

Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

**Cegah IMD, Selamatkan
Nyawa Anak Anda**

**Amalan dan Persekitaran
Tidur yang Selamat**

**Mengatasi Cabaran
Penyusuan Susu Ibu**

**Mengajar Anak Anda Tentang
Hormat & Tanggungjawab**

**Mengasuh
Anak Kurang
Upaya
Intelektual**

**Percuma
Panduan
Pengasuhan Positif!**

SMS: YA PPG <jarak> nama <jarak>
alamat surat-menyurat
<jarak> alamat emel
ke 018-2823 798

Like kami di
Facebook! 
@positiveparenting
malaysia

Jilid 1 • 2017

Kesejahteraan Keluarga

Jilid 2 • 2017

Pemakanan & Kehidupan Sihat

Jilid 3 • 2017

Kesihatan Anak

Jilid 4 • 2017

Perkembangan Anak



Datuk Dr Zulkifli Ismail

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Pakar Perunding Kanak-kanak & Pakar Kardiologi Kanak-kanak



Pengasuhan Positif

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaweb.org.my

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



Dato' Dr Musa Mohd Nordin
Bendahari Kehormat dan Pakar Perunding Kanak-kanak & Neonatologi



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Perunding Kanak-kanak



Dr Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutrinweb.org.my

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



Profesor Dr Norimah A Karim
Setiausaha Kehormat dan Pakar Pemakanan



Profesor Dr Poh Bee Koon
Pakar Pemakanan



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia
www.ogsm.org.my

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



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



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

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



Dr Yen Teck Hoe
Pakar Perunding Psikiatri



Profesor Madya Dr M Swamenathan
Pakar Perunding Psikiatri



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

“ Keluarga yang kukuh adalah tuguak 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. ”



Pn Norsheila Abdullah
Presiden, PPBM



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

“ Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga. ”



Dato' Dr Andrew Mohanraj
Pakar Perunding 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. ”

Kasih Sayang dan Perhatian Diperlukan

Kanak-kanak yang kurang upaya intelektual seharusnya diberikan peluang sama rata untuk membesar dan berjaya dalam kehidupan. Sebagai ibu bapa, anda berhadapan dengan cabaran untuk membesarkan mereka untuk memastikan mereka bukan hanya berkembang tetapi juga membesar menjadi seorang individu yang berdikari dan mampu untuk menyumbang kepada komuniti dan negara.

Kami faham untuk menjaga kanak-kanak kurang upaya intelektual merupakan satu tugas yang mencabar, bagaimanapun kami berharap agar anda tidak terbeban dengannya. Ingat bahawa mereka layak mendapatkan kasih sayang, perhatian, kesabaran, dan kefahaman dari anda. Mereka akan berhadapan dengan sikap negatif masyarakat yang mungkin mendiskriminasikan atau membezakan mereka dengan kanak-kanak lain. Maka, adalah sangat penting untuk anda menyediakan persekitaran yang selamat kepada mereka di rumah.

Kami juga telah memasukkan beberapa nasihat daripada pakar yang menekankan beberapa petua berguna berkenaan skoliosis, maklumat kemaskini penyakit meningokokal, perkara yang perlu dilakukan apabila 'time out' tidak lagi dapat mendisiplinkan anak anda, kenangan manis dan cabaran menyusukan anak, cara-cara menerapkan nilai bertanggungjawab dan hormat, dan kemurungan dalam kalangan remaja.

Kesimpulannya, kami mengharapkan yang terbaik untuk anda dalam mengharungi perjalanan sebagai ibu bapa. Harapan kami anak anda membesar dalam persekitaran yang sihat. Akhir sekali, kami berharap isu ini akan berguna untuk membantu anda meneruskan usaha membesarkan seorang anak yang sihat, gembira dan serba boleh. Kami berharap anda gemar membaca isu kali ini. Kesemua artikel dan isu sebelumnya dapat diakses melalui laman web www.mypositiveparenting.org.

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 Thiyagar Nadarajaw

Mantan Presiden

Dr Kok Chin Leong

Naib Presiden

AP Dr Muhammad Yazid Jalaludin

Setiausaha

Assoc Prof Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Selva Kumar Sivapunniam

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



Rencana

- 5 Mengasuh Anak Kurang Upaya Intelektual

Kesihatan Anak

- 11 Penyakit Pneumokokal:
Adakah Anak-Anak Anda Dilindungi?
- 14 Menangani Skoliosis
- 16 Cegah IMD, Selamatkan Nyawa Anak Anda
- 19 Mengatasi CMPA
- 22 Memastikan Keseimbangan Mikrobiota Usus
untuk Kesihatan yang Lebih Baik

Kesejahteraan Keluarga

- 25 Masalah Penyusuan Susu Ibu:
Puting Merekah atau Melecut
- 27 Kualiti Udara dalam Rumah
- 30 Amalan dan Persekitaran Tidur yang Selamat
- 33 Apabila Hukuman *Time-Out* Tidak Berkesan

Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 36 Mengatasi Cabaran Penyusuan Susu Ibu
- 39 Pemakanan Sihat Menjamin Imuniti
- 42 Mudah, Cepat & Berkhasiat
- 43 Pemakanan untuk Tulang Sihat

Perkembangan Anak

- 46 Mengajar Anak Anda Tentang Hormat &
Tanggungjawab
- 48 Permainan Ikut Cara Lama

Remajaku Yang Positif

- 50 Kemurungan Remaja

36



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

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

Mengasuh Anak Kurang Upaya Intelektual

Membesarkan anak yang kurang upaya intelektual mungkin merupakan satu tugas yang amat sukar dan menggentarkan. Terdapat pelbagai cabaran yang anda akan lalui dan untuk memberikan anak anda kasih sayang dan bimbingan, anda sebagai ibu bapa perlu menerima dirinya dahulu. Dengan sokongan, bimbingan dan persiapan yang betul, anda pasti boleh mengatasi cabaran tersebut. Anda juga perlu pelajari kemahiran yang diperlukan untuk mengurus kelakuan dan perangai yang sukar, menghadapi stres anak anda agar dapat hidup bersama dengan bahagia.

Memahami Penyakitnya

Dengan memahami spektrum kurang upaya intelektual, ibu bapa tahu apa untuk dijangka dan apa yang perlu dibuat untuk didikan dan masa depan anak tersebut.

Ibu bapa anak kurang upaya intelektual atau *intellectual disability* (ID) berhadapan dengan stres setiap hari melihat anak mereka bekerja keras; walaupun melakukan tugas yang paling mudah. Ia merupakan satu keadaan yang kekal sepanjang hayat dan oleh sebab itu, ramai ibu bapa akan berasa sedih, marah, dan kecewa. Adakalanya, perasaan ini menjurus kepada rasa bersalah, putus harapan, dan juga kemurungan. Meskipun berperasaan demikian, di dalam hati mereka tetap rasa kasih sayang yang mendalam dan mahu melihat anak mereka mencapai potensi maksimum serta berharap agar mereka akan hidup menjadi individu yang berdikari.

Apakah Kurang Upaya Intelektual?

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) yang diterbitkan oleh Persatuan Psikiatri Amerika Syarikat mentakrifkan ID sebagai satu masalah perkembangan yang bermula semasa zaman kanak-kanak dan bercirikan defisit ketara dalam kedua-dua fungsi intelektual dan tingkah laku adaptif, termasuk kemahiran konseptual, sosial dan praktikal.

Sambung ke muka surat seterusnya...



Dr. Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding
Perkembangan Kanak-Kanak



Diagnosis DSM-5 bagi ID dilakukan oleh seorang pakar perubatan terlatih (contohnya pakar psikiatri, pakar kanak-kanak atau pakar psikologi klinikal) dan melihat pada tiga kriteria berikut:

1. Defisit fungsi intelektual yang disahkan oleh penilaian klinikal dan ujian kecerdasan individu terpiawai (contohnya taakulan, menyelesaikan masalah, merancang, pemikiran abstrak, menilai, pembelajaran akademik, dan belajar daripada pengalaman),
2. Defisit fungsi adaptif (keupayaan untuk memandu arah mengatasi desakan atau cabaran kehidupan harian dengan berkesan) yang tidak normal bagi peringkat perkembangan seorang kanak-kanak dari segi kebolehan untuk berdikari dan keupayaan untuk memenuhi tanggung jawab sosial; dan
3. Permulaan defisit-defisit tersebut dalam zaman kanak-kanak.

ID bukannya satu kecelaruan mental. Bagaimanapun, terdapat peningkatan risiko kecelaruan mental yang terjadi bersama dalam seseorang yang didiagnos mengalami ID. Ia sering dikaitkan dengan kecelaruan komunikasi, ketakupayaan pembelajaran, palsi serebrum, sawan dan pelbagai penyakit yang diturunkan melalui genetik (contohnya skizofrenia, kemurungan, dan gangguan kurang tumpuan atau ADHD).

Punca & Simptom ID

Kurang upaya intelektual boleh berpunca dari sebarang keadaan yang mengganggu perkembangan otak sebelum lahir, ketika lahir atau dalam zaman kanak-kanak. Punca paling lazim kurang upaya intelektual ialah:

- **Penyakit genetik.** Ini termasuk penyakit seperti Sindrom Down dan sindrom Fragile X.
- **Masalah semasa hamil.** Penggunaan alkohol atau dadah, malnutrisi, atau pre eklampsia.
- **Masalah ketika melahirkan anak.** Kekurangan oksigen semasa kelahiran, kelahiran pra matang atau kurang berat lahir.
- **Penyakit atau kecederaan.** Jangkitan seperti meningitis, kecederaan kepala teruk, hampir lemas, terdedah kepada bahan toksik seperti plumbum, dan pengabaian atau penganiyaan.

Dalam dua per tiga daripada semua kanak-kanak kurang upaya intelektual, puncanya tidak diketahui.

Tanda-tanda dan simptom ID boleh mula muncul semasa peringkat bayi, atau tidak ketara sehingga seorang kanak-kanak mencapai umur masuk sekolah. Dalam mana-mana kes, kebanyakannya bergantung kepada tahap ketidakupayaan. Simptom lazim termasuk:

- Perkembangan bahasa yang lambat bagi umur.
- Lambat duduk, merangkak atau berjalan.
- Kesukaran mengingat.
- Tidak berupaya untuk mengaitkan tindakan dengan akibat.
- Masalah tingkah laku seperti tiba-tiba membuat perangai tanpa provokasi.
- Kesukaran menyelesaikan masalah atau pemikiran logik.

Menjaga Anak Anda

Tiada penyelesaian pantas bagi ID; ia merupakan perjuangan sepanjang hayat. Tetapi, seperti semua ibu bapa, anda mempunyai sepanjang hidup untuk melengkapkan anak anda dengan kemahiran dan pengetahuan yang mereka perlukan untuk hidup sendiri dan berkembang maju. Ingat sahaja untuk:

Lupakan Apa Orang Lain Katakan

Stigma mungkin menyumbang kepada kesihatan psikologi yang rendah dengan meningkatkan tekanan psikologi dan mengurangkan kualiti hidup. Jangan biarkan stigma ID menggagalkan anda atau anak anda. Pastikan dia berintegrasi sepenuhnya dengan komuniti mereka. Beri sokongan kepadanya, dengar pada mereka, sayangi mereka dan memperkasakan mereka.

Libatkan Diri Secara Aktif

Ahli keluarga perlu mengambil bahagian dalam membuat keputusan tentang perkhidmatan dan tidak takut untuk bersuara serta menyokong kanak-kanak atau orang dewasa ID. Semakin aktif penglibatan ahli keluarga, semakin kurang mereka berasa tidak berupaya. Apabila ibu bapa semakin terlibat dalam penjagaan anak-anak mereka, semakin kurang kemungkinan anak mereka perlu dimasukkan ke institusi. Mereka juga lebih kemungkinan akan menikmati kualiti hidup yang lebih baik.

Minta Bantuan

Jangan takut meminta bantuan dan sokongan daripada ahli keluarga. Sesetengah ibu bapa berasa malu untuk meminta bantuan kerana takut ditolak atau orang tidak memahami keadaan mereka. Anda akan terkejut betapa banyak bantuan orang akan berikan jika anda memintanya. Jaringan sokongan keluarga yang positif membolehkan ibu bapa mempunyai seseorang yang mereka boleh minta bantuan dan bergantung. Kumpulan sokongan ibu bapa tempatan, persatuan, NGO di kawasan juga menjadi sumber sokongan dan kekuatan dalam melobi untuk perkhidmatan.

Mulakan Rawatan Awal

Intervensi awal membantu memaksimumkan potensi kanak-kanak dan meminimumkan beban penyakit. Pengalaman awal seorang kanak-kanak memainkan peranan kritikal dalam perkembangan otak. Ia juga diperkukuhkan oleh hubungan yang stabil dengan orang dewasa yang penyayang dan responsif, persekitaran yang selamat dan menyokong, dan pemakanan yang sesuai.

Luangkan Sedikit Masa "Saya"

Menjaga seorang kanak-kanak ID banyak memberi tekanan kepada mana-mana ibu bapa. Keperluan anda juga perlu dijaga. Dapatkan rehat secukupnya; makan dengan baik; luangkan masa untuk diri sendiri; dan berhubung dengan orang lain untuk mendapatkan sokongan emosi. Dapatkan ahli keluarga lain atau kawan untuk mengambil alih tempat anda sementara anda menikmati sedikit masa berjauhan.

Seperti kanak-kanak lain, kanak-kanak ID berkembang dan belajar pada kadar yang berbeza dan cara yang berlainan. Apa yang penting adalah untuk anda terus bersabar dan memberi sokongan dengan penuh kasih sayang, serta berusaha sedaya upaya untuk membantu anak anda mengatasi kebolehan adaptifnya agar dia boleh mencapai potensi hidup sepenuhnya. Dengan bantuan anda dan mereka di sekeliling anda, anak anda akan menjalani kehidupan yang gembira dan memuaskan. **PP**

Mengasuh Anak Kurang Upaya Intelektual Pendidikan & Latihan



Dr Raja Juanita Raja Lope
Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Perkembangan Kanak-Kanak

Kanak-kanak yang mengalami kurang upaya intelektual atau intellectual disability (ID) boleh belajar dan maju, tetapi lebih perlahan menguasai kemahiran baru. Kanak-kanak ini akan kekal dengan ketidakupayaan dalam pembelajaran dan kemahiran hidup berdikari di sekolah dan sebagai orang dewasa.

Kesan pada kanak-kanak yang mengalami ID yang diketahui punca contohnya: ralat metabolisme pra lahir, Sindrom Down, dan lain-lain harus dibincang dengan doktor, memandangkan ia berbeza mengikut jenis masalah dan keseriusan ID. Jadual berikut menunjukkan kesan sebagai orang dewasa berdasarkan IQ dewasa.

Paras ID	IQ	Persamaan Umur mental sebagai orang dewasa	Kemahiran
Ringan	50-69	9-12 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Kemahiran lambat dikuasai • Pertuturan memuaskan • Penjagaan diri sendiri di rumah • Kesukaran dalam tugas akademik – membaca, matematik • Kerja manual tidak mahir atau separa mahir • Boleh hidup berdikari dengan sokongan minumum
Sederhana	35-49	6-9 tahun	Lambat menguasai bahasa, tetapi selalunya menguasai pertuturan penting secukupnya. Sebagai orang dewasa memerlukan sedikit sokongan komuniti – contohnya tinggal berkumpulan. Mungkin boleh membaca tetapi dengan kesukaran.
Serius	20-34	3-6 tahun	Bantuan harian diperlukan bagi penjagaan diri dan pengawasan keselamatan.
Amat serius	<20	< 3 tahun	Penjagaan berterusan diperlukan, penjagaan diri sangat terbatas, kontinens (<i>continence</i>), komunikasi dan mobiliti yang amat terbatas.

Sokongan Di Sekolah

Menempatkan seorang kanak-kanak kurang upaya intelektual dalam kelas 'aliran umum' tanpa memahami dan mengambil tahu keperluan individu mereka, tidak dapat menjamin pendidikan yang sempurna, saksama dan inklusif untuk mereka. Mereka akan berasa sukar mengikut kurikulum pendidikan umum.

Masalah tingkah laku dan keresahan akan berlaku sekiranya:

- kanak-kanak bosan dalam kelas
- kurikulum terlalu mencabar
- jangkaan tidak realistik oleh orang dewasa
- dibuli

Dalam kelas pendidikan khas, kanak-kanak perlu diberi peluang untuk melibatkan diri, contohnya semasa pendidikan seni, pendidikan fizikal dan muzik. Ramai kanak-kanak yang mengalami ID ringan dan sesetengah yang mengalami ID sederhana boleh menguasai sedikit kebolehan membaca. Guru pendidikan khas menggunakan gabungan



strategi – kesedaran fonemik (bunyi huruf dan suku kata), pengecaman perkataan, kefahaman, dan bahasa lisan. Adalah penting untuk memahami bahawa kanak-kanak ID bukan 'nakal', 'degil' atau 'bodoh', tetapi mereka benar-benar mempunyai kesukaran untuk belajar dan menguasai kemahiran baru. Bersabar, kekal positif dan berikan ganjaran bagi tingkah laku yang baik dan usaha yang dilakukan.

Membina Kemahiran Hidup

Walaupun perkembangan akademik adalah penting, ibu bapa tidak harus mengabaikan perkembangan kemahiran adaptif anak mereka (juga dipanggil kemahiran kefungsi atau hidup). Latihan kemahiran hidup merupakan salah satu intervensi terpenting bagi orang kurang upaya intelektual. Kemahiran hidup termasuk kemahiran penjagaan diri seperti makan, memakai baju dan mandi, serta kemahiran aktiviti harian seperti membeli-belah, urusan bank, penggunaan telefon dan mengemas rumah. Keupayaan untuk melakukan perkara ini dengan sendiri membantu penyediaan mereka untuk hidup berdikari.

Apa yang anda boleh lakukan dari awal adalah dengan melibatkan mereka dalam aktiviti harian di rumah kerana ini membolehkan mereka untuk:

- Mempelajari kemahiran baru dan membina sifat berdikari
- Berasa dihargai, berguna dan dihormati
- Menjadi lebih aktif dan mengambil bahagian
- Memperbaiki kemahiran komunikasi
- Menjelajahi, memilih dan meningkatkan keazaman diri.

Petua untuk mengajar kemahiran hidup

- Mula mengajar satu kemahiran baru apabila anak anda menunjukkan minat atau dia sudah bersedia. Bantu anak anda memahami tujuan sesuatu aktiviti dan langkah-langkah yang terlibat. Ini membantunya mempelajari kemahiran tersebut dengan lebih mudah.
- Ajar satu kemahiran langkah demi langkah dengan membahagikannya. Mandi, sebagai contoh:
 - i. Menanggalkan pakaian
 - ii. Memakai tuala
 - iii. Membuka air mandian
 - iv. Memberus badan dengan sabun dan membilas
 - v. Mengeringkan badan menggunakan tuala
- Wujudkan rutin untuk memudahkan anak anda belajar kemahiran hidup harian dan menjadi lebih berdikari.
- Guna gambar sesuatu aktiviti mengikut aturan dan aturkan bila ia akan berlaku setiap hari. Ini adalah satu cara yang baik untuk menggalakkan anak anda berdikari dan membantunya belajar aktiviti rutin.
- Beri maklum balas secara langsung dan serta-merta untuk membentuk hubungan antara sebab dan kesan.

Mengajar Kesihatan Seksual & Kesedaran

Kanak-kanak kurang upaya intelektual adalah 5 kali lebih berkemungkinan menjadi mangsa penganiayaan seksual berbanding individu yang membesar secara normal. Ibu bapa dan pendidik merupakan individu utama yang memberi maklumat mengenai kesihatan reproduksi dan kesihatan

seks. Pendidikan seks adalah bahagian penting dalam pencegahan penganiayaan seksual. Tidak terlalu awal untuk mengajar anak anda tentang bahagian “sulit” tubuh mereka yang tidak harus didedah atau disentuh oleh orang lain. Garis panduan am bagi ibu bapa boleh diperolehi dari www.myhealth.gov.my/en/sexual-health-for-special-adolescent/.

Bantuan Kerajaan bagi Mereka yang Mengalami ID

Semua kanak-kanak yang didiagnosis sebagai ID atau ‘kurang upaya intelektual’ layak mendapat ‘kad kanak-kanak kurang upaya’. Rawatan di hospital kerajaan adalah percuma, dan kanak-kanak yang berdaftar di sekolah kerajaan sejak Darjah 1 layak menerima RM150 sebulan (daripada Kementerian Pendidikan). Maklumat lanjut boleh didapati di laman web Jabatan Kebajikan www.jkm.gov.my.

Orang yang Ingin Membantu Anda Berada di Sana

Terdapat banyak pertubuhan kerajaan dan bukan kerajaan (NGOs) yang mempunyai maklumat dan sumber bagi individu yang mengalami ID.

- **Pusat maklumat dan sokongan orang kurang upaya Kiwanis:** Maklumat mengenai profesional, ahli terapi, pusat intervensi awal, klinik kerajaan, pendidikan dan perkhidmatan sosial: www.disabilitymalaysia.com/
- **Malaysian Information Network on Disabilities:** www.mind.org.my/
- **Persatuan Kanak-Kanak Cacat Akal Selangor dan Wilayah Persekutuan:** menjalankan program-program bagi individu yang kurang upaya intelektual sepanjang hayat, termasuk intervensi awal, sekolah keperluan khas, bengkel perlindungan dan latihan vokasional: mysamh.org/
- **Malaysian Care:** Pertubuhan bukan kerajaan (NGO) yang mempunyai beberapa program untuk kanak-kanak yang mengalami kurang upaya perkembangan: www.malaysiancare.org/
- **United Voice:** persatuan di Malaysia terulung yang diketuai oleh individu yang mengalami kurang upaya pembelajaran. Persatuan ini menjalankan program latihan pekerjaan dan latihan vokasional untuk penempatan pekerjaan: www.unitedvoice.com.my/

Adalah penting untuk mengingati bahawa mereka yang mengalami ID juga mempunyai kekuatan yang tidak harus dipandang ringan. Intervensi awal yang sesuai dengan keperluan khusus seseorang individu akan memberi kesan yang berbeza. Pendidikan khas, program vokasional dan sokongan komuniti akan membuahkan hasil positif dalam kehidupan di masa akan datang. Dengan rawatan yang betul, seorang yang kurang upaya intelektual boleh menjalani kehidupan yang sempurna dan produktif. **PP**

Mengasuh Anak Kurang Upaya Intelektual

Penyakit Mental Yang Terjadi Bersama Kurang Upaya Intelektual



MMHA
Malaysian Mental Health
Association



Dato' Dr Andrew Mohanraj
Pakar Perunding Psikiatri dan Timbalan Presiden Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

Orang kurang upaya intelektual (ID) adalah 3-5 kali lebih kemungkinan mempunyai gangguan psikiatrik juga. Gangguan tersebut sering kali tidak dikesan atau disalah diagnosis, lalu tidak dirawat sewajarnya.

Faktor risiko yang membuat orang kurang upaya intelektual lebih rentan kepada masalah kesihatan mental termasuk: biologi (cth. sejarah keluarga menghadapi penyakit mental, penyakit genetik, ubat-ubatan), psikologi (cth. kurang kemahiran sosial, kawalan terhadap kehidupan yang terbatas), dan sosial (cth. fungsi keluarga, kurang sokongan sosial, peristiwa buruk dalam hidupan).

Faktor lain termasuk kecederaan otak, epilepsi, kehilangan atau perpisahan yang berulang, kesukaran berkomunikasi, mekanisme daya tindak (*coping mechanism*) yang lemah, kesusahan keluarga, kurang kemahiran sosial, harga diri rendah, dan faktor psikologi lain.

Kanak-kanak kurang upaya intelektual juga berisiko dieksploitasi dan dianiayai yang boleh menjadi punca penyakit mental. Beberapa kajian mendapati bahawa 50-85% wanita dan 25-50% lelaki kurang upaya intelektual mengalami serangan seksual sebelum berumur 18 tahun. Hampir separuh daripada yang diserang telah dianiayai lebih daripada 10 kali!

Masalah Mental Tidak Diendahkan

Walaupun ramai pesakit kurang upaya intelektual menghadapi penyakit mental, tidak ramai yang dikenalpasti atau didiagnosis dengan masalah tersebut. Ini sebahagiannya disebabkan oleh sesuatu yang dipanggil diagnostik membayangi atau *diagnostic overshadowing*. Ia adalah di mana simptom tingkah laku disalah andaikan sebagai berkait dengan ketidakupayaan kanak-kanak dan bukan daripada masalah kesihatan mental yang tersembunyi.

Sering kali, ini menyukarkan untuk mengenalpasti masalah kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak kurang upaya intelektual. Diagnosis salah akan menyebabkan rawatan salah dan ubat salah (jika ada) diberi kepada seorang kanak-kanak. Hanya 1 dalam 10 kanak-kanak dan remaja yang mengalami gangguan mental bersama kurang upaya intelektual mendapat perkhidmatan kesihatan mental yang khusus.

Merawat Penyakit Mental Kanak-Kanak Kurang Upaya Intelektual

Amnya, intervensi awal bagi kanak-kanak kurang upaya intelektual yang mengalami komorbiditi psikiatrik harus melibatkan keperluan asas manusia seperti penerimaan oleh masyarakat, hubungan sosial, dan kasih sayang. Unsur-unsur tersebut adalah penting dalam usaha ke arah kesihatan mental jangka panjang bagi orang kurang upaya intelektual. Jenis rawatan lain termasuk:

Psikofarmakologi: Ini melibatkan ubat-ubatan yang digunakan untuk merawat gangguan mood dan gangguan psikotik lain. Ubat-ubatan sahaja tidak harus digunakan sebagai satu satunya rawatan, tetapi sebaliknya sebagai sebahagian daripada pendekatan rawatan yang komprehensif.

Psikoterapi: Psikoterapi individu, berkumpulan dan/ atau keluarga mungkin dimasukkan dalam pelan rawatan. Ia dijalankan oleh seorang pakar psikoterapi. Terapi berkumpulan termasuk latihan kemahiran berkumpulan seperti kemahiran sosial, kemahiran berinteraksi, keyakinan diri, dan latihan menangani kemarahan. Terapi lain mungkin bertumpu kepada membangunkan kebolehan khusus seperti berdikari atau mengatasi kesedihan akibat kematian orang terdekat. Sesi psikoterapi mungkin berstruktur atau tidak berstruktur, masa terhad atau berterusan.

Pengendalian Tingkah Laku: Pelan ini dibangunkan untuk mengatasi tingkah laku tidak wajar dan mengajar kemahiran adaptif. Program tingkah laku sistematik mungkin dilaksanakan oleh individu dalam persekitarannya.

Selain itu, rawatan harus juga melihat kepada pembangunan personaliti kanak-kanak tersebut, mewujudkan sifat berdikari dan mencipta satu peranan untuknya dalam persekitarannya. Adalah penting untuk mengingati bahawa setiap kanak-kanak berfungsi mengikut kebolehannya. **PP**

Pureen[®] Kids Toothpaste

dengan **Kalsium Tiga
Ganda & Fosfat**

Dengan 5% Xylitol

Membantu Menjaga Kesehatan Gigi

Tanpa Fluorida

Tanpa Sodium Lauril Sulfat

Tanpa Sakarin

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

Ubat Gigi yang Selamat adalah Penting untuk Kanak-Kanak

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

**Jenis
Fluorosis
Gigi**



Sangat
Ringan



Ringan



Sederhana



Serius

Approved by



Malaysian Private
Dental Practitioners' Association



Terdapat dalam perisa
Strawberi, Oren dan Pudina



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

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



Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik

Penyakit Pneumokokal Adakah Anak-Anak Anda Dilindungi?

Secara global, lebih daripada 2 juta orang meninggal dunia akibat jangkitan pneumokokal setiap tahun di mana satu juta merupakan kanak-kanak di bawah umur 5 tahun.

Oleh **Datuk Dr Musa Mohd Nordin**, Perunding Kanak-Kanak & Neonatologi

Jangkitan pneumokokal berpunca daripada bakteria, *streptococcus pneumoniae*, yang biasanya dikenali sebagai pneumokokus. Jangkitan telinga tengah (atau otitis media), sinusitis dan bronkitis merupakan jangkitan pneumokokal yang tidak invasif dan tidak menunjukkan simptom teruk, tetapi lebih lazim terjadi. Manakala, meningitis (radang selaput membran saraf tunjang dan otak) dan bakteremia (jangkitan bakteria darah) adalah invasif, lebih teruk dan mengancam nyawa.

Kanak-Kanak Paling Berisiko

Semua kanak-kanak boleh dijangkiti; bagaimanapun, bayi dari sejak lahir sehingga berumur 24 bulan adalah yang paling berisiko, disebabkan paras rendah antibodi pneumokokal yang beredar di dalam darah mereka. Kanak-kanak yang mempunyai imuniti yang rendah (sama ada dilahirkan dengan sistem rendah imun kongenital atau sistem imun yang lemah berikutan jangkitan seperti HIV/AIDS atau kesan sampingan rawatan perubatan), bayi dan kanak-kanak yang



pergi ke pusat asuhan, dan kanak-kanak yang menghidap penyakit kronik seperti asma dan penyakit jantung kongenital juga adalah di antara mereka yang paling berisiko tinggi terhadap jangkitan.

Mengesan Sesuatu Jangkitan

Simptom penyakit adakalanya bertindih, kelihatan sama seperti selsema biasa dan sesetengah simptom pula adalah tidak ketara dan sukar untuk dikesan secara keseluruhannya. Berjumpalah dengan doktor atau pakar kanak-kanak dengan segera sekiranya anak anda menunjukkan mana-mana gabungan simptom berikut atau apabila dia tidak sembuh selepas hari 3-5.

Penyakit	Simptom
Meningitis	Demam, sakit kepala yang teruk, mual, muntah-muntah, cirit birit, leher kejang dan fotofobia (takut cahaya), lenguh, lesu, enggan makan, dan ubun (bahagian lembut di atas dahi) mungkin membengkak. Paras kesedaran yang rendah dan sawan mungkin juga berlaku.
Bakteremia	Demam panas dan kerengsaan yang berterusan. Mungkin terdapat jangkitan saluran pernafasan, mungkin tidak.
Pneumonia	Pernafasan yang laju atau sukar bernafas dan sakit dada, seram sejuk, batuk, dan demam.
Otitis Media	Sakit telinga, demam, rensa, dan hilang pendengaran secara sementara.
Sinusitis Akut	Selesema yang berpanjangan melebihi 10 hingga 14 hari, hingus pekat berwarna hijau-kekuningan, titis postnasal, adakalanya menjurus atau menggambarkan sakit kerongkong, batuk, nafas berbau, mual dan/atau muntah-muntah, rensa atau lesu.

Melindungi Anak Anda Daripada Jangkitan

1. Amalkan kebersihan yang baik di rumah dan pastikan pusat asuhan anak anda juga menjaga kebersihan premis mereka.
2. Sekiranya anak anda sudah cukup besar, ajar dia tentang amalan kebersihan yang baik di rumah, sekolah dan di tempat awam (contohnya, membasuh tangan dengan sabun dan menutup mulut dan hidung apabila bersin).
3. Elakkan sentuhan rapat (contohnya bercium, berpeluk, atau berkongsi peralatan makan yang sama) dengan orang yang sakit.
4. Menyusukan bayi anda dengan susu ibu secara eksklusif sekurang-kurangnya untuk 6 bulan pertama, mempertingkatkan nutrisi pemakanan bayi anda, dan mengelakkan pencemaran udara (merokok, api yang digunakan untuk memasak, ekzos kereta) apabila mampu.
5. Pastikan anak anda mendapat suntikan imunisasi terhadap jangkitan pneumokokal.



Apakah 'Imuniti kelompok'?

Apabila sebahagian besar sesebuah komuniti diberi imunisasi terhadap sesuatu penyakit berjangkit, kebanyakan ahli komuniti akan dilindungi daripada penyakit tersebut termasuklah mereka yang belum diimmunisasi kerana peluang untuk jangkitan merebak adalah sangat rendah.

minggu, ia mencetuskan ingatan imun yang lebih baik dan membekalkan **imuniti kelompok**. Ia juga mengurangkan kadar penyakit pneumokokal rintang antibiotik invasif atau *antibiotic-resistant invasive pneumococcal disease* (IPD) dengan ketara dalam kalangan bayi dan kanak-kanak kecil. Sebaliknya, PPSV23 hanya boleh digunakan untuk kanak-kanak berusia lebih daripada 2 tahun. Bagaimanapun, anda harus mendapatkan nasihat doktor mengenai vaksin yang terbaik untuk anak anda.

Bagi mereka yang pernah dijangkiti dan mendapat jumlah imuniti yang terhad, ia mungkin tidak mencukupi untuk melindungi mereka daripada jangkitan seterusnya. Oleh sebab itu, jadual imunisasi terhadap jangkitan pneumokokal amat disyorkan. Mendapatkan vaksin influenza pada setiap tahun juga adalah penting kerana jangkitan flu meningkatkan peluang anda untuk dijangkiti penyakit pneumokokal.

Pencegahan Melalui Imunisasi

Kaedah paling berkesan untuk mencegah jangkitan pneumokokal ialah melalui imunisasi. Pada masa kini, terdapat dua jenis vaksin pneumokokal di pasaran:

- Vaksin Pneumokokal Konjugat (PCV)
- Vaksin Pneumokokal Polisakarida (PPSV23)

PCV disarankan untuk kanak-kanak dalam empat dos bersiri; setiap dos pada umur 2, 4 dan 6 bulan dan yang terakhir di antara 12 hingga 15 bulan. PCV boleh digunakan untuk kanak-kanak seawal usia 6

PCV tidak tergolong di bawah Program Imunisasi Kebangsaan, tetapi ia boleh didapati di hospital kerajaan dan swasta, serta klinik-klinik terpilih di seluruh negara. Dapatkan maklumat lanjut mengenai vaksin daripada doktor anda dan berikan anak anda suntikan imunisasi hari ini. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

JOIN THE FIGHT AGAINST PNEUMOCOCCAL DISEASE

WITH

SUPER CAPE KID

**PNEUMOCOCCAL INFECTIONS
RESULT IN THE ESTIMATED DEATH
OF 476,000 CHILDREN ANNUALLY
WORLDWIDE.¹**

**VACCINATION IS THE BEST WAY
TO PREVENT AGAINST
PNEUMOCOCCAL DISEASE.²
ASK YOUR DOCTOR TODAY.**

Pneumococcal disease is caused by bacteria known as *Streptococcus pneumoniae*.¹

It can result in:
Infection of the lung¹ (Pneumonia)
Infection in the bloodstream¹ (Bacteremia)
Infection of lining of the brain and spinal cord¹ (Meningitis)
Infection of the middle ear¹ (Otitis Media)

In your children, watch out for fever, chills, cough and breathing difficulty.²

Pfizer

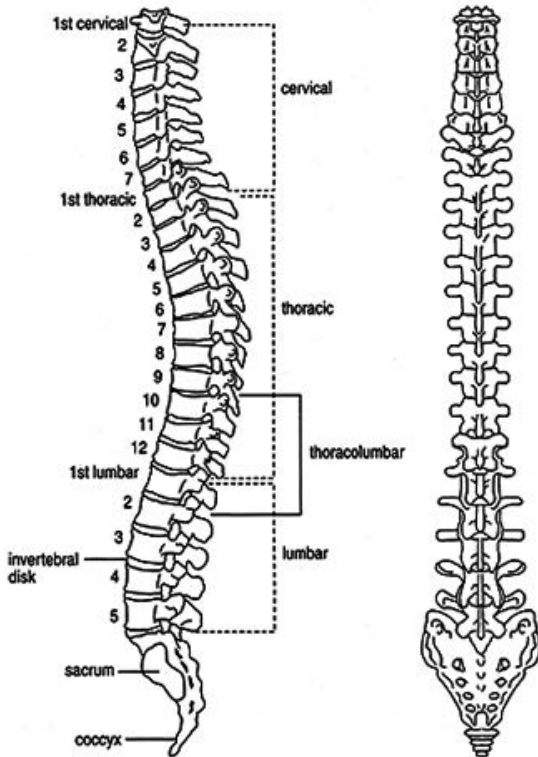
References:

1. World Health Organisation (WHO). Pneumococcal vaccines WHO position paper – 2012. *Wkly Epidemiol Rec* 2012;87(14):129–144.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal Disease and the Vaccine (Shot) to Prevent It. CDC website. Available at: <http://www.cdc.gov/vaccines/pertussis/diseases/child/pneumo.html>. Accessed on 11 May 2016.

Menangani Skoliosis

Oleh **Dr Mohd Hisam Muhamad Ariffin**, Orthopedik and Pakar Bedah Tulang Belakang

Tulang Belakang Normal



Pandangan sisi tulang belakang

Pandangan belakang tulang belakang

sumber: http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Scoliosis/images/normalspine.gif

Skoliosis bukanlah satu penyakit sebaliknya merupakan satu istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan tulang belakang yang melengkung ke sisi secara tidak normal. Tulang belakang tersebut membentuk huruf 'S' atau "C" dan bukan garisan yang lurus.

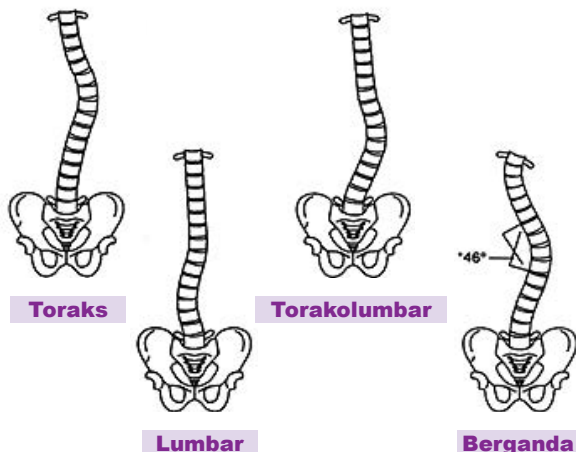
Punca Skoliosis Secara Amnya Belum Diketahui

Dalam 80% kes yang berlaku, puncanya tidak diketahui. Keadaan ini dipanggil idiopatik. Skoliosis idiopatik boleh berlaku kepada sesiapa sahaja, bergantung pada umur penyakit tersebut dikenalpasti. Selebihnya, sebanyak 20% boleh wujud dalam bentuk kongenital (sejak lahir), otot saraf, atau berkait dengan Sindrom Marfan (gangguan genetik tisu penghubung, digambarkan melalui jari yang panjang dan tirus yang tidak normal).



Skoliosis teruk yang boleh mempengaruhi paru-paru dan mengganggu jantung.

Corak Lengkung



Sesetengah Individu Lebih Cenderung daripada yang Lain

Kajian menunjukkan bahawa kelaziman skoliosis berlaku dalam kalangan kanak-kanak perempuan adalah 3-4 kali lebih tinggi berbanding dalam kalangan kanak-kanak lelaki. Ini mungkin kerana kanak-kanak perempuan lebih awal mencapai tahap akil-baligh berbanding kanak-kanak lelaki. Kelaziman skoliosis berlaku juga adalah lebih sedikit dalam kalangan kanak-kanak yang berumur 6-7 dan 9-10 tahun, tetapi meningkat secara mendadak antara 1.37% sehingga 2.22% untuk kanak-kanak perempuan masing-masing berumur 11-12 tahun dan 13-14 tahun.

Bagaimana untuk Mengetahui Jika Anak Anda telah Dijangkiti

- Lengkung Skoliosis pada tulang belakang pada mulanya dikesan melalui ujian kesihatan sekolah atau ketika pemeriksaan berkala bersama pakar kanak-kanak.
- Di sekolah, para pelajar boleh diberi "Adam's Forward Bend Test"
- Doktor menggunakan rekod kesihatan dan latar belakang keluarga, pemeriksaan fizikal dan ujian apabila menganalisis seseorang yang menghidapi skoliosis.
- X-ray atau ujian saringan yang lain seperti pengimejan resonans magnet (MRI) untuk mengesan sakit saraf dan kekejangan.



Adam's Forward Bend Test: Pesakit membongkok ke hadapan, kaki dirapatkan, lengan tergantung, tapak tangan disatukan dan lutut diluruskan. Pemeriksa berdiri di belakang pesakit dan memerhatikan di sepanjang satah mengufuk tulang belakang, mencari sebarang keganjilan menggunakan skoliometer..

Skoliosis Boleh Dirawat!

Rawatan untuk skoliosis bagi kanak-kanak biasanya melibatkan pemerhatian kepada lengkungan sudut kecil, memakai pendakap tulang belakang, atau menjalani pembedahan skoliosis.

Memakai pendakap tulang belakang membantu menghalang lengkung daripada memanjang ke hadapan tetapi tidak meluruskan tulang belakang. Sebaliknya, pembedahan skoliosis mampu meluruskan tulang belakang, namun ia melibatkan beberapa risiko:

- **Kecederaan Saraf:** Risiko kecederaan tulang belakang, namun risiko tersebut boleh dikurangkan melalui sistem pemantauan tulang belakang.
- **Pendarahan/Kehilangan darah:** Diatasi melalui penggunaan *hypotensive anaesthesia*, meja pembedahan khas dan ubat untuk mengurangkan kehilangan darah.
- **Jangkitan:** Berlaku di kawasan penutupan luka ketika proses penyembuhan. Ianya diatasi melalui penggunaan antibiotik ketika sebelum pembedahan dan serbuk vancomycin selepas pembedahan.



Pendakap harus dipakai 24 jam/sehari dan ditukar secara berkala

Selepas pembedahan, pesakit berasa lebih yakin. Selama 3-6 minggu selepas pembedahan, seseorang kanak-kanak sudah dapat kembali ke sekolah, dan menyertai sebarang jenis sukan selepas 3-6 bulan.

Perubahan gaya hidup diperlukan seperti memakan makanan yang tinggi protein, serat, vitamin dan mineral. Ianya akan membantu menggalakkan pertumbuhan otot dan tisu, serta memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang sihat.



Sebelum dan selepas pembedahan

Mitos & Salah Faham tentang Skoliosis

Mitos

Skoliosis mengganggu kehamilan dan reproduksi

Fakta

Skoliosis tahap sederhana tidak mengganggu kehamilan dan reproduksi

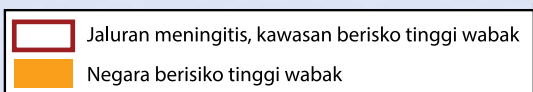
Petua & Nasihat untuk Ibu Bapa

Mengesan secara awal boleh membantu anda belajar dan memahami keadaan penyakit secara lebih mendalam. Ujian mudah seperti *Adam's Forward Bending Test* akan mengesan benjolan yang tidak normal pada belakang badan. Setelah dikesan, rawatan awal boleh dimulakan dan pembedahan mungkin tak diperlukan. Minta nasihat professional dari pakar yang betul. (seperti pakar bedah ortopedik). Anak anda berhak mencapai potensi diri mereka sepenuhnya tanpa skoliosis menghalang mereka. **PP**



Cegah IMD, Selamatkan Nyawa Anak Anda

**Meningitis meningokokus,
negara-negara atau kawasan
berisiko tinggi, 2014**



Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Setiausaha Agung Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA) & Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

Sumber data: Pertubuhan Kesihatan Sedunia, 2015

Kadar kematian = **SATU DALAM SEPULUH Pesakit**



Pesakit yang pulih - SATU DALAM LIMA mengalami hilang upaya kekal



(iaitu, kesukaran belajar, masalah penglihatan dan pendengaran, kegagalan hati dan buah pinggang, kehilangan jari tangan dan kaki, dan parut disebabkan graf kulit).

Penyakit meningokokal invasif atau *Invasive meningococcal disease* (IMD) ialah jangkitan bakteria akut disebabkan oleh *Neisseria meningitidis*. Walaupun ia tidak berlaku sekerap selsema biasa, ia bukanlah satu jangkitan yang anda boleh ambil ringan! Ia mengancam nyawa apabila tidak didiagnos dan dirawat dengan segera. Dalam sesetengah kes, kematian berlaku dalam masa kurang daripada 24 jam selepas dimasukkan ke hospital.

Dengan kemudahan perjalanan udara dari satu bahagian dunia ke benua yang lain, maka mudah bagi penyakit tersebut untuk menular dari kawasan atau negara asal (khususnya jalur meningokokal di Afrika) ke seluruh dunia. Musim haji tahunan juga dikaitkan dengan wabak penyakit meningokokal, lalu menyebabkan syarat imunisasi wajib bagi semua bakal haji.

Sukar dikesan

Penyakit meningokokal tidak mudah didiagnos dengan pantas disebabkan simptom awalnya seakan-akan seperti penyakit biasa lain tetapi sedang menjejaskan otak atau saraf tunjang (meningitis meningokokal) dan darah (septisemia).

Simptom lazim dalam bayi termasuk:

- Demam panas
- Menangis tidak berhenti-henti
- Sukar ditenangkan
- Terlalu mengantuk atau rengsa
- Kurang aktif atau lembab
- Tidak menyusu dengan baik
- Ubun membonjol (bahagian lembut atas kepala bayi)
- Tubuh dan leher bayi tegang



Kanak-kanak melebihi umur dua tahun mungkin menunjukkan tanda-tanda dan simptom berikut:

- Demam panas secara tiba-tiba
- Sakit kepala yang teruk
- Leher tegang
- Muntah-muntah atau mual diiringi sakit kepala
- Kebingungan atau sukar menumpukan perhatian
- Sawan
- Mengantuk atau sukar terjaga dari tidur
- Sensitif kepada cahaya
- Hilang minat pada makanan dan minuman
- Ruam purpura (seperti lebam) (satu simptom septisemia)



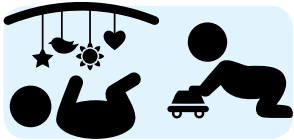
TAHUKAH ANDA?

Anda boleh menggunakan 'ujian gelas' untuk memeriksa sama ada ruam yang dialami itu adalah tanda septisemia atau tidak. Ruam biasa akan menjadi pucat (atau beransur hilang) jika ditekan dengan gelas.

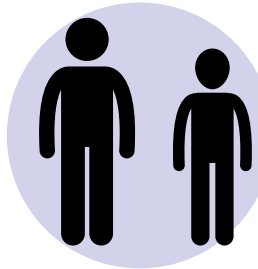


Ini ialah tanda septisemia meningokokal. Walau bagaimanapun, jangan tunggu sehingga ruam terbentuk sebelum melakukan ujian ini. Jika anak anda sakit dan keadaannya semakin teruk, dapatkan bantuan perubatan dengan segera!

Siapa yang paling berisiko?



Bayi dan kanak-kanak petatih (sehingga umur 5 tahun). Dua per tiga kes global (sistem imun kurang matang)



Remaja dan orang dewasa muda (di antara 15 -24 tahun) dengan gaya hidup sosial yang lebih interaktif (iaitu berkongsi makanan atau minuman dengan orang lain), tinggal di asrama (keadaan tempat tinggal yang sesak menggalakkan penularan bakteria)



Warga emas

Berita terkini



Two babies treated for meningococcal disease

Cathy O'Leary, Perth Now
August 31, 2017 4.28pm

northern territory

Meningococcal outbreak in Central Australia has Northern Territory health authorities worried

AN OUTBREAK of the potentially life-threatening meningococcal disease has Northern Territory health authorities worried

NT4News SEPTEMBER 26, 2017 4:20PM



News Greater Manchester News NHS

This little girl died hours after being taken to A&E with a rash. Now thousands of people are calling for more vaccinations

Just eight hours after she was admitted to A&E, the school girl went into cardiac arrest and died

NEWS BY SAM YARWOOD
08:00, 24 SEP 2017



Jangan jadi statistik

Walaupun pengesanan awal bermaksud anda memberi anak anda 90% peluang untuk hidup, terdapat beberapa potensi kehilangan upaya kekal seperti amputasi jari, ibu jari, tangan atau kaki (akibat embolisasi bahan septik pada kapilari di anggota-anggota tersebut) atau parut yang lebih teruk akibat graf kulit.

Perkara paling baik ialah untuk mencegah IMD dengan mendapatkan imunisasi terhadapnya. Walaupun memberi anak anda imunisasi merupakan cara pencegahan terbaik, pastikan juga kebersihan diri diamalkan kerana ia membantu meminimumkan penularan bakteria. Cuba elakkan daripada berkongsi makanan atau minuman dan juga berus gigi.

Dapatkan nasihat pakar kanak-kanak atau doktor dengan segera agar dapat mengetahui pilihan yang terdapat untuk melindungi keluarga anda dan diri anda daripada ancaman IMD. Ingat, hanya kerana ia bukan penyakit yang berleluasa, tidak bermakna anda harus mengambil risiko, dengan harapan ia tidak terjadi kepada anda. Ambil tindakan dengan mendapatkan imunisasi. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Bayangkan potensi anak anda dalam masa 24 tahun...



7-12j
Jam bermulanya

Gejala awal adalah tidak spesifik¹

- Demam
- Loya dan muntah-muntah
- Cepat marah
- Kurang selera/makan
- Sakit kepala
- Sakit tekak/koriza



13-15j
Jam bermulanya

Gejala klasik yang muncul kemudiannya¹

- Ruam berdarah
- Leher sakit dan kekejangan
- Fotofobia



16-22j
Jam bermulanya

Gejala akhir yang boleh mengakibatkan kematian¹

- Kekeliruan atau kecelaruan
- Sawan
- Tidak sedarkan diri



Penyakit Meningokokus Invasif boleh meragut nyawa kanak-kanak dalam

24 jam.¹

Tanyalah doktor anda tentang vaksinasi meningokokus.

Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

SANOPI PASTEUR

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

RUJUKAN: 1. Thompson M3, et al. Lancet 2006;367:397-403.



www.vaccinationisprotection.com

SPMY-MENAC.17.ID.03466

Mengatasi CMPA



Oleh **Dr Amir Hamzah Abdul Latiff**, Perunding Kanak-Kanak & Perunding Immunologi Klinikal/Pakar Alergi (Kanak-Kanak & Dewasa)

Alergi protein susu lembu atau cow's milk protein allergy (CMPA), merupakan alahan makanan yang lazim di kalangan bayi dan kanak-kanak dan kekerapannya setanding dengan kekerapan di negara Barat.

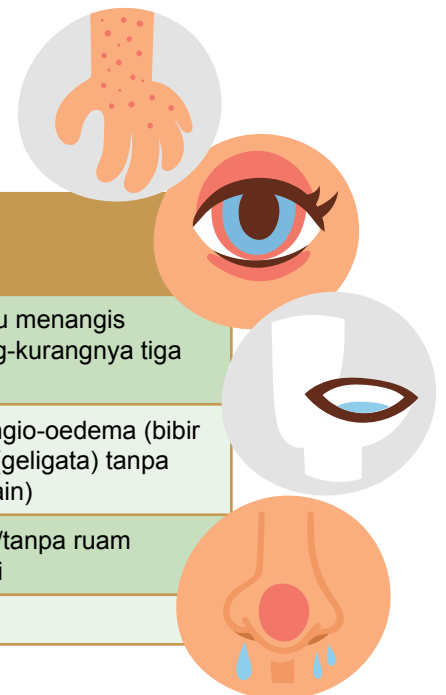
Ia berlaku apabila tubuh seorang bayi atau kanak-kanak bertindak balas secara hipersensitif terhadap protein susu lembu. Dianggarkan sekitar 2%-7.5% bayi menghadapi CMPA. Bahkan bayi yang diberi susu ibu secara eksklusif dan menghadapi CMPA juga akan mengalaminya kerana protein susu lembu boleh sampai kepada bayi melalui susu ibu – dalam keadaan demikian, ibu yang perlu mengelakkan susu lembu dalam dietnya.

CMPA boleh terbentuk sejak tempoh neonatal, tapi trendnya memuncak menjelang umur satu tahun dan biasanya hilang sendiri dalam lingkungan umur 3-4 tahun. Kadar anak anda pulih daripada CMPA dianggarkan antara 45%-50% bagi kanak-kanak berusia satu tahun, 60%-75% bagi kanak-kanak umur dua tahun, dan 85%-90% bagi kanak-kanak umur tiga tahun. Bagaimanapun, terdapat kes di mana CMPA berterusan sehingga remaja.

CMPA

Mengesan

Memandangkan gejala dan simptom dikaitkan dengan CMPA adakalanya tidak berapa jelas, anda harus memantau bayi anda dengan rapi. Berikut adalah beberapa perkara yang anda perlu beri perhatian:



Kawasan terkesan	Gejala/simptom
Umum	Rintihan yang berterusan atau kolik (bayi meragam atau menangis selama tiga jam atau lebih setiap hari) berlaku sekurang-kurangnya tiga hari seminggu melebihi tiga minggu.
Kulit	Dermatitis atopik (kulit kering dan tompok bersisik) • Angio-oedema (bibir atau mata/ kelopak mata menjadi bengkak) • Urtikaria (geligata) tanpa sebab (contohnya jangkitan, ubat-ubatan, atau punca lain)
Gastrosusus	Kerap jeluak • Muntah • Cirit-birit • Sembelit (bersama/tanpa ruam perianal) • Darah dalam najis • Anemia kurang zat besi
Saluran Pernafasan	Berhingus • Batuk kronik • Berdehit

Mendiagnosis CMPA

Kaedah paling lazim digunakan untuk mendiagnos CMPA dengan tepat adalah dengan mengelakkan makanan yang mengandungi protein susu lembu dalam diet bayi anda. Sekiranya dia diberi susu ibu secara eksklusif dan belum mula makanan pelengkap, maka diet penyisihan juga harus dilakukan kepada ibu yang menyusukan bayi.

Ini menyingkir semua sumber protein susu lembu daripada diet ibu untuk mencegah sebarang protein susu lembu dalam dietnya daripada sampai kepada bayi melalui susu ibu. Jika simptomnya pulih, maka makanan yang mengandungi protein susu lembu boleh diperkenalkan semula untuk melihat jika tindak balas berulang.

Ini hendaklah dilakukan di bawah bimbingan profesional kesihatan kerana pengetahuan mencukupi tentang cara menjalankan diet penyisihan tersebut adalah kritikal untuk ia berjaya. Mereka lebih mahir untuk menasihati anda tentang perkara penting seperti pendedahan tidak sengaja dan cemar silang (contohnya, peralatan yang dikongsi, cawan, atau pinggan), dan juga tentang perkara yang perlu diberikan perhatian apabila membeli produk makanan.

Tahukah anda?

Makanan yang mengandungi susu lembu termasuk (tetapi tidak terhad kepada) makanan seperti mentega, susu mentega, keju krim, laktosa, susu (sejat, tepung, pekat), krim, tairu, ghee, dadih, dan juga produk makanan yang mengandungi whey atau whey pepejal, pepejal susu, whey terhidrolisis, tepung whey, atau yogurt. Memandangkan pengeluaran makanan boleh menukar ramuan yang mereka guna pada bila-bila masa, pastikan anda memeriksa senarai ramuan sebelum anda membeli sebarang produk.



Oleh kerana makanan hasil tenusu adalah sumber kalsium yang terbaik, anda perlu mengambil makanan lain yang kaya dengan kalsium seperti sardin dalam tin, ikan bilis, kacang dan hasil kacang (contohnya, kacang dhal), tauhu, tempe, dan sayur seperti bayam, selada air, sawi, cekur manis, pucuk ubi, kailan dan brokoli. Anda juga boleh memilih bijirin sarapan, biskut ataupun beras yang diperkaya dengan kalsium. Jika anda ingin mengambil suplemen pula, berjumpa dengan profesional kesihatan untuk mengetahui apa yang disyorkan.

Namun, jika simptom bayi anda tidak bertambah baik setelah diet penyisihan dilakukan, pakar kanak-kanak perlu menjalankan beberapa ujian diagnostik untuk mencari puncanya.

Ujian klinikal

Sebaliknya, doktor anda juga boleh memilih untuk melakukan ujian klinikal.

- **Ujian darah (ujian radioallergosorbent, atau RAST)** – ujian ini digunakan untuk mencari alergen dan boleh digunakan untuk memeriksa antibodi protein susu yang dikenali sebagai Immunoglobulin E (IgE). Bagaimanapun, jika bayi anda menghidapi CMPA bukan IgE, ujian ini akan memberi hasil negatif.
- **Ujian cucuk kulit atau Skin Prick Test (SPT)** – satu titis kecil yang mengandungi alergen disyaki diletakkan pada kulit dan kemudian digaru atau dicucuk dengan jarum. Jika satu bintat timbul, iaitu kulit bertukar menjadi merah dengan kawasannya timbul dan gatal, ini adalah tindak balas positif dan bererti bayi anda mungkin alergik kepada alergen tersebut bergantung kepada terdapatnya simptom dan tanda-tanda klinikal yang positif.



Ambil perhatian bahawa ada kemungkinan alergi muncul sama ada sebagai satu jenis alergi yang khusus, atau gabungan alergi IgE dan bukan-IgE.

Anafilaksis

Anda mungkin pernah dengar tentang anafilaksis, atau kejutan anafilaktik. Ia merupakan keadaan di mana tubuh pesakit memberi tindak balas yang teruk, dan mungkin mengancam nyawa terhadap alergen yang khusus, termasuk tetapi tidak terhad pada CMPA. Keadaan ini tidak terikat pada CMPA sahaja.

Mujur, tidak semua pesakit CMPA menghidapi anafilaksis. Namun begitu, hampir 9% daripada pesakit CMPA mungkin mengalami anafilaksis, maka pastikan anda mengawasi bayi atau anak kecil anda, terutama jika anda menyaki dia mungkin menghidapi CMPA. Sekiranya tubuh anak anda memberi tindak balas teruk terhadap alergen (dalam kes ini, susu protein lembu), ia harus dikendalikan sebagai kecemasan perubatan.

Tindak balas alergik tersebut cenderung menjadi teruk dan serta merta, dan lebih daripada satu organ boleh terkesan. Ia adalah simptom yang serius dan berpotensi mengancam nyawa kerana ia boleh menyempitkan saluran pernafasan atau membengkak dan menutupnya, atau juga menjadi punca tekanan darah menurun dan menyebabkan kejutan. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

- ✓ Free from cow's milk protein
- ✓ DHA, ALA, LA
- ✓ FOS, 14 vitamins & minerals



DANONE DUMEX (MALAYSIA) SDN. BHD. (35663-U) 16/070

Specially formulated for kids with cow's milk protein allergy



Dugro Soy is a soy based formula and free from cow's milk protein. It is suitable for special feeding conditions below:

- Cow's milk protein allergy
- Lactose intolerance
- Feeding during and after diarrhoea

For the latest updates and information, you can always reach us at: Customer Careline 1800 38 1038



DumexDugro

Danone Dumex (Malaysia) Sdn Bhd (35663-U), Suite 8.01, The Gardens South Tower, Mid Valley City, Lingkaran Syed Putra, 59200 Kuala Lumpur.



Mikrobiota usus merujuk kepada komuniti mikroorganisma yang hidup di dalam sistem penghadaman. Mikroorganisma ini boleh mempengaruhi kesihatan dan membantu mengawal sistem imun kita.

Memastikan Keseimbangan Mikrobiota Usus untuk

Kesihatan yang Lebih Baik

Oleh **Prof Madya Dr Noorizan H.A. Majid**, Pakar Gastroenterologi Kanak-Kanak

Keseimbangan mikrobiota usus adalah penting kerana bakteria baik di dalam sistem penghadaman memainkan peranan penting seperti:

- **Menguatkan sistem imun** – sistem penghadaman merupakan salah satu barisan pertahanan yang penting terhadap penyakit. Bakteria baik berperanan penting membantu melawan toksin dan jangkitan dari mikroorganisma berbahaya.
- **Penyerapan nutrien** – bakteria baik membantu memaksimumkan penyerapan nutrien dengan membantu badan meleraikan makanan kepada komponen yang mudah diserap.

Sebaliknya, mikrobiota usus yang tidak seimbang boleh menyebabkan pelbagai masalah seperti cirit-birit, sindrom usus rensa atau sembelit, masalah jantung, jangkitan dan kanser.

Kesemua faktor ini memainkan peranan dalam memastikan kualiti hidup anak anda. Oleh itu, memiliki mikrobiota usus yang seimbang akan memastikan kesihatan usus yang lebih baik.

Permulaan mikrobiota usus

Bayi anda akan mendapat 'dos' microflora usus yang pertama daripada ibu dan persekitarannya. 'Pembenihan' awal mikrobiota usus (iaitu ketika bersalin dan melalui susu ibu) memainkan peranan penting bukan sahaja untuk tumbesarannya tetapi juga ketika dewasa. Mikrobiota usus bayi merangkumi campuran pelbagai jenis bakteria, contohnya *Bifidobacteria* dan bakteria asid laktik seperti *Lactobacillus*, di mana kedua-duanya merupakan jenis bakteria baik yang boleh diperolehi sejak lahir atau daripada makanan yang kaya probiotik. Kajian menunjukkan nisbah *Lactobacillus* dan *Bifidobacteria* di dalam bayi yang menyusu adalah sebanyak 2:8.

Selain membekalkan pemakanan yang diperlukan oleh bayi, susu ibu juga mengandungi prebiotik (makanan untuk bakteria baik) dalam bentuk oligosakarida yang menggalakkan pertumbuhan kumpulan bakteria baik tertentu. Kajian telah menunjukkan bahawa mikrobiota

usus bayi yang diberi susu ibu adalah lebih stabil dan sekata berbanding bayi yang diberi susu formula, dan bakteria jahat juga kurang membiak di dalam usus mereka.

Menggalakkan Pertumbuhan Bakteria Baik

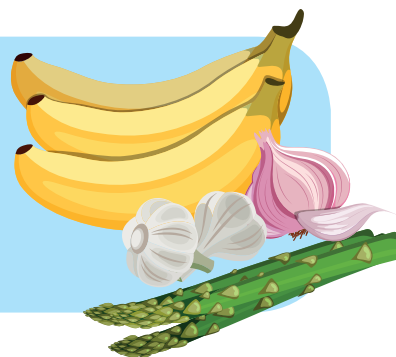
Bagi membantu bayi atau anak-kecil anda mencapai mikrobiota usus yang seimbang, anda hendaklah memastikan mereka mengambil makanan yang kaya dengan prebiotik dan probiotik dengan secukupnya. Prebiotik merupakan makanan kepada probiotik, atau bakteria baik di dalam sistem penghadamannya.

Sebaik sahaja bayi anda tidak lagi menyusu susu ibu, anda boleh terus mengekalkan mikrobiota usus yang baik untuk anak anda melalui:



Sediakan diet/ pemakanan yang sihat: tidak kira jika anda memulakan pemberian makanan pelengkap atau menyediakan makanan biasa untuk anak anda yang lebih tua, pastikan anda menyediakan makanan yang sihat dan kurangkan makanan/minuman bergula dan makanan ringan. Bagi anak yang lebih tua, pastikan anda menyediakan makanan bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran kepada mereka. Memberi anak anda nutrien yang cukup bersama serat adalah penting untuk memperoleh diet atau pemakanan seimbang dan sihat.

Pastikan dia makan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran: Ini adalah sumber antioksidan, fitokimia, vitamin dan mineral yang baik. Sesetengah buah dan sayur juga merupakan sumber prebiotik, seperti pisang, asparagus, bawang putih dan bawang merah. Lentil juga mempunyai galakto-oligosakarida (GOS), yang menggalakkan pertumbuhan bakteria baik dan menghalang bakteria tidak baik.



Beri lebih banyak makanan kaya probiotik: sumber probiotik yang baik termasuk produk tenusu yang difermentasi (seperti yogurt, minuman susu kultur), produk soya yang ditapai (seperti tempe), kimchi dan jeruk. Periksa kandungan gula dan garam di dalam produk komersial untuk mengelakkan anak anda makan gula atau garam berlebihan.

Pastikan dia mendapat tidur yang cukup: Kanak-kanak yang sedang membesar memerlukan tidur yang cukup bagi memastikan kesihatan dan tumbesaran mereka tidak terjejas. Pada tahun 2016, satu kajian telah mengkaitkan kekurangan tidur dengan perubahan mikrobiota usus yang seterusnya meningkatkan risiko obesiti dan diabetes jenis 2.



Kesihatan individu boleh dipengaruhi oleh kepelbagaian mikroorganisma yang terdapat di dalam usus. Ianya penting untuk mengawal perkembangan sistem imuniti dan usus dalam kalangan kanak-kanak. Sebagai ibu bapa, pastikan anak anda mendapat permulaan yang baik di dalam kehidupan, bukan hanya dari sejak lahir (bersalin dan penyusuan ibu), tetapi juga ketika dia membesar agar kuat dan sihat dengan mengamalkan petua berikut. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

KidsBiotics™

**“MENYAMPAIKAN
KESEIMBANGAN
PROBIOTIK
YANG BAIK
DARI KECIL!”**

**ASAS UNTUK
MEMBINA USUS
YANG SIHAT DAN
KANAK-KANAK
YANG SIHAT**



Probiotik Diformulasi Khas Untuk Kanak-Kanak

- Mengandungi komposisi usus bakteria yang menyerupai bayi penyusuan ibu yang sihat - Bifidobacteria merangkumi 80% ; Lactobacilli dan bacteriods merangkumi 20%.^{1,2}
- Mengandungi prebiotik, galactooligosaccharide (GOS) di mana ia mempunyai kesan bifidogenik (mnggalakkan pertumbuhan bakteria baik, Bifidobacteria) dan anti-pathogenik (menghalang bakteria yang menyebabkan penyakit) yang kuat.³



MAL 14125138NC

Rujukan

1. Yoshioka H, Iseki K, Fujita K. Development and differences of intestinal flora in the neonatal period in breast-fed and bottle-fed infants. *Pediatrics*. 1983 Sep; 72(3): 317-21.
2. Lorenzo Morelli. Postnatal Development of Intestinal Microflora as Influenced by Infant Nutrition. *The Journal of Nutrition*. 2008
3. K. Matsumoto et al. Effects of Transgalactosylated Oligosaccharides Mixture (N-GOS) on Human Intestinal Microflora. *Journal of Enteric Bacteriology*. 18:25-35, 2004

KKLIU 0246/2017

Ini iklan product suplemen.

GERMAX SDN.BHD. (61985-K)

10, Jalan PJU 3/48, Sunway Damansara Technology Park, Sunway Damansara, 47810 Petaling Jaya, Selangor Malaysia.

Tel: 03-61516629 Fax: 03-6151 6639 Email: info@germax.com.my Website: www.germax.com.my

Kesejahteraan Keluarga

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



Penyusuan susu ibu secara eksklusif disarankan sehingga bayi mencapai usia dua tahun. Bagaimanapun, satu alasan lazim yang diberikan oleh ibu-ibu menyusu yang berhenti awal menyusukan bayi secara eksklusif ialah kesakitan puting berulang. Ini kerap berlaku disebabkan oleh pelekapan atau posisi bayi semasa menyusu yang tidak betul. Kesannya, ibu yang menyusukan bayi boleh mengalami puting sakit yang kemudiannya boleh membawa kepada puting merekah atau melecet.

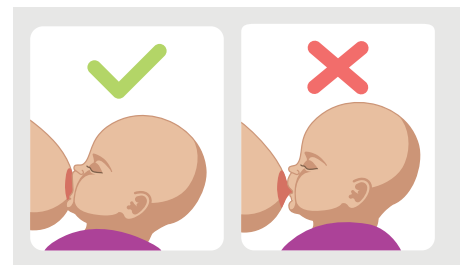
Masalah Penyusuan Susu Ibu: **Puting Merekah atau Melecet**

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

Keadaan ini bukan sahaja menyakitkan ibu, ia juga boleh menyebabkan ibu mengalami gangguan dari segi psikologi. Selain itu, ia juga boleh menjejaskan kualiti hidup ibu, contohnya, kesan negatif pada moodnya, tidurnya dan hubungan kasih sayang bersama bayinya. Bagaimanapun, anda tidak perlu lagi risau, dengan penjagaan dan teknik penyusuan yang betul, puting merekah atau melecet tidak akan menjadi penghalang untuk meneruskan penyusuan.

Punca kemungkinan puting merekah atau melecet termasuk:

- Bayi tidak melekap dengan betul, lalu menekan puting anda antara lidah dan lelangit.
- Kulit kering atau eczema.
- Penggunaan pam payudara yang tidak betul dan mungkin mencederakan puting anda.



Kunci Penyusuan Susu Ibu yang Betul

Untuk menyusukan bayi tanpa banyak masalah, anda perlu mencapai posisi dan pelekapan yang betul, iaitu bayi harus berada dalam posisi yang selesa bagi anda berdua dan dia harus melekap dengan betul pada puting anda.

Berikut adalah tiga posisi asas untuk menyusukan bayi untuk membantu mencapai posisi yang betul:



Pegangan mendukung



Pegangan mendakap (football)



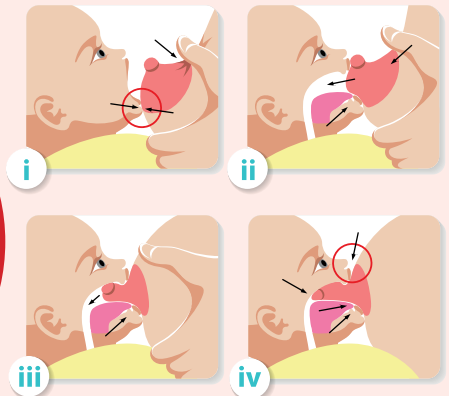
Pegangan baring mengiring

Berikut adalah cara melakukan pelekapan yang betul:

- i) Dukung bayi rapat dengan hidungnya sama paras dengan puting anda.
- ii) Dongakkan sedikit kepalanya ke belakang dengan bibir atasnya menyentuh puting anda. Ini akan menggalakkan dia membuka mulutnya dengan luas.
- iii) Posisikan mulutnya agar dagu menyentuh payudara dahulu, pastikan kepala mendongak ke belakang – ini membolehkan lidahnya mendapat seberapa banyak payudara yang boleh dan puting anda harus menghala ke langit.
- iv) Apabila menghisap, dagunya hendaklah menyentuh payudara anda dengan kukuh dan hidungnya harus bebas daripada sebarang halangan. Pipinya akan kelihatan penuh dan bulat semasa dia menyusu.

Penting!

Jangan berputus asa untuk menyusukan kerana anda masih boleh meneruskannya walaupun mengalami puting merekah atau melecet. Ingatlah bahawa penjagaan dan kebersihan diri yang mudah akan banyak membantu. Walau bagaimanapun, jika puting merekah tidak sembuh setelah anda berusaha melegakannya, pergi berjumpa dengan doktor secepat mungkin.



Bagaimana Memastikan Pelekapan yang Betul

Anda akan tahu bila bayi anda melekap dengan betul melalui tanda-tanda berikut:

- Mulutnya terbuka luas dengan dagunya mencecah payudara yang dia sedang menyusu.
- Pipinya harus bulat dan penuh.
- Tiada bunyi mengecap-ngecap atau menghirup.
- Anda harus merasa kesan sedutan yang kuat yang pada mulanya tidak selesa, tetapi rasa sakit tersebut akan beransur hilang.

Jika anda mengalami tanda-tanda berikut pula, ia bererti bayi anda tidak melekap dengan baik:

- Penyusuan yang menyakitkan.
- Ritma hisapannya kekal pendek atau sentiasa bergetar-getar (walaupun ini mungkin berlaku pada fasa permulaan pelekapan, tetapi harus beransur-ansur berubah menjadi perlahan dan sedutan lebih panjang apabila dia meneruskan penyusuan).
- Pipinya tertarik ke dalam dan berlekuk.
- Dia gelisah dan kerap tertinggal daripada payudara.

Dalam keadaan ini, anda boleh cuba perkara-perkara berikut:

- Cuba posisi penyusuan berbeza dan mungkin bayi boleh melekap dengan lebih baik.
- Jika puting anda perlu lebih masa untuk sembuh, anda boleh cuba memerah susu berbanding menyusukannya secara langsung.
- Pakai pelindung puting untuk mencegah puting anda daripada bergesel pada bra/coli anda di antara setiap penyusuan (pastikan anda mendapat nasihat doktor tentang cara penggunaannya yang betul).

Apa anda boleh lakukan untuk melegakan puting merekah:

- Sebelum setiap sesi menyusu,urut perlahan-lahan payudara anda untuk mengeluarkan susu. Sapukan beberapa titik susu ibu pada puting yang merekah untuk membantu menyembuhkannya.
- Mulakan penyusuan pada payudara yang kurang rekah sebelum menukar ke payudara yang lebih rekah selepas "let-down reflex" yang dikenali sebagai semburan susu.
- Guna sedikit krim lanolin untuk melegakan kesakitan dan membantu menyembuhkan puting dengan lebih cepat. Anda tidak perlu mengesat atau mencucinya sebelum menyusukan bayi.
- Jangan guna sabun atau alkohol untuk membersihkan payudara kerana ia boleh menyebabkan puting menjadi kering.
- Jika kesakitannya teruk, ambil ubat tahan sakit seperti parasetamol atau ibuprofen 30 minit sebelum penyusuan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Kualiti Udara dalam Rumah

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Setiausaha Agung Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA) & Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Positive Parenting

Setiap tahun, kita terpaksa berdepan dengan jerebu dan kesannya terhadap kesihatan. Malangnya, ramai orang gagal untuk sedar bahawa pencemaran udara bukan hanya terhad pada luar rumah tetapi juga di dalam rumah. Kualiti Udara Dalaman atau Indoor Air Quality (IAQ) berkait rapat dengan kualiti udara di dalam bangunan seperti rumah anda yang boleh memberi kesan kepada kesihatan dan keselesaan anda. Sepertimana jerebu boleh mempengaruhi kesihatan, tahap IAQ yang tidak baik juga boleh memberi risiko kesihatan kepada anda dan keluarga.

Kesan jangka pendek terhadap kesihatan termasuk pening kepala, penat, loya, serta radang mata, hidung dan tekak. Kesan jangka panjang pula akan menjadi ketara apabila seseorang terdedah dalam jangka masa yang lama dan secara kerap. Risiko kesihatan termasuk masalah pernafasan, sakit jantung, atau kanser. Oleh sebab itu, adalah penting untuk memastikan tiada bahan pencemar yang akan menghasilkan *Indoor Air Quality* (IAQ) tidak baik di dalam rumah memandangkan kanak-kanak merupakan kumpulan yang mudah dijangkiti.

Benda yang perlu dielak

Cara paling efektif untuk memastikan IAQ yang baik adalah dengan menyingkirkan sumber pencemaran udara di dalam rumah. Antara sumber tersebut termasuklah asap rokok dan bahan pencemar udara biologiikal seperti kulat, bulu/kulit haiwan, lipas dan tungau. Bahan pencemar kimia atau sebatian organik mudah meruap (*volatile organic compound*, VOC) adalah hasil daripada bahan kimia organik (seperti formaldehid) bertukar menjadi wap atau gas pada suhu bilik. Produk tersenarai di bawah mungkin mengandungi VOC:

- Perabot kayu dan perabot berasaskan kayu (diperbuat daripada kayu lapis, papan partikel atau MDF)
- Lapisan lantai, dinding, panel siling, and lantai berlaminata
- Fabrik tahan renyuk, langsir dan tilam
- Gam atau pelekat, pengedap
- Cat (yang mengandungi VOC tinggi)
- Racun
- Detergen

Adakah anda tahu?

Satu kajian di US mendapati kebanyakan orang menghabiskan 68.7% masa mereka di dalam rumah, manakala hanya 7.6% dari masa mereka dihabiskan di luar rumah. Walau bagaimanapun, kajian lain yang dijalankan di Kanada menunjukkan bahawa nilai ini turut dipengaruhi oleh umur, di mana bayi menghabiskan purata 89.2% masa mereka di dalam rumah, 74% bagi kanak-kanak berumur 1-4 tahun dan 71.3%-69.5% bagi kanak-kanak berumur 5-19 tahun.

Memeriksa IAQ

Anda boleh memeriksa sendiri tanda-tanda masalah IAQ yang mungkin terdapat di rumah anda:

- Bau yang tidak menyenangkan
- Udara yang melemaskan
- Pendingin udara yang kotor (buka pendingin udara dan periksa keadaan penapis)
- Bilik atau tempat yang mempunyai kelembapan berlebihan, pemeluwapan, kebocoran atau tumpahan air
- Pertumbuhan kulat yang tidak sepatutnya ada (seperti di bawah atau belakang sinki bilik air)

Tanda-tanda IAQ yang tidak baik pada bayi/ kanak-kanak

Awasi tanda-tanda berikut:

- **Radang mata** (mata anak anda mungkin berair atau dia mungkin menggosoknya tanpa sebab), hidung atau tekak (dia mungkin bersin dan batuk tanpa sebab tertentu)
- **Masalah pernafasan** (dia mungkin tercungap-cungap untuk bernafas atau berdehit)
- **Hidung berair** (iritasi hidung boleh mengakibatkan hingus berlebihan dihasilkan)

Jika anda melihat tanda-tanda berikut, segera pindahkan anak anda ke kawasan rumah yang lain, dan awasi mereka bagi memastikan tanda berikut tidak berlanjutan. Sebaliknya, jika tiada jerebu, anda boleh juga membawa mereka keluar untuk mendapatkan udara segar. Jika anak kecil anda sudah mula bercakap, jangan mengendahnya apabila dia merungut tentang bau busuk kerana ia mungkin berkait dengan kualiti udara dalaman yang tidak baik.

Meningkatkan kualiti udara dalaman

Jadi proaktif dan ambil langkah yang sepatutnya untuk meningkatkan IAQ di rumah anda. Berikut adalah cara mudah yang boleh anda praktikkan:

- **Hadkan sumber pencemaran:** Berhati-hati ketika menggunakan produk yang menghasilkan bahan pencemar seperti VOC. Contohnya, pastikan pengudaraan yang cukup ketika mengecat dinding dan sehingga cat tersebut kering sepenuhnya dan baunya hilang. Sebagai alternatif, pilih cat yang kurang VOC atau cat yang bebas ammonia dan formaldehid.
- **Jangan merokok di dalam rumah:** terdapat banyak kajian yang menunjukkan bahawa asap rokok merupakan campuran toksik yang terdiri daripada pelbagai bahan kimia dan bahan pencemar yang tidak baik untuk kesihatan. Selain asap terpakai, terdapat juga bahaya pada 'asap rokok tertier' iaitu sisa asap rokok yang melekat pada sebarang permukaan, seperti dinding, lantai, pakaian atau kulit.
- **Pastikan udara masuk ke dalam rumah:** Membiarkan udara segar masuk membantu menyingkirkan bahan pencemar udara yang ada atau yang terkumpul di dalam rumah. Anda hanya perlu membuka tingkap atau

kipas, dan membiarkan pintu/tingkap terbuka untuk membantu pengudaraan. Walau bagaimanapun, jangan melakukannya ketika jerebu!

- **Bersih dan tukar penapis secara kerap:** Pendingin udara dan pembersih udara dilengkapi dengan penapis yang memerangkap debu serta bahan pencemar udara yang lain. Jadi, ianya penting untuk memastikan penapis ini bersih dan sentiasa ditukar. Kekerapan untuk menukar penapis adalah berbeza antara setiap produk. Tuliskan tarikh pemasangan dan tarikh penukaran pada label dan tampakkannya pada alat tersebut.

- **Kawal kelembapan:** Kelembapan yang tinggi adalah tidak diingini kerana ia menggalakkan pertumbuhan kulat. Mop sebarang tumpahan dengan segera untuk mengelakkan air meresap masuk ke dalam rekahan jubin atau lantai. Penggunaan penghawa dingin di dalam bilik juga membantu mengehadkan kelembapan.

- **Pastikan lantai & dinding bersih:** Ini akan membantu menghilangkan lebih kotoran dan debu yang mengandungi bahan pencemar permukaan seperti virus dan bakteria. Disebabkan debu amat ringan, ia mudah dibawa oleh angin dan mudah disedut. Kekerapan membersihkan rumah bergantung kepada seberapa kotor rumah anda. Contohnya, jika anda mempunyai keluarga yang kecil dan tiada haiwan peliharaan, anda boleh membersihkan rumah sekali seminggu.

- **Awas perangkap "kotoran":** karpet, permaidani, kusyen, sarung sofa dan cadar boleh memerangkap kotoran atau debu. Kekerapan membersihkannya bergantung kepada seberapa kerap ianya digunakan. Sebagai contoh, basuh cadar setiap minggu dan basuh penutup sofa setiap bulan.

Sentiasa awasi tanda masalah IAQ, terutamanya dalam kalangan bayi dan kanak-kanak kerana mereka tidak dapat memberitahu anda seandainya mereka mengalami sebarang kesukaran bernafas. Tambahan lagi, saiz mereka yang kecil menyebabkan mereka mudah terdedah kepada bahan pencemar udara walaupun kuantitinya sedikit. Jumlah pendedahan yang boleh menyebabkan tindakbalas yang sama bagi anda mungkin lebih tinggi, kecuali jika anda sensitif kepada bahan pencemar udara tertentu. Jangan mengambil mudah udara bersih, kerana ia merupakan faktor penting bagi kesihatan anda dan anak anda. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



RANGKAIAN MESRA KANAK-KANAK

Sentiasa melindungi si manja



Nippon Paint membawakan kepada anda rangkaian produk yang direka khusus dan menepati ciri-ciri mesra kanak-kanak.

Layari nipponpaint.com.my/childwellness



UDARA SEGAR



Active Carbon Technology¹ menyerap formaldehid berbahaya dan menyegarkan udara.



EKSPLORASI SELAMAT



Silver Ion Technology menghalang penyebaran kuman² berbahaya pada dinding.



KREATIVITI



Anti-Stain Technology membersihkan kotoran dengan mudah dan berketahanan tinggi terhadap sentalan.



1. Active Carbon Technology hanya terdapat dalam Odour-less AirCare 2. Kuman termasuk Virus - HFMD (Coxsackievirus A16), H1N1 (Swine Flu) dan Bakteria - E.coli, MRSA, Staphylococcus Aureus
Fungsi-fungsi yang dinyatakan di atas tidak termasuk Hydro (Matt Finish). Untuk maklumat lanjut tentang tuntutan yang dinyatakan, sila rujuk pada laman web kami.

Amalan dan Persekitaran Tidur yang Selamat

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

Tempoh tidur secara tetap yang cukup mengikut umur membawa kepada peningkatan daya tumpuan, tingkah laku, pembelajaran, daya ingatan, kawalan emosi, kualiti hidup, serta kesihatan mental dan fizikal. Menurut Akademi Pediatrik Amerika Syarikat, bayi berumur 4 bulan hingga 2 tahun perlu tidur 11-16 jam sehari (termasuk tidur sekejap) secara tetap, untuk menggalakkan kesihatan optimum.

Namun begitu, masa yang seharusnya tenang untuk bayi berehat boleh cepat berubah menjadi satu mimpi buruk sekiranya amalan tidur yang selamat tidak diambil serius oleh ibu bapa atau pengasuh. Kanak-kanak boleh tercedera atau lebih teruk, meninggal dunia (iaitu, berpunca daripada Sindrom Bayi Mati Mengejut) akibat amalan dan persekitaran yang tidak selamat.

Sindrom Bayi Mati Mengejut atau *Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)*

SIDS ialah kematian yang tidak diketahui punca, seorang bayi yang kelihatan sihat, biasanya ketika tidur. Ia lazimnya terjadi pada umur antara 1 dan 4 bulan dan kebanyakan (90%) kematian SIDS berlaku sebelum bayi mencapai umur 6 bulan. Adakalanya, SIDS dikenali sebagai kematian kot kerana sering kali bayi meninggal di dalam kot atau katil mereka. Walaupun jarang berlaku di negara Asia berbanding negara Barat, adalah lebih baik untuk berhati-hati.

Berikut ialah cara anda boleh memastikan bayi anda selamat semasa tidur:

Tidur telentang

Bagi mengurangkan risiko SIDS, bayi hendaklah ditidurkan telentang sehingga mencapai umur 1 tahun – begitu juga bayi pra matang. Elakkan daripada menidurkan bayi secara meniarap di atas perut kerana ia tidak selamat dan meningkatkan risiko SIDS.



Permukaan tempat tidur yang kukuh

Guna tilam yang kukuh dan alas katil yang tidak mengikut bentuk kepala bayi apabila bayi diletakkan di atasnya. Pastikan tiada permainan di persekitaran tempat tidur bayi dan alas katil yang lembut atau longgar, selimut lebih besar daripada yang diperlukan atau terlalu banyak bantal dan bantal peluk. Peratusan besar bayi yang meninggal dunia akibat SIDS ditemukan dengan kepala mereka tertutup oleh peralatan tempat tidur yang longgar.

Pakaian Tidur

Pakaikan bayi anda pakaian tidur yang ringan, tidak terlalu tebal yang anda sendiri tidak akan pakai dalam suhu yang sama. Buang semua tali yang terdapat pada baju tidur dan jangan tutup kepala bayi. Pastikan suhu bilik selesa bagi anda dan bayi tidak terlalu panas atau sejuk – terlalu panas boleh meningkatkan risiko SIDS.



Tidur Berasingan

Bayi tidak harus diletak di atas katil dewasa bersama ibu bapa kerana ada risiko terperangkap dan lemas. Terdapat juga risiko bayi tertindih oleh orang dewasa yang tidur di atas katil yang sama. Selain itu, rel katil (*bed railing*) mudah alih tidak seharusnya digunakan bagi bayi, kerana ada risiko terperangkap dan tercekik.

Tempatkan katil bayi anda berhampiran dengan katil anda supaya dia mudah dilihat dan dicapai sekiranya terjadi sesuatu. Jika anda perlu menyusukan bayi di atas katil, pindahkan dia ke katilnya apabila anda hendak tidur.

Bebas bahaya

Jauhkan kawasan tempat tidur daripada bahaya seperti tali terjantai, wayar elektrik dan tali penutup tingkap kerana ia boleh menjadi risiko tercekik.

Tidur semasa Dalam Perjalanan

Peralatan tempat duduk, seperti tempat duduk kereta untuk kanak-kanak, kereta sorong, buaian, *infant carrier* dan gendong bayi, tidak disarankan sebagai tempat tidur rutin terutama bagi bayi kecil. Elakkan daripada tidur di atas sofa atau kerusi berlengan bersama bayi anda dan jangan tinggalkan bayi anda tanpa diawasi ketika mereka tidur.

Penyusuan Susu Ibu Mengurangkan Risiko

Penyusuan susu ibu dikaitkan dengan pengurangan risiko SIDS dan kesan perlindungan penyusuan susu ibu meningkat dengan penyusuan secara eksklusif. Ibu-ibu disarankan untuk menyusukan bayi dengan susu ibu secara eksklusif sekurang-kurangnya bagi 6 bulan pertama kehidupan. Bagaimanapun, jangan bimbang jika anda tidak dapat menyusukan bayi anda secara eksklusif kerana sebarang penyusuan susu ibu telah dibuktikan dapat melindungi bayi daripada SIDS berbanding tiada penyusuan susu ibu langsung.



Elakkan Alkohol, Dadah dan Tembakau

Penggunaan alkohol dan dadah haram semasa hamil dan selepas kelahiran harus dielakkan. Bayi kepada ibu yang mengambil alkohol semasa hamil mempunyai berat lahir yang lebih rendah, lebih kemungkinan dilahirkan pramatang, saiz lebih kecil dan menunjukkan defisit dan kurang respons perkembangan – faktor tersebut meningkatkan risiko SIDS dan juga kecederaan.

Sementara itu, ibu yang merokok semasa hamil dan masih merokok di persekitaran bayi selepas lahir juga adalah faktor risiko utama bagi SIDS. Risikonya adalah sangat tinggi apabila bayi tidur di atas katil bersama orang dewasa yang merokok, walaupun apabila orang dewasa tersebut tidak merokok di atas katil.

Dalam satu penyelidikan tempatan mengenai kecederaan tidak sengaja dan pencegahannya dalam kalangan bayi, penulisnya terkejut kerana mendapati bahawa walaupun ramai ibu bapa Malaysia mempunyai pengetahuan tentang langkah-langkah keselamatan semasa tidur, mereka memilih untuk tidak mengamalkannya. Ini menunjukkan bahawa pengetahuan tentang langkah-langkah tersebut sahaja tidak mencukupi. Anda mesti bertindak sekarang, lama kelamaan, ia akan menjadi satu tabiat semula jadi yang berfaedah apabila anda mempunyai lebih ramai anak. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

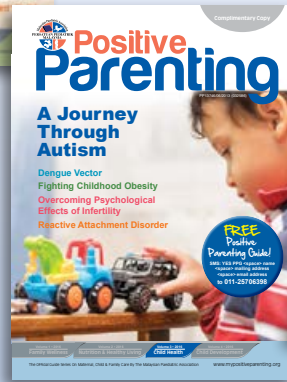
Expert information, advice & tips at only RM40 for 2 years

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



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

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



YES!
I WISH TO ORDER
YA, SAYA INGIN
MENEMPAH

Mr / En Ms / Cik Mrs / Pn

Name / Nama : _____

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

Occupation / Pekerjaan : _____

Address / Alamat : _____

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

State / Negeri : _____

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

Email / Emel : _____

1 year for 4 issues / 1 tahun untuk 4 isu **RM20.00**

2 year for 8 issues / 2 tahun untuk 8 isu **RM40.00**

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

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

Local crossed cheque (KL/PJ) / Cek tempatan (KL/PJ)

Cheque outside KL/PJ (please include RM0.50 bank commission) / Cek diluar KL/PJ (sila tambah RM0.50 komisyen bank)

Bank _____ No _____ Place / Tempat _____

Postal Order No _____

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

Complete the form and mail it to/ Lengkapi dan hantarkan kepada:

POSITIVE PARENTING GUIDE

PO Box 8380, Kelana Jaya, 46805 Petaling Jaya.

For more details, please call / Untuk maklumat lanjut, sila hubungi: **03-5621 1408**

Apabila Hukuman *Time-Out* Tidak Berkesan

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



Adakah anak kecil anda membuat anda naik angin dengan perangai buruknya? Adakah anda mendapati bahawa kaedah disiplin time-out ataupun sudut diam tidak lagi berkesan seperti dahulu? Pada hakikatnya, anda perlu sedar bahawa jika sudut diam tidak lagi berkesan, ia kemungkinan besar bererti anda tidak melakukannya dengan betul atau tidak memberi ganjaran secukupnya bagi tingkah laku yang baik, ataupun kedua-duanya sekali.



Hukuman sudut diam tidak harus menjadi kaedah pilihan pertama dalam pengurusan tingkah laku. Meskipun ia satu bentuk disiplin bertujuan untuk mengurangkan tingkah laku, kajian psikologi menunjukkan bahawa kesan ganjaran dan hukuman adalah tidak sekata – ganjaran lazimnya meningkatkan tingkah laku manakala hukuman tidak semestinya mengurangkan tingkah laku.

Jeritan meminta perhatian

Ingatlah bahawa anak kecil anda biasanya dahagakan perhatian anda. Jika anda tidak meluangkan masa secukupnya, dia mungkin berpuas hati mendapat perhatian negatif dengan berkelakuan buruk. Daripada menunggu perkara ini berlaku, sebaliknya anda harus fokus kepada penerapan ganjaran untuk menguruskan tingkah laku.

Ganjaran jauh lebih berkesan untuk meneguhkan ataupun menggalakkan tingkah laku yang anda inginkan daripada bergantung kepada hukuman untuk menghalang atau menghentikan tingkah laku buruk. Kewajaran di sebalik tindakan ini adalah ia dapat mengelakkan tingkah laku buruk daripada kerap berlaku, kerana ia digantikan dengan tingkah laku baik yang diteguhkan dengan ganjaran.

Tahukah anda?

Hukuman mempunyai tiga kesan sampingan utama: **kemarahan, ketakutan, dan keinginan dendam**. Jika anda bertujuan menggunakan hukuman, bersedia untuk berhadapan dengan kesan sampingan tersebut dan ketahui bagaimana untuk menguruskannya. Jika tidak, ia boleh membawa kepada lebih banyak masalah.

Positif lebih baik

Oleh kerana hukuman seperti sudut diam tidak sentiasa berkesan, jangan takut untuk mengubah kaedah pengasuhan anda! Mulalah dengan memberi lebih tumpuan kepada teknik pengurusan yang menjurus kepada tingkah laku positif untuk memperkukuhkan tingkah laku yang anda ingin galakkan.

Beritahulah anak anda secara jelas apa yang anda inginkan atau harapkan – berhati-hati agar tidak menyatakan tingkah laku yang anda tidak inginkan. Beri perhatian kepada sebarang perubahan positif tidak kira sekecil manapun (seperti menggunakan kain napkin dan bukan lengan baju untuk membersihkan mulut selepas makan, walaupun hanya sekali). Beri komen positif mengenainya kerana kanak-kanak cenderung untuk meningkatkan tingkah laku yang memberikan mereka lebih perhatian.

Pengarah semula dan peneguhan tingkah laku

Kata-kata seperti “Tidak”, “Bukan” atau “Jangan” sering digunakan secara berlebihan (contohnya, “Jangan lari!”, “Jangan pegang tu!”, “Jangan! Letak balik!”), dan anak anda mungkin akhirnya tidak mengendahkan kata-kata tersebut. Sebaliknya, arah semula tenaga dan perhatiannya kepada perkara ataupun hal lain yang lebih wajar. Anda boleh melakukannya dengan mudah dengan mencadangkan aktiviti yang mungkin lebih disukainya.

Contohnya, jika anak anda mula melakukan sesuatu yang tidak sepatutnya semasa anda keluar membeli-belah, beritahunya anda memerlukan bantuannya dan minta dia memilih barang runcit atau untuk mengatur barangan di dalam trolis. Ini memberi anda peluang untuk meneguhkan perlakuan yang lebih diinginkan, malah membantu mengalih perhatiannya daripada berkelakuan tidak wajar, kepada sesuatu yang lebih wajar.

Gunakan ganjaran, bukan hukuman

Memberi ganjaran bagi tingkah laku baik membantu meneguhkannya. Ganjaran boleh diberikan dalam pelbagai bentuk termasuklah memberi makanan kegemaran, peluang bermain, hadiah ataupun perhatian positif. Sebagai alternatif, anda juga boleh mempertimbangkan penggunaan pujian dan kata-kata penggalak sebagai ganjaran kepada anak kecil anda. Pastikan bahawa anda spesifik dan ikhlas dengan pujian anda, contohnya, daripada berkata “Bagus”, katakan “Bagusnya anda berkongsi permainan anda dengan adik anda.”

Apabila memberi dia barang sebagai ganjaran, anda juga harus mempertimbangkannya. Tempoh yang terlalu lama antara kelakuan dan ganjaran boleh membuat dia hilang semangat. Sebaliknya, terlalu kerap mendapat ganjaran boleh membuat dia sentiasa mengharapkan sesuatu ganjaran setiap masa. Sering kali, pengiktirafan mudah bagi tingkah laku tersebut sudah memadai.

Membawa ganjaran ke tahap seterusnya

Memandangkan pemberian ganjaran setiap masa bukanlah satu idea yang baik, anda mungkin ingin mempertimbangkan penggunaan kaedah berbeza yang dikenali sebagai **ekonomi token**. Kaedah

ini membantu memberi motivasi dan menggalakkan anak kecil anda untuk mengekalkan tindakan atau tingkah laku tertentu dengan membolehkan dia mendapat ganjaran kecil (iaitu token seperti setem pelekat) setiap kali dia melakukannya (contohnya, memberus gigi atau menyimpan permainannya sebelum tidur).

Setelah dia mengumpul sejumlah pelekat, dia kemudiannya boleh ‘menukarnya’ dengan ganjaran utama, mungkin menonton wayang pilihan sendiri atau sesuatu yang dia inginkan.

Akhir sekali, ingatlah bahawa untuk memastikan keberkesanan sesuatu ganjaran, ia haruslah merupakan sesuatu yang dihargai atau diinginkan oleh anak anda. Apa yang anda fikir sebagai ganjaran baik tidak semestinya apa yang dia inginkan. Oleh itu, pastikan anda mendapat pandangannya apabila mempertimbangkan ganjaran yang hendak diberi. Ia juga penting untuk menghentikan pemberian ganjaran barangan dan ekonomi token secara beransur-ansur apabila tingkah laku tersebut sudah menjadi kebiasaan. Anda tidak mahu anak-anak anda bergantung kepadanya. **PP**

Awas!

Kaedah ganjaran boleh gagal apabila disalahgunakan sebagai rasuah. Contohnya, jika anak anda mula berperangai tidak baik semasa pergi membeli-belah dan anda cuba membuat dia berkelakuan baik dengan memberi dia lollipop, ia sama seperti memberi ‘ganjaran’ bagi tingkah laku salah. Tindakan ini akan menggalakkan dia untuk berkelakuan buruk di masa akan datang kerana dia akan mengkaitkan tingkah laku buruknya dengan ‘ganjaran’ (atau, lebih tepat lagi, ‘rasuah’).

Dengan kerjasama



Contoh kad token untuk anak kecil anda mengumpul cop/pelekat.

TRUE HAPPINESS

IS MADE OF THESE

Japan's favourite household products Merries, Magiclean and Attack are designed to make parenting simpler and more fun. Create a wholesome environment, for parents, babies and happiness together. Live. Love. Treasure. Kao Japan's Home Care Expert.



JAPAN'S HOME CARE EXPERT



Find out how you can get your very own copy of **The Secret to My Modern Parenthood Vol II** from www.facebook.com/wtmmp

Collaboration with **Positive Parenting**
'Expert Educational Content Provider'



Japan's No.1*
— Baby Diaper —

Dry, soft & helps prevent irritation. It's gentle on your baby's skin with superb absorbency and high breathability. Keeps your bundle of joy cheerful throughout the day, always.

*No.1 by brand in Japan Baby Diaper market in terms of Sales Value share for Tape and Pants diapers, based on research SRI data of INTAGE Inc., Japan (January 2007 to December 2016)



Japan's No.1*
— Home Care Range —

The modern way of home cleaning, giving you and your family a peace of mind by keeping your home dust-free with no fly-away dust, safe and hygienic.

*No.1 by brand in Japan Dust Wiper market in terms of sales value based on research SRI data of INTAGE Inc., Japan (April 2016 to March 2017)



Japan's No.1*
— Laundry Brand —

Superb cleaning performance & hygienic with a unique innovative advance anti-bacterial formula for sweat odour prevention all day long

*Based on value share data reported by Intage, SRI for the Heavy Duty Laundry Detergent Category (January 2016 to December 2016)

Pemakanan & Kehidupan Sihat

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



Mengatasi Cabaran Penyusuan Susu Ibu

Oleh Prof Dr Poh Bee Koon, Pakar Pemakanan

Bahagian 1

Menyediakan pemakanan yang mencukupi bagi bayi anda adalah amat kritikal, dan perkara paling baik yang anda boleh lakukan adalah memastikan bayi anda diberi susu ibu secara eksklusif selama enam bulan pertama dan disarankan penyusuan susu ibu diteruskan sehingga usia dua tahun.

Puan A: Bimbang tentang bekalan susu ibu

Jangan terkejut atau bimbang sekiranya anda mengalami masalah menyusukan bayi. Ia merupakan suatu kemahiran yang mengambil masa serta latihan sebelum anda mahir dan bukan setiap ibu akan mahir secara automatik. Perkara yang anda perlu pelajari termasuk cara memegang bayi, posisi penyusuan yang berbeza, dan cara untuk melekapkan bayi dan menghentikan penyusuan, dan banyak lagi.

Dalam artikel ini, kami membincangkan beberapa isu atau masalah yang dihadapi oleh ibu yang menyusukan bayi, seperti tidak cukup bekalan susu dan menyusu di tempat awam. Terbitan Panduan Pengasuhan Positif seterusnya adalah mengenai campur tangan ahli keluarga dan masalah memerah susu.

“Saya masih ingat betapa risau dan bimbang saya beberapa bulan pertama menyusukan bayi kerana saya sentiasa berasa bayi saya tidak mendapat susu ibu secukupnya. Bagaimanapun, saya sentiasa diberi galakan untuk meneruskan apa yang saya sedang lakukan oleh jiran saya yang juga seorang jururawat. Kunjungan seterusnya ke klinik doktor bayi menunjukkan bayi membesar dengan sihat dan penghasilan susu saya mencukupi untuk memenuhi keperluannya. Sokongan jiran saya dan galakan daripada doktor membantu mengurangkan kebimbangan saya. Kini, saya hanya menumpu perhatian kepada menyusukan bayi sehingga dia berhenti menyusu sendiri, daripada membuang masa berasa risau jika dia kenyang atau tidak.”



“Perkara yang paling baik apabila saya menyusukan bayi ialah bagaimana hubungan kami semakin rapat sepanjang masa penyusuan. Sukar untuk menjelaskan perasaan dan emosi apabila menyusukan bayi, tetapi jika anda seorang ibu, saya nasihatkan anda jangan lepaskan peluang keemasan ini! Jika ada sebarang keraguan tentang kebolehan anda untuk menyusukan bayi, dapatkan nasihat doktor bayi anda. Dia akan memeriksanya untuk memastikan bayi anda membesar dengan sempurna dan ini penting untuk membantu meyakinkan anda bahawa kebimbangan anda tidak berasas.”



“Penyusuan bayi juga merupakan masa yang menyedihkan bagi saya. Bukan sahaja saya sentiasa bimbang bayi saya tidak mendapat cukup susu ibu, tetapi paling teruk lagi ialah perasaan seperti saya gagal sebagai seorang ibu. Selain itu, saya rasa saya mengalami kemurungan

selepas bersalin dan adakalanya menangi tanpa sebab. Perasaan serba kurang menurunkan keyakinan diri dan merenggangkan hubungan saya dengan suami. Mujurlah dia seorang yang cukup sabar melayan saya. Kemudian saya mendapat tahu dia telah berbincang dengan jiran saya. Jiran saya telah bersetuju untuk melawat saya untuk menceria dan memberi galakan.”

Prof Dr Poh:

Ini merupakan kebimbangan yang agak lazim dalam kalangan ibu yang menyusukan bayi. Mereka berfikir mereka tidak menghasilkan cukup susu kerana bayi mereka kelihatan seolah-olah melekap “sepanjang masa”. Bagaimanapun, bayi baru lahir biasanya menyusu 8-12 kali sehari dalam bulan pertamanya. Satu perkara lagi yang perlu diambil perhatian ialah perut bayi lahir adalah kecil – anggaran saiz sebiji kacang badam. Tidak banyak susu ibu diperlukan untuk mengenyangkan dia dan kerana susu ibu mudah dihadam, dalam sekelip mata sahaja dia akan hendak menyusu lagi.

Ini bermakna yang bayi akan berada di payudara hampir sepanjang masa, dan agak memenatkan bagi seorang ibu yang baru bersalin. Oleh kerana bayi sedang membesar dan penghasilan susu ibu selari dengan keperluan bayi, masa bayi berada di payudara akan berkurangan secara perlahan-lahan. Penyusuan susu ibu mengikut kehendak bayi adalah disarankan kerana ia membantu dalam penghasilan susu ibu yang disesuaikan dengan keperluan bayi, dan dengan itu akan memastikan bayi mendapat cukup susu. Jangan khawatir untuk mendapatkan nasihat doktor anda jika terdapat sebarang kemusykilan.



Pelajari teknik yang betul

Untuk mengelakkan masalah, adalah penting untuk mempelajari teknik penyusuan bayi yang betul terlebih dahulu kerana ia sangat membantu di kemudian hari. Ini akan mengelakkan masalah seperti pelekapan yang salah dan boleh menyebabkan komplikasi seperti sakit puting, puting merekah atau melecet, bayi tidak dapat menghisap dengan baik (maka tidak mendapat cukup susu), atau kurang selesa semasa menyusukan bayi. Juga jangan lupa, alah bisa tegal biasa! Jika anda tidak pasti, dapatkan nasihat pakar penyusuan, jururawat yang terlatih ataupun ibu yang pernah menyusukan bayinya.

Seperti yang anda dapat lihat, terdapat banyak cabaran dalam penyusuan susu ibu tetapi ia tidak seharusnya membuat anda berputus asa. Anda tidak bersendirian dalam perjalanan penyusuan bayi kerana ramai ibu di luar sana yang menghadapi cabaran yang sama seperti anda. Bersabar dan binalah hubungan rapat dengan anak anda yang berkekalan sepanjang hayat. **PP**

Puan B: Ya, anda boleh menyusukan bayi di khalayak ramai

“Semasa saya mendapat anak sulung saya, pada mulanya saya teragak-agak untuk menyusukannya di tempat awam. Namun, suami saya sangat menyokong dan sentiasa memberi galakan. Ini telah banyak membantu meningkatkan semangat untuk meneruskan penyusuan. Keluar berjalan-jalan bersama keluarga juga tidak menghalang saya daripada menyusukan bayi, kerana pusat membeli-belah yang kami sering kunjungi mempunyai bilik khas untuk penyusuan. Saya pasti akan membawa kain pelindung menyusu ataupun gendong bayi kerana ia juga boleh digunakan sebagai penutup bila-bila masa saya perlu menyusukan bayi walaupun tiada bilik khas yang disediakan. Dengan menggunakan gendong, anda boleh menyusukan bayi tanpa disedari orang lain walaupun di tempat awam seperti pusat membeli-belah yang sibuk, kerana semuanya masih bertutup.”



“Saya dapat meluangkan lebih banyak masa bersama bayi dan suami dan tidak perlu terperuk di rumah sepanjang hari. Tidak kira sama ada hanya perjalanan dekat atau sepanjang hari di luar kerana saya boleh menyusukan bayi bila-bila masa sahaja.”



“Sedihnya, budaya di Malaysia tidak terbuka seperti di negara Barat, dan ada masanya saya ditenung. Sekiranya suami bersama anda, ia boleh membantu kerana kehadirannya mengelakkan orang daripada memandang saya.”

Prof Dr Poh:

Walaupun kini menyusukan bayi di khalayak ramai sudah menjadi satu kelaziman, masih terdapat orang yang berasa tersinggung apabila ternampak seorang ibu menyusukan bayi. Ini mungkin disebabkan budaya orang Asia yang konservatif. Maka, kami sarankan supaya apabila menyusukan bayi di khalayak ramai biarlah secara kurang menonjol. Cari tempat di mana anda boleh duduk dengan selesa. Untuk tidak menarik perhatian, anda boleh menggunakan selendang, tudung labuh atau kain penutup untuk membolehkan anda menyusukan bayi dan pada masa yang sama memastikan privasi anda dilindungi daripada orang lain. Pastikan kain tersebut diperbuat daripada bahan yang boleh ‘bernafas’ kerana anda tidak mahu anak anda lemas.

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Vitagen®

MENYOKONG KESEDARAN SISTEM PENGHADAMAN BAIK

MENJUARAI

40 TAHUN
PENJAGAAN SISTEM
PENGHADAMAN

#TRANSFORMASIDIRIBERMULADARIDALAM

SISTEM PENGHADAMAN BAIK BERMULA DENGAN VITAGEN

Perintis industri & peneraju penjagaan sistem penghadaman.
Kami kekal teguh sebagai minuman susu kultur pertama
& No.1 di Malaysia.



Vitagen®

SAYANGI SISTEM
PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my [VITAGENMalaysia](https://www.facebook.com/VITAGENMalaysia) [vitagen_malaysia](https://www.instagram.com/vitagen_malaysia)

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-T) No.7, Jalan 19/1, 46300 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.



MINUMAN SUSU KULTUR PERTAMA & NO. 1 DI MALAYSIA

Pemakanan Sihat Menjamin Imuniti

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

Pemakanan yang sihat memastikan badan anak anda mendapat kesemua pemakanan yang diperlukan. Ia amat penting kerana pemakanan salah merupakan salah satu punca utama berlakunya kekurangan daya imuniti badan. Hal ini boleh mengakibatkan sistem imun badan menjadi lemah dan seterusnya menjadikan badan seseorang terdedah kepada jangkitan. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengaitkan pemakanan salah dengan 45% daripada kematian kanak-kanak di seluruh dunia memandangkan sistem imun badan yang lemah menyebabkan mereka kurang berupaya untuk menangani penyakit serius.

Kecuaian dalam memberikan pemakanan yang sepatutnya kepada anak anda akan melemahkan imuniti badan mereka, dan seterusnya menyebabkan mereka senang untuk demam dan jatuh sakit. Mendapat pemakanan yang lengkap membantu meningkatkan daya imuniti badan utama yang bertanggungjawab melawan bakteria dan virus. Membina sistem imun badan yang kukuh akan membantu menghalang anak anda daripada terdedah kepada penyakit berjangkit. Hasilnya, jumlah cuti sakit untuk kanak-kanak yang bersekolah akan berkurang memandangkan mereka tidak mudah jatuh sakit. Hal ini secara tidak langsung menyenangkan ibu bapa yang bekerja kerana mereka tidak perlu memohon cuti untuk menjaga anak mereka.

Berikan Semua Kumpulan Makanan Setiap Hari

Pemakanan lengkap bermaksud memberikan anak anda makanan sihat, seimbang, dalam kuantiti sederhana mengikut saiz sajian yang disarankan, serta kepelbagaian untuk memenuhi keperluan badannya. Tiada sejenis makanan, minuman atau kumpulan makanan tertentu yang mampu memberikan semua keperluan pemakanan yang diperlukan oleh badan. Sebaliknya, kesemua makanan dalam piramid makanan diperlukan untuk membina sistem imun badan yang kuat.

Aras bawah piramid makanan terdiri daripada makanan seperti **nasi, mi, gandum, bijirin dan ubi**. Ini merupakan **sumber tenaga** penting, lebih lagi makanan bijirin penuh yang mengandungi banyak serat dan fitonutrien yang diperlukan badan. Dengan memastikan anak anda mendapat kesemua pemakanan dan tenaga yang diperlukan badan, anda akan dapat membantu merangsang sistem imun badannya ke tahap yang lebih baik. Bagaimanapun, jangan galakkan anak anda mengambil makanan yang tinggi tenaga tetapi kurang bernutrien (*energy-dense*) seperti makanan/minuman yang tinggi gula dan makanan bergoreng.



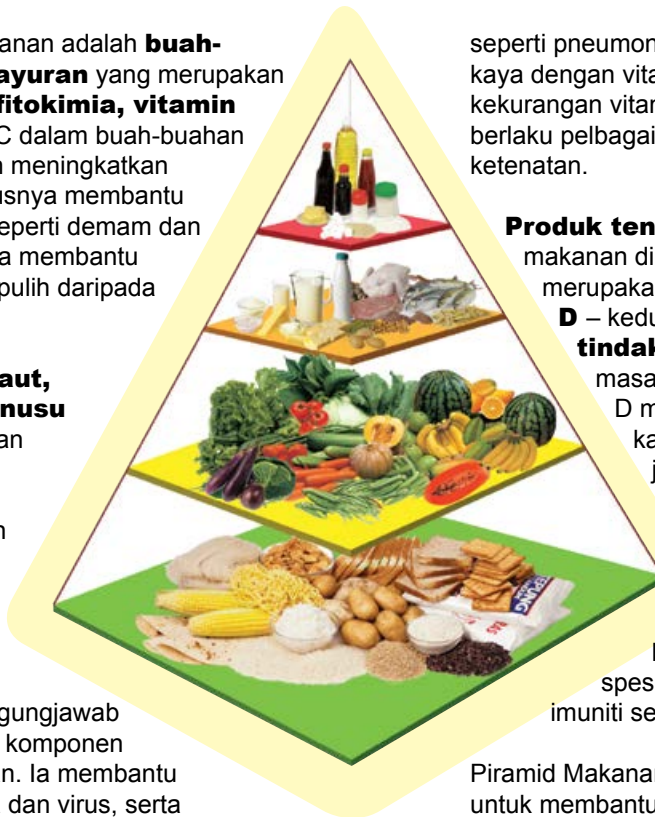
Aras kedua piramid makanan adalah **buah-buahan dan sayur-sayuran** yang merupakan sumber **antioksidan, fitokimia, vitamin dan mineral**. Vitamin C dalam buah-buahan dan sayur-sayuran boleh meningkatkan daya imun badan, seterusnya membantu mengelakkan penyakit seperti demam dan selesema. Vitamin C juga membantu mempercepatkan masa pulih daripada demam.

Daging, ikan, hasil laut, ayam dan produk tenusu

pula merupakan kumpulan makanan di aras ketiga piramid makanan.

Kesemuanya merupakan sumber protein, zink dan zat besi (ferum) yang **memainkan peranan penting dalam sistem imun badan**.

Protein bertanggungjawab menghasilkan antibodi – komponen utama sistem imun badan. Ia membantu badan melawan bakteria dan virus, serta menghalang jangkitan. Sistem imun badan menghasilkan pelbagai antibodi yang berbeza untuk melawan bakteria tersebut. Badan memerlukan zink untuk menghasilkan sel darah putih bagi melawan jangkitan, dan zat besi untuk meningkatkan daya imun badan. Hasilnya, kecenderungan kepada penyakit berjangkit akan berkurang (seperti cirit-birit, jangkitan saluran pernafasan



seperti pneumonia). Organ dalaman seperti hati ayam kaya dengan vitamin A, dan mengikut beberapa laporan, kekurangan vitamin A boleh menyebabkan kekerapan berlaku pelbagai jenis jangkitan serta peningkatan tahap ketenatan.

Produk tenusu yang juga merupakan kumpulan makanan di aras ketiga piramid makanan merupakan sumber **kalsium dan vitamin D** – kedua-duanya penting untuk **mengawal tindakbalas imuniti badan** pada masa tertentu.

Lebih-lebih lagi Vitamin D membantu badan untuk menyerap kalsium. Selain produk tenusu, terdapat juga bijirin, roti, jus buah-buahan yang diperkaya dengan kalsium dan vitamin D. **Mineral lain seperti magnesium** yang terdapat dalam susu dan produk tenusu, berkait rapat dengan kedua-dua tindakbalas imuniti badan, spesifik dan bukan spesifik yang dikenali sebagai tindakbalas imuniti semulajadi dan diperolehi.

Piramid Makanan Malaysia merupakan panduan berguna untuk membantu anda merancang jumlah makanan setiap kumpulan makanan yang perlu anak anda makan pada setiap hari. Secara amnya, lebihkan makanan di aras bawah piramid makanan dan kurangkan makanan di aras atas. Dengan ini, anda akan dapat memastikan anak anda mendapat kesemua pemakanan yang diperlukan oleh badannya untuk sistem imun badan yang lebih baik.

Tabiat Pemakanan Baik

Terdapat beberapa tabiat pemakanan lain yang harus diajar dan dipraktikkan ke dalam diri anak anda untuk meningkatkan kesihatan dan imuniti badannya.

- **Minum air secukupnya pada setiap hari:**

Minum sebanyak 8 gelas air kosong setiap hari (lebih banyak jika cuaca panas, atau jika dia terlibat dengan aktiviti fizikal) Air adalah sangat penting kerana badan (dan sistem imun badan) memerlukannya untuk berfungsi dengan baik.

- **Mengambil makanan yang kaya dengan probiotik secukupnya setiap hari:**

Probiotik atau bakteria baik adalah amat penting untuk membantu mengekalkan kesihatan sistem penghadaman dan imuniti badan. Probiotik boleh didapati dalam makanan seperti yogurt, minuman susu kultur, keju, tempeh atau hum choy cina.



- **Aktif setiap hari:**

Masa sekurang-kurangnya 60 minit hendaklah diperuntukkan untuk melakukan aktiviti fizikal sederhana (berjalan pantas, berenang, sukan luar seperti badminton, lompat tali, berbasikal) yang bukan sahaja dapat memastikan badan anak anda sihat tetapi juga merangsang sistem imun badannya.

- **Mendapatkan tidur yang cukup:**

Kekurangan tidur bukan hanya menyebabkan kemerosotan prestasi kognitif dan masalah tingkah laku, tetapi ia juga boleh melemahkan sistem imun badan. Kanak-kanak di dalam lingkungan umur 6-13 tahun yang bersekolah memerlukan sebanyak 9-11 jam waktu tidur.

Dengan mempraktikkan kesemua petua di atas, anda pastinya akan dapat meningkatkan tahap imuniti badan anak anda. Ingatlah bahawa pemakanan yang sihat merupakan langkah pertama untuk membina sistem imun badan mereka. Namun, ia bukanlah satu-satunya aspek yang perlu ditekankan untuk mendapatkan gaya hidup sihat, sebaliknya anda haruslah menggunakan pendekatan yang holistik dengan menggabungkan kesemua aspek gaya hidup sihat yang lain. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

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

Kenapa Kesihatan Penghadaman Anda Sangat Penting?

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

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

Apa boleh anda lakukan untuk meningkatkan kesihatan penghadaman anda?

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



Lactobacillus cultures (bakteria baik)



Adakah semua bakteria bahaya?

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

Apa berlaku di dalam?



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



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



• Bacteria "baik" membunuh bakteria "jahat".

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

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

Apakah probiotik?

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

* Data daripada Kementerian Kesihatan, Fakta Kesihatan 2012.

** Data daripada Persatuan Gastroenterologi Dunia.

Kebaikan Probiotik

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

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



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





Mudah, Cepat & Berkhasiat

Memasak untuk seisi keluarga sebenarnya tidak susah. Ia semudah menyediakan sejenis hidangan yang merangkumi semua kumpulan makanan daripada piramid makanan. Gunakan bahan segar dan pelbagai jenis jika boleh. Dengan itu, keluarga anda akan mendapat kebaikan khasiat yang diperlukan daripada satu lauk tersebut. Inilah resipi satu hidangan yang mudah, cepat dan berkhasiat; malah anak anda juga boleh membantu anda menyediakannya.

Pai Pasta Bakar

(Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

- 200 g ($\frac{1}{4}$ paket) pasta spiral dimasak dan ditos
- 250 g (1 cawan) daging ayam, dicincang
- 220 g (1 cawan) sayur campur
- 60 g (1 cawan) bayam, dicincang
- 250 ml (1 cawan) sos pasta
- 120 g (1 cawan) keju Mozzarella, diparut
- 10 g (2 ulas) bawang putih, dicincang
- 30 ml (2 sudu makan) minyak sayuran
- Garam secukup rasa
- Daun oregano segar yang dicincang secukup rasa



Cara memasak

1. Tumis bawang putih dengan minyak sayuran sehingga wangi.
2. Masukkan sos pasta dan ayam. Tumis sehingga ayam menjadi lembut. Masukkan sayur campur dan tumis sehingga hampir masak. Akhir sekali, masukkan bayam, tumis sehingga hampir masak dan masukkan pasta. Gaulkan sehati kesemua bahan. Tutupkan api.
3. Tuangkan $\frac{1}{2}$ daripada bahan tumisan tadi ke dalam bekas tahan panas dan lapkan dengan keju mozzarella yang diparut.
4. Letakkan bakinya di lapisan teratas dan parutan keju.
5. Bakar di dalam ketuhar dengan suhu 200°C selama 25-30 minit atau sehingga keju menjadi cair dan menjadi keperangan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 371 kcal	Karbohidrat 41.2 g
Protein 23.4 g	Lemak 12.5 g

Resipi sumbangan daripada "Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan, Jilid 1: Resipi Sihat untuk Si Kecil Anda" terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk mendapatkan buku resipi ini yang merangkumi lebih daripada 50 resipi, sila e-mel kepada: president@nutriweb.org.my

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Pemakanan untuk Tulang Sihat

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



Seorang bayi dilahirkan dengan 300 tulang semasa lahir. Sesetengah tulang anak anda terdiri daripada tulang rawan (tisu elastik, licin dan tekstur seperti getah) manakala sebahagian tulang lain terdiri daripada bahan yang sama. Apabila mereka membesar, tulang-tulang bergabung bersama serta tulang rawan mengeras dan akhirnya tinggal 206 tulang yang terdapat pada kita sebagai orang dewasa.

Memelihara tulang anak anda sejak dari kecil adalah penting kerana apabila mereka mencapai usia 20 tahun, pertumbuhan tulang mereka berhenti (jisim kemuncak tulang). Tambahan pula, tulang kita menjalankan banyak fungsi utama seperti:

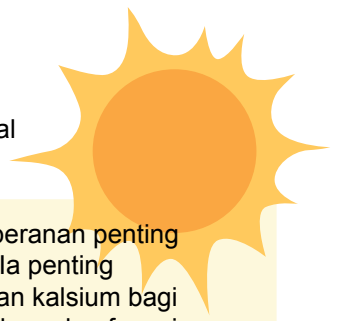
- Melindungi organ sensitif dan penting (contohnya otak dilindungi oleh tengkorak dan jantung dilindungi oleh rusuk).
- Bersama otot rangka, tendon, ligamen dan sendi, tulang juga membolehkan pergerakan dan fungsi utamanya adalah sebagai tuil.
- Sumsum merah membantu menghasilkan sel darah merah dan sel darah putih.
- Menyimpan mineral seperti kalsium dan fosforus.
- Sumsum kuning tulang panjang membantu menyimpan lemak.
- Sesetengah tulang membantu menghasil dan menyimpan faktor ciri-ciri pertumbuhan.
- Tulang-tulang halus dalam telinga membolehkan kita mendengar.
- Membebaskan dan menyerap garam alkali untuk mengekalkanimbangan pH.

Terdapat banyak faktor yang boleh mempengaruhi kesihatan tulang anak anda termasuk pengambilan kalsium dan vitamin D yang tidak mencukupi, serta kurang senaman untuk menguatkan tulang. Oleh itu, adalah penting untuk mengoptimumkan jisim tulang anak anda sejak dari kecil untuk mencegah osteoporosis dan tulang rapuh. Tulang yang rapuh cenderung patah di kemudian hari, dan anda boleh mencegahnya dengan memberi anak anda pemakanan yang sempurna.



Amalkan Diet yang Sihat

Diet yang sihat dan seimbang akan membekalkan kesemua nutrien, termasuk vitamin dan mineral untuk membina tulang kuat. Tetapi dua nutrien yang amat penting ialah kalsium dan vitamin D.



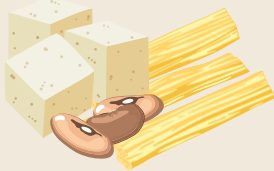
Kalsium ialah mineral yang diperlukan untuk membina tulang dan mengekalkannya sihat. Sekitar 99% daripada kalsium tubuh didapati dalam tulang dan ia diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tulang yang normal. Tambahan pula, kalsium juga membantu dalam pembekuan darah, transmisi neuron dan pengecutan otot. Kita perlu mengambil pelbagai makanan yang kaya dengan kalsium dalam diet harian kita. Makanan sumber kalsium yang baik termasuk:



Susu dan hasil tenusu seperti keju dan yogurt.



Ikan yang tulangnya boleh dimakan seperti sardin dalam tin dan ikan bilis.



Kacang dan produk kacang seperti dhal, tahu dan tempe.

Sayur seperti bayam, selada air, sawi, cekur manis, pucuk ubi, kailan, brokoli.



Alternatif lain ialah makanan proses yang telah diperkayakan dengan kalsium seperti bijirin sarapan, biskut, susu soya, roti dan jus.

Vitamin D juga memainkan peranan penting dalam pembentukan tulang kuat. Ia penting untuk penyerapan dan penggunaan kalsium bagi perkembangan serta kesihatan tulang dan fungsi-fungsi lain. Terdapat dua bentuk vitamin D. Vitamin D2 kebanyakan adalah buatan manusia dan ditambah ke dalam makanan. Vitamin D3 dihasilkan oleh manusia di dalam kulit apabila terdedah pada cahaya matahari. Vitamin D3 juga boleh didapati daripada beberapa makanan berasaskan haiwan.

Makanan yang membekalkan vitamin D termasuk ikan berlemak (contohnya ikan salmon, sardin, makerel), minyak ikan dan kuning telur. Ia juga boleh didapati dalam makanan yang diperkayakan dengan vitamin D seperti susu dan bijirin. Bagaimanapun, vitamin D hanya terdapat dalam beberapa makanan sahaja dan lazimnya dalam jumlah yang kecil. Maka, pendedahan pada sinaran matahari secara langsung merupakan cara terbaik untuk mencapai paras vitamin

D optimum. Galakkan anak anda meluangkan sedikit masa bersenam atau bermain di luar rumah untuk mendapat pendedahan cahaya matahari agar tubuh mereka boleh menghasilkan vitamin D.

Susu – makanan berkhasiat!

Susu dan produk tenusu merupakan sumber baik kalsium dan vitamin D untuk tulang. Ia juga mengandungi nutrien lain yang penting seperti protein, yang perlu untuk pertumbuhan. Piramid Makanan Malaysia menyarankan **2-3 sajian susu dan produk tenusu setiap hari**. Ia sama dengan 3 gelas susu sehari, ataupun 1 gelas susu dengan 1 cawan yogurt dan 1 keping keju dalam sehari.



Walaupun kalsium dan vitamin D diketahui amat penting untuk kesihatan tulang, beberapa nutrien lain seperti vitamin A, B, C, E, folat dan mineral seperti kuprum, zink, selenium, zat besi dan magnesium, juga memainkan peranan yang penting dalam pembentukan dan pemeliharaan tulang kuat. Demi memastikan anak anda mendapat kesemua nutrien yang dia perlukan untuk pertumbuhan dan kesihatan tulang optimum, dia harus mengamalkan diet yang pelbagai dan seimbang seperti yang disarankan dalam Piramid Makanan Malaysia.

Kekal Aktif!

Selain daripada pemakanan baik, kanak-kanak juga harus digalakkan untuk lebih aktif secara fizikal. Contoh senaman menguatkan tulang termasuk berjoging, berlari, berjalan kaki, mengembara berjalan kaki, menaiki tangga, menari,

gimnastik, dan sukan yang melibatkan berlari atau melompat (seperti bola sepak, bola keranjang dan sukan raket). Kurangkan masa menonton (seperti menggunakan telefon pintar, tablet, TV atau komputer) dan menjadi sedentari.

Perkara paling penting yang perlu dilakukan adalah membiasakan anak anda dari awal dengan tabiat gaya hidup sihat. Cara hidup sihat bukan sahaja berfaedah kepada tulang anak anda, ia juga membantu menguatkan dan memelihara kesihatan seluruh tubuh serta memastikan anak anda boleh berhadapan dengan cabaran harian dan mencapai potensi penuhnya. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

MARIGOLD[®]
SUSU UHT

Asas yang kukuh memastikan
permulaan yang hebat



PROTEIN

membantu tubuh
anda membesar

KALSIMUM

untuk tulang dan gigi
yang kuat

**BONEPLUS
VITAMIN D & Ca**

untuk penyerapan kalsium yang lebih baik
dan pertumbuhan tulang

Tubuh yang kuat memerlukan tulang yang teguh. Saat terbaik untuk membina tulang yang teguh dan sihat adalah ketika anak anda sedang membesar. Sebab itulah anak anda memerlukan sekurang-kurangnya 2 pek Susu UHT MARIGOLD setiap hari. Setiap pek kaya dengan Kalsium, Protein, Vitamin D dan formula unik BonePlus untuk memberikan anak anda kelebihan awal bagi membina tulang yang teguh dan badan yang sihat. Berikan anak anda kekuatan dengan kebaikan Susu UHT MARIGOLD setiap hari, kerana asas yang kukuh memastikan permulaan yang hebat.



Khasiat dalam setiap titisan!

Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

Mengajar Anak Anda Tentang **Hormat & Tanggungjawab**

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

Kanak-kanak lazimnya diajar cara untuk merangkak, berjalan, membaca dan menulis. Apabila mereka membesar, mereka akan belajar cara untuk menyelesaikan masalah matematik, memahami konsep saintifik dan berbahas peristiwa bersejarah. Kesemua ini dilaksanakan melalui bimbingan ibu bapa, guru ataupun pengasuh.

Bimbingan yang sama juga hendaklah diberikan dalam usaha untuk mengembangkan kualiti, nilai moral dan perwatakan anak anda supaya selaras dengan kemahuan anda. Melalui bimbingan dan teladan orang dewasa, kanak-kanak belajar untuk menjadi seorang yang jujur serta menghormati, mempertahankan apa yang mereka percayai, mengambil berat tentang orang lain, bertanggungjawab dan membuat pilihan bermoral,

Tanggungjawab

Bertanggungjawab bererti seseorang itu boleh dipercayai, diharapkan, jujur dan komited. Seseorang yang bertanggungjawab sedia menerima akibat daripada tindak-tanduk dan tutur katanya. Kanak-kanak perlu faham bahawa untuk menjadi sebahagian daripada sesebuah keluarga dan komuniti, mereka hendaklah menggalas tanggungjawab dan menunaikannya dengan ikhlas.



Membesarkan Anak yang Bertanggungjawab

1. Bantu anak anda memahami hubungan antara tindakan yang dilakukan dan kesan daripada tindakan tersebut dengan memberi contoh sebenar (seperti jika permainannya tidak disimpan, seseorang mungkin terpijak dan tercedera).
2. Sentiasa tegas melalui disiplin dan peraturan kerana tanggungjawab juga merangkumi perakuan diri. Dia perlu belajar untuk menerima hakikat bahawa terdapat kesan dan akibat daripada percakapan, tindakan dan keputusan yang dibuat.
3. Jangan memenuhi keperluan mereka secara serta-merta atau mengalah kepada semua kehendak mereka. Ini memberi peluang kepada anak anda untuk belajar bertoleransi dengan sedikit kekecewaan, melengahkan kepuasan hati, menjadi kurang impulsif dan kurang mementingkan diri sendiri, serta memahami bahawa mereka adalah sebahagian dari sistem fungsian yang lebih besar.
4. Bina rasa keupayaan dan kepercayaan diri mereka melalui tingkah laku yang bertanggungjawab. Apabila mereka yakin bahawa mereka boleh mengatasi cabaran dan membuat sesuatu sumbangan, mereka akan lebih cenderung untuk memenuhi kewajipan mereka dan berasa gembira untuk memikul tanggungjawab.

- Kejujuran adalah sukar bagi kanak-kanak, mereka takut untuk menerima akibat apabila berbuat salah. Oleh itu, jika anda ingin anak anda mengakui salah atau silap:
 - bertenanglah dan berlemah lembut apabila menyuarakan ketidakpuasan hati anda tentang tingkah laku yang buruk.
 - beritahulah mereka bahawa semua orang membuat kesilapan tetapi perkara yang paling penting ialah kejujuran dan mempelajari daripada kesilapan, serta cuba memperbetulkannya semula.
 - puji kejujurannya jika dia mengaku melakukan kesilapan atau salah laku.

Hormat

Hormat bererti menerima orang lain tanpa menilai mereka dan memberi layanan yang bersopan. Ia bermula daripada kepercayaan bahawa semua orang adalah sama dan harus dilayan dengan mulia. Sama seperti sikap bertanggungjawab, anda perlu mengajar anak anda untuk memikirkan bagaimana tindakannya akan memberi kesan kepada orang lain, kerana kita semua saling berkait antara satu sama lain tidak kira sama ada kita suka atau tidak.

Mengajar anak tentang hormat

- Jadilah teladan yang baik.** Guna perkataan seperti “tolong”, “terima kasih”, dan “maafkan saya” apabila perlu. Pastikan anak anda memahami mengapa bersopan santun terhadap orang lain adalah penting dalam masyarakat.
- Tetapkan batasan dan kuatkuasakan peraturan apabila anak anda tersilap perlakuan atau bertingkah laku tidak wajar.** Pastikan mereka memahami mengapa sesetengah perlakuan dianggap tidak sopan atau tidak wajar.
- Mulakan dengan meminta dia menghormati permainannya sendiri dan menyimpannya selepas bermain.** Tekankan bahawa ini juga menunjukkan rasa hormat sendiri kerana ia menunjukkan kasih sayang.
- Ajar anak anda supaya menghormati perbezaan orang lain** dan beritahu mereka mengapa setiap orang harus dilayan secara sama rata, tanpa mengira perbezaan tersebut. Adalah penting untuk mengiktiraf dan mengakui orang lain walaupun anda tidak setuju dengan mereka. Mengiktiraf perasaan orang lain menunjukkan rasa hormat.
- Pupukkan kebaikan dan empati** dengan bertanya perasaan mereka sekiranya mereka berada dalam situasi orang lain. Akui perasaan dan pendapatnya.
- Ajar anak anda supaya menjadi seorang pendengar yang baik.** Mendengar secara aktif dan mengakui orang lain apabila mereka bercakap adalah asas kehormatan. Anda juga perlu melakukan perkara yang sama sebagai teladan.

Beberapa tugas dan kerja rumah yang bersesuaian mengikut umur boleh membantu anak anda mengamalkan rasa tanggungjawab dan hormat. Peranan mudah di rumah menanamkan perasaan kekitaan dan keberdayaan diri dalam dirinya. Membantu membuat kerja rumah bersama-sama ahli keluarga lain membawa kepada fungsi kekeluargaan yang holistik, dan anak anda dapat melihat bahawa tanggungjawab kecilnya (yang mungkin besar baginya) menyumbang kepada gambaran sempurna yang lebih besar.

Kanak-kanak Petatih & Pra sekolah

- Menutup lampu apabila meninggalkan bilik (pengawasan mungkin diperlukan jika anak anda perlu menggunakan kerusi untuk mencapai suis).
- Mengamalkan cara berkomunikasi yang sopan. Tunjuk kepada anak anda cara bercakap bersopan-santun dengan orang lain.
- Menggantung tuala selepas mandi (di tempat penyangkut).
- Menyimpan permainan selepas bermain.
- Membawa pinggan mangkuk ke sinki (kemudian, basuh pinggan sendiri).
- Menyediakan meja untuk waktu makan.
- Memberi makan haiwan peliharaan.
- Membaca cerita waktu tidur yang mengandungi pelajaran moral dan nilai khusus yang mengajar tentang hormat, tanggungjawab dan menyelesaikan masalah sosial.



Kanak-kanak (6-12 tahun)

- Melakukan kerja rumah (contohnya, menyapu, mencuci tingkap, memvakuum, membuang sampah).
- Membantu menyediakan makan malam.
- Menjaga haiwan peliharaan.
- Menyediakan bekalan makanan untuk dibawa ke sekolah.
- Menyusun pakaian di dalam laci (kemudian, melipat pakaian sendiri).
- Menyediakan beg sekolah dan membasuh kasut sekolah sendiri.
- Menggalakkan anak mengambil bahagian dalam aktiviti ko-kurikulum, atau menganggotai pasukan sukan sekolah.



Adalah penting untuk mengukuhkan tingkah laku bertanggungjawab dan hormat dengan mengakui, menggalak dan membentuk tingkah laku tersebut. Elakkan daripada sentiasa mengkritik anak anda tentang perkara yang dia lakukan. Komen negatif boleh meningkatkan risiko mereka untuk tidak menghormati orang lain, serta boleh merendahkan harga diri dan melemahkan semangat untuk bertanggungjawab. Idea utama di sini adalah untuk menjadi teladan nilai murni kepada anak anda. Hormat dan tanggungjawab dipupuk dengan benar-benar menghargai orang lain dan barang kepunyaan mereka.

Ibu bapa memainkan peranan besar dan penting dalam membentuk perwatakan, kepercayaan dan tingkah laku anak mereka. Kajian sains tingkah laku menunjukkan bahawa kemahiran sosial yang baik dalam kanak-kanak, terutamanya kemahiran menghargai nilai orang lain seperti menghormati dan bertanggungjawab, adalah faktor utama kejayaan di kemudian hari, tanpa mengira pencapaian akademik. Oleh itu, mengajar mereka tentang tanggungjawab dan hormat dari awal dapat membantu membendung sikap terlampau mementingkan hak lalu membina kemahiran untuk mewujudkan hubungan positif dalam diri anak-anak. Ini sudah pasti berbaloi apabila mereka membesar menjadi orang dewasa yang berguna dan dihormati dalam masyarakat. Lebih-lebih lagi, nilai-nilai ini akan memelihara keharmonian kesihatan mental dan kesejahteraan dalam kalangan keluarga dan masyarakat. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

Permainan Ikut Cara Lama

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

Kebanyakan kita mengingati zaman kanak-kanak kita dengan penuh mesra dan sering mengenang dengan gembira masa yang kita luangkan bersama rakan-rakan lain di sekitar taman setempat. Sedihnya, ramai kanak-kanak hari ini akan mempunyai kenangan yang jauh berbeza. Mereka lebih berkemungkinan menghabiskan lebih banyak masa dengan 'pengasuh digital' berbanding rakan-rakan sebaya.

Pendedahan kepada peranti teknologi tinggi ini sering bermula sejak dari usia muda, dan meskipun ia melakukan tugas yang baik dalam mengalihkan perhatian kanak-kanak, terdapat kesan buruk pada perkembangan dan kesihatan anak anda dalam jangka masa panjang. 'Pengasuh digital' tersebut semakin menjadi rakan bermain pilihan mereka. Kerana bermain dengan telefon pintar kepunyaan ibu bapa mereka, terlalu banyak masa dihabiskan menggunakan peranti tersebut berbanding bermain di luar dan bersama kawan-kawan.

Kurang aktiviti fizikal

Satu aspek penting penggunaan pengasuh digital secara berlebihan tetapi sering dipandang ringan ialah ia merupakan suatu aktiviti sedenter. Masa yang diluangkan menggunakan peranti bererti kurang masa digunakan untuk aktiviti fizikal yang lebih berfaedah. Terdapat banyak kajian mengaitkan aktiviti fizikal dengan tidur dan daya tumpuan yang lebih baik, terutama bagi permainan atau sukan yang melibatkan sesuatu bentuk aktiviti fizikal.

Aktiviti fizikal secara tetap mempunyai banyak faedah termasuk meningkatkan pemikiran kreatif anak anda, kemahiran sosial (contohnya, belajar berkongsi dan

mempersalahkan idea, berunding), menguatkan otot dan tulang, mengurangkan risiko terhadap penyakit tidak berjangkit (seperti penyakit jantung atau diabetes), mempertingkatkan kualiti tidurnya, dan juga bererti dia berkemungkinan lebih bermotivasi untuk berjaya dalam akademik. Kanak-kanak aktif dari segi fizikal juga mendapat manfaat dengan peningkatan perkembangan kognitif dan kemahiran fizikal, serta kesejahteraan sosial dan emosi.

Kementerian Kesihatan Malaysia menyarankan agar semua kanak-kanak mendapat sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti berintensiti sederhana setiap hari dan dalam persekitaran yang selamat. Mujurlah, anda tidak perlu melakukan kesemua 60 minit dalam satu sesi! Anda boleh mengumpulkannya sepanjang hari, contohnya tiga sesi 20 minit, untuk mencapainya.

Menggalakkan aktiviti fizikal

Galakkan anak anda untuk kekal aktif secara fizikal bagi sekurang-kurangnya satu jam atau lebih setiap hari. Ia tidak perlu dicapai dalam satu sesi. Ia boleh dibahagi-bahagikan kepada dua sesi atau lebih yang jumlahnya ialah 60 minit.

Berikut adalah beberapa permainan lama yang biasa dimainkan oleh kanak-kanak dalam tahun 80an dan 90an. Nama dan cara bermain mungkin berbeza antara negeri dan era:

Batu Seremban

Cara bermain: Campak kesemua batu (atau beg kecil berisi kacang agar kurang sakit) ke atas lantai. Ambil sebiji batu dan campak ke atas, kemudian sambar dengan pantas sebiji batu lain dan sambut batu yang jatuh dari udara sebelum ia jatuh ke lantai. Variasi lain termasuk mengambil beberapa biji batu sekaligus dan mengkoordinasikan kedua-dua belah tangan.



Main sembunyi-sembunyi

Cara bermain: 'Pencari' membilang ke bawah; apabila sudah bersedia, dia mula mencari 'penyembunyi' yang objektifnya ialah untuk sampai ke pangkalan (selalunya tempat di mana pencari membilang ke bawah). 'Penyembunyi' dikejar atau, teriak apabila ditemui.

Lompat getah

Cara bermain: Pemain cuba melangkah seutas tali yang diperbuat daripada gelang getah yang dijalin, mula-mula pada paras rendah dan beransur-ansur semakin tinggi.



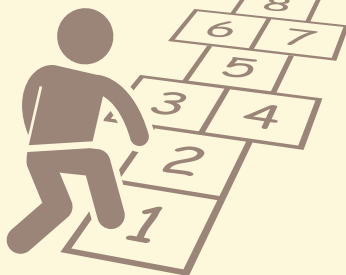
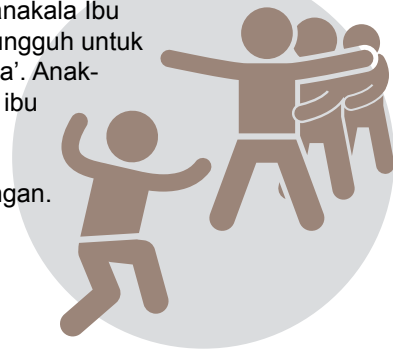
Chapteh

Cara bermain: Permainan ini memerlukan imbalan baik dan ketangkasan kerana pemain perlu mengekalkan bulu tangkis di udara seberapa lama yang mungkin dengan hanya menggunakan kaki mereka.



Ibu Ayam & Helang

Cara bermain: Paling seronok dimainkan dalam kumpulan besar, seorang pemain menjadi 'Helang', seorang 'Ibu Ayam', dan yang lain menjadi 'anak ayam'. Objektif Helang adalah untuk menangkap anak ayam terakhir (yang akan mengambil tempatnya, atau keluar dari permainan) manakala Ibu Ayam berusaha bersungguh-sungguh untuk melindungi 'anak-anak ayamnya'. Anak-anak ayam berada di belakang ibu ayam, dengan seorang sahaja yang memegang ibu ayam dan yang lain beratur dan berpegangan.



Ketingting

Cara bermain: Pemain bergilir-gilir mencampak sesuatu barang (seperti pek tisu, beg duit syiling) ke dalam salah satu kotak bernombor, kemudian lompat ke dalam (melangkau barang tersebut) dan hanya mengambilnya semasa menghalau keluar.

Tarik upih

Cara bermain: Seorang pemain duduk di atas sehelai upih pinang atau nibong manakala seorang lagi menariknya. Ia boleh dijadikan satu pertandingan yang seronok di antara pasukan.

Utamakan keselamatan

Kebanyakan permainan ini berkembang daripada kreativiti seseorang. Contohnya, permainan karom boleh dimainkan menggunakan tudung botol, atau ketingting boleh dimainkan di atas jubin lantai yang besar. Walaupun tidak ada peraturan tetap cara bermain, apa yang boleh digunakan atau tempat, bermain, sentiasa pastikan keselamatan menjadi keutamaan anda dengan memastikan terdapat sekurang-kurangnya seorang dewasa berdekatan pada setiap masa untuk mengawasi permainan.

Anda juga boleh meningkatkan keselamatan dengan mengadakan sempadan, terutama untuk permainan di luar (contohnya, kalah secara automatik jika mereka terkeluar

daripada sempadan kawasan), yang akan membantu menghalang mereka daripada berlari ke jalan raya, contohnya semasa sedang bermain sembunyi-sembunyi.

Ingatlah bahawa sebagai ibu bapa, anda perlu mencari penyelesaian yang tidak terlalu bergantung kepada peranti teknologi tinggi dan galakkan anak anda atau anak kecil anda untuk lebih aktif secara fizikal. Tetapi lakukannya juga dengan cara yang selamat. Oleh kerana anda ialah contoh teladannya, pastikan anda menunjukkan teladan dengan mengurangkan masa menggunakan peranti anda dan luangkan lebih masa terlibat dalam aktiviti. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

Kemurungan Remaja

Oleh **Dato' Dr Andrew Mohanraj**, Perunding Psikiatri dan Timbalan Presiden Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

Sebagai seorang remaja atau dalam peralihan ke alam dewasa, ini merupakan satu tempoh yang meresahkan dengan banyak perubahan fizikal, psikologi dan sosial yang mengiringi peringkat kehidupan ini. Apabila kemerosotan mood mengganggu kemampuan untuk berfungsi hari demi hari, ia menandakan satu kecelaruan emosi serius yang memerlukan perhatian iaitu kemurungan.

Kemunculan Tren yang Membimbangkan

Kemurungan ialah lebih daripada setakat berasa susah hati atau sedih – ia merupakan keadaan serius yang menjadikan pengendalian kehidupan menjadi teramat sukar. Bagi remaja, masalah sering dirasakan sebagai terlalu membebankan dan kesakitan yang berkaitan diperbesarkan dan tidak dapat tertahan sehingga menjerus kepada pemikiran negatif yang boleh merosakkan diri.

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 menunjukkan peningkatan drastik dalam prevalen morbiditi psikiatri, termasuk keresahan dan kemurungan. Dalam

kalangan penduduk dewasa berumur 16 tahun dan ke atas, prevalennya ialah 29.2%. Manakala dalam kalangan kumpulan 5-15 tahun, morbiditi psikiatri ialah 12.1%. Jelas sekali masalah ini perlu diberi perhatian serius, memandangkan terdapat peningkatan kes kemurungan remaja dan bunuh diri yang dilaporkan baru-baru ini.

Punca & Simptom Kemurungan

Faktor yang mencetuskan kemurungan dalam remaja lazimnya adalah yang berkaitan dengan isu-isu harga diri, buli, prestasi akademik yang rendah, orientasi seksual dan juga pernah menjadi mangsa penganiayaan fizikal atau seksual. Sekiranya simptom kemurungan

berterusan, ia juga boleh memberi kesan terhadap kesihatan fizikal dan mungkin juga menjurus pada mencederakan diri sendiri atau membunuh diri.

Tidak seperti orang dewasa yang menunjukkan simptom kemurungan klasik, meleraikan simptom kemurungan dalam remaja adalah sukar. Sesetengah mereka mungkin mempunyai kecenderungan genetik ke arah kemurungan atau personaliti yang rapuh. Mungkin sukar untuk membezakan antara suka dan duka yang menjadi sebahagian daripada kebiasaan seorang remaja, dengan kemurungan remaja.

Sering kali terdapat perubahan ketara dalam pemikiran dan tingkah laku mereka. Mereka akan menyepikan diri, selalunya bersendirian berjam-jam di dalam bilik tidur. Mereka juga mungkin hilang minat dalam aktiviti yang menyeronokkan, diiringi dengan kehilangan selera makan dan kemerosotan kebersihan diri.

Selain daripada mood rendah yang berpanjangan (berlarutan sehingga dua minggu atau lebih), mungkin juga terdapat rungutan sakit dan sengal (contohnya, sakit belakang dan sakit kepala) atau lesu kesan daripada punca psikologi. Ia juga dikenali sebagai rungutan psikosomatik. Dalam sesetengah kes, terdapat tanda-tanda perilaku melawan, cepat marah atau jenayah.

Salah guna alkohol atau dadah untuk membantu mereka tidur atau bertenang juga bukan sesuatu yang luar biasa. Membunuh diri sering kali menjadi tindakan terdesak terakhir untuk melepaskan diri daripada keperitan kemurungan. Tanda-tanda remaja mengalami kemurungan termasuk: menyuarakan secara terbuka perasaan putus harapan akan masa depan, memberi barang-barang kegemarannya kepada orang lain atau menulis nota selamat tinggal, selalunya melalui media sosial (contohnya, Facebook, Twitter).

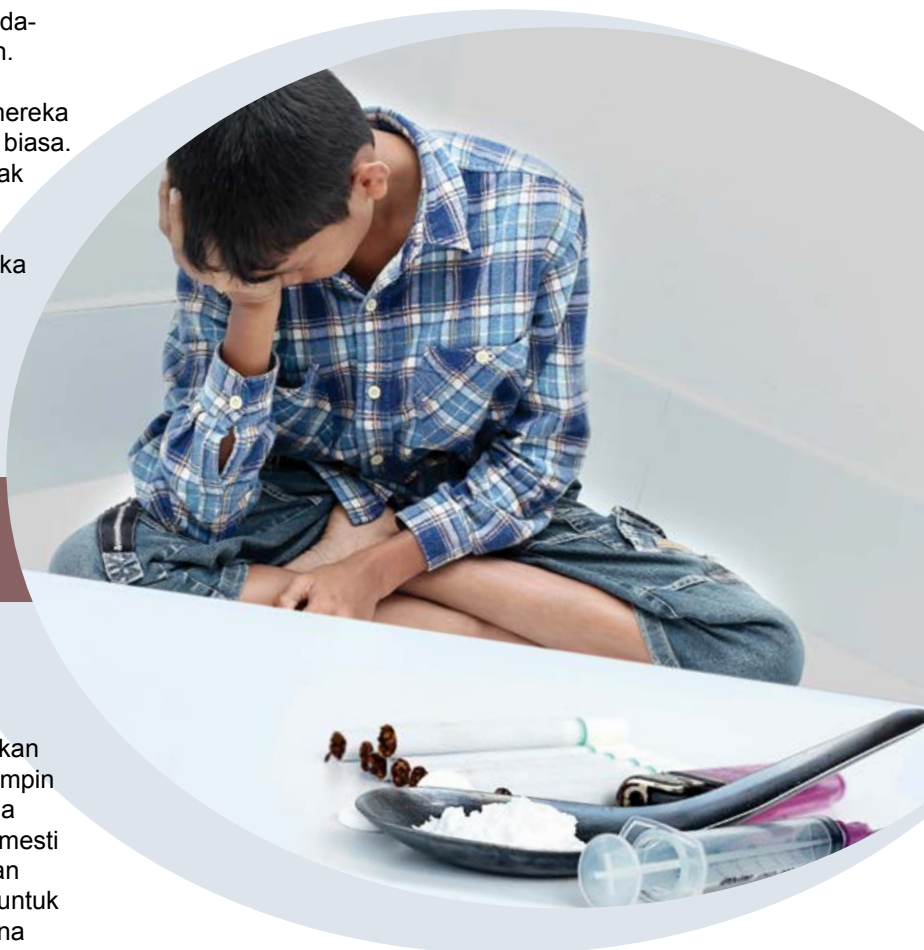
kerana hukuman yang memalukan boleh membuat remaja rasa tidak berharga dan serba kekurangan. Setiap anak adalah unik maka ibu bapa tidak sepatutnya membandingkan anak mereka dengan anak orang lain. Perlunya satu usaha bersepadu untuk memastikan sekolah dan kolej mempunyai kaunselor atau guru terlatih dalam kaunseling yang mencukupi, yang boleh mengesan kes-kes dan merujuk kes kepada profesional seperti pakar psikologi klinikal atau pakar psikiatri, jika perlu.

Jangan abaikan kemurungan dalam remaja kerana ia boleh menjadi teruk dengan pantas dan membawa kesan buruk. Beranikan diri untuk mendapatkan sokongan daripada profesional kesihatan mental. Kemurungan merupakan isu kesihatan mental dan janganlah dianggap sebagai kemalasan atau masalah personaliti. Anda boleh berasa lega kerana hakikatnya anda bukan keseorangan. Terdapat banyak kumpulan sokongan di luar sana untuk membantu anda dan anak remaja anda mengharungi perjalanan ini. Sebagai contoh, anda boleh menghubungi Persatuan Kesihatan Mental Malaysia, *The Befrienders* dan Talian Nur. Untuk maklumat lanjut, sila layari laman web organisasi tersebut. **PP**

Mencegah Kemurungan dari Awal

Kemurungan remaja boleh dicegah dengan menggalakkan kesihatan fizikal yang baik melalui amalan diet sihat, mendapat senaman yang mencukupi dan mempunyai interaksi sosial yang wajar. Para remaja mesti digalakkan untuk meluahkan perasaan mereka kepada guru, ibu bapa dan pemimpin masyarakat. Jika bantuan diperlukan, akses kepada kaunselor, pakar psikologi dan pakar psikiatri juga mesti digalakkan walaupun terdapat stigma yang dikaitkan dengannya. Ibu bapa juga harus lebih berhati-hati untuk mencegah anak remaja mereka daripada salah guna alkohol dan dadah.

Teknik pengasuhan dan komunikasi yang berkesan boleh membantu mengurangkan stres bagi remaja. Ibu bapa harus menggantikan hukuman yang memalukan anak dengan pengukuhan positif (*positive reinforcement*)



Dengan kerjasama



MMHA

Persatuan Kesihatan Mental 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 Pengasuhan Positif

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