lain yang hampir sama boleh membantu meningkatkan metabolisme.
- Elakkan keadaan stres.
- Sebagai persediaan, cuba berlatih terlebih dahulu beberapa hari sebelum hari berpuasa sebenar.
- Perah susu anda di tempat kerja seperti biasa untuk mengekalkan bekalan.
- Minum air kosong secara sederhana dan jangan minum terlalu pantas.
- Elakkan kerja-kerja atau senaman berat yang boleh membuat anda mengalami dehidrasi atau penat dengan cepat.
- Banyak berehat dan tidur sebentar di antara waktu menyusukan bayi dan apabila anda letih. Jika anda bekerja, tidur sekejap pada waktu makan tengah hari. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Tip-tip Memasak untuk Ibu Bekerja

Oleh Prof Poh Bee Koon, Pakar Pemakanan



Ibu moden yang bekerja juga sibuk dengan tugas dan tanggungjawab keluarga serta rumah tangga. Maka, tidak hairanlah apabila ramai yang tidak ada masa untuk menyediakan hidangan di rumah. Bagaimanakah ini dapat diatasi?

Pertama sekali: Jangan panik! Ya, memang tidak mustahil untuk menyediakan hidangan yang dimasak di rumah walaupun pada hari-hari bekerja yang sibuk tanpa mengorbankan kualiti atau rasa masakan anda. Berikut adalah tiga langkah yang boleh anda lakukan untuk mencapainya:

1 Rancang lebih awal:
Sediakan menu mingguan lebih awal dan pastikan anda membeli semua ramuan yang diperlukan terlebih dahulu. Anda boleh menjadikan pengalaman membeli-belah bahan makanan untuk dimasakkan kepada sesuatu yang menyeronokan. Pergi membeli-belah bersama anak-anak dan libatkan mereka dalam proses membeli barang runcit atau mentah untuk dimasak.

2 Sediakan awal: Setelah membeli barang-barang runcit, anda harus luangkan sedikit masa melakukan kerja-kerja persiapan, seperti membersihkan ikan, mengupas bawang putih/bawang merah, mengagihkan ramuan untuk hari keesokkannya, dll. Lebih mudah untuk mengatur barang-barang sekiranya anda telah merancang menu anda. Anda boleh menyimpan ramuan bagi menu setiap hari di dalam beg plastik berzip atau bekas. Melabelkannya mengikut tarikh dan menu juga boleh membantu. Dengan cara ini, anda tidak menghabiskan terlalu banyak masa menyediakan ramuan pada hari bekerja dan anda boleh terus memasak.

3 Berkongsi beban kerja:
Libatkan kesemua ahli keluarga. Contohnya, anda boleh menyuruh si kecil anda menyiapkan meja makan, anak-anak yang lebih besar boleh diminta untuk membantu menyediakan hidangan mudah, dan pasangan anda boleh menguruskan tugas-tugas lain seperti membasuh pinggan manguk. Mengagihkan beban tugas akan membantu menjimatkan masa dan tenaga anda, dan paling baik ia memberi faedah tambahan dengan membolehkan keluarga meluangkan masa bersama.

Empat Tip Mudah

Tiga langkah yang telah digariskan memerlukan sedikit disiplin diri. Namun, terdapat perkara-perkara lain yang anda perlu lakukan untuk membantu anda menyediakan hidangan makan malam untuk keluarga. Berikut adalah tip-tip yang boleh membantu menyelamatkan hari anda!

1

Hidangan dalam satu periuk

periuk: Terdapat bermacam-macam resepi hidangan yang boleh dimasak dalam satu periuk dan mudah disediakan yang anda boleh dapat melalui internet. Hanya tekan Google untuk mendapatkan hidangan keluarga masakan di rumah yang lengkap, berkhasiat, dan enak yang anda boleh masak dalam satu periuk. Untuk lebih cepat, anda boleh sediakan semua bahan pada hari minggu dan simpan di dalam beg penyejuk beku. Ini amat berguna jika anda membeli ramuan mentah dengan banyak memandangkan anda boleh menyediakan segala-galanya pada hari yang sama. Masukkan sahaja kandungan beg penyejuk beku anda ke dalam periuk untuk memasak hidangan apabila anda memerlukannya!

2

Memasak perlahan menjimatkan masa

masak perlahan: Beli periuk masak perlahan. Anda hanya perlu memasukkan bahan sebelum pergi bekerja dan hidangan siap dimasak apabila anda pulang. Alat yang mudah diguna ini mengambil beberapa jam untuk masak, tetapi prosesnya sering menghasilkan hidangan yang enak yang mengekalkan jus dan rasa enak ramuan-ramuan anda. Cara memasak begini paling sesuai bagi daging yang keras seperti daging kambing atau lembu, tetapi ia juga sangat sesuai untuk memasak ayam.



3

Sediakan hidangan lebih awal

awal: Satu cara berguna untuk mengurangkan masa yang diperlukan untuk menyediakan hidangan pada hari bekerja ialah dengan membuat persiapan pada hari minggu. Malah, anda boleh menambah satu lagi langkah dengan memasak lebih pada hari minggu. Setelah disediakan, anda boleh agih-agihkan ke dalam bekas yang bersesuaian saiz sebelum menyimpannya di dalam penyejuk beku.

Tip tambahan!

Mengguna pemasa elektrik dengan periuk masak perlahan anda merupakan cara mudah untuk mengawal bila untuk memasang atau memadamnya.

4

Membeli penyejuk beku: Jika bahagian penyejuk beku peti sejuk anda terlalu kecil, pertimbangkan untuk membeli penyejuk beku lebih besar yang khusus. Penyejuk beku yang lebih besar bukan sahaja bermakna anda mempunyai lebih ruang untuk menyimpan makanan mentah atau ramuan, tetapi ia membolehkan anda menyejuk beku makanan yang siap dimasak bagi hari-hari yang anda tiada masa untuk masak. Ini termasuk sup, stew, makanan bergoreng, bebola daging, kaserol, dan juga roti atau beras.



Tiga peraturan mudah untuk diikuti:

- Sejukkan makanan panas supaya setara suhu bilik terlebih dahulu.** Menyimpan makanan panas di dalam penyejuk beku boleh menyebabkan suhunya meningkat, maka menjelaskan makanan lain yang disimpan di dalam penyejuk beku. Untuk mencegah pembentukan kristal ais yang besar, sejukkan makanan dengan sempurna dengan menempatkannya di dalam peti sejuk dahulu sebelum disejuk beku.
- Labelkan tarikh disediakan pada bekas makanan anda.** Ini mencegah anda daripada tersilap mengambil makanan yang disimpan terlalu lama. Bagi ramuan mentah, anda mungkin ingin memasukkan resepi dan cara persediaan untuk mempercepatkan proses memasak.
- Guna makanan yang disejuk beku dalam tempoh tiga bulan untuk mendapatkan rasa/tekstur terbaik –** mengambil makanan yang disimpan terlalu lama adalah berisiko disebabkan risiko pencemaran.

Tip tambahan!

Menyimpan beras di dalam penyejuk beku adalah cara yang berguna untuk menyimpannya lebih lama kerana menyejukbeku sebenarnya membunuh telur kekabuh beras.

Mengambil jalan pintas

Ya, terdapat produk-produk yang memudahkan kehidupan anda. Anda tidak perlu menyediakan segala-galanya sendiri daripada bahan asas untuk memasak hidangan yang enak dan berkhasiat untuk keluarga. Sebagai contoh, anda boleh membeli produk yang siap dipotong, sos-sos yang dibotolkan, ayam panggang yang tersedia dimakan, dan doh pizza yang siap disediakan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Mengguna Label Makanan untuk Membuat Pilihan Makanan yang Lebih Baik

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

Pernahkah anda terfikir apakah kegunaan semua tanda dan label pada produk makanan berbungkus? Atau anda adalah salah seorang daripada mereka yang tidak pernah mengambil peduli, kecuali tentang jenama dan harga. Namun, apabila membeli produk makanan, membaca dan memahami label boleh membantu anda membuat keputusan tentang pemakanan dengan lebih baik.

Menurut undang-undang, pengilang dikehendaki melabel barang makanan mereka dengan maklumat khusus seperti nama produk, senarai ramuan, aditif makanan, tarikh luput, berat/isipadu, dan maklumat pengilang. Pastikan anda memperhatikan maklumat tersebut terutama apabila anda membeli produk baharu kerana ia memberi maklumat yang berguna. Ia dapat membantu anda membuat keputusan sama ada produk tersebut adalah pilihan yang terbaik bagi anda.

NAMA PRODUK

Penerangan ringkas tetapi tepat mengenai makanan dan nama am ramuan utama perlu dinyatakan pada label. Sekali pandang, ia akan memberitahu anda tentang produk tersebut.

ADITIF

Jika sesuatu produk mengandungi aditif, ia perlu dilisytiharkan, biasanya di hujung senarai ramuan. Aditif makanan adalah bahan kimia semula jadi atau sintetik yang ditambah semasa pengilangan untuk pelbagai tujuan teknologi. Ini termasuk pengawet makanan untuk memanjangkan tempoh simpan, bahan pewarna, pemanis dan kondisioner makanan. Hanya aditif makanan yang telah dinilai oleh Kementerian Kesihatan adalah dibenarkan untuk digunakan dalam makanan dan minuman.

MAKLUMAT PENGILANG

Mengandungi nama, lokasi dan maklumat untuk menghubungi syarikat yang bertanggungjawab mengeluarkan atau mengedarkan produk.

BERAT

Berat/kuantiti/isipadu bersih produk.

**PENANDAAN TARIKH**

Tarikh akhir – selepas tarikh tersebut, makanan mungkin tidak lagi mengekalkan ciri-ciri kualiti yang diharapkan oleh pengguna mengikut keadaan penyimpanan yang disaran. Anda tidak sepertutnya mengambil makanan yang melepas tarikh akhir.

Baik sebelum – selepas tarikh tersebut, makanan mungkin masih mengekalkan ciri-ciri kualiti seperti yang diiklankan jika disimpan mengikut keadaan yang disaran. Produk masih boleh diambil selepas tarikh tersebut namun kualiti mungkin mula menurun.

SENARAI RAMUAN

Undang-undang makanan memerlukan pengilang mengisyiharkan semua ramuan yang digunakan dalam pembuatan sesuatu produk makanan pada senarai ramuan. Jika sesuatu produk mengandungi 2 atau lebih ramuan, ramuan hendak disenaraikan mengikut nama am dan disusun dalam aturan menurun mengikut berat. Contohnya, jika gula disenaraikan pertama, produk tersebut mengandungi lebih banyak ramuan tersebut berbanding ramuan lain yang digunakan.

Selain daripada maklumat asas yang disebutkan, pengilang juga wajib meletakkan Panel Maklumat Pemakanan (PMP) pada label. Mereka juga boleh memasukkan maklumat lain yang berkaitan.

PANEL MAKLUMAT PEMAKANAN

Nutrien yang perlu tertera pada panel tersebut ialah tenaga, protein, karbohidrat dan lemak. Tiga nutrien yang terakhir tersebut adalah makronutrien utama yang diperlukan oleh tubuh kita untuk membekalkan tenaga dan menjalankan fungsi tubuh yang penting.

Label pemakanan juga diperlukan untuk menyatakan saiz hidangan (dalam gram bagi pepejal dan ml bagi cecair) & bilangan sajian setiap pek.

Vitamin dan mineral – yang juga penting untuk diet kita – boleh juga diisyiharkan dalam PMP, dengan syarat kandungannya adalah signifikan. Nutrien lain yang anda boleh dapat dalam PMP termasuklah kolesterol dan natrium. Bagi produk minuman, kandungan gula juga perlu diisyiharkan.

Tujuan utama PMP ialah untuk menerangkan kualiti pemakanan sesuatu makanan. Ini membantu anda, sebagai pengguna, membuat pilihan makanan dengan lebih baik apabila merancang hidangan harian anda. PMP merupakan satu alat yang sangat berguna untuk membantu pengguna membandingkan dua jenama makanan yang berlainan.

IKON TENAGA

Ikon ini memberi anda maklumat pantas tentang sukatan kalori yang terkandung dalam sesuatu produk serta peratus sumbangan kepada keperluan harian. Ia membantu pengguna memilih secara bijak dan merancang pengambilan tenaga harian mereka mengikut keperluan. Ia dikira

berdasarkan purata keperluan tenaga harian orang dewasa (2000 kcal).

AKUAN PEMAKANAN

Anda mungkin perhatikan beberapa label makanan yang mempunyai akuan seperti “tinggi dalam...” atau “sumber...” beberapa vitamin atau mineral. Atau akuan lain seperti “bebas ...” atau “rendah dalam...” beberapa nutrien seperti gula, atau lemak atau kolesterol. Ia dipanggil akuan kandungan nutrien dan dibenarkan bawah undang-undang makanan.

Akuan pemakanan lain yang dibenarkan ialah akuan fungsi nutrien seperti: “kalsium adalah penting untuk membina tulang dan gigi yang kuat”, atau akuan seperti: “beta glukan membantu mengurangkan kolesterol darah”. Dalam kedua-dua keadaan, adalah menjadi tanggungjawab pengilang untuk memastikan bahawa makanan tersebut memenuhi beberapa syarat atau kriteria sebelum boleh membuat sebarang akuan.

Berhati-hati jika sesuatu produk mengaku bahawa ia boleh mengubati, merawat atau mencegah anda daripada sesuatu penyakit. Undang-undang tidak membenarkan akuan sedemikian kerana tiada makanan yang boleh mengubati, merawat atau mencegah apa-apa penyakit.

Akuan pemakanan memberi anda maklumat lanjut tentang sesuatu nutrien atau makanan. Ia juga boleh membimbing anda dalam membuat pilihan makanan. Namun, anda tidak seharusnya bergantung kepada akuan sahaja dalam membuat pilihan, pertimbangkan juga maklumat lain, terutamanya nutrien yang diisyiharkan dalam PMP.

Hendak Pilih Yang Mana Satu?

Anda berada di kedai runcit dan perlu memilih di antara membeli susu berperisa jenama A atau B. Jangan bimbang, guna maklumat pemakanan dalam PMP untuk membantu anda membuat pilihan.

Susu A		Susu B			
Maklumat Pemakanan		Maklumat Pemakanan			
Saiz sajian: 250 ml		Saiz sajian: 250 ml			
Bilangan Sajian setiap pek: 4		Bilangan Sajian setiap pek: 4			
	Setiap 100 ml	Setiap 250 ml		Setiap 100 ml	Setiap 250 ml
Tenaga	61 kcal	153 kcal	Tenaga	48 kcal	120 kcal
Lemak	3.4 g	8.5 g	Lemak	1.5 g	3.8 g
Karbohidrat	4.7 g	11.8 g	Karbohidrat	5.1 g	12.8 g
Gula	4.5 g	11.3 g	Gula	4.4 g	11.0 g
Protein	3.0 g	7.5 g	Protein	3.4 g	8.5 g

Jenama B merupakan pilihan lebih baik kerana ia mengandungi kurang lemak dan kalori. Jumlah nutrien lain dalam kedua-dua produk hampir sama.

Tip-tip untuk membantu anda membandingkan produk sama yang berlainan jenama dan membuat pilihan sewajarnya :

- Buat perbandingan berdasarkan nutrien bagi setiap 100 ml (atau 100 g) produk.
- Pertimbangkan paras beberapa nutrien dan bukan hanya satu nutrien sahaja.
- Pilih produk yang kurang kandungan tenaga, gula, garam (natrium) dan lemak.
- Sentiasa pilih produk yang tinggi kandungan protein, vitamin, mineral dan serat diet.

Akhir sekali, lain kali ketika pergi membeli-belah jangan lupa untuk bawa anak anda bersama-sama. Ia peluang terbaik untuk mengajar bagaimana untuk membaca label makanan dan menarik minat mereka serta melibatkan mereka dalam memilih makanan yang lebih sihat. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



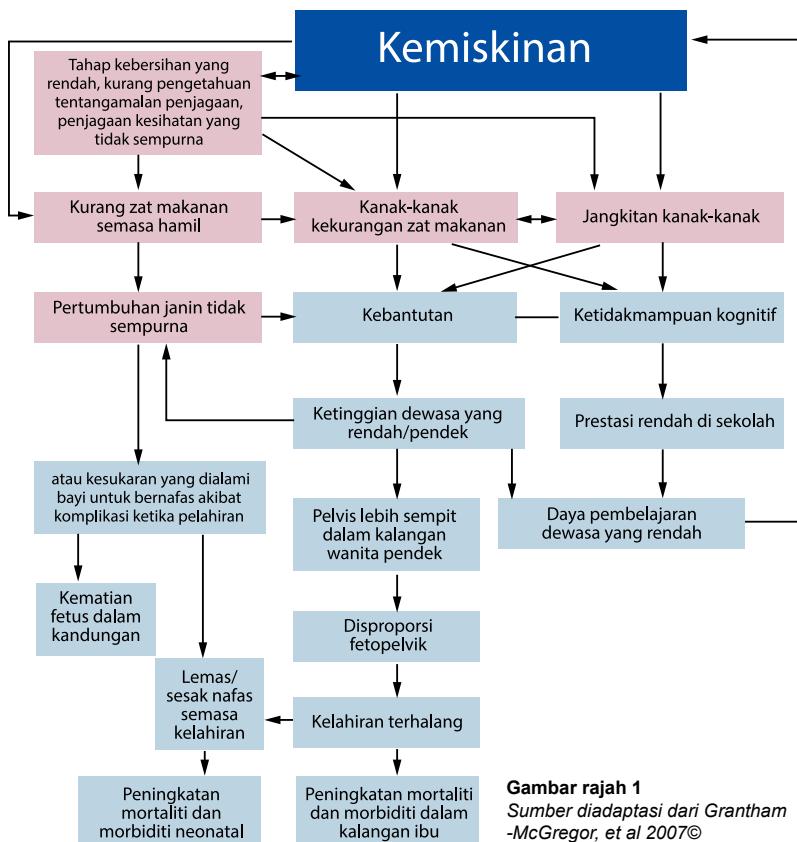
Belajar & Cegah **Kanak-kanak daripada Terbantut**



Oleh **Dr. Nazrul Neezam Nordin**, Pakar Gastroenterologi & Hepatologi Kanak-Kanak

Kebantutan kanak-kanak merujuk kepada kegagalan untuk mencapai potensi pertumbuhan normal yang dijangka akibat taraf kesihatan dan/ atau pemakanan yang kurang baik. Kebantutan boleh menyebabkan kesan jangka panjang dan pendek yang serius kepada kanak-kanak.

Penyebab kesan jangka panjang kebantutan



Ukuran ketinggian-mengikut-umur yang rendah adalah peramal bagi kematian dalam lima tahun pertama kehidupan kanak-kanak. Kekurangan nutrien yang mencukupi dalam 1000 hari pertama (sejak dari konsepsi) juga diketahui memberi kesan jangka panjang seperti prestasi rendah di sekolah, jisim badan tanpa lemak yang rendah, kekurangan fungsi intelektual, kurang peluang pekerjaan dan pendapatan yang lebih rendah.

Bukti terkini juga menunjukkan bahawa kanak-kanak yang dilahirkan oleh wanita terbantut mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mati lebih awal berbanding kanak-kanak yang dilahirkan oleh wanita yang berketinggian normal.

Terdapat 3 faktor utama yang boleh menyebabkan seorang kanak-kanak terbantut:

1. Kurang Pengambilan Nutrien

Kanak-kanak mungkin tidak mendapat nutrien secukupnya disebabkan amalan pemberian makanan yang kurang baik yang membataskan bekalan tenaga untuk tumbesarnya. Kemiskinan merupakan penyebab utama bagi kebantutan dalam kalangan kanak-kanak dan boleh kekal dalam sesebuah keluarga selama beberapa generasi. Namun, kebantutan kanak-kanak bukan hanya terhad kepada mereka yang miskin kerana statistik menunjukkan semakin ramai keluarga berpendapatan sederhana juga turut terjejas.

Selain itu, kekurangan nutrien juga melemahkan sistem imun kanak-kanak dan boleh menyebabkan jangkitan berulang (contohnya, pneumonia, hepatitis, influenza) dan mendedahkan mereka kepada risiko lemah daya kognitif, kebantutan dan kesan-kesan buruk lain (seperti di dalam gambar rajah 1).

Masalah kronik lain yang menjelaskan jantung, paru-paru atau hati secara langsung boleh mempengaruhi keupayaan seorang kanak-kanak untuk makan secara normal. Contohnya, seorang kanak-kanak yang mempunyai penyakit jantung mungkin bernafas dengan lebih laju. Dalam keadaan katabolisme ini, mereka akan menggunakan lebih banyak kalori berbanding pernafasan biasa. Oleh yang demikian, mereka perlu mengambil lebih banyak kalori untuk memenuhi keperluan tubuh dan memastikan pertumbuhan yang optimum.

Kanak-kanak yang cerewet makan juga membataskan pengambilan nutrien-nutrien penting kerana mereka hanya mengambil sesuatu jenis makanan yang membekalkan jenis dan sukaan nutrien yang terhad. Tubuh memerlukan pelbagai jenis nutrien daripada beraneka jenis makanan agar dapat berfungsi dengan sempurna dan membesar dengan optimum.

2. Peningkatan Kehilangan Nutrien/Kegagalan untuk Menyerap Nutrien

Seseorang kanak-kanak juga berisiko menjadi bantut sekiranya tubuh mereka mengalami kehilangan nutrien akibat ketidakhadaman, pertumbuhan bakteria secara berlebihan atau nutrien tidak diserap. Penyakit-penyakit seperti skleroderma dan penyakit Celiac melengahkan pergerakan usus dan menyebabkan peningkatan konsentrasi bakteria manakala penyakit refluks gastro usus kanak-kanak atau *paediatric gastro-oesophageal reflux disease* (GERD) boleh menyebabkan muntah-muntah yang kerap dan ketidakhadaman dalam kalangan kanak-kanak.

Cirit birit akut atau kronik – disebabkan jangkitan bakteria atau virus atau keradangan usus (contohnya, kolitis ulseratif dan penyakit Crohn) – juga boleh menyebabkan kehilangan nutrien yang ketara, pengurangan berat badan, peningkatan berat badan dan pertumbuhan tidak baik serta kesakitan abdomen.

Walaupun jarang berlaku, sesuatu boleh terjadi dalam kalangan kanak-kanak di mana usus kecil mereka menjadi pendek. Ini menyebabkan penyerapan nutrien daripada makanan yang melalui usus tidak diserap dengan sempurna/mencukupi. Penyakit ini dikenali sebagai sindrom usus pendek (*short bowel syndrome*) dan merupakan penyakit yang rumit serta mengakibatkan kesan pemakanan, metabolismik, serta jangkitan.

3. Tidak Dapat Menggunakan Nutrien

Dalam beberapa keadaan yang jarang berlaku, seorang kanak-kanak mungkin mengalami kekurangan hormon yang membuat tubuh mereka tidak dapat menggunakan nutrien-nutrien yang dimakan dengan berkesan. Sebagai contoh, kanak-kanak yang menghidapi hipotiroidisme kekurangan hormon tiroid yang diperlukan untuk mengekalkan fungsi metabolisma yang normal.

Kanak-kanak dan remaja yang menghidapi hipotiroidisme juga mungkin mengalami:

- Pertumbuhan kurang baik, menyebabkan ketinggian yang rendah atau pendek
- Kelewatan perkembangan gigi kekal
- Kelewatan baligh
- Perkembangan mental yang kurang baik

Hipotiroidisme yang tidak dirawat dalam kalangan bayi boleh menyebabkan kerentenan fizikal dan mental.

MENCEGAH KANAK-KANAK DARIPADA TERBANTUT

Sebagai ibu bapa, terdapat beberapa perkara yang anda boleh lakukan untuk mencegah anak anda daripada mengalami kebantutan:

- Jika anak anda mengalami masalah kesihatan, sindrom atau penyakit yang menghalang mereka daripada mendapat nutrien-nutrien yang diperlukan oleh tubuh mereka, adalah penting anda membawa mereka berjuma doktor dengan segera.
- Anda harus berazam untuk menyusukan bayi anda dengan susu ibu secara eksklusif bagi sekurang-kurangnya 6 bulan pertama diikuti dengan pemberian makanan pelengkap, dan apabila mereka membesar, beralih ke makanan pepejal. Piramid Makanan Malaysia bagi Kanak-Kanak merupakan panduan yang baik. Ikuti sajian harian yang disarankan bagi setiap kumpulan makanan dan jangan lupa untuk bersenam. Ambillah hidangan yang seimbang, dalam sukaan yang sederhana dengan pelbagai jenis makanan yang berbeza tekstur dan warna.
- Tambah serat ke dalam diet anak anda setiap hari. Serat membantu memperbaiki kesihatan penghadaman dan menggalakkanimbangan flora usus.
- Sekiranya bayi anda mengambil susu formula, jangan

mencairkan susunya kerana bayi anda tidak akan mendapat nutrien-nutrien penting yang secukupnya untuk pertumbuhan.

- Elak daripada memberi anak anda antibiotik kecuali atas arahan doktor. Antibiotik membunuh bakteria baik dan bakteria yang menyebabkan penyakit yang terdapat di dalam usus anak anda. Anak anda memerlukan bakteria baik bagi kesihatan usus dan kesihatan keseluruhannya.

Anda harus membawa anak anda berjuma doktor dengan segera jika anda mensyaki sesuatu yang tidak kena dengan kesihatan atau perkembangan anak anda. Tindakan susulan dan pengawasan yang sempurna oleh seorang doktor adalah penting dalam memastikan anak anda mendapat pemakanan sempurna yang merupakan komponen penting dalam pencegahan dan pengendalian penyakit kronik seperti kebantutan. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

SENANTIASA MENGHARungi SETIAP SAAT BERSAMA ANDA....

Dari cahaya kegembiraan kehamilan kepada hello pertama anda dan melalui tahun-tahun awal, kami bersedia menemani anda dan anak anda di setiap langkah.

Dengan ketenangan fikiran hasil penjagaan kesihatan yang kami sediakan, nikmatilah detik-detik keriangan dengan insan tersayang anda.



Membina Tubuh Anak Anda

Untuk memastikan anak anda mendapat nutrien yang mencukupi untuk menjana pertumbuhan fizikal, pastikan anda membekalkan dia dengan makanan yang kaya dengan protein. Ikan adalah sumber protein yang berkualiti dan juga merupakan sumber iodin dan kalsium yang baik (terutama ikan kecil dengan tulang yang boleh dimakan, contohnya ikan

bilis). Ikan juga mempunyai kelebihan lain seperti kandungan kolesterol yang lebih rendah berbanding daging lain. Sesetengah ikan (cth. salmon, mackerel) mengandungi asid lemak omega-3 yang tinggi yang penting untuk pertumbuhan anak anda. Berikut adalah beberapa resipi mudah untuk anda cuba di rumah!

Salmon Panggang

(Hidangan untuk 6 orang)

Bahan-bahan

600 g (6 keping) kepingan steak salmon
 20 g (1 sudu makan) madu
 100 g (1 biji) lemon, diperah jusnya
 15 ml (1 sudu makan) minyak zaitun
 15 g (1 sudu makan) sos BBQ
 Garam secukup rasa.
 30 ml (2 sudu makan) air
 Hiasan: Daun dill/ lemon

Cara memasak

1. Bersihkan salmon, kemudian masukkan ke dalam dulang pembakar yang dilapik dengan kertas pembakar. Kemudian sapukan dengan minyak zaitun.
2. Campurkan air dengan jus lemon, garam, madu dan sos BBQ. Kacau hingga rata.
3. Lumurkan campuran ke atas salmon dan salut dengan sebatii. Perap selama kira-kira 1 jam.
4. Bakar dalam ketuhar selama satu jam pada suhu 150°C. Keluarkan salmon dari dulang pembakar dan letakkan di atas pinggan hidangan.
5. Hiaskan dengan daun dill atau lemon dan hidangkan semasa panas bersama sayuran yang telah dikukus, salad dan ubi keledek.



Tip Pemakanan

- Salmon mengandungi asid lemak Omega-3, Vitamin D dan protein.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 171 kcal	Karbohidrat 2.7 g
Protein 21.6 g	Lemak 8.2 g



Croquette Tuna dan Jagung

(7 Keping)

Bahan-bahan

180 g (1 tin) tuna dalam air, ditapis airnya dan dilecek
180 g (2 biji besar) ubi kentang, direbus dan dibuang kulit
100 g (1 cawan) serbuk roti penuh
60 g (1/4 cawan) kernel jagung/ butir jagung segar
2 biji telur
3 g (1 sudu teh) biji ketumbar, ditumbuk halus
Garam dan lada sulah secukup rasa
Minyak masak secukupnya
Hiasan: Hirisan lemon dan timun atau daun salad segar (ikut pilihan)

Cara memasak

1. Lecekkan ubi kentang yang telah direbus di dalam mangkuk. Campurkan tuna, butir jagung, dan ketumbar.
2. Tambahkan garam dan lada sulah secukup rasa. Bentukkan menjadi 7 keping croquette.
3. Pukul telur dalam mangkuk besar. Celupkan kepingan croquette ke dalam campuran telur dengan segera dan salutinya dengan serbuk roti.
4. Goreng dengan minyak panas sehingga kepingan croquette menjadi keperangan. Tapis lebihan minyak dan letakkan croquette di atas kertas penyerap.
5. Hidang segera dengan hirisan timun atau daun salad bersama lemon dan sos cili.



Tip Pemakanan

- Tuna dijual dalam pelbagai jenis di pasaran. Disarankan untuk memilih tuna dalam air tanpa garam berbanding dengan yang direndam di dalam minyak.
- Anda juga boleh membakar croquette di dalam ketuhar pada 180°C selama 15 minit.

Dengan kerjasama

Resipi sumbangan daripada "Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan, Jilid 2: Resipi untuk Seisi Keluarga" terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk mendapatkan buku resipi ini yang merangkumi lebih daripada 50 resipi, sila e-mel kepada: president@nutriweb.org.my

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 106 kcal	Karbohidrat 15.4 g
Protein 8.9 g	Lemak 1.0 g



Kesejahteraan Keluarga

Dengan kerjasama  LPPKN

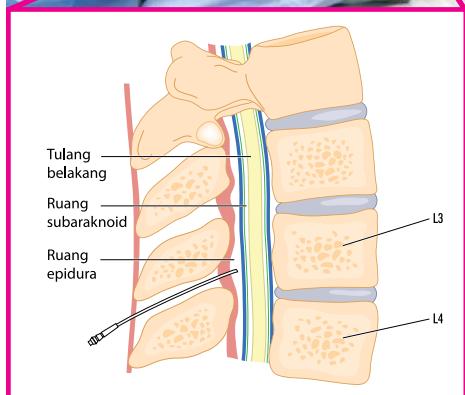
- Penjagaan Ibu
- Kemahiran Asuhan
- Suami Isteri
- Keselamatan dan Pencegahan Kecederaan

Apa Itu Epidural?

Oleh Dr H Krishna Kumar, Perunding Obstetrik & Ginekologi



Anestesia epidural merupakan satu cara untuk memberi anestesia dengan menyuntiknya ke dalam ruang epidural tulang belakang. Ia menghalang isyarat sakit daripada sampai ke otak. Ia adalah satu kaedah mengawal/melegakan kesakitan yang biasa digunakan oleh wanita ketika melahirkan bayi. Epidural dilakukan oleh seorang pakar bius.



Pemberian Anestesia Setempat

1. Anestesia disuntik pada bahagian bawah tulang belakang.
2. Setelah kebas, kateter (tiub plastik) dimasukkan ke dalam ruang epidural menggunakan jarum lain.
3. Anestetik atau ubat pelali dipam ke dalam melalui kateter apabila diperlukan.
4. Epidural mengandungi campuran ubat pelali, biasanya sejenis anestetik, bupivacaine atau levobupivacaine, dan sejenis opioid (fentanyl).
5. Kesannya dirasai selepas 10-20 minit dan boleh bertahan sehingga 2-3 jam kemudian.

Bila ia Perlu Diambil?

Ia boleh diberi pada bila-bila masa semasa proses bersalin tetapi biasanya ianya diberi apabila serviks mula terbuka 5-6 sm – pada masa ini sakit bersalin (pengecutan) sudah bermula.

Mitos Tentang Epidural

Epidural meningkatkan kemungkinan pembedahan Caesarean

Kajian oleh Sekolah Perubatan Feinberg terhadap 750 orang ibu-ibu yang pertama kali melahirkan bayi mendapati bahawa tiada hubung kait di antara pemberian epidural dan kekerapan pembedahan Caesarean.

Anda tidak tahu bila untuk meneran

Jangan bimbang, doktor dan jururawat akan memberitahu anda bila untuk meneran. Memberhentikan epidural pada penghujung proses kelahiran tidak akan membantu kerana ia lebih menyakitkan. Ia juga tidak memudahkan proses kelahiran.

Epidural Sentiasa Berkesan

Tidak, tetapi ia berkesan bagi kebanyakan wanita. Ini kerana adakalanya, anestetik tersebut tidak dimasukkan dengan betul. Ia jarang berlaku dan boleh diperbetul tanpa mengulangi prosedur.

Keberkesanan yang tinggi dan senang dilaraskan untuk melegakan kesakitan

Anda sedar sepanjang proses kelahiran.

Merendahkan tekanan darah wanita yang menghidapi tekanan darah tinggi semasa melahirkan bayi.

Kebaikan

Jika anda perlu melalui pembedahan Caesarean, anestetik setempat boleh diberi serta merta melalui kateter.

Ubat penahan sakit tambahan selepas bersalin jarang diperlukan berbanding kaedah melegakan kesakitan yang lain.

Wanita yang alah kepada anestesia atau menghidapi masalah darah beku tidak boleh menggunakan epidural! Dapatkan nasihat pakar obstetrik anda.



1 dalam 8 wanita mempunyai kesukaran membuang air kecil.

23 daripada 100 wanita mungkin mengalami demam.

Bagi setiap 1 dalam 8 wanita, anestetik mungkin tidak berfungsi dengan baik.

Keburukan

Merumitkan sesetengah bayi untuk mendapatkan kedudukan terbaik untuk kelahiran.

Boleh menyebabkan penurunan tekanan darah dan menyebabkan rasa pening dan mual.

Lebih berkemungkinan terjadinya kelahiran yang dibantu dengan sedutan vakum atau forsep.

Peringkat kedua kelahiran, iaitu peringkat meneran, mungkin mengambil masa lebih lama.

Boleh menyebabkan kaki rasa kebas dan sesemut.

Pilihan Kaedah Bukan Perubatan untuk Melegakan Kesakitan

- Bersenam perlahan-lahan secara tetap. Lebih banyak anda bergerak semasa hamil, tubuh anda akan lebih bersedia untuk melahirkan bayi.
- Pelajari bagaimana untuk bernafas semasa bersalin.
- Bernafas dengan betul dapat mengurangkan kesakitan yang disebabkan oleh pengecutan dan ia membantu anda relaks.
- Sokongan pasangan anda (atau orang tersayang) semasa proses bersalin dapat mengurangkan keresahan.
- Mengalih perhatian dengan mendengar lagu kegemaran anda boleh membantu mengalih perhatian anda daripada kesakitan.
- Pek panas atau sejuk, urutan, mandi pancuran air suam atau berendam dalam mandian suam. Pilihan-pilihan tersebut sering diguna jika anda bersalin di rumah dan dibantu oleh doula terlatih. **PP**

Pilihan Lain

Anestesia setempat – mengebaskan kawasan yang sakit berhampiran dengan vagina jika anda perlu meluaskan pembukaan tetapi ia tidak memberi keleaan semasa bersalin.

Opioid – opioid dititis ke dalam aliran darah atau disuntik ke dalam otot. Keberkesanan tidak seperti epidural namun ia memberi sedikit keleaan.

Ubat penenang – boleh mengurangkan kebimbangan namun jarang digunakan. Ia tidak melegakan kesakitan semasa bersalin.

Nitrus oksida (gas ketawa) – disedut menggunakan topeng muka dan berkesan dalam beberapa minit. Persepsi anda terhadap kesakitan mungkin berubah tetapi bukan semua kesakitan dihilangkan.

Stimulasi elektrik saraf transkutaneus – ia merupakan terapi tanpa menggunakan ubat dan menggunakan arus elektrik voltan rendah untuk melegakan kesakitan.

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Jangan Menangis Manja Ku

Oleh Dr Rajini Sarvananthan,
Perunding Perkembangan Kanak-Kanak

Bayi belum lagi boleh bertutur, oleh itu mereka berkomunikasi menggunakan satu-satunya cara yang mereka tahu – dengan mengagah, senyum, ketawa, dan menangis. Menangis ialah cara bayi berkomunikasi dengan anda tentang perasan lapar, sakit, letih, takut dan kecewa. Ia juga merupakan cara bayi anda menutup pandangan, bunyi, dan sebarang sensasi yang terlalu kuat baginya. Kajian telah membuktikan bahawa, sebagai ibu bapa, anda boleh mempengaruhi jangka masa bayi anda menangis dengan memberi tindak balas kepadanya.

Penting untuk menyedari bahawa setiap bayi adalah unik. Bayi anda mungkin seorang individu yang tenang dan berkelakuan baik atau mungkin ada masa-masanya dia meragam tanpa sebab yang jelas. Tidak kira berapa kerap dia menangis, adalah penting untuk anda memberi perhatian kepada tangisannya. Anda akan nampak perbezaan di antara jenis-jenis tangisan yang akan memberitahu anda sama ada bayi anda perlu didakap, diurus, atau lebih baik dibiarkan bersendirian.

Haruskah Anda Biarkan Bayi Bersendirian Apabila dia Menangis?

Jawapan ringkasnya ialah ‘Tidak’. Walaupun benar bahawa bayi yang dibiarkan menangis akhirnya akan berhenti menangis, namun ini akan memberi kesan kepada emosi/psikologi. Kajian juga menunjukkan bahawa bayi berhenti menangis kerana dia hilang harapan untuk mendapat perhatian daripada pengasuhnya bukan kerana kesedihannya telah hilang.

Sebaliknya, bayi yang menangis yang diberi perhatian segera kerap menangis dan meragam. Ini

menyebabkan jangka masa bayi menangis lebih pendek berbanding bayi yang sengaja tidak diendahkan.

Memahami Kehendaknya Melalui Tangisan

Adakalanya, punca bayi menangis ketara dengan segera, contohnya, kebanyakan bayi akan menangis jika orang asing atau orang yang tidak dikenali cuba mengambilnya daripada pengasuh utama mereka. Namun, terdapat banyak sebab mengapa bayi menangis. Kuncinya adalah untuk memahami mengapa bayi menangis dengan membiasakan diri anda mendengar tangisannya. Dengan cara ini, anda akan pelajari bagaimana untuk mengenal pasti keperluan khusus bayi dengan hanya mendengar cara dia menangis. Sebagai panduan am:

- **Lapar** – sering kali pendek, bernada rendah, dan meninggi dan menurun
- **Marah** – lebih cenderung berbunyi lebih gelisah
- **Kesakitan** – berlaku secara tiba-tiba diikuti jeritan yang kuat, berpanjangan, dan bernada tinggi diikuti dengan berdiam yang lama dan raungan bernada rata.
- **Jangan ganggu saya!** – tangisan jenis ini sama seperti tangisan lapar dan lazimnya ia adalah cara bayi meluahkan kemarahan.

Anda tidak akan mengambil masa yang lama untuk mendapat gambaran tentang maksud tangisan bayi anda. Jika anda melayannya dengan segera, bayi akan berasa lebih gembira dan sudah tentu berhenti menangis. Sebaliknya, keadaan akan menjadi lebih buruk jika anda gagal untuk memberi tindak balas terhadap tangisannya.

Namun, ada kemungkinan terdapat beberapa jenis tangisan yang bertindih. Sebagai contoh, bayi yang baharu lahir mungkin terjaga dan berasa lapar dan mula menangis untuk mendapatkan makanan. Jika anda lambat memberi tindak balas, tangisannya akan berubah menjadi tangisan marah dan kecawa!

Pada beberapa bulan pertama selepas dilahirkan, cara terbaik untuk mengendalikan tangisan bayi anda adalah dengan memberi tindak balas secepat yang boleh terhadap apa jua tangisannya. Jangan bimbang, memberinya perhatian dan penjagaan pada peringkat ini tidak akan memanjakannya. Malah, tindakan segera terhadap tangisannya membantu memastikan dia kurang menangis pada keseluruhannya.

Tip-tip Mengendalikan Tangisan

Adalah penting untuk menyusun keutamaan apabila memberi tindak balas kepada tangisan bayi anda. Kendalikan keperluan yang paling terdesak dahulu – jika bayi anda sejuk, lapar dan lampinnya basah, maka anda harus selimutkannya, tukar lampin dan kemudian susukannya. Jika tangisannya berupa jeritan atau terdapat nada panik dalam tangisannya, kemungkinan besar terdapat sesuatu yang membuatkan dia rasa kurang selesa, contohnya jahitan baju yang mencucuk kulitnya yang sensitif atau terdapat sehelai rambut yang mengganggu matanya

Sekiranya anda telah memeriksa dan memastikan bayi anda cukup selesa, lampinnya kering, dan dia baharu disusukan tetapi dia masih menangis, berikut adalah beberapa teknik yang anda boleh cuba:

Membuainya dalam dakapan anda: Anda boleh melakukannya sambil duduk, berdiri, atau berjalan-jalan. Pastikan anda menggunakan pergerakan lembut apabila membuainya, dan cuba ketiga-tiga posisi tersebut tadi untuk mengetahui yang mana satu paling berkesan keatas bayi anda.

Mengusapnya perlahan-lahan: Cuba dukungnya dengan selamat dalam dakapan anda sambil mengusap kepala atau menepuk belakangnya perlahan-lahan. Selain itu, anda juga boleh mengusap kepala dan/atau dadanya sambil dia berbaring di atas katil.

Bedung: Balutnya dengan selesa (tetapi tidak terlalu ketat) menggunakan kain selimut yang selesa.

Menyanyi atau bercakap-cakap: Gunakan suara yang tenang, mesra, dan penuh kasih sayang sambil anda bercakap atau menyanyi kepadanya. Jika anda tidak boleh melakukannya, biar orang lain mengambil alih sementara anda mengambil sedikit masa untuk bertenang.

Biarkan dia menyusu: Biarkan bayi menyusu pada payudara anda – ini boleh membantu menenangkannya. Jangan

lupa juga untuk menyendawakannya selepas setiap penyusuan.

- **Dukung rapat-rapat:** Gunakan alat gendung bayi agar dia boleh didukung rapat dengan anda. Pastikan anda bergerak perlahan-lahan ketika mendukungnya.
- **Keluar berjalan-jalan:** Letak bayi ke dalam kereta sorong dan berjalan-jalan di dalam atau di luar rumah, jika cuaca sesuai. Atau, anda boleh membuainya ke depan dan ke belakang. Selain itu, anda boleh membawa dia keluar menaiki kereta (pastikan tempat duduk kereta bayi digunakan) – gegaran lembut kereta sorong/kereta sering kali menenang dan membantu mendodoinya sehingga tertidur.
- **Mainkan muzik/bunyi yang menenangkan:** Cuba memainkan bunyi/muzik yang menenang. Pastikan bunyinya tidak terlalu kuat kerana akan mengganggu bayi pula. Anda mungkin ingin menggabungkan muzik/bunyi dengan mainan gantung di atas katil bayi untuk mengalih perhatiannya.
- **Cuba urutan bayi:** Mungkin dia memerlukan urutan lembut dan menenangkan untuk berehat. Jika anda tidak pasti bagaimana hendak meneruskannya atau jika anda mengesyaki tangisannya disebabkan kolik, dapatkan nasihat pakar kanak-kanak.

Bertenang dan Tarik Nafas

Lebih mudah bagi anda untuk menenangkan bayi yang menangis jika anda boleh kekalkan sikap tenang. Walaupun jeritan bayi anda amat merunsingkan, membiarkan ia membuat anda kecawa dan marah atau panik akan menyebabkan episod tangisan menjadi lebih kuat. Bayi boleh merasai kebimbangan dan kemarahan kita. Ingatlah bahawa tangisan bayi anda tidak mencerminkan pengasuhan yang tidak baik, oleh itu anda tidak harus rasa bersalah.

Jika, pada bila-bila masa, anda berasa seolah-olah anda tidak dapat mengendalikan keadaan, minta bantuan pasangan anda atau ahli keluarga. Ini membolehkan anda bertenang dan mengawal perasaan. Paling penting, jangan sekali-kali menggoncang bayi anda, walaupun dia membuat anda marah atau hilang sabar.

Belajar untuk mengambil pendekatan realistik dan dapatkan bantuan bila perlu. Menjaga kesihatan anda sendiri dengan mendapat cukup rehat juga adalah penting. Akhir sekali, nikmati masa terluang bersama bayi anda sebaik-baiknya kerana ianya akan berlalu dengan pantas. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

Memilih produk yang lembut, selamat dan berkesan untuk bayi baru lahir anda

Masa yang dinanti-nantikan selama ini telah tiba. Cahaya mata anda telah tiba dan anda tidak sabar untuk mencerahkan kasih sayang padanya. Semua ibu mahukan hanya yang terbaik untuk si manja mereka.

Jadi, apabila tiba masanya untuk memelihara rambut, mata serta kulit bayi anda yang halus dan sensitif, kami ingin membantu anda memudahkan proses pemilihan produk yang selamat, halus dan lembut.

Dl Johnson's®, kami berpegang teguh pada piawaian tertinggi agar setiap produk kami selamat, berkesan dan berkualiti tinggi. Kami mahu anda berasa tenang sepenuhnya setiap kali anda membawa pulang

produk kami. Itulah komitmen kami.

Malah, selama lebih 120 tahun, produk kami telah disokong oleh sains, disyorkan oleh pakar penjagaan kesihatan, dan dipercayai oleh para ibu sejak turun temurun. Setiap bahan yang kami gunakan dalam produk kami dipilih dengan cermat dan memenuhi piawaian kualiti, ketulenan dan pematuhan yang paling tinggi.

Kami memahami betapa pentingnya menjaga rambut bayi, matanya yang sensitif dan kulitnya yang halus. Namun, apa yang lebih penting adalah memilih produk yang selamat, halus dan lembut untuk bayi anda.

PENJAGAAN RAMBUT DAN MATA

Rambut bayi adalah lebih lembut dan nipis berbanding rambut orang dewasa. Maka, adalah penting untuk menggunakan produk yang diluruskan khas dengan bahan-bahan yang lembut untuk bayi anda. Johnson's® Baby Top-To-Toe™ Wash merupakan sabun cair yang sangat lembut untuk kulit bayi anda yang halus dan matanya yang sensitif. Ia membersihkan kulit bayi baru lahir anda tanpa mengakibatkan kekeringan. Apa yang lebih penting adalah Johnson's® Baby Top-To-Toe Wash™ bebas sabun, tidak mengandungi paraben dan hipoalergenik.

Bukan itu sahaja, rumusan No More Tears® yang dirintis oleh Johnson's® menjadikan produk ini lembut pada kulit kepala dan mata seperti air tulen. Ia membantu menenangkan bayi anda ketika mandi, lalu menjadikan masa mandi lebih menyeronokkan bagi bayi anda.

Kami percaya masa mandi adalah masa berkualiti yang dapat merangsang segala deria bayi anda bagi memupuk keupayaannya untuk bercakap, berfikir, berkasih-sayang dan membesar. Kami percaya melalui amalan harian serta rangsangan terhadap deria-deria boleh menggalak dan membentuk perkembangan otak bayi anda.



PENJAGAAN KULIT

Kulit bayi baru lahir adalah 10 kali lebih sensitif dan hilang kelembapan hampir dua kali lebih pantas berbanding orang dewasa. Johnson's® Baby Lotion memperlakukan kehilangan lembapan ini dengan membentuk lapisan perlindungan bagi mengekalkan kelembapan dan menghalang kekeringan. Ia turut memperkayakan dan melembutkan kulit selama 24 jam. Losyen yang telah diuji oleh pakar dermatologi dan pakar pediatrik ini bersifat hipoalergenik dan tidak mengandungi paraben, lalu menjadikannya lembut pada kulit sensitif bayi baru lahir. Apatah lagi, ia dilengkapi dengan bauan segar Johnson's® Baby yang klasik – wangi yang digemari para ibu sejak turun-temurun.

Johnson's® Baby Powder menyerap kelembapan berlebihan, membantu menghilangkan geseran dan meninggalkan bau yang bersih dan klasik. Ia membolehkan kulit bayi anda sentiasa halus, lembut, kering serta berasa lega. Ia adalah hipoalergenik dan telah diuji oleh pakar-pakar dermatologi. Johnson's® Baby Oil mengekalkan sehingga 10 kali ganda kelembapan dan membantu melindungi kulit bayi anda daripada kekeringan. Ia membantu menghalang kehilangan lembapan dan terbukti secara klinikal.



Menghasilkan produk yang selamat, halus dan lembut yang terbukti secara klinikal untuk para ibu sentiasa menjadi keutamaan kami. Kami akan terus menilai data saintifik terkini tentang bahan-bahan yang kami gunakan, dan menginovasi untuk memperkenalkan rumusan-rumusan baru bagi memenuhi keperluan penjagaan bayi anda.

Setiap ibu mahukan yang terbaik untuk bayi mereka. Begitu juga kami.

Johnson's® Baby adalah pilihan #1 yang dipercayai oleh ibu-ibu di Malaysia sejak turun-temurun kerana kami memahami yang terbaik untuk bayi. Dengan lebih 120 tahun penyelidikan yang dilakukan, kami menyokong ibu-ibu dengan produk penjagaan kulit bayi lembut dan berkesan secara klinikal.



Johnson's so much more

Jimat RM5*
Johnson's® Baby
Top-To-Toe™ 500ml
Tempoh sah:
1 Jun - 31 Julai 2016

guardian



*tidak termasuk KLIA & E-store



Saya anak Johnson's®.

Anda sentiasa di sisi kami, selama lebin 120 tahun.

Ketika mandi, main mahupun tidur.

Anda bersama kami, sejak turun-temurun.

Oleh itu, kami ingin mengucapkan ribuan terima kasih, anak Johnson's®.

Anda adalah inspirasi kami.



Tahukah Anda?

Ketaksuburan disifatkan sebagai kegagalan pasangan untuk hamil selepas setahun menjalani hubungan kelamin secara tetap tanpa perlindungan. Hampir satu per tiga daripada masalah ketaksuburan berpunca daripada ketaksuburan perempuan, dan satu per tiga lagi disebabkan oleh ketaksuburan lelaki. Satu per tiga lagi disebabkan oleh kedua-duanya atau punca yang tidak diketahui.

Memilih untuk Menjadi Ibu Bapa

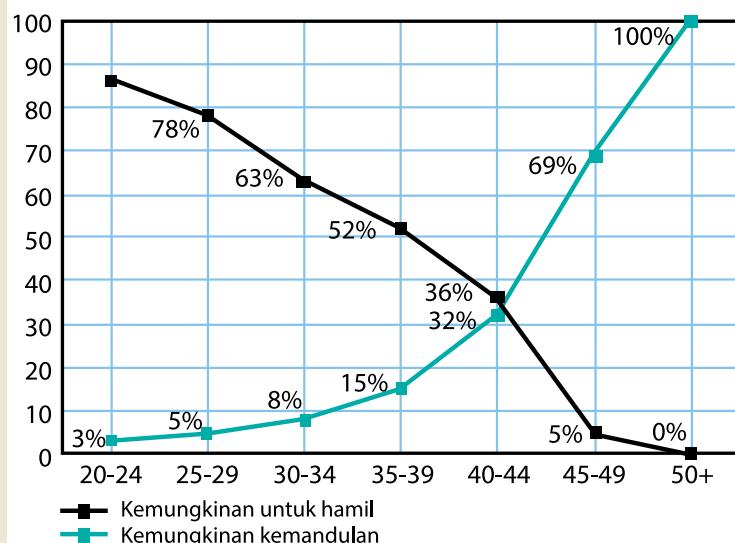
Oleh Dr Leong Wai Yew, Perundang Obstetrik & Ginekologi & Pakar Kesuburan

Ramai wanita kini memilih untuk menangguhkan untuk memulakan keluarga. Wanita (dan lelaki) mungkin ingin membina kerjaya, menjalankan hubungan dengan pasangan yang sesuai, menjadi lebih stabil dari segi kewangan dan emosi, atau salah satu daripada kombinasi faktor tersebut.

Menurut Kajian Penduduk dan Keluarga Malaysia ke Lima (KPKM), 35.7% daripada wanita masih belum berkahwin kerana belum mendapat pasangan yang sesuai. Manakala 56% lelaki menyatakan masalah kewangan sebagai sebab utama mereka melengahkan perkahwinan.

Namun, ramai orang muda tidak sedar akan kesan umur terhadap kesuburan. Apabila wanita semakin matang, kebarangkalian kehamilan semakin menurun manakala keberangkalian ketidaksuburan meningkat. Kesuburan lelaki juga menurun mengikut umur dan sperma yang dihasilkan berkemungkinan mempunyai kromosom tidak normal.

Peluang Kehamilan Mengikut Umur



Gambar rajah 1: Carta ini hanya satu panduan. Ia menunjukkan anggaran purata bagi wanita sihat.

Sumber: <http://www.babycentre.co.uk/a6155/your-age-and-fertility>

Apabila wanita semakin menua, ovulasi tidak lagi kerap dan jumlah telur yang berkualiti berkurangan dengan ketara, maka mereka semakin sukar untuk hamil. Kajian juga menunjukkan bahawa terdapatnya peningkatan kadar ketaknormalan kromosom dalam kalangan wanita yang lanjut usia.

Keguguran dan komplikasi lain berkaitan kehamilan, termasuk diabetes gestasi dan darah tinggi, lebih lazim berlaku dalam kalangan wanita berumur 35 tahun ke atas. Kemerosotan kesuburan yang berkait dengan umur dan peningkatan risiko keguguran bermakna menangguh mendapatkan anak akan memberi lebih tekanan fizikal terhadap tubuh wanita dan menjelaskan kesihatan bayinya. Terdapat juga wanita yang tidak inginkan anak langsung kerana dia (atau pasangannya, atau kedua-duanya) mungkin mempunyai masalah genetik (contohnya Talasemia, Sindrom Down) dan bimbang akan masa depan anak yang belum dilahirkan.

Kemajuan dalam rawatan kesuburan dan pencapaian dalam bidang teknologi reproduktif sejak kebelakangan ini juga memberi peluang kepada ramai pasangan mencapai impian mereka untuk mendapat anak dan memulakan sebuah keluarga. Sebagai contoh:

Pensenyawaan in vitro atau In vitro Fertilization (IVF)

– proses di mana telur disenyawakan dengan sperma di dalam makmal, dan kemudian embrio dialih ke dalam rahim.

Permanian intrauterin atau Intrauterine Insemination (IUI)

– dengan menggunakan peranti khas, sperma dimasukkan ke dalam rahim berdekatan dengan telur pada waktu ovulasi.

Suntikan sperma intrasitoplasmik atau Intracytoplasmic Sperm Injection (ICSI)

– dilakukan sebagai sebahagian daripada pusingan rawatan pensenyawaan in vitro di mana satu sperma disuntik ke dalam sebiji telur menggunakan alat manipulasi mikro yang sangat halus.

Penyimpanan krio

– pembekuan tisu manusia (contohnya air mani, telur dan embrio) dan menyimpannya di dalam tangki yang direka khas untuk digunakan apabila pasangan membuat keputusan untuk mendapat anak.

PGD & PGS

– prosedur di mana embrio hasil rawatan IVF diuji untuk mengesan masalah genetik dan hanya embrio yang sihat dipilih untuk implantasi.

Namun begitu, adalah penting untuk ingat bahawa anda mempunyai peluang lebih tinggi untuk hamil serta melahirkan bayi yang sihat dan gembira ketika berumur dalam lingkungan 20an dan awal 30an. Sekiranya anda mempunyai masalah kesuburan, lebih awal anda berjumpa pakar sakti puau, lebih mudah doktor mengatasi masalah kesuburan anda. Oleh itu, jangan tunggu terlalu lama untuk mendapatkan bantuan seorang pakar. **PP**

Walau bagaimanapun, sekiranya anda berfikir untuk memulakan sebuah keluarga tetapi mempunyai kebimbangan seperti yang disebutkan di atas, anda harus pertimbangkan perkara-perkara berikut:

- dapatkan pengetahuan tentang peningkatan risiko ketaknormalan kromosom dan jenis ujian yang ada untuk mengesannya. Seorang kaunselor genetik, pakar kesuburan atau pakar ginekologi boleh memberi maklumat terperinci dan membantu anda memilih ujian yang sesuai.
- sekiranya anda menghidapi masalah kesihatan (contohnya darah tinggi, diabetes, penyakit tiroid, obesiti), pastikan ianya stabil dan terkawal sebelum memikirkan tentang kehamilan. Bincang dengan doktor anda tentang kehamilan dan bagaimana ia boleh menjelaskan masalah kesihatan yang sedia ada.
- amalkan gaya hidup sihat dengan mengambil diet yang berkhasiat dan seimbang serta banyak bersenam.



Dengan kerjasama





**ALPHA
FERTILITY
CENTRE**

~ For All Your Fertility Needs ~



Fertility Treatment Centre with Drive for Excellence

- Run by experts with experience over 10,000 IVF cases since 1986
- Proven track record with numerous fertility treatment procedures regionally and worldwide
- Consistently achieves high pregnancy success rates

Now is serving you even better
for all your fertility needs :

- Fertility assessment and counselling
- Assisted pregnancy through IUI, IVF, IVM, PIEZO-ICSI
- Preimplantation Genetic Diagnosis / Preimplantation Genetic Screening (PGD/PGS) with ION TORRENT Next Generation Sequencing (NGS)
 - Capable of running PGD and PGS concurrently on a single platform, hence minimizing damage to the embryo and improving pregnancy rates
- Egg and Embryos/Blastocyst Freezing and storage with Cryotec® method
 - The only technology that achieves 100% survival rate for freeze-thaw embryos and blastocysts
- Frozen Embryo Transfer
- Blastocyst Transfer Program
- Sperm freezing and storage
- Microsort® X and Y sperm sorting technology
- Time Lapse embryo monitoring system
- 4D ultrasound scanning
- Diagnostic and therapeutic laparoscopic surgery

Equipped with the latest revolutionary technology, we assure you the best possible chance to conceive and embark your journey towards parenthood.

For Booking and Enquiry, please contact :

+ 603-6141 6166

enquiry@alphafertilitycentre.com

www.alphafertilitycentre.com

Alpha Fertility Centre alphafertility

No. 31, Level 2, Jalan PJU 5/6, Dataran Sunway
Kota Damansara, 47810 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik



Khatan Semasa Bayi

Oleh Dr Abdul Razak Mohammed, Pakar Bedah Pediatrik

Bagi sesetengah keluarga, pilihannya mudah kerana keputusan dibuat berdasarkan kepercayaan budaya atau agama. Namun, bagi ibu bapa lain, keputusan itu mungkin tidak begitu mudah. Ibu bapa tidak perlu tergesa-gesa, ambil sedikit masa untuk mengetahui tentang mengkhatankan anak semasa bayi sebelum membuat keputusan.

Apa Itu Berkhatan?

Kanak-kanak lelaki mempunyai sekeping kulit yang menutupi kepala zakar yang dipanggil kulup. Berkhatan merupakan pembuangan kulup melalui pembedahan untuk mendedahkan hujung zakar.

Mengapa Bayi Anda Perlu Dikhatankan?

Terdapat tiga indikasi perubatan di mana berkhatan mungkin perlu dilakukan:

Phimosis: pembukaan kulup adalah sangat sempit, menyebabkan kepala zakar seolah-olah kembang macam belon semasa membuang air kecil.

Hidronefrosis : Terdapat sekatan atau halangan pada saluran kencing di mana air kencing mengalir balik ke dalam buah pinggang menyebabkan buah pinggang Bengkak. Hidronefrosis dapat dikenalpasti sebelum kelahiran dan berkhatan dapat mencegah jangkitan tersebut dari terjadi

Kerap mendapat jangkitan kencing: Jangkitan air kencing dalam kalangan bayi terjadi apabila bakteria memasuki saluran kencing—daripada kulit yang mengelilingi kemaluan atau rektum atau melalui aliran darah. Ini boleh menyebabkan jangkitan dan/atau keradangan.

Akhirnya bayi lelaki anda selamat dilahirkan! Dia sihat, anda gembira dan sebelum anda meninggalkan hospital, ada satu lagi perkara anda harus putuskan; samada untuk mengkhatankan bayi anda atau tidak.

Apakah Kebaikan Berkhatan Semasa Bayi?

- Mengurangkan masalah seperti iritasi, keradangan, dan jangkitan pada zakar.
- Kurang kemungkinan mendapat kanser zakar di masa akan datang.
- Dengan penggunaan bius, anak anda kurang berasa sakit semasa pembedahan dilakukan.
- Mencegah jangkitan pada masa akan datang.
- Penjagaan zakar bayi anda selepas berkhatan adalah lebih mudah jika dibanding khatan lebih lewat.

Apakah Risiko Dan Komplikasinya?

Terdapat risiko rendah jangkitan melibatkan pembukaan saluran kencing. Semasa pemulihan, kawasan yang telah dibedah tadi lebih terdedah kepada air kencing dan najis di dalam lampin tetapi lampin yang kerap ditukar dan penjagaan kebersihan diri yang baik selalunya dapat mencegah berlakunya jangkitan.

Bilakah Masa Terbaik Untuk Mengkhatai Bayi Baru Lahir Anda?

Bagi bayi, khatai dilakukan beberapa hari pertama selepas kelahiran (peringkat umur neonatal). Pemulihan mungkin mengambil masa lebih lama jika khatai dilakukan terhadap kanak-kanak yang lebih besar atau orang dewasa. Risiko komplikasi juga mungkin meningkat.

Bagaimanakah Prosedur Dilakukan?

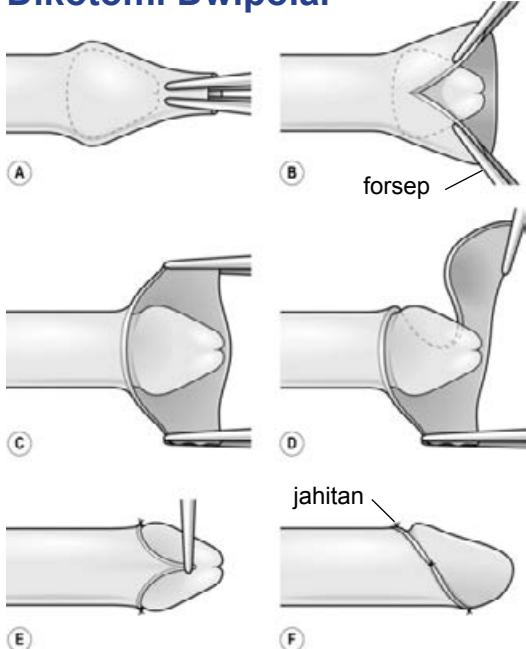
Sesetengah ibu bapa memilih untuk tidak mengkhatakan bayi lelaki mereka kerana bimbang tentang kesakitan yang akan bayi alami. Usah bimbang, terdapat dua jenis anestetik utama yang digunakan dan kedua-duanya selamat untuk bayi:

1. Krim topikal (sejenis krim yang disapu pada zakar) atau,
2. Sejenis bius.

Berikut adalah beberapa kaedah pembedahan yang digunakan untuk khatai:

Bagaimana Khatai dilakukan

Dikotomi Dwipolar



Gambar rajah 1: **Dikotomi dwipolar:** (A) aplikasi forsep arteri; (B) torehan dorsal; (C) torehan dorsal disiapkan; (D) reseksi kulup; (E) rekronstruksi frenulum; (F) khatai yang sempurna.
sumber: <http://clinicalgate.com/male-genitalia/>

Bagaimana Saya Harus Menjaga Zakar Bayi Saya Yang Dikhatai?

Selepas berkhatan, hujung zakar akan kelihatan mentah dan kekuning-kuningan, ini adalah normal. Basuh zakar anda dengan sabun yang lembut setiap hari. Tukar lampinnya dengan lebih kerap agar air kencing dan najis tidak menyebabkan jangkitan. Sapu krim antibiotik untuk mengelakkan jangkitan bakteria.

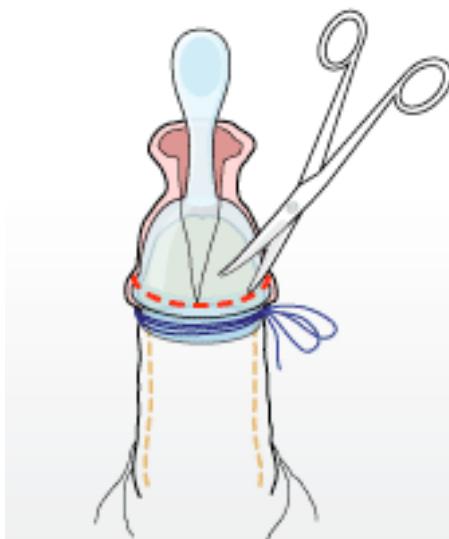
Anda juga boleh menutup zakarnya menggunakan kapas (gauz) yang harus ditukar setiap kali anda menukar lampinnya. Salut kapas dengan jelai petroleum agar ia tidak melekat. Selalunya, kulit akan pulih dalam masa 7-10 hari selepas pembedahan.

Hubungi doktor anda serta merta sekiranya terdapat:

- Perdarahan yang berterusan pada lampinnya.
- Bengkak yang tidak sembah.
- Demam.
- Tidak buang air kecil dalam tempoh 12 jam selepas berkhatan.

Akhir sekali, ibu bapa harus memilih sama ada berkhatan adalah baik untuk bayi lelaki mereka dengan mempertimbangkan semua isu dan memahami risiko serta manfaat yang terlibat. **PP**

Peranti Plastibell



Gambar rajah 2: **Peranti Plastibell** kekal melekat untuk beberapa hari sebelum tertanggal.
sumber: <http://people.howstuffworks.com/circumcision4.htm>

Sumbangan daripada



Having A HARD TIME?



DANONE DUMEX (MALAYSIA) SDN. BHD. (35663-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



Alergi Protein Susu Lembu

Oleh **Dr Amir Hamzah Abdul Latiff**, Pakar Perunding Kanak-Kanak dan Pakar Perunding Imunologi Klinikal/Alergi

Peringkat awal usia bayi sering kali merupakan masa yang mencemaskan bagi kebanyakan ibu bapa baharu. Biasanya, dalam tempoh ini juga kebanyakannya alergi makanan berlaku, dan yang paling lazim ialah alergi protein susu lembu atau cows' milk protein allergy (CMPA). Alergi makanan berlaku apabila sistem imun anak anda silap memberi tindak balas kepada beberapa jenis protein makanan seperti yang terdapat di dalam susu lembu, dan menyebabkan simptom-simptom lazim. Kebanyakannya kanak-kanak dapat mengatasi alergi apabila mereka mencapai usia sekitar lima tahun.

Membezakan CMPA daripada Intolerans Laktosa

Intolerans laktosa dan CMPA sukar dibezakan kerana kedua-duanya mempunyai banyak tanda dan simptom yang sama seperti cirit-birit, kembung perut, dan sakit perut. Namun, CMPA berbeza daripada intolerans laktosa yang berlaku apabila sistem penghadaman tidak boleh menghadam laktosa dengan sempurna akibat kekurangan enzim laktase. Dengan intolerans laktosa, laktosa dalam susu kekal di dalam kolon dan menjadi bahan makanan kepada bakteria pula. Ini kemudiannya menyebabkan peningkatan asid dan gas dan boleh mengakibatkan pelbagai simptom berkait dengan intolerans laktosa.

Mengenali Tanda-tanda CMPA

Perlu diingatkan bahawa walaupun anak anda mungkin mengalami tindak balas serta-merta, adakalanya tindak balas tersebut timbul lewat sedikit. Tindak balas serta-merta lebih lazim terjadi semasa pemberian makanan pelengkap manakala tindak balas lewat adalah lebih sukar untuk dikenali. Tanda-tanda dan simptom lazimnya termasuk menangis berlebihan dan kesukaran tidur. Penambahan berat badan dan pertumbuhan yang lembab sering terjadi akibat diagnosis yang lambat.



Tanda-tanda dan simptom yang perlu anda perhatikan termasuk:

Gastrousus	Respiratori	Dermatologi
Muntah (mengandungi darah atau tidak)	Berdehit	Ekzema
Refluks	Sakit tekak	Ruam (kulit atau kawasan lampin)
Sakit perut	Hidung/mata berair yang berulang	Geligata
Cirit-birit	Sakit telinga	Gatal-gatal
Sembelit	Batuk yang berulang	Dermatitis sentuh
Kembung perut	Iritasi oral (mulut gatal, air liur berlebihan)	Kelopak mata dan bibir atau seluruh muka bengkak atau bengkak setempat (angioedema)

Walau bagaimanapun, terdapat kes-kes yang jarang berlaku di mana terjadinya tindak balas yang lebih teruk, termasuk kesukaran bernafas atau anak anda secara tiba-tiba rebah atau kelihatan seolah-olah tidak dapat mengawal/koordinasi kaki dan tangannya. Jika ini berlaku, jangan berlengah lagi dan terus ke hospital terdekat.

Awasi Tanda-tanda

Sukar untuk mengenal pasti jika simptom-simptom yang disebut adalah disebabkan oleh alergi protein susu lembu, terutama apabila terdapat masalah lain yang boleh menunjukkan tanda-tanda atau simptom yang sama. Dapatkan bantuan pakar kanak-kanak untuk membuat diagnosis yang sempurna; jika perlu, dia akan merujuk anda kepada pakar alergi kanak-kanak.

Berikut adalah beberapa maklumat penting yang anda harus dapatkan terlebih dahulu kerana ia boleh membantu apabila anda berjumpa dengan pakar kanak-kanak. Soalan-soalannya ialah:

- Tahukah anda apa yang mencetuskan simptom-simptom?
- Bilakah simptom tersebut bermula?
- Berapa cepatnya simptom bermula dan berapa lamakah simptom tersebut bertahan?
- Berapa kerapkah simptom tersebut berlaku?
- Setiap kali berlaku, adakah terdapat tanda-tanda atau simptom yang sama ?
- Adakah dia mengalami masalah alergi lain, contohnya ekzema atau asma?
- Adakah anda atau pasangan atau anak-anak lain mengalami alergi?

Dalam kebanyakan kes, penyimpanan diari makanan untuk anak anda atau diri anda adalah berguna jika anda menyusukan bayi secara eksklusif. Sekiranya anda mempunyai banyak soalan untuk ditanya kepada pakar kanak-kanak anak anda, tuliskan semua soalan anda sebelum berjumpanya dan jangan lupa untuk membawa bersama diari makanan.

Dapatkan Nasihat Pakar

Selepas menentukan sama ada anak anda menghidapi CMPA atau tidak, pakar kanak-kanak boleh memberi anda nasihat tentang bagaimana untuk menguruskan keadaannya. Walaupun prinsip utama pengurusan CMPA lazimnya adalah untuk menghindarkan daripada makan makanan yang mengandungi protein susu lembu dalam diet anak anda, langkah ini harus dilakukan dengan bimbingan seorang pakar kanak-kanak. Anda juga mungkin memerlukan mendapat nasihat pakar pemakanan tentang makanan gantian yang tidak mengandungi protein susu lembu.

Dengan bekerja rapat bersama kumpulan penjagaan kesihatan anak anda, anda dapat merangka satu pelan pengurusan untuk mengendali apa-apa masalah berkaitan CMPA yang mungkin berlaku. Pemantauan berkala juga disarankan kerana ini akan membantu memastikan anak anda sihat dan membesar dengan baik. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

MEMASTIKAN PENGHADAMAN LEBIH BAIK

ITULAH TUGAS KAMI
ITULAH YANG KAMI PENTINGKAN



Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my

VITAGENMalaysia

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (96503-T)

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

PUTRA
BRAND AWARDS
—GOLD—
THE PEOPLE'S CHOICE
2015



Adakah Anak Anda Mengalami Intolerans Makanan?

Oleh Dr Amir Hamzah Abdul Latiff, Perunding Kanak-Kanak dan Perunding Imunologi Klinikal/Alergi



Ungkapan “Anda adalah apa yang anda makan” rupanya tidak benar dalam semua situasi. Sebagai contoh, terdapat banyak jenis makanan yang menyebabkan reaksi yang berbeza, terutamanya jika seseorang itu sensitif atau alah kepada makanan tertentu.

Semakin ramai rakyat Malaysia yang mengetahui tentang alahan setelah mengalaminya.

Peningkatan bilangan jenis alahan dan mereka yang menderita akibatnya mungkin disebabkan oleh kesedaran yang lebih meluas atau mungkin ia hanya kerana ‘epidemik alahan’ yang sedang melanda dunia. Tidak kira apa puncanya, hampir 60 % daripada semua alahan cenderung timbul dalam tahun pertama kehidupan dengan anggaran satu bagi setiap tiga orang kanak-kanak menghadapi alahan.

Alahan Makanan vs Intolerans Makanan

Alahan makanan merupakan tindak balas sistem imun terhadap makanan tertentu, seperti makanan bercengkerang (contohnya ketam, udang, udang karang, dll), kacang tanah, putih telur, ikan, atau susu lembu. Tindak balas tersebut termasuk muntah-muntah dan/atau kejang perut, gatal-gatal, sesak nafas secara tiba-tiba, berdehit atau batuk berulang, kesukaran menelan, denyutan jantung lemah, dan/atau rasa pening atau mual. Dalam kes yang teruk, kejutan anafilaksis boleh berlaku, ianya suatu keadaan yang boleh membawa maut di mana tubuh mengalami kejutan dan beberapa simptom boleh berlaku secara serentak.



Sebaliknya, intolerans makanan ialah tindak balas sistem penghadaman, iaitu perkara yang berlaku apabila tubuh anak anda mengalami kesukaran menghadam makanan yang dimakan. Walaupun pada mulanya ia agak mengelirukan kerana kedua-duanya mempunyai simptom yang hampir sama – namun, oleh kerana intolerans makanan berkait rapat dengan sistem penghadaman anak anda, simptom-simptom yang dilihat juga lebih berkait dengannya. Contohnya mual, sakit perut atau ketidakselesaan, cirit-birit, muntah-muntah, atau kembung perut. Dia juga mungkin mengalami simptom lain seperti pedih ulu hati, sakit kepala, atau kerengsaan atau berasa resah.



Alahan Makanan	Intolerans Makanan
Berlaku secara tiba-tiba	Berlaku secara beransur-ansur
Adakalanya, makan sedikit pun boleh memudaratkan	Memerlukan 'dos' makanan yang banyak sebelum anda nampak kesannya
Terjadi setiap kali dia mengambil makanan tersebut	Memberi kesan jika dia kerap mengambil makanan tersebut
Boleh mengancam nyawa	Tidak mengancam nyawa

Sekiranya anda mensyaki anak anda menghidap sebarang alahan makanan atau ketidaktoleran makanan, pastikan anda berjumpa dengan seorang pakar kanak-kanak dahulu. Kemungkinan besar ia hanyalah satu fasa sementara, dan mengelakkan makanan yang anda syaki menyebabkan alahan/ intolerans makanan akan menafikan anak anda sebarang kebaikan pemakanan yang dia boleh peroleh daripada makanan tersebut.

Mengawasi Perkembangannya

Oleh kerana tidak terdapat ujian yang boleh mengesan secara konklusif samada anak anda intolerans kepada sesuatu, kaedah yang hanya boleh dipercayai ialah kaedah lama yang masih kekal sebagai cara terbaik iaitu pemerhatian dan kajian saintifik – ini dapat dilakukan dengan menyimpan dairi makanan. Perkara utama yang anda perlu awasi ialah:

- a) Apakah makanan yang anda beri kepada anak anda,
- b) Bila dan sukanan yang diberi,
- c) Simptom-simptom, yang timbul, jika ada.

Contoh Diari Makanan

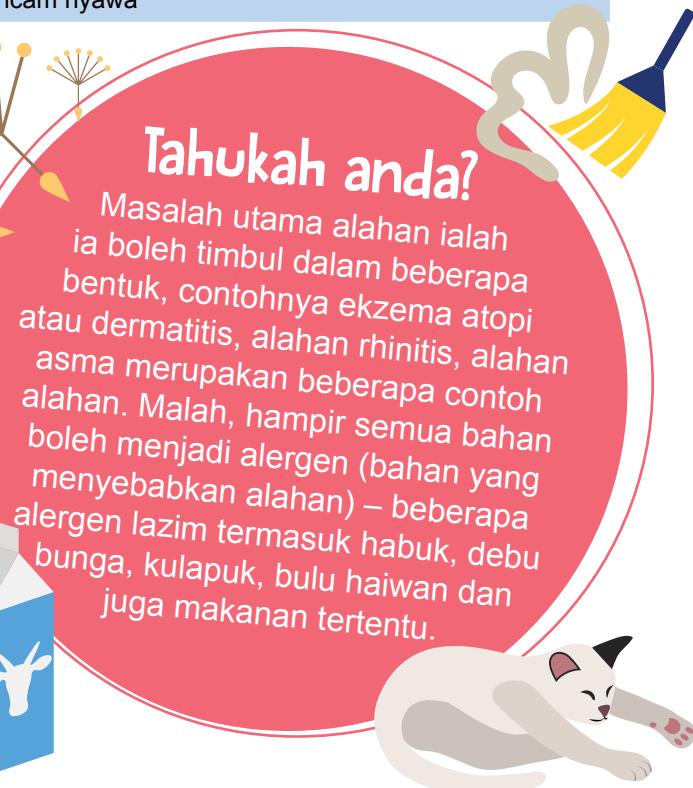
Log Tindak Balas Makanan Bayi & Alergi

Makanan	Tarikh diberi	Kuantiti Diberi	Reaksi Serta Merta	Reaksi dalam tempoh 1 hari	Reaksi sehingga 3 hari	Reaksi-reaksi Alergi																			
						Sulat bernafas	Sakit Abdomen	Cirit Brit	Sembelit	Batuk	Bersin	Angin	Gatal-gatal kulit	Kebengkakan	Iritasi mulut	Gatal-gatal mulut	Iritasi mata	Hidung tersumbat	Hidung berbringus	Muntah-muntah	Hiperaktiviti	Lesu	Rengsa	Tidak len tidur	Mengantuk
/																									
/																									
/																									
/																									

sumber: www.freeprintablemedicalforms.com/preview/Baby_Food_Reaction_and_Allergy_Log

Diari makanan merupakan cara terbaik untuk mengesan jika terdapat sesuatu makanan yang boleh menyebabkan anak anda sakit. Malah, jika anda mensyaki bahawa anda juga menghidap intolerans makanan, mungkin anda boleh cuba cara yang sama untuk mengesan apakah sebenarnya yang membuat anda sakit atau kembung perut!

Diari makanan ini harus digunakan sehingga makanan yang menyebabkan simptom-simptom tersebut dikenalpasti. Tapi ingat, diari makanan hanya berguna jika diisi dengan tepat, oleh itu, rekod perlu disimpan selama sekurang-kurangnya dua minggu untuk mengenal pasti sebarang corak atau simptom yang sama.



Sumbangan daripada



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



Kanak-kanak dan Sindrom Usus Iritabel

Oleh Dr Nazrul Neezam, Perunding Kanak-Kanak dan Pakar Gastroenterologi & Hepatologi Kanak-Kanak

Sindrom usus atau Irritable bowel syndrome – IBS itu sendiri bukan satu penyakit – ia merupakan satu kumpulan simptom yang lazimnya terjadi secara serentak. Harus diambil perhatian bahawa walaupun IBS menyebabkan anak anda kerap menunjukkan simptom, namun keadaan fizikal saluran gastrointestinalnya tidak rosak.

Beberapa simptom yang berkait dengan IBS termasuk:



Tahukah anda?

Punca IBS masih belum diketahui namun ia sering dikaitkan dengan sebab-sebab fizikal dan psikologikal (atau mental).

Sekiranya anak anda mengalami salah satu atau gabungan beberapa simptom tersebut sekurang-kurangnya sekali seminggu selama dua bulan, maka kemungkinan besar dia menghidapi IBS. Berjumalah dengan pakar kanak-kanak untuk mendapatkan maklumat lebih jelas tentang bagaimana anda boleh mendapat kepastian dan apakah tindakan yang boleh diambil.

Sebab-sebab yang Berkemungkinan

Para penyelidik masih berusaha untuk memahami punca IBS. Antara yang telah dikenal pasti termasuk:

- **Hubungan otak-usus** – hubungan antara otak dan saraf sistem penghadaman mungkin menyebabkan simptom-simptom IBS, contohnya, cirit-birit atau sakit abdomen.
- **Masalah saluran gastrousus** – Kanak-kanak yang menghidapi IBS mungkin mempunyai masalah dengan fungsi kolon yang normal. Jika otot mengecut terlalu perlahan, ia boleh menyebabkan sembelit dan jika otot mengecut terlalu cepat ia menyebabkan cirit-birit. Sakit abdomen berlaku sekiranya terdapat sebarang pengecutan kuat secara tiba-tiba. Stres telah dikaitkan dengan peningkatan pengecutan yang menyebabkan cirit-birit.

- **Hipersensitiviti** – kanak-kanak yang menghidapi IBS cenderung menjadi lebih sensitif terhadap sakit abdomen berbanding kanak-kanak yang tidak menghidapi IBS.
- **Masalah kesihatan mental** – IBS terbukti berkait dengan status kesihatan mental seorang kanak-kanak, dan kanak-kanak yang mempunyai masalah psikologi seperti kebimbangan dan kemurungan lebih cenderung mengalami IBS.
- **Jantina dan genetik** – kaitan antara IBS dan faktor genetik masih belum disahkan oleh kajian. Namun menurut statistik, IBS lebih lazim dalam kalangan keluarga yang mempunyai sejarah masalah gastrousus. Kanak-kanak lelaki dan perempuan mempunyai kebarangkalian sama untuk mengidap IBS, tetapi peratus pesakit wanita dewasa adalah lebih tinggi. Namun begitu, ia mungkin berpunca daripada faktor persekitaran atau kesan daripada lebih kesedaran mengenai simptom gastrousus.

Pencegahan dan rawatan bagi IBS

Oleh sebab stres sering menjadi faktor utama IBS, maka adalah baik sekiranya anda mengajar anak anda cara untuk mengendalikan stres. Satu cara mudah ialah dengan berbicara tentang apa-apa masalah yang dihadapinya. Dapatkan anak anda untuk mengimbas semula perkara-perkara seperti:

- Adakah dia terlalu memberi tekanan kepada diri sendiri di sekolah?
- Adakah dia mendapat tidur yang cukup?
- Adakah dia mempunyai masa yang mencukupi untuk aktiviti fizikal seperti berbasikal atau bermain futsal?
- Adakah dia mengambil sarapan? Adakah dia makan terlalu cepat atau hanya menelan makanannya?
- Adakah dia dibuli atau menghadapi masalah dengan pelajar-pelajar lain?

Rawatan lazimnya melibatkan perubahan kepada tabiat makan anak anda, iaitu menyesuaikan diet atau pengambilan nutriennya. Ini termasuk mengambil sajian yang lebih kecil kerana pengambilan sajian besar boleh menyebabkan kekejangan dan cirit-birit. Pengambilan diet yang rendah lemak dan tinggi karbohidrat, iaitu nasi, roti/bijirin penuh, buah dan sayur juga membantu.

Anda mungkin ingin menghad atau mengelakkan beberapa jenis makanan yang tinggi lemak, mengandungi kafein, atau sebarang makanan yang mengandungi banyak pemanis tiruan. Terdapat juga makanan yang menyumbang kepada gas berlebihan dalam perut, seperti kekacang dan kobis, cuba untuk elakkan makanan tersebut dan/atau mengantikannya dengan makanan lain.

Probiotik juga boleh dijadikan sebahagian daripada diet anak anda. Jika anda syaki anak anda mengidap masalah kesihatan mental, temui pakar psikiatri kanak-kanak untuk mendapatkan bantuan. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia



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.



Rujukan:

1. Lenata C.F. et al. PLoS One 8(9):e72788.
2. King CK, et al. MMWR 2003; 52 (RR16):1-18.
3. Guidelines on the Management of Acute Diarrhoea in Children 2011. College of Paediatrics, Academy of Medicine of Malaysia, Malaysian Paediatric Association.

MPHID150105a
17.JUL.2015

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.

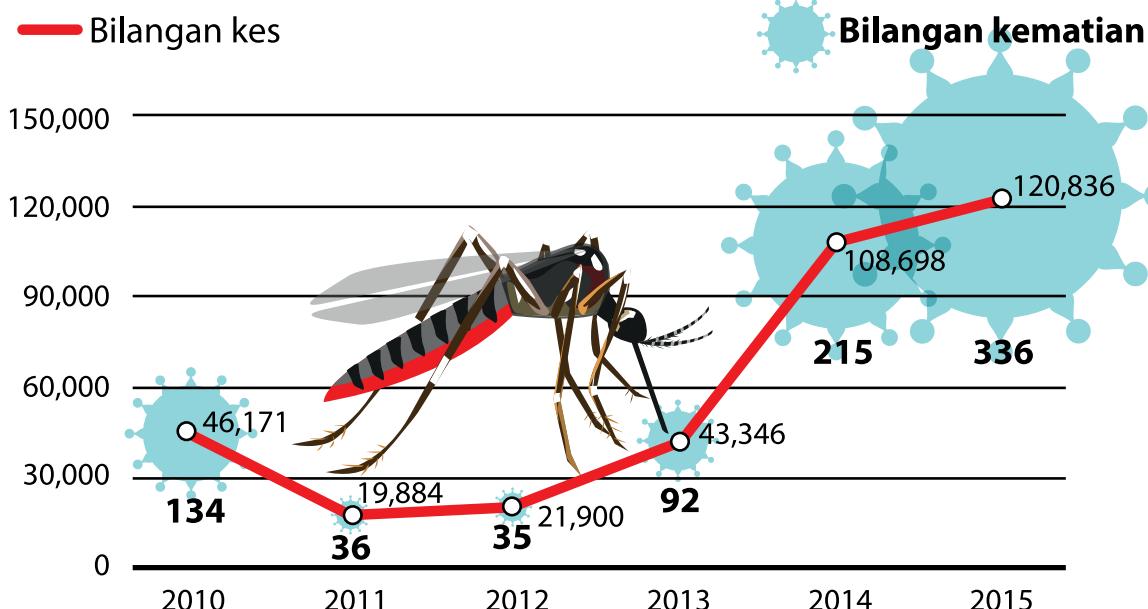
Abbott
A Promise for Life

DENGKI

Mengapa Anda Harus Bimbang

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Perunding Kanak-Kanak dan Pakar Kardiologi Kanak-Kanak

Bilangan Kes dan Kematian Akibat Dengki di Malaysia Mengikut Tahun



Sumber: Kementerian Kesihatan

- Secara purata, **lebih daripada 300 kes** sehari (120,836 kes /365 hari)
 - Kini, terdapat **lebih banyak kes dengki berbanding jumlah kes 5 kanser utama** di Malaysia!

(sumber: <http://www.cancer.org.my/quick-facts/types-cancer/>)
- Dengki **menyebabkan beban kos sebanyak RM50 juta bagi setiap 10,000 kes kepada Malaysia!**

(<http://www.themalaysianinsider.com/citynews/greater-kl/article/only-11-of-malaysians-believe-in-dengue-risk/only-11-of-malaysians-believe-in-dengue-risk>)

 - Dengki **kebanyakannya menjaskan kanak-kanak dan remaja.**

'HOTSPOT' DENGGI (Negeri)

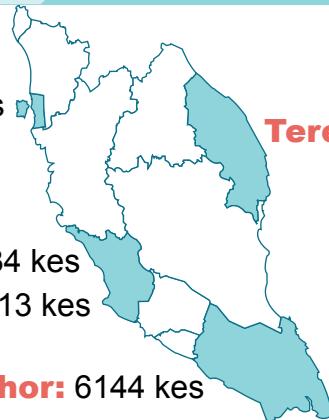
Pulau Pinang: 1654 kes

Terengganu: 1450 kes

Selangor: 23234 kes

Kuala Lumpur: 2813 kes

Johor: 6144 kes



- Kawasan perumahan di bandar merupakan kawasan utama pembiakan nyamuk

Sumber: <http://idengue.remotesensing.gov.my/dengue/index.php>
Dikemaskini: 3 Jan – 27 Feb 2016

SIMPTOM DENGGI

Denggi



$\geq 40^{\circ}\text{C}$



Sakit kepala yang teruk



Sakit-sakit otot dan sendi



Mual dan muntah-muntah



Kebengkakan kelenjar



Ruam

Denggi Berdarah



$\leq 38^{\circ}\text{C}$



Sakit abdomen yang teruk



Muntah yang berterusan



Pernafasan laju



Gusi berdarah



Lesu



Keresahan

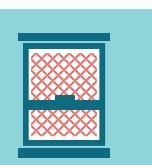
ELAKKAN DENGGI



Guna ubat nyamuk & penyembur nyamuk



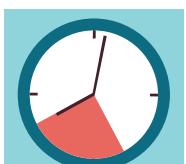
Pakai pakaian berlengan panjang dan seluar panjang



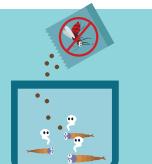
Pasang jaring di tingkap



Hapuskan tempat pembiakan nyamuk



Elakkan aktiviti di luar rumah pada waktu subuh dan senja



Letak ubat membunuh jentik-jentik ke dalam air bertakung

MERAWAT DENGGI

Tiada terdapat ubat spesifik untuk merawat denggi, apa yang boleh dilakukan adalah:



Pengawasan & rawatan rapi



Tingkatkan pengambilan cecair



Banyak berehat

TERKINI, TERDAPAT VAKSIN UNTUK MENCEGAH DENGGI

Menurut penciptanya:

- **Mencegah 8 daripada 10 kemasukan ke hospital dan mengelakkan 9 daripada 10 kes denggi berdarah,**
- **Keberkesanan sebanyak 60.8% terhadap semua jenis serotip denggi.**
- Telah dipasarkan di Mexico, Filipina, Brazil, El Salvador dan Costa Rica.

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

YOU CAN'T SEE ME BUT I CAN SEE YOU-HOO!*

I like to play hide-and-seek, just like your kids. I'm behind the curtain, underneath your bed, inside your cupboard; just waiting for the right moment to infect you and your family. I can be anywhere and everywhere. It would be so easy to surprise you with some pain, fever, rashes and gum or nose bleed, like I did to more than 120,000 people last year¹.

So let's share the fun! I'll go hide, but I bet I can find you before you find me!

#MEETMRDENGUE

MEET MR DENGUE
★ THE UNWANTED GUEST ★

A community message brought to you by

SANOFI PASTEUR

SANOFI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)

Unit TB-18-1, 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

Reference:

1. Dengue deaths spike 56.3% in 2015 from year before. Available at <http://www.freemalaysiatoday.com/category/nation/2016/01/06/dengue-deaths-spike-56-3-in-2015-from-year-before/>.

MY 327116.02.02



FIND MY BEST WORK AT WWW.FACEBOOK.COM/MYMRDENGUE



Imunisasi Rutin Kanak-kanak

Oleh Datuk Dr Musa Mohd Nordin, Perunding Pediatric & Neonatologi

Setiap tahun, vaksin menyelamatkan nyawa lebih daripada 2.5 juta orang dan mencegah 750,000 lagi daripada kecacatan.



Imuniti merupakan cara tubuh mencegah penyakit. Sistem imun akan mengenal pasti kuman yang masuk ke dalam tubuh (dipanggil antigen) dan menghasilkan protein yang dipanggil antibodi untuk melawan kuman. Sering kali, sistem imun tidak cukup pantas untuk mencegah antigen daripada menyebabkan penyakit dan ini menyebabkan kanak-kanak jatuh sakit.

Imunisasi membantu seorang kanak-kanak mendapat imuniti tanpa perlu jatuh sakit terlebih dahulu. Begini caranya:

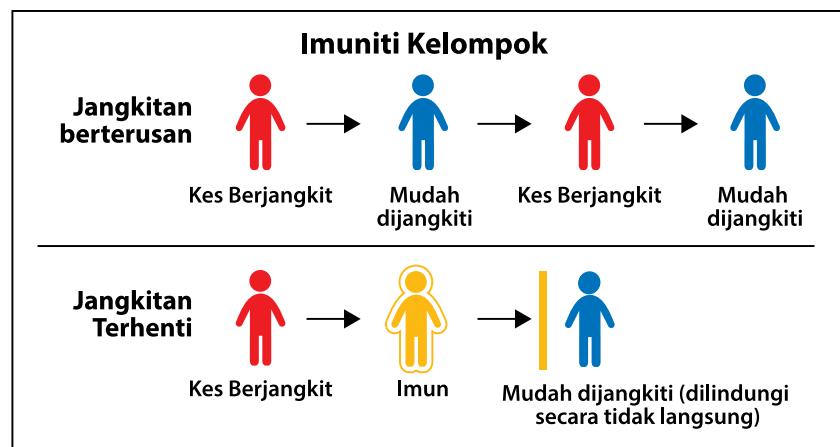


Namun, sistem imun akan menyimpan data tentang sesuatu antigen dan sekiranya antigen tersebut muncul semula, tubuh sudah bersedia dan bertindak balas lebih pantas untuk menghalang sebarang jangkitan. Perlindungan ini dipanggil imuniti.

Mengapa Vaksin?

- Imunisasi rutin kanak-kanak melindungi anak anda daripada penyakit serius seperti tuberkulosis, hepatitis B, difteria, pertusis, tetanus, influenza, demam campak, beguk dan rubela.
- Imunisasi melindungi kanak-kanak daripada penyakit serius dan komplikasi penyakit yang mana dalam sesetengah kes boleh menyebabkan kerosakan otak atau kematian.
- Terdapat penyakit yang juga boleh menyebabkan kecacatan berpanjangan dan beban kewangan disebabkan tidak dapat hadir bekerja akibat perlu menjaga ahli keluarga yang mempunyai kecacatan jangka panjang.

Apakah Imuniti Kelompok?



Gambar rajah - Prinsip asas imuniti kelompok ialah kehadiran secukupnya orang yang imun dalam sesebuah komuniti menghalang transmisi agen jangkitan, maka secara tidak langsung melindungi orang yang tidak diberi imunisasi (atau "mudah dijangkiti").

Apakah PIK?

PIK ialah singkatan bagi ‘Program Imunisasi Kebangsaan’. Ia adalah satu senarai imunisasi rutin yang disarankan bagi kanak-kanak dan harus di ambil – tanpa pengecualian! Vaksin-vaksin diberi secara percuma dan boleh didapati di semua hospital kerajaan dan klinik kesihatan terpilih.

Jadual Immunisasi untuk Kanak-kanak dari Kelahiran hingga 16 Tahun (2016)

Vaksin (Kementerian Kesihatan)	KELAHIRAN	1 bulan	2 bulan	3 bulan	4 bulan	5 bulan	6 bulan	9 bulan	10 bulan	12 bulan	18* bulan	6 tahun	9 tahun	11 tahun	13 tahun	16 tahun
BCG																
Hepatitis B																
DTaP																
Polio																
Hib																
Campak (Sabah sahaja)																
MMR																
Japanese Encephalitis (hanya didapati di Sarawak)											9 & 21 bulan & booster pada 7 tahun					
Virus papilloma manusia (HPV)																
Rotavirus								2 atau 3 dos sebelum 6-8 bulan								
Pneumokokal												booster pada 12-18 bulan				
Influenza (tahunan)													6 bulan & ke atas			
Hepatitis A													dari 1 tahun & ke atas (2 dos sekurang-kurangnya jarak 6 bulan)			
Varicella (untuk cacar air)													2 dos diberi dengan jarak 3 bulan			
Meningococcal														dari 2 tahun atau 11 tahun bergantung pada jenama		
Tdap														4 tahun dan ke atas		

*Kini diberi pada umur 2 tahun kerana kekurangan vaksin

Mengapa Begitu Banyak?

Sistem imun adalah kuat dan boleh mengendalikan lebih banyak antigen daripada beberapa antigen lemah yang terdapat dalam vaksin. Malah, setiap hari tubuh manusia dimasuki begitu banyak antigen dari udara, air dan persekitaran.

Adakah Terdapat Kesan Sampingan?

Vaksin-vaksin dihasilkan mengikut piawaian keselamatan paling tinggi dan ketat. Namun, sejumlah kecil orang mungkin mengalami kesan sampingan ringan. Jarang sekali kesan sampingan serius seperti tindak balas alergi boleh terjadi.

Namun, kita perlu ingat bahawa mana-mana intervensi perubatan mempunyai risiko. Tetapi menolak bulat-bulat imunisasi atas alasan anda ingin mengelakkan risiko adalah tidak munasabah kerana tidak berbuat apa-apa juga mempunyai risikonya yang tersendiri!

Adakah Vaksin Menyebabkan Autisme?

Kaitan di antara autisme dan imunisasi (terutamanya

vaksin MMR) merupakan mitos terbesar dalam bidang perubatan. Penyelidik-penyalidik berulang kali memaparkan kepalsuan hubung kait di antara vaksin MMR (*Measles, Mumps and Rubella*) dan autisme. Kajian terkini dengan yang merujuk kepada 67 artikel saintifik berkualiti tinggi merumuskan bahawa imunisasi tidak menyebabkan autisme. Hakikat ini juga telah disahkan oleh agensi antarabangsa seperti WHO dan CDC.

Memberi imunisasi kepada anak anda membantu melindungi mereka daripada pelbagai penyakit kanak-kanak yang serius, yang mana ada diantaranya boleh mengancam nyawa. Tidak diragukan lagi bahawa vaksin merupakan pilihan terbaik bagi anak anda dan masyarakat keseluruhannya. Jangan tunggu lagi, ambil keputusan yang betul dan berjumpa dengan doktor anda hari ini untuk keterangan lanjut mengenai imunisasi. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik 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

Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

Meningkatkan Perkembangan Otak Anak Anda

Oleh Dr Rajini Sarvananthan, Pakar Perkembangan Kanak-Kanak

Bayi baru lahir anda bagaikan kertas putih yang menunggu untuk diisi. Tiga tahun pertama kehidupannya merupakan tempoh pertumbuhan yang sangat pesat dalam semua aspek perkembangannya. Walaupun berat otaknya hanya suku daripada berat otak orang dewasa semasa dilahirkan, iaanya dipenuhi dengan berjuta-juta sel yang mula menghasilkan beratus-ratus trilion sinaps (atau hubungan) di antara sel-sel. Ia juga merupakan tempoh kritis bagi pelbagai aspek perkembangan otak, seperti penglihatan, bahasa, kognitif, dan perkembangan motor.



Akademi Sains Kebangsaan atau *The National Academy of Sciences* (sebuah pertubuhan tanpa untung) juga menjalankan beberapa kajian mengenai perkembangan otak dan kanak-kanak sebelum melaporkan hasil kajian utama mereka, khususnya:

- 1) Asas perkembangan yang sihat untuk anak anda bergantung pada hubungan anda dengannya.
- 2) Perkembangan anak anda dipengaruhi oleh sifat yang dilahirkan (semula jadi) dan juga pengalaman yang dia alami (pengasuhan).
- 3) Semua jenis perkembangan (khususnya sosial, emosi, intelek, bahasa dan motor) adalah berhubung kait. Ia saling bergantung, dan mempengaruhi antara satu sama lain.
- 4) Apabila anak anda menyesuaikan diri dengan dunia ini, perkembangan anak anda dibentuk oleh pengalaman-pengalamannya, termasuk tindak balas ibu bapa terhadapnya.

Dalam artikel ini, kita melihat apa yang berlaku dalam tahun pertama kehidupan anak anda dan bagaimana anda boleh menggalakkan perkembangan otaknya agar mendapat permulaan yang baik dalam kehidupan.

Tenaga untuk Pertumbuhan

Genetik memainkan peranan penting dalam perkembangan bayi anda, namun ibu bapa juga memainkan peranan yang sama penting. Walau bagaimanapun, dalam usaha anda menumpukan masa dan mencerah kasih sayang serta perhatian yang diperlukan, jangan lupa juga tentang keperluan pemakanannya. Apabila bayi anda membesar, akhirnya dia akan berhenti menyusui susu ibu.

Panduan Diet Malaysia Bagi Kanak-Kanak dan Remaja menyarankan agar susu dan hasil tenusu diambil setiap hari sebagai sebahagian daripada diet harian. Susu dan hasil tenusu merupakan sumber bagi nutrien penting seperti protein, beberapa mineral (contohnya kalsium, zink, magnesium dan kalium), beberapa vitamin (contohnya vitamin A,B2, B3, B12 dan D). Ia

merupakan nutrien-nutrien penting yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak.

Anda juga harus memastikan bahawa diet anak anda mengikuti prinsip seimbang, sederhana, dan pelbagai (SSP), iaitu diet yang seimbang (terdiri daripada makanan daripada lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia), dihidang dalam saiz sajian sederhana (mengikut bilangan sajian yang disarankan bagi setiap kumpulan), dan terdiri daripada pelbagai jenis makanan untuk memenuhi keperluan pemakanannya. Dengan memenuhi kesemua keperluan pemakanannya, anda juga dapat memastikan perkembangan otak yang optimum.



Bayi adalah individu tersendiri

Sentiasa ingat bahawa setiap anak adalah unik dan berkembang mengikut rentak masing-masing, dengan caranya tersendiri. Maka, penting bagi anda memahami anak anda dan mengenal pasti kekuatannya dan memberi sokongan yang diperlukan. Pada asasnya, ini merupakan cara terbaik untuk anda menggalakkan perkembangan yang sihat.

Sebagai permulaan, penting untuk anda membantu bayi anda berasa selesa dengan dunia baharunya dalam dua bulan kehidupannya. Segala-galanya baharu baginya, dan dia masih belajar bagaimana untuk mengawal makan minum/corak tidur dan mencuba membezakan emosi-emosinya. Cuba sedaya upaya untuk membuat dia selesa dan pastikan dia berasa selamat dan dilindungi.

0-2 bulan

■ **Pemerhatian teliti**

diperlukan – pemerhatian secara aktif akan membantu anda mengetahui apa maksud tangisannya. Pakar kanak-kanak (atau ibu bapa) yang berpengalaman akan mengatakan bahawa bayi menangis dengan cara yang berlainan untuk keperluan yang berbeza. Kehidupan anda akan menjadi lebih mudah sekiranya anda mempelajari bagaimana untuk membezakan maksud tangisannya!

■ **Ambil tindakan sewajarnya**

– selepas pemerhatian, datang pula tindakan. Dengan bertindak dengan cepat, anda dapat memastikan dia berasa penting dan disayangi. Ini membantu membina rasa diri yang positif dan menggalakkan dia untuk lebih berkomunikasi. Ingat, anda tidak akan memanjakan bayi. Tindakan yang penuh dengan kasih sayang membantu bayi anda mempelajari kemahiran yang diperlukan untuk menenangkan dirinya. Yang paling penting ialah

untuk memupuk hubungan yang kuat dengannya, sekaligus memastikan perkembangan otak yang sihat.

Hiburkan bayi anda! – sentiasa bercerita dengan bayi anda tentang perkara-perkara yang sedang berlaku disekelilingnya. Inilah masa dalam kehidupannya apabila dia mula mengadakan hubungan mata dengan anda, memegang jari anda, dan seronok dengan sentuhan anda dan bertindak balas kepada suara anda. Objek-objek yang berwarna terang juga akan mula menarik minatnya. Walaupun dia tidak memahami kata-kata anda, mendengar suara anda akan berjaya mengeratkan hubungan anda dengannya. Ingatlah bahawa nada suara anda dan pandangan mata adalah penting!

2-6 bulan

■ **Saya ingin bercakap juga!**

Bayi-bayi sangat interaktif pada peringkat ini apabila mereka cuba untuk berkomunikasi dengan anda. Mereka senyum dan mengagah, sekali-sekala berhenti sebentar untuk menunggu tindak balas anda. Bayi

jugalah mula meniru anda, semuanya sebahagian daripada proses mempelajari kemahiran baharu.

Dengan mengambil bahagian secara aktif dalam ‘perbualan’ awal ini, anda mempunyai banyak peluang untuk mendedahkan bayi anda kepada banyak perkataan baharu sebelum dia belajar bercakap.

■ **Meneroka adalah cara terbaik untuk belajar**

– dengan memerhati, memegang dan memasukkan objek yang berbeza ke dalam mulutnya, sebenarnya bayi sedang belajar tentang dunianya. Kebanyakan bayi akan mencapai, dan cuba untuk memegang, pada sekitar umur tiga bulan. Untuk menjaga keselamatannya, pastikan apa-apa objek yang bayi anda pegang adalah selamat untuk bayi dan tidak boleh masuk keseluruhannya ke dalam mulut.

■ **Bergerak** – menjelang umur empat hingga enam bulan, bayi mempunyai kawalan tubuh yang lebih baik. Dia mungkin boleh berpusing ke kiri/kanan, lebih pandai mencapai dan memegang

barang-barang, dan boleh duduk dengan sedikit sokongan. Pastikan anda turun ke paras yang sama dengannya dan periksa rumah anda untuk memastikan keselamatan bayi anda, contohnya tutup semua palam, letakkan penghalang pada tangga, balut/tutup bucu-bucu tajam untuk mengelakkan kecederaan kepada bayi, pastikan kabinet/laci tidak boleh dibuka oleh bayi, dll.

6-9 bulan

Fokus pada komunikasi – kebanyakan bayi pada peringkat umur ini gemar berkomunikasi dengan bunyi, gerak isyarat dan riak wajah. Mereka mula berceloteh satu suku kata di mana anda boleh kaitkan beberapa bunyi dengan orang-orang tertentu seperti ‘mama’ untuk ibu dan ‘papa’ untuk ayah. Pastikan anda terus bercakap dengannya, bahkan sehingga menceritakan perbuatan anda, contohnya “Ini dia mainan kegemaran anda, tengok tu, gebunya”. Jika dia memberi tindak balas, pastikan anda menjawabnya. Teruskan ‘perbualan anda’ seberapa lama yang boleh.

Bergerak, bahagian dua – kemahiran motornya semakin baik pada umur ini. Galakkan dia berguling, menyusur, merangkak, atau berdiri seberapa banyak yang boleh. Jika dia inginkan permainan, jangan terus beri kepada dia tetapi biar dia bekerja keras untuk mendapatkannya; pegang tinggi-tinggi supaya dia mencapai, atau letak jauh dari capaiannya supaya

dia terpaksa berjalan ke arah anda. Dengan membiarkan dia melakukan sendiri, anda juga sedang membantu membina keyakinannya. Walau bagaimanapun, jangan lupa untuk memastikan persekitarannya selamat.

9-12 bulan

Ini mungkin peringkat umur yang paling menyeronokkan bagi kebanyakan ibu bapa, memandangkan bayi-bayi boleh berkomunikasi dengan berkesan melalui tindakan dan bunyi.

Bayi sedia mendengar – pada peringkat ini, bayi anda memahami lebih banyak perkataan daripada apa yang boleh dia tuturkan dan boleh mengikut arahan mudah seperti “ambil bola”. Pada peringkat ini, anda harus meneruskan ‘perbualan’ kerana ia akan membantu bayi anda belajar bahasa. Jika anda melihat dia memerhatikan sesuatu, bercerita tentangnya kepada bayi anda, contohnya “Cantikkan bulan tu? Nampak tak bulan tu sangat terang!” Meniru bunyi mungkin bermula dan penting bagi anda mengaitkan bunyi dengan perbuatan atau objek di sekelilingnya, contohnya ‘mam-mam’ untuk makanan/makan.

Bergerak, bahagian tiga – dia masih belum puas meninjau dan akan menyusur, merangkak atau berjalan merata-rata. Biarkan dia mendapat ‘senamannya’ tetapi anda harus pastikan persekitarannya selamat untuk dia berbuat demikian. Selain itu, anda

boleh bermain dengan bayi anda sambil dia bergerak; membuat jejak menggunakan permainannya atau bermain ba chak atau sorok-sorok.

Jauh di mata dekat di hati

– kini dia tahu bahawa benda-benda (dan orang) masih wujud walaupun dia tidak nampak mereka. Bermain sorok-sorok membantu bayi anda lebih memahami konsep ini. Begitu juga, sekiranya anda pergi ke mana-mana tanpa membawanya bersama, jangan keluar secara sembunyi! Pastikan anda memberitahu dia dan ucapan selamat tinggal. Ini membina kepercayaan bayi anda terhadap anda dan juga membantu dia mengawal perasaan.

Kuncinya ialah pengulangan

– dengan melakukan sesuatu berulang kali, bayi anda sebenarnya sedang meningkatkan kemahiran motor dan daya ingatannya. Ini juga membantu dia memahami bagaimana benda-benda berfungsi. Anda boleh membantu dengan bermain bersama, contohnya, jika dia asyik menghantuk-hantuk blok binaan, cuba perhati jika dia lebih suka menyusunnya. Cuba untuk memperkayakan pengalamannya dengan aktiviti-aktiviti lain, seperti menggolek atau melambung bola, menggongang atau menghantuk orok-orok, atau membiarkan dia bermain dengan permainan manik berselirat. Ini membantu mengajar dia bagaimana benda-benda berfungsi, pada masa yang sama membina otot pada tangannya yang diperlukan apabila dia mula menulis.

Aktiviti Lain yang Boleh Dicuba

Tunjukkan bagaimana sebab dan kesan membawa perubahan dengan membiarkan bayi anda terlibat dengan tindakan-tindakan yang memberi kesan yang nyata, seperti membiarkan dia memasang lampu atau membuka paip air. Pada ketika ini, penting bagi anda mengikut hala tujuinya.

Perhatikan apa yang menarik minatnya dan sekiranya selamat dilakukan, biarkan dia menerokainya. Cuba untuk memberi galakan dan jangan lupa untuk bercakap-cakap dengannya apabila dia sedang meneroka. Anda boleh membantu dengan melibatkan deria-derianya, menarik perhatiannya kepada perkara-perkara seperti bau, bunyi, tekstur, rasa, atau rupa.

Curahkan Kasih Sayang

Suka atau tidak, setiap saat bayi anda sedang belajar.

Oleh itu, pastikan anda menunjukkan kepadanya bahawa dia disayangi, penting kepada anda dan dia seronok untuk bersama. Dengan cara ini, anda akan memastikan bahawa anda meningkatkan kemahiran sosial-emosinya. Ini memastikan dia dapat menambah harga diri dan keyakinan diri yang akan membuat dia lebih yakin apabila dewasa kelak.

Akhir sekali, jangan takut untuk berbincang dengan pakar kanak-kanak sekiranya anda mempunyai kemusyikilan tentang perkembangan anak anda. Ingat, intervensi awal boleh mengurangkan sebarang kelewatian yang mungkin terjadi dalam perkembangannya. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia



Annum™ Materna

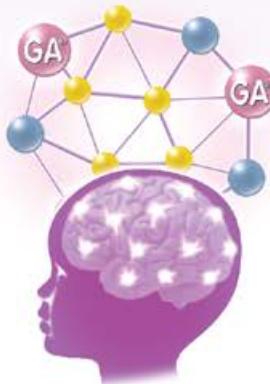
Annum™ Lacta

Annum™ Essential

The first nutrition helps shape his future

Your children's developmental wonders are a sign that their brain cells are connecting.

The right nutrition and interaction from you can stimulate brain cell connection, every step of the way.



Now with Nuelipid™ for Higher GA®*

* Compared to previous formulation



DENGAN
GA® & DHA



Fonterra Brands (M) Sdn Bhd.

No. 23, Jalan Delima 1/1, Subang Hi-Tech Industrial Park,
Batu Tiga, 40300 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel: 03-5885 1888 Fax: 03-5637 2878 Website: www.annum.com

AM/L/E/MP/LB/07031601

Cara Mengatasi Anak yang Berasa Berhak terhadap Segala Kehendaknya

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

– Biasa dengar? Jika biasa, maka anda mungkin mempunyai kanak-kanak yang rasa mereka berhak terhadap segala kehendak. Jika anak anda berkelakuan seperti ini atau anda ingin mencegahnya dari berlaku, ikuti keseluruhan artikel ini.



Seseorang yang rasa dia berhak ke atas sesuatu mudah rasa kecewa, terhina atau tersinggung jika dinafikan ‘haknya’ itu. Jika dibiarkan, orang seperti ini tidak akan dapat menjalani kehidupan dengan baik dan tenteram. Inginkan kehidupan yang lebih gembira? Hentikan berperasaan seperti anda berhak mendapat segalanya. Terdapat banyak perkara dalam kehidupan ini yang lebih penting daripada memiliki harta benda atau idea-idea yang bersifat sementara.

Rasa berhak merupakan sesuatu yang kita fikir kita harus atau sepatutnya dapat. Kanak-kanak berasa berhak jika mereka dibiarkan untuk mempercayai bahawa mereka boleh mendapat atau patut dapat apa yang mereka mahu, dengan apa jua cara sekalipun. Perasaan berhak ini adalah palsu.

Apabila anak anda membesar dan memasuki dunia

realiti, mereka perlu berdikari dan berusaha untuk mendapatkan apa yang mereka mahu, seperti orang lain juga. Kuncinya adalah untuk mengajar anak anda menghargai nilai usaha yang gigih dan tanggungjawab yang harus dikongsi apabila mendapat sesuatu yang diingini.

Anak yang Terlalu Dimanjakan

Kebimbangan utama yang lahir dari sikap suka meminta-minta ialah seolah-olah mereka berhak mendapat apa sahaja mereka mahukan ini dikhuatiri akan menjadikan mereka manja. Kanak-kanak seperti ini sentiasa berasa cemburu, kerap mengadu ketidak-adilan terhadap mereka, serta gemar mendesak diberi perhatian, pujian, upah atau hadiah. Ini menyebabkan kedua-dua belah pihak – ibu bapa dan juga anak-anak berasa sengsara.

Sebaliknya, konsep ‘adil’ mula muncul dalam kanak-kanak apabila mereka menyedari bahawa mendapat sesuatu yang dimiliki orang lain adalah satu perakuan dirinya sebagai seorang individu. Maka mereka berasa cemburu apabila tidak ada/ dapat sesuatu yang orang lain miliki adalah perkara biasa. Malah, perasaan cemburu juga boleh dilihat dalam binatang seperti beruk, anjing dan kucing. Namun, walaupun perasaan cemburu atau konsep keadilan adalah semula jadi, ibu bapa harus belajar untuk tidak terlalu mudah mengalah kepada permintaan anak-anak setiap masa. Ini kerana ia akan menggalakkan lagi sikap meminta-minta mereka yang akan membawa masalah kepada mereka apabila dewasa kelak.

Belajar Menerima Keadaan Seadanya

Dalam kehidupan, anda tidak dapat semua yang anda mahu dan percanggahan pendapat sentiasa berlaku apabila melibatkan orang lain. Oleh itu, apabila mereka tidak dapat apa yang mereka mahu, kanak-kanak perlu ketahui cara untuk menyesuaikan diri dan menghadapinya.

Kanak-kanak belajar tentang hak dari awal lagi dengan memerhatikan orang di sekeliling mereka, terutamanya apabila mereka memahami konsep pemilikan dan kebolehan untuk mendapat apa yang mereka mahu. Tidak lama kemudian, mereka akan mula rasa bahawa dunia harus ikut setiap kehendak dan mereka berhak mendapat semua yang mereka ingini.

Oleh yang demikian, mereka kerap menjadi marah dan membuat perangai jika tidak mendapat apa yang mereka mahu. Jangan cepat mengalah, biarkan mereka mengatasi kekecewaan dan jelaskan kepada mereka sebab-sebab mengapa mereka tidak boleh dapat semua yang mereka mahu. Bercakap benar tetapi alaskan dengan kasih sayang untuk memberitahu mereka bahawa anda berniat baik.

Gambaran Perspektif Sebenar

Konsep berhak atau menuntut pujian dan ganjaran merupakan sebahagian daripada pergaulan manusia. Ia juga dianggap perasaan berhak. Adalah penting supaya kanak-kanak diajar bahawa hak sebegini adalah sementara dan mengikut konteks. Walaupun seseorang kanak-kanak dipanggil “budak baik” atau “budak pandai”, ia tidak bermakna mereka tidak boleh melakukan kesalahan atau kesilapan. Kanak-kanak yang mempunyai tanggapan yang salah bahawa mereka sentiasa akan menjadi baik atau pandai, berisiko membentuk pemikiran bercorak hitam putih dan menganggap bahawa mereka harus sentiasa dipuji atau dihukum.

Ini menjadi masalah besar apabila mereka membesar menjadi remaja di mana emosi kekecewaan mereka mungkin akan menyebabkan mereka bertindak terburu-buru. Ramai remaja pelajar sekolah menengah berasa mereka berhak mendapat markah tinggi hanya disebabkan mereka “pandai”.



Untuk menghindari perasaan yang mereka berhak mendapat sesuatu dari ibu bapa hanya kerana orang lain memiliki, ibu bapa harus mengajar anak-anak kemahiran dan tingkah laku adaptif:

- Jika anda betul-betul mahukan sesuatu, anda perlu usahakannya sendiri – berdikarilah dan usahakannya.
- Kekecewaan, iaitu mendapat apa yang anda tidak suka, ataupun tidak mendapat apa yang anda suka, adalah sebahagian daripada kehidupan.
- Jika satu jalan terhalang, gunalah jalan lain sehingga akhirnya anda sampai ke destinasi anda.
- Jika anda tidak mempunyai kemahiran, belajarlah. Anda tidak akan dapat apa-apa dengan hanya duduk tidak berbuat apa-apa dan bermuram serta berasa kesal.
- Galakkan anak-anak untuk menghargai kemahiran yang terdapat pada orang lain dan juga diri sendiri – ini mengurangkan perasaan cemburu apabila mereka dewasa nanti, dan sikap ini memupuk persahabatan serta rasa bersyukur.
- Belajar untuk berterima kasih dan wujudkan persekitaran yang murah hati.
- Jadikan diri teladan yang baik kepada anak anda - kanak-kanak belajar dengan memerhatikan ibu bapa mereka dan orang-orang di sekeliling mereka.

Ibu bapa juga perlu menggalakkan usaha gigih dan menanamkan keazaman dengan memberi ganjaran terhadap usaha anak anda. Sediakan banyak peluang untuk mereka mempelajari kemahiran serta menghadapi kekecewaan, agar anda boleh tunjukkan bahawa anda menghargai kesanggupan mereka untuk menyesuaikan diri, belajar dari kesilapan dan mencapai kejayaan. Dunia sentiasa berubah dan kemahiran penyesuaian diri adalah penting. Meminta-minta atau berasa berhak hanya membuat anda terikat pada sesuatu kebiasaan dan mampu melukakan hati anda apabila berlaku apa-apa perubahan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal
Malaysia

Mari Menari!

Oleh Dr Mahenderan Appukutty, Pakar Pemakanan/Saintis Sukan

Menari boleh dianggap sebagai satu bentuk pembelajaran yang bukan sahaja digemari oleh kebanyakan kanak-kanak, malah adalah seronok untuk belajar sambil mempraktikkan (pembelajaran kinestesis). Baik sekali, dengan peningkatan statistik obesiti dalam kalangan kanak-kanak, tarian boleh menjadi satu bentuk senaman yang sangat baik!

Malahan, ia merupakan sebahagian daripada saranan Kementerian Kesihatan bahawa kanak-kanak harus mendapat sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal berintensiti sederhana setiap hari dan mengambil bahagian dalam aktiviti lebih lasak bagi meningkatkan kekuatan otot dan tulang, sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.

Tambahan lagi, menari bukan sahaja membantu anak anda membakar tenaga berlebihan, ia juga membantu mengekalkan kesihatan dan memberi banyak manfaat lain. Sebenarnya, menari melibatkan beberapa fungsi otak secara serentak. Menari terbukti membantu bentuk lebih banyak laluan dan hubungan saraf di dalam otak lantas meningkatkan kecerdasan kita.

Bermula Awal

Bermula dari umur sebulan atau dua bulan, anak kecil anda sudah boleh memberi respon kepada muzik. Anda dapatkan anak anda tersenyum pada anda atau meniru tarian dengan caranya tersendiri atau mungkin menggoyang-goyangkan tangan atau kaki.

Ingatlah bahawa walaupun sebelum mereka dilahirkan, bayi memberi perhatian kepada bunyi dan nada, contohnya intonasi percakapan dan denyutan jantung ibu. Apabila mereka boleh mula berjalan, kemahiran motor kasar anak kecil anda telah meningkat secukupnya untuk ‘menari’ dengan mengerak-gerakkan tubuhnya ke atas dan ke bawah.



Bagaimana Menari Boleh Membantu

Menari merupakan satu pendekatan yang sangat baik dalam membantu memupuk pelbagai aspek perkembangan anak anda yang sedang membesar dan tidak terhad kepada perkembangan fizikal sahaja. Menari membantu mengintegrasikan beberapa fungsi otak secara serentak, khususnya kinestesis, pemikiran rasional, muzik, dan emosi. Ini meningkatkan lagi hubungan dan laluan saraf anak anda.

Mari lihat secara ringkas setiap kebaikan menari:

■ Perkembangan Fizikal:

Dibandingkan dengan aktiviti fizikal lain, menari adalah lebih mencabar dan melibatkan lebih banyak jenis pergerakan, daya ketahanan fizikal, stamina dan koordinasi. Menari boleh memperbaiki tona otot, memperbetulkan postur yang kurang baik, meningkatkanimbangan dan memperbaiki kesihatan kardiovaskular. Apa yang menarik tentang menari ialah seluruh tubuh digunakan. Ini merupakan satu senaman yang sangat baik. Antara manfaat lain termasuklah kepadatan tulang yang lebih baik dan jantung serta paru-paru yang lebih sihat.



■ Kematangan Emosi:

Dengan memberi peluang kepada anak-anak kecil untuk meluahkan emosi melalui tarian, mereka mendapat kesedaran diri, keyakinan diri dan harga diri. Ini membantu menggalakkan kesihatan psikologi yang lebih baik dan kematangan, selain daripada ruang untuk melegakan fizikal mereka.

■ Perkembangan Kognitif:

Menari membantu meningkatkan kemahiran kognitif anak anda. Menari ialah aktiviti lasak yang membantu meningkat bekalan darah sekaligus memastikan otak berfungsi dengan baik. Sifat dinamik membuat keputusan (contohnya, langkah tarian seterusnya yang perlu diambil) membantu memperbaiki fungsi otak, maka meningkatkan kapasiti mentalnya kerana tubuh dan proses kognitif juga akan bersenam.



■ Minda Berdisiplin:

Tarian sering melibatkan menghafal rutin yang rapi atau aturan pergerakan. Ini memperbaiki keseimbangan, kesedaran ruang dan paling penting sekali, menggalakkan pemikiran yang berorientasikan keterperincian.

■ Kesedaran Sosial:

Kelas tarian memberi anak-anak kecil peluang untuk bertemu dan menari bersama rakan sebaya mereka. Keseronokan dan sering kali aspek mencabar bekerja secara berkumpulan, akan memberi kebaikan kepada anak anda apabila dia belajar tentang interaksi sosial dan kerjasama.

Mari Menari!

Dengan begitu, banyak faedah yang boleh diperolehi, tarian merupakan sesuatu yang anda harus mempertimbangkan secara serius untuk anak anda. Ingat, faedah-faedahnya menjangkaui jantina – tidak kira lelaki atau perempuan, kedua-duanya akan mendapat manfaat daripada tarian.

Oleh itu, bagaimanakah untuk bermula? Cara yang mudah adalah dengan mendaftarkan dia ke kelas tarian. Terdapat banyak gaya menari yang boleh dipilih, seperti balet, tarian tap, tarian sosial (contohnya, jaz, foxtrot, cha-cha, dll.) atau tarian tradisional/budaya/etnik (contohnya Mak Yong, Kuda Kepang, Joget, tarian naga/singa, Bharata Natyam, Bhangra, dll.).

Sekiranya pilihan-pilihan ini tidak menarik buat anak anda, terdapat tarian kontemporari lain yang boleh dipilih seperti hip-hop, Zumba, atau tarian jalanan. Tiada sebab langsung untuk dia tidak menari! **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

KEJAYAAN BERMULA DI SINI

Theatre

Theatre

THEATRE OF KIDZANIA KUALA LUMPUR
NOW SHOWING
THE MAGIC LAMP



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!

Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

Menangani Remaja Pemberontak

Oleh Prof Madya Dr M Swamenathan, Perunding Psikiatri

Ponteng sekolah, merokok, melanggar perintah berkurung, sentiasa bertengkar, dan mencuri – remaja memberontak kerana ingin menunjukkan keindividuannya atau mahu menyeleweng daripada apa yang ibu bapa (atau masyarakat) jangkakan daripada mereka. Tetapi bagaimana sikap ini boleh terbentuk? Siapa yang patut disalahkan? Sebagai ibu bapa, anda perlu ketahui bagaimana untuk mencegah, bersedia dan mengendalikan anak remaja anda yang suka memberontak ini.

Perlu diingatkan bahawa remaja secara semula jadinya memang suka memberontak; pertengkaran yang berlaku sekali sekala tidak bermakna anak anda bermasalah. Sebaliknya, ia menunjukkan bahawa mereka berkembang dengan sihat dan berkeyakinan menyuarakan pendapat mereka dan berupaya membentuk pandangan sendiri.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan remaja suka memberontak, kita semua melaluinya semasa muda. Antaranya adalah faktor lazim, seperti kecewa dikenakan disiplin yang ketat di rumah, perubahan hormon, tekanan rakan sebaya dan bimbang gagal mencapai jangkaan yang diharapkan daripada mereka. Manakala, faktor lain termasuk masalah serius di rumah (contohnya, ibu bapa yang sentiasa bergaduh, ibu bapa kaki botol, penderaan fizikal dan emosi dan tekanan kewangan).

Walaupun fasa memberontak dalam kalangan remaja adalah normal, anda masih perlu berwaspada dengan tanda-tanda amaran seseorang remaja itu bermasalah:

- Komunikasi di antara anda berdua mula merudum dan anak remaja anda sentiasa cuba mengelakkan diri dari anda.
- Sentiasa bertengkar walaupun mengenai isu-isu kecil serta mudah naik darah. Anak remaja anda tidak jujur dan

'Memberontak'
hanyalah tingkah
laku sengaja
melawan peraturan
biasa atau pihak
yang berkuasa –
lazimnya anda,
sebagai ibu bapa.



menggunakan pembohongan untuk melepaskan diri daripada kesalahan yang dilakukan.

- Mereka sentiasa meradang dan menjauhkan diri dari ahli keluarga lain.
- Penurunan atau peningkatan berat badan yang mendadak.
- Mencederakan diri sendiri (contohnya, luka, melecel, terdapat tanda lebam tanpa sebab yang kukuh bagaimana atau bila ia berlaku).
- Bertukar kawan-kawan secara tiba-tiba.
- Kerap ponteng sekolah, bergaduh di sekolah, pencapaian yang rendah.
- Tanda-tanda merokok, penggunaan alkohol atau dadah.

Maka, apakah yang mereka ingin capai dengan memberi tekanan kepada anda? Pertama sekali, anda perlu faham bahawa anak anda sedang melalui proses menjauhkan diri dari anda. Ia merupakan sebahagian penting dalam tumbesaran mereka – sifat ingin berdikari. Mereka juga ingin:

- perhatian yang lebih
- mengenali diri mereka dan bagaimana mereka menyesuaikan diri dalam dunia ini
- menunjukkan ketidakpuasan hati
- memutuskan hubungan, lari atau mengalihkan perhatian mereka daripada sesuatu masalah
- diterima oleh rakan sebaya mereka

Cara anda mengendalikan anak remaja berbeza mengikut tahap keterangan dan jenis tingkah laku yang mereka paparkan, namun yang penting anda harus:

Luangkan masa berkualiti

Terdapat ibu bapa yang tidak dapat berhubung dengan remaja mereka. Akibatnya, mereka tidak tahu bagaimana untuk berbicara dengan anak mereka. Keadaan ini menyebabkan perasaan kurang senang di antara ibu bapa dan anak sekaligus merosakkan komunikasi di antara mereka berdua. Berusaha untuk menjadi lebih mudah di dekati, fleksibel dan lebih memahami. Luangkan lebih masa mengenali anak remaja anda dengan berseronok bersama, mengadakan perbualan yang bermakna dari masa ke masa atau dapatkan pandangan mereka tentang sesuatu yang penting dalam kehidupan anda. Apabila mereka rasa selesa bersama anda, mereka akan rasa lebih perlu untuk berkongsi dan bercakap dengan anda, anda juga akan mempunyai perasaan yang sama terhadap mereka.

Amalkan disiplin dari awal

Adakan peraturan munasabah yang jelas. Buat peraturan bersama-sama, berbincang dan bahaskan secara sihat; remaja kurang kemungkinan akan melanggar peraturan yang mereka sama-sama wujudkan. Ia juga menunjukkan kepada mereka bahawa anda menghormati pandangan mereka dan pada masa yang sama terbuka untuk menerima pendapat mereka.

Jadi lebih penyayang dan menyokong

Berikan sokongan yang mereka perlukan dan yang sepatutnya walaupun anda kecewa dengan tingkah laku mereka. Kritikan yang membina dan pengukuran positif adalah lebih baik daripada menghukum dan mengawal. Kaedah “saya dah katakan” juga sudah lapuk dan hanya mengundang kemarahan; cuba elakkan daripada berbuat demikian.

Bagi mereka lebih peluang untuk membuat keputusan

Apabila kanak-kanak semakin besar, mereka ingin berdikari tanpa sentiasa diawasi. Memberi ruang untuk mereka membuat keputusan sendiri mendewasakan mereka

dan membolehkan mereka belajar dari pengalaman walaupun jika keputusan yang dibuat mungkin salah. Apa yang penting adalah untuk mewujudkan persekitaran yang selamat untuk remaja anda mengambil risiko dari masa ke masa agar dia boleh membesar dengan sihat. Mereka masih memerlukan bimbingan dan nasihat anda; pastikan anda ada untuk menyokong mereka jika mereka jatuh atau gagal.

Hormati privasi mereka

Remaja memerlukan masa untuk bersendirian dan ruang mereka sendiri. Anda tidak harus mengganggu privasi mereka kecuali jika anda syak sesuatu yang tidak kena. Awasi gerak-geri mereka dan ketahui ke mana mereka pergi, bila mereka akan pulang dan lain-lain lagi. Satu cara lagi adalah dengan memberi kepercayaan kepada mereka untuk melakukan perkara yang betul. Ingatkan mereka bahawa menyalahgunakan kepercayaan ini akan memberi kesan serius dan akan mempengaruhi kebebasan sedia ada diberi.

Berikan penghargaan pada tempatnya

Kanak-kanak dan remaja suka dipuji oleh ibu bapa apabila melakukan sesuatu dengan baik. Jangan menahan diri daripada menerima, memaafkan atau memberi galakan kerana ia dapat membantu meningkatkan harga diri dan keyakinan remaja anda. Ia juga menunjukkan kepada mereka bahawa anda mengambil berat tentang kehidupan mereka dan menghargai serta menyayangi tanpa belah bagi.

Jika anak remaja anda semakin terjerumus dalam keadaan yang sukar, anda mungkin perlu memberi bantuan. Memberontak ketika zaman remaja adalah normal, tetapi, jika anda mengenalpasti tanda-tanda amaran tingkah laku bermasalah, dapatkan nasihat doktor, kaunselor, ahli terapi atau profesional kesihatan mental untuk mendapatkan bantuan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikiatri Malaysia

Pengasuhan Positif

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama yang diterajui oleh Pakar-Pakar

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

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

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

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

Aktiviti-aktiviti Utama PP

- Buku Panduan Pengasuhan Positif:



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

- 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!



- Laman web:



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

- 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 [Facebook.com/positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)