

Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

Optimumkan Perkembangan Anak Anda

Tekanan Darah Tinggi
Ketika Hamil

Mengatasi Cabaran
Penyusuan Susu Ibu

Diet Penyingkiran bagi
Alergi Makanan

**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 Paediatric Association
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.nutriweb.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. ”

Membantu Anak Anda Berkembang

Semestinya ada masam manis sepanjang perjalanan anda sebagai ibu bapa, dan walaupun ada pelbagai cabaran, melihat anak anda membesar adalah satu nikmat yang istimewa. Semua ibu bapa mahu melihat bayi mereka menjadi seorang dewasa yang sihat dan baik. Walau bagaimanapun, tidak cukup sekadar melihat, dan sebagai ibu bapa, anda harus terlibat dan memerhatikan tahap perkembangan anak anda.

Amat penting bagi anda sebagai ibu bapa untuk mengetahui tahap perkembangan anak anda, bagi memastikan tumbesaran dan perkembangannya yang sihat. Kami melihat beberapa isu semasa yang berkaitan dengan hal ini dan berkongsi beberapa cadangan untuk menangani isu-isu tersebut. Kami juga berkongsi petanda-petanda berkaitan yang anda harus ambil tahu, kerana ia menandakan masalah dalam perkembangan anak anda; ini supaya anda boleh mengambil langkah-langkah yang perlu untuk menanganinya.

Pakar-pakar yang berwibawa juga ada berkongsi pendapat mereka seperti bagaimana untuk menguruskan tekanan darah tinggi semasa mengandung, bagaimana melakukan diet penyingkiran, nasihat untuk mendidik anak anda dengan kepintaran emosi, maklumat tentang keselamatan api, dan tips untuk membangunkan kemahiran sosial remaja.

Kesimpulannya, marilah kita berusaha untuk menjadi ibu bapa yang berjaya kepada anak-anak kita. Kami berharap anak anda akan membesar dan maju menjadi seorang dewasa yang aktif dan sihat. Semoga isu ini berguna dalam perjalanan anda sebagai ibu bapa dan anda suka membacanya. Semua artikel dan isu lepas boleh dibaca di laman web kami: www.mypositiveparenting.org.

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Persatuan Pediatrik Malaysia – Jawatankuasa Eksekutif 2017/2019

Presiden
AP Dr Muhammad Yazid
Jalaludin

Mantan Presiden
Dr Thiyagar Nadarajaw

Naib Presiden
Dr Hung Liang Choo

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 Noor Khatijah Nurani
Dr Khoo Teik Beng
Dr Mohamad Ikram Ilias
Dr Ong Eng-Joe

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 Optimumkan Perkembangan Anak Anda

Perkembangan Anak

- 11 Tentang Asuhan & Akibat
13 Memupuk Kecerdasan Emosi Anak Anda
15 Merangsang Pertumbuhan Anak Anda Melalui Kreativiti & Bermain

Kesejahteraan Keluarga

- 18 Tekanan Darah Tinggi Ketika Hamil
20 Tabiat Ibu Bapa Boleh Mempengaruhi Anak Secara Negatif
22 Keselamatan Kebakaran Menyelamatkan Nyawa

Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 24 Mengatasi Cabaran Penyusuan Susu Ibu
26 Diet yang Betul Penting untuk Tumbesaran dan Perkembangan Optimum Kanak-Kanak!

- 30 Keseronokan di dalam Dapur
33 Membantu Anak Anda Mendapatkan Usus Sihat

Kesihatan Anak

- 36 Diet Penyingkiran bagi Alergi Makanan
39 Permulaan Baik bagi Mikrobiota Usus Bayi
42 Membongkar Kepalsuan Salah Tanggapan Mengenai Vaksinasi
45 Haemofilia Dalam Kalangan Kanak-Kanak
47 Meningitis Meningokokus

Remajaku Yang Positif

- 50 Kemahiran Sosial untuk Remaja

15

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

Optimumkan Perkembangan Anak Anda Peranan Ibu Bapa

Tahap perkembangan merupakan penanda khusus yang mengukur tumbesaran anak anda dalam 4 aspek utama iaitu pertuturan/bahasa, kognitif/intelektual, sosial/emosional, dan perkembangan motor lokomasi/genggaman. Kesemua ini dibahagikan mengikut lingkungan umur anak-anak, sebagai contoh: 0-5 bulan, 5-8 bulan, dan sebagainya. Tahap perkembangan ini membantu ibu bapa, penjaga, dan pakar pediatrik untuk menentukan sama ada perkembangan kanak-kanak berada di tahap yang sepatutnya.

Mula Awal

Memandangkan perkembangan sosial/emosional anak anda berkait rapat dengan anda, adalah penting untuk anda menjalinkan hubungan antara ibu bapa dan anak secepat mungkin. Perlu diingatkan bahawa hubungan ini merupakan asas kepada perkembangan kesihatan emosi dan hubungan sosial mereka kelak.

Bermula dari ketika bayi, anda perlu bersikap terbuka, bertindak-balas dan sensitif terhadap anak anda untuk mendapatkan kepercayaan mereka. Ini akan membantu mengeratkan hubungan antara ibu bapa dan anak, seterusnya menjadikannya seorang yang lebih berdikari dan mampu mengekspresikan diri.

Campur Tangan Ibu Bapa Diperlukan

Ibu bapa dan keluarga merupakan 'guru' pertama dalam kehidupan seorang anak. Walaupun peranan ibu bapa dipenuhi dengan pelbagai cabaran, anda boleh menghasilkan keseimbangan dalam kehidupan anak anda dengan cara mewujudkan rutin. Contoh rutin termasuklah makan bersama-sama dan memberi urutan kepada bayi sebelum tidur.



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

Hubungan dengan anak anda akan mewujudkan ikatan yang berkekalan. Hal ini penting kerana ia memberi anak anda pengalaman pertama hubungan intim antara ibu dan anak, dan membina keyakinan diri yang positif.

Hubungan awal ini akan memberi kesan terhadap perkembangan sosial dan kognitifnya pada masa akan datang. Sebagai ibu bapa, anda perlu memberi komitmen untuk meluangkan masa dan tenaga anda bersamanya. Selagi ibu bapa boleh membina ikatan dengan anak, dia akan merasa rapat dan mendapat sokongan untuk membesar dengan sihat. Buat hubungan mata dan ekspresi muka seperti senyum dan angguk. Beri respon kepada bayi anda dengan membalas secara pendek seperti "Kamu bercakap!" dan menyanyi untuk menggalakkan komunikasi. Kasih sayang fizikal seperti membelai, menyentuh dengan lembut dan memegang membuatkan bayi anda rasa disayangi dan selamat.

Walau bagaimanapun, dalam keadaan di mana anda sukar untuk berhubung dengan bayi anda, berbincanglah tentang kebimbangan anda dengan pakar pediatrik. Ia mungkin disebabkan oleh kemurungan selepas bersalin, rasa penat, atau rasa gelisah. Tidak kira apa pun alasannya, kenal pasti masalah tersebut dan selesaikannya dengan cepat.



Meluangkan masa dengan anak anda merupakan aspek penting yang membantu menghasilkan ikatan emosi yang kukuh antara anda dan anak anda. Kualiti dan kuantiti masa adalah merupakan dua elemen yang sama penting. Berikut adalah beberapa tip mudah bagi ibu bapa yang sibuk bekerja:

- **Pilih satu hari** dalam seminggu untuk meluangkan waktu bersama keluarga. Ketepikan kerja anda untuk sementara waktu dan kumpulkan semua ahli keluarga untuk melakukan aktiviti yang menarik seperti permainan papan, menonton wayang, bersiar-siar ke taman atau melakukan sesuatu yang digemari oleh anak-anak anda.



Dr Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding
Perkembangan Kanak-Kanak



Bermain merupakan cara yang terbaik untuk berhubung dengan anak anda. Ia membantunya untuk membina kemahiran sosial, emosi, kognitif dan fizikal. Bermain dengan orang lain juga membantunya untuk menjadi lebih berdaya tahan, kerana dia belajar untuk bekerja dan berunding dengan orang lain untuk mengatasi sesuatu cabaran. Secara tidak langsung, bermain membantu mengembangkan kreativitinya.

Sebagai ibu bapa, waktu bermain merupakan peluang terbaik untuk anda terlibat dengan hidup anak anda dan merupakan salah satu cara untuk mengukuhkan ikatan antara ibu bapa dan anak. Lihat anak anda bermain, atau bermain bersama-samanya! Melihat dunia menerusi kaca matanya membolehkan anda berkomunikasi dengannya secara lebih baik.

Beri perhatian kepada anak anda kerana ia lebih mudah bagi mereka untuk mengekspresikan emosi mereka dengan bermain. Dengan menyelami dunia anak anda, mereka akan berasa disayangi dan merasakan bahawa mereka mendapat kesemua perhatian anda.



Pn Loh Sit Fong
Pakar Perunding Psikologi
Klinikal

- **Pembantu kecil:** Apabila anak anda lebih besar, minta dia untuk membantu anda melakukan kerja rumah. Tujuan utama adalah untuk bekerja bersama-sama sebagai sebuah kumpulan, dan bukan untuk menyiapkan kerja secepat mungkin.
- **Makan bersama keluarga sekerap mungkin!** Tiada cara yang lebih baik untuk meluangkan masa bersama keluarga melainkan makan bersama-sama. Ia tidak semestinya terhad kepada waktu makan malam yang tetap sahaja; anda juga boleh minum petang bersama-sama pada hujung minggu. Penggunaan alat digital ketika waktu makan juga perlu dilarang.



Menggalakkan Anak Anda Berdikari

Apabila anak anda membesar, dia akan menunjukkan beberapa tanda bahawa dia sudah berdikari. Walaupun penglibatan ibu bapa merupakan komponen penting, anda haruslah belajar untuk mengimbangkan keinginan anda untuk selalu menunaikan keperluannya. Hal ini merupakan cabaran besar dalam tugas keibubapaan; untuk mengetahui bila untuk campur tangan dan bila untuk membiarkannya menyelesaikan masalah sendiri.

Analogi untuk menunjukkan kepentingan prinsip ini adalah cerita tentang rama-rama yang berusaha untuk melepaskan diri dari kepompongnya. Jika kita membantunya keluar dari kepompong, sayap rama-rama tidak akan terbentuk sempurna. Ketika rama-rama berusaha sendiri untuk keluar dari kepompong, sejenis cecair akan keluar ke atas sayapnya, membolehkannya meregang dan terbuka. Cerita klasik ini menggambarkan kepentingan memberi peluang kepada anak anda untuk belajar melalui pengalaman.

Dr Raja Juanita
berkata...

Kesan pengasuhan yang berlebihan dapat dilihat di kalangan kanak-kanak pada masa ini. Mereka bersikap manja dan tidak kental serta merasakan bahawa mereka berhak mendapat apa saja. Mereka tidak mampu untuk berdepan dengan masalah dan tidak mempunyai sikap bertanggungjawab. Tindakan yang menunjukkan pengasuhan berlebihan berlaku termasuklah:

- Memanjakan kanak-kanak yang sudah besar (mendukung mereka, memotong makanan untuk mereka dan sebagainya)
- Membataskan aktiviti, terutama bagi kanak-kanak yang lebih tua (contohnya tidak membenarkan dia mendapatkan lesen kereta kerana berpendapat bahawa memandu itu berbahaya)
- Tidak membenarkan anak anda berhadapan dengan tindakannya sendiri (contohnya ibu bapa yang menyalahkan orang lain walaupun anaknya yang salah)
- Ibu bapa yang bersikap terlalu melindungi yang meminta guru memberi anak mereka pengecualian (contohnya tidak melakukan kerja sekolah atau projek) tanpa sebarang sebab yang munasabah
- Berkeras ingin menjadi sebahagian daripada lingkaran sosial anak anda ('ibu bapa sebagai rakan karib' dan bukan 'ibu bapa')
- Tidak memberikan anak sebarang masa untuk berseorangan; anak tidak mendapat privasi
- Menguruskan aktiviti anak-anak dengan ketat dan mengambil alih tanggungjawabnya
- Tidak memberikan panduan untuk dia melakukannya sendiri sebaliknya hanya memberitahu apa yang perlu dilakukannya

Ini adalah beberapa contoh tindakan pengasuhan yang berlebihan. Tugas anda sebagai ibu bapa adalah untuk menyiapkan anak anda untuk menghadapi masa depan. Anda perlu menyediakan tempat berteduh dan keselamatan untuknya, tetapi jangan melakukannya secara keterlaluan.

'Helicopter parenting' digunakan untuk menerangkan sifat ibu bapa yang terlalu melindungi dan terlalu memanjakan anak mereka.

Hal ini boleh memudaratkan anak anda dalam jangka masa panjang. Walaupun ibu bapa harus mengawasi anak mereka yang kecil dengan teliti, namun pengawasan ini mungkin terlebih sehingga ia menjadi melindungi secara keterlaluan.



Sebagai ibu bapa, anda perlu ingat bahawa kekuatan anda sekarang datang daripada kesusahan yang anda lalui ketika anda kecil. Pengasuhan yang berjaya bukanlah tentang seberapa banyak yang boleh anda lakukan untuk anak anda, tetapi tentang seberapa baik anda mampu mengajarnya untuk bertindak sendiri. Melindungi anak anda daripada realiti hidup yang mencabar mungkin kelihatan seperti idea yang baik, namun berbuat demikian hanya akan menghindarinya daripada mempelajari cara untuk menyelesaikan masalah.

Merasa gusar, bimbang atau kecewa kerana tidak mendapat sesuatu yang dihajatnya adalah perkara biasa. Hidup ini ada turun naiknya, dan mempelajari bagaimana untuk berhadapan dengan rasa ragu-ragu dan tidak pasti apabila dia sedih merupakan satu kemahiran yang penting.

Antara tip-tip untuk mengelakkan *helicopter parenting*:

- **Berhenti dan fikir secara mendalam:** sebelum anda berusaha menyelamatkan anak anda dalam sebarang situasi, analisis terlebih dahulu. Jika dia tidak berada dalam keadaan yang membahayakan atau dia tidak cuba untuk menyakiti diri atau orang lain, beri dia ruang untuk meneroka sesuatu sendiri. Tahan keinginan untuk sentiasa 'menyelamatkannya'.
- **Anda adalah ibu bapanya, bukan rakan karibnya:** Semakin anak anda membesar, keperluan privasi dan lingkaran sosialnya turut berkembang. Elakkan dari mengganggu ruang persendiriannya. Walaupun anda risau tentang pbuluan siber, adalah lebih penting untuk anda mengajar anak anda bertindak bagi mengatasi masalah tersebut.
- **Peluang belajar yang tersembunyi:** kesalahan membantu dia untuk belajar, maka jangan 'selamatkannya', dan galakkan dia untuk cuba menyelesaikan masalahnya sendiri. Ini akan membantu membina daya tahan dan ketabahan; berusaha menyelamatkannya dalam setiap masalah akan meniadakan peluangnya untuk membina kemahiran hidup dan seterusnya akan memudaratkan dirinya apabila dewasa kelak.



Ms Loh Sit Fong berkata...

'Helicopter parenting' boleh menjadi masalah kerana ia dapat menghalang perkembangannya.

Penglibatan ibu bapa yang sedikit atau terhad boleh menyumbang kepada masalah berkaitan kurang keyakinan diri apabila dewasa kelak. Namun, penglibatan yang berlebihan pula boleh menyebabkan masalah yang sama. Walaupun penyebab kepada kedua-dua masalah ini adalah berbeza, kesannya tetap sama.

Sebagai ibu bapa, adalah penting untuk anda sentiasa ada bersama anak anda apabila dia memerlukan sokongan, sama ada sokongan emosi, kewangan, atau sokongan dalam bentuk lain. Anda perlu berasa selesa untuk membiarkan anak anda membuat keputusan mereka sendiri dan membiarkan mereka berhadapan dengan masalah, kegagalan dan kejayaannya dengan sendiri. Keseimbangan ini akan membenarkan anak anda untuk mencari kekuatan dan dirinya yang sebenar, lantas membolehkan dia membina keyakinan diri dan harga diri.

Akhirnya, dia perlu belajar untuk menangani hidupnya sendiri. Semakin dia membesar, tugas anda akan berubah, daripada seorang penjaga kepada seorang penasihat.

Untuk membolehkan dia berdikari, anda perlu mengajar dia bagaimana untuk berdikari. Suruh dia lakukan kerja rumah seperti mencuci pinggan mangkuk atau memberi makan haiwan peliharaan. Memberi dia peluang untuk melakukan sesuatu pekerjaan akan membantu meningkatkan keyakinan dan harga diri.

Realiti kehidupan sebagai ibu bapa adalah anda perlu berdepan dengan keadaan di mana anak anda perlu berdikari sendiri. Oleh itu, sebagai ibu bapa, anda hendaklah membesarkan anak yang berdikari dan bertanggungjawab, yang mampu membuat keputusan yang matang dan rasional. Menyayangi anak anda bererti mengetahui bila untuk melepaskan mereka pergi, jadi tumpukan kepada usaha untuk memperkasakan mereka bagi menghadapi alam dewasa. PP

Pureen^{*} BABY WIPES

TANPA PEWANGI

• HIPOALERGENIK •
• TELAH DIUJI SECARA DERMATOLOGI •

Sesuai untuk Kulit Sensitif Bayi

- Diperbuat daripada bahan yang tebal dan selembut kapas
 - Membersih kulit bayi anda yang halus dengan berkesan dan lembut.
- Tanpa Pewangi
 - Lembut pada kulit walaupun untuk kulit sensitif.
- Hipoalergenik dan Telah Diuji Secara Dermatologi
 - Terbukti tidak menyebabkan kerengsaan kulit dan reaksi alahan apabila digunakan pada kulit alergi.
- Tanpa Alkohol dan Paraben
 - Tidak merengsakan kulit bayi anda yang halus.
- Diperkaya dengan Aloe Vera yang menenangkan dan pelembap Vitamin E
 - Melindungi dan menjaga kulit.



BARU
Juga terdapat
dalam

**Saiz Lebih
BESAR**

Saiz : 300mm x 200mm

**Ekstra
Lembap**

Tanpa Paraben

Diedarkan oleh: Summit Company (Malaysia) Sdn. Bhd. (007775-T)

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



Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

Tentang Asuhan & Akibat

Oleh **Cik Yang Wai Wai**, Pakar Psikologi Klinikal

Sebagai ibu bapa, terdapat pelbagai strategi pengasuhan yang boleh diamalkan untuk mendidik anak anda berkelakuan baik, dan semua ibu bapa mempunyai peraturan mereka sendiri. Salah satu kaedah asuhan yang lazim dan berkesan yang sering digunakan ialah 'akibat'. Apa sahaja tindakbalas daripada anda, tidak kira sekecil atau semudah mana, selepas satu-satu tingkah laku anak anda boleh dianggap sebagai akibat. Menanggung akibat boleh membantu anak anda untuk belajar daripada kesilapan, membuat keputusan yang lebih baik, dan memperbaiki tingkah laku mereka.



Akibat ialah tindakbalas rasional kepada kelakuan anak anda dan dilakukan untuk menyampaikan yang kelakuan mereka adalah pilihan dan tanggungjawab mereka sendiri. Terdapat akibat positif dan negatif. **Akibat positif**, contohnya perhatian, memberi petunjuk kepada anak anda yang anda sukakan tingkah laku berkenaan dan boleh memupuk tingkah laku tersebut dalam diri mereka. Sebaliknya, **akibat negatif**, seperti tidak peduli, menunjukkan yang anda tidak menyukai tingkah laku itu dan boleh mengelakkan mereka daripada mengulangnya. Anda boleh memuji anak anda apabila mereka mengikut arahan untuk mengemas mainan selepas waktu bermain, dan anda boleh menyimpan mainan mereka sekiranya mereka tidak menurut. Hukuman pula adalah berlainan daripada akibat negatif. Hukuman selalunya dijatuhkan ke atas anak anda mengikut emosi anda, dan menyampaikan kepada mereka bahawa tindakan dan keputusan mereka adalah dikawal oleh anda.



Jenis-jenis akibat

Akibat semulajadi: Ini adalah kesan daripada sesuatu tindakan atau keputusan yang pasti akan terjadi dengan sendirinya kerana hukum alam, dengan atau tanpa campur tangan anda. Ia boleh jadi berkesan sekiranya ia tidak mencederakan anak anda atau pihak lain. Sebagai contoh, Sara kehilangan anak patungnya kerana dia cuai semasa keluar berjalan-jalan, atau dia rasa lapar selepas enggan makan. Tetapi, jika dia bermain dengan pisau, ibu bapanya perlu bertindak untuk mengelakkan kecederaan.

Akibat logik: Kebanyakan masa, adalah tidak sesuai untuk membiarkan akibat semulajadi berlaku kerana ia tidak berkesan. Dalam situasi begini, ibu bapa perlulah melibatkan diri dan mengenakan akibat logik yang berkait dengan tingkah laku anak-anak. Contohnya, apabila mereka berebut saluran TV, anda boleh menutup TV atau memendekkan masa tontonan mereka. Atau, jika mereka membuat kotor/sepah, merekalah yang perlu membersihkan atau mengemasnya.

Akibat dikenakan: Kadang-kala, anda mungkin tidak dapat mengenalpasti akibat logik kepada kelakuan anak anda. Ia mungkin tidak lagi berkesan atau kesalahan yang berulang-ulang telah dilakukan. Anda boleh mengenakan akibat lain yang tidak berkaitan seperti menggantung beberapa, atau semua, keistimewaan yang diberi. Ini biasanya paling baik apabila anak anda telah diberitahu terlebih dahulu bagi memberikan mereka peluang untuk berhenti dan berfikir tentang tingkah laku mereka. Namun, penting bagi ibu bapa dan anak untuk membezakan antara kewajiban ibu bapa dan keistimewaan yang diberi untuk akibat yang berkesan.

Petua untuk akibat yang berkesan

Tenang dan rasional: Berhenti sejenak dan tenangkan diri agar anda boleh berfikir dengan jelas dan tertumpu kepada kelakuan anak anda, dan bukannya emosi anda. Renungkan apa yang anda mahu mereka pelajari sebelum mengenakan akibat. Biarlah rasional dan elakkan daripada memebel atau memujuk anak ketika mengenakan akibat.

3R (Related, Respectful, Reasonable): Akibat yang berkesan perlu berkait (*related*) secara logik dengan kelakuan dan tidak diberi sesuka hati. Ia juga perlu bersifat hormat (*respectful*) dengan anak-anak dan tidak memalukan mereka. Akibat juga perlulah berpatutan (*reasonable*) dengan umur dan kemampuan mereka, dan sepadan dengan kelakuan berkenaan.

Jelas dan ringkas: Berikan arahan yang jelas dan ringkas kepada anak anda apabila mengenakan akibat. Ini membantu mereka memahami niat anda dan mengelakkan anda daripada terlibat dalam rundingan atau perbalahan remeh yang boleh memesongkan pengajaran.

Tugasan dan masa yang khusus: Akibat bertugasan khusus bermakna anak anda patut melakukan satu tugasan khusus secara aktif, dan bukannya menunggu dengan pasif sehingga akibat itu berakhir. Akibat juga perlu ada masa yang khusus supaya tempoh yang diberi cukup panjang untuk membuat mereka berusaha, tetapi tidak terlalu panjang sehingga anak dan ibu bapa hilang tumpuan. Akibat juga perlu diberi serta-merta agar anak anda boleh menghubungkaitkan kelakuan mereka dengan akibat tersebut.

Konsisten dan teguh: Anda haruslah konsisten dengan akibat yang telah ditetapkan untuk kelakuan sekarang dan masa hadapan. Teguh dengan keputusan anda dan jangan menyerah kepada sebarang tentangan atau kelakuan yang masih tidak berubah.

Sentiasa bersedia: Senaraikan akibat untuk tingkah laku yang mungkin berlaku pada masa hadapan agar anda boleh bersedia apabila tingkah laku tersebut terjadi. Anda juga boleh menyediakan senarai untuk masa-masa tertentu seperti ketika menaiki kapal terbang atau pergi berkelah di pantai.

Dengan mengalami akibat, anak-anak belajar untuk berfikir tentang apa yang telah mereka lakukan dan bagaimana mereka boleh membuat perubahan. Dalam jangka masa panjang, ia mengajar mereka bahawa tindakan mereka ada akibatnya, dan membina asas yang sesungguhnya perlu dan penting untuk mereka berjaya di 'dunia sebenar' apabila mereka dewasa nanti. **PP**

Dengan kerjasama



Memupuk Kecerdasan Emosi Anak Anda

Oleh **En Alexius Cheang**, Pakar Psikologi Tingkah Laku

Anda mungkin pernah mendengar tentang IQ atau darjah kecerdasan, tetapi kanak-kanak yang telah mengembangkan EQ (darjah emosi), atau kecerdasan emosi mereka, didapati lebih sihat dari segi fizikal, mendapat pencapaian di sekolah yang lebih baik dan bergaul lebih baik dengan kawan-kawan. EQ ialah keupayaan untuk mengenali, memahami, dan mengawal emosi diri dan emosi orang lain.

IQ lawan EQ

Adalah satu tanggapan salah yang lazim bahawa sama ada IQ atau EQ adalah lebih penting dalam meramal kejayaan hidup. IQ dan EQ hanya berbeza dari segi apa yang diukur. IQ mengukur kecerdasan kognitif anda – kemahiran menyelesaikan masalah, pengecaman corak, pemikiran logik, kebolehan matematik – dan kemahiran anda memproses maklumat. Sebaliknya, EQ mengukur kecerdasan emosi dan kemahiran anda memproses maklumat emosi untuk membimbing keputusan dan tindakan anda. Sebagai satu analogi, IQ meramal laluan kerjaya atau bidang anda, manakala EQ menentukan bagaimana anda berjaya di kedudukan tersebut dan bagaimana anda berkerjasama baik dengan rakan sekerja anda.

Pakar psikologi, Daniel Goleman, mendapati bahawa EQ terdiri daripada lima komponen:

- **Kesedaran diri:** keupayaan mengenali emosi diri, kekuatan, kelemahan, penilaian, dan matlamat.
- **Pengaturan diri:** keupayaan mengawal emosi diri dalam bertindak balas terhadap sesuatu keadaan.
- **Motivasi dalaman:** semangat untuk mencapai atau berjaya dalam matlamat hidup kita sendiri.
- **Empati:** keupayaan memahami dan bertimbang rasa terhadap emosi orang lain.
- **Kemahiran sosial:** keupayaan membina dan mengendalikan hubungan.

Beliau menganggarkan bahawa IQ membentuk, paling banyak hanya 20% faktor yang menentukan kejayaan hidup. Selebihnya dibentuk oleh faktor lain, seperti EQ, kekayaan, tahap pendidikan keluarga dan nasib.

Seorang lagi pakar psikologi, John Gottman, memerhatikan cara ibu bapa memberi tindak balas kepada emosi anak mereka dalam usaha untuk memahami bagaimana EQ terbentuk dan mendapati bahawa umumnya, ibu bapa memberi tindak balas kepada emosi anak mereka mengikut salah satu daripada empat cara berikut.

1. **Ibu bapa yang tidak mengambil endah** melihat emosi anak-anak sebagai tidak penting dan cuba untuk menyingkirnya dengan cepat, sering kali dengan mengalih perhatian.
2. **Ibu bapa yang tidak bersetuju** melihat emosi sebagai sesuatu yang perlu dipatahkan, lazimnya melalui hukuman.
3. **Ibu bapa laissez-faire** (tiada peraturan tertentu) menerima semua emosi daripada anak-anak, tetapi gagal untuk membantu anak mengatasi masalah atau meletakkan batas pada tingkah laku tidak wajar.
4. **Ibu bapa yang membimbing emosi** menghargai kedua-dua emosi negatif dan positif, tidak mudah hilang sabar dengan cara anak mereka meluahkan emosi, dan menggunakan pengalaman emosi sebagai satu peluang untuk mengeratkan hubungan dan memberi bimbingan melalui pelabelan emosi dengan wajar dan menyelesaikan masalah semasa.

Memupuk EQ kanak-kanak

Berdasarkan pemerhatiannya terhadap interaksi ibu bapa dengan anak mereka, Gottman menyarankan lima langkah berikut untuk memupuk dan memperbaiki EQ kanak-kanak:

Langkah 1: Menyedari emosi anak anda

Ibu bapa yang melatih emosi sedar akan perasaan sendiri dan juga peka terhadap emosi anak mereka. Penting untuk sedar bahawa emosi tidak ada yang betul atau salah, dan semuanya diperakui. Mereka tidak tunggu sehingga tingkah laku anak bertambah buruk atau sehingga anak menukar emosi mereka menjadi aksi agar perasaan mereka diakui.

Langkah 2: Melihat emosi sebagai satu peluang untuk berhubung dan mendidik

Emosi kanak-kanak bukan sesuatu yang menyusahkan atau satu cabaran. Ia adalah peluang untuk berhubung dengan anak anda dan membimbing dia mengatasi perasaan yang mencabar. Sedari bahawa anak kecil mungkin membuat keneka kerana kecewa apabila luahan emosi mereka disekat, yang mana boleh membuat mereka meningkatkan lagi tahap emosi mereka.

Langkah 3: Dengar dan mengesahkan perasaannya

Beri perhatian sepenuhnya kepada anak anda apabila anda mendengar mereka meluahkan emosi mereka. Ulang semula apa yang anda dengar, untuk memberitahu anak anda bahawa anda memahami apa yang mereka lihat dan alami. Dengan menyediakan ruang untuk anak anda didengari boleh mengurangkan tahap emosi ketika ia diluahkan. Ini membantu emosi jadi lebih tenang dan memperbaiki komunikasi antara ibu bapa dan anak.

Langkah 4: Label emosi mereka

Setelah anda mendengar sepenuhnya, bantu anak anda membina kesedaran dan perkataan untuk meluahkan emosi mereka. Kini, anak anda mungkin mempunyai emosi yang bercampur-baur, contohnya mempunyai hubungan sayang-benci terhadap adik beradiknya. Anda boleh membantu mereka memahami apa yang terjadi dengan meminta mereka menerangkan apa yang mereka rasa dan membantu mereka melabel emosi dengan sepatutnya.

Langkah 5: Bantu anak anda menyelesaikan masalah dengan batasan

Semua emosi boleh diterima – tetapi bukan semua tingkah laku. Bantu anak anda mengatasi emosi mereka dengan membina kemahiran menyelesaikan masalah. Bataskan luahan perasaan kepada tingkah laku yang wajar. Ini bermakna membantu anak anda menentukan matlamat dan menjana penyelesaian untuk mencapai matlamat tersebut. Dengan membantu anak anda begini akan mengajar mereka untuk mengenalpasti emosi mereka sendiri dan untuk mereka berfikir sendiri bagaimana cara mengawal kelakuan mereka dengan lebih positif di masa hadapan.

Walaupun pada mulanya untuk menyempurnakan langkah-langkah tersebut akan mengambil masa, Gottman mendapati bahawa ibu bapa yang membimbing hanya mengikut kesemua lima langkah dalam 20-25% masa, maka yang demikian mencadangkan bahawa tidak perlu rasa bersalah kerana tiada ibu bapa yang boleh melengkapkan proses ini setiap masa.

Mengapa EQ penting?

Kajian demi kajian yang membuktikan kepentingan EQ menunjukkan bahawa kecerdasan emosi meramalkan kejayaan masa depan dalam hubungan, kesihatan dan kualiti hidup. Telah terbukti bahawa kanak-kanak yang mempunyai EQ tinggi mencapai markah yang tinggi, kekal lebih lama di sekolah dan pada keseluruhannya membuat pilihan yang lebih sihat. Guru-guru juga melaporkan bahawa pelajar yang mempunyai EQ tinggi lebih bekerjasama dan menjadi pemimpin yang lebih baik di dalam bilik darjah. Selain itu, mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi adalah peramal baik bagi kejayaan kerjaya berbanding IQ tinggi, yang bermaksud ia dinilai oleh majikan yang mencari calon yang boleh menyempurnakan tugas dan bergaul dengan orang lain di tempat kerja yang kolaboratif dan progresif.

Sebagai ibu bapa, kita perlu memberi perhatian sama berat dalam memupuk kedua-dua IQ dan EQ dalam anak-anak kita, kerana kedua-duanya adalah keupayaan yang saling melengkapi dan bekerja bersama-sama untuk pembangunan dan kejayaan anak-anak kita sebagai manusia. **PP**

Merangsang Pertumbuhan Anak Anda Melalui

Kreativiti & Bermain

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



Sebagai ibu bapa, anda akan mendapati bahawa anda adalah rakan sepermainan kegemaran anak anda. Setiap saat yang anda luangkan bersama dia ketika masa bermain adalah istimewa. Yang bagus nya, ia bukan saja sesuatu yang menyeronokkan dan akan dikenang selama-lamanya, ia juga adalah bahagian kritikal dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Masa bermain merupakan masa penting bagi kanak-kanak petatih kerana ia adalah cara utama dia mempelajari mengenai dunia sekelilingnya sambil meningkatkan perkembangan fizikal, menjana imaginasi dan kreativiti (kedua-duanya penting dalam proses pembelajaran), dan memulakan kemahiran sosial.

Merangsang kreativiti

Fikirkan kreativiti sebagai satu cara anak anda meluahkan perasaannya. Memberikan dia kebebasan untuk ekspresi diri secara kreatif boleh menggambarkan dan memupuk kesihatan emosinya. Pengalaman semasa tahun-tahun awal kehidupan boleh memberi kesan pada cara kreativiti nya berkembang.

Oleh itu, penting untuk anda berikan dia peluang yang mencukupi untuk meneroka, mengalami, dan meluahkan perasaan. Bermain secara kreatif melibatkan imaginasi dan pemikiran kreatif. Melukis dan mewarna bersama, meneroka di luar rumah, mendengar muzik (cuba beberapa jenis untuk lihat yang mana disukainya), dan membiarkan dia membuat hasil seninya sendiri menggunakan bahan seperti kertas, tanah liat, atau blok mainan.

Dengan membenarkan anak anda melalui pelbagai pengalaman, anda pada hakikatnya merangsang sistem

deria, membina imaginasi dan memberinya idea-idea yang lebih luas. Ingat, bukan tempat dan bahan bermain sahaja, tetapi pengalaman peribadi bersama berbagai jenis orang juga membantu anak membesar dan berkembang dari segi sosial dan fizikal.

Jangan lupa untuk menekankan proses kreativiti dan bukan hasil terakhir. Anda boleh lakukan ini dengan menghargai dan menggalakkan usahanya sambil memberi kebebasan untuk mengurusnya sendiri. Sebagai contoh, jika dia mewarna matahari biru dan daun-daun pokok merah jambu, ikutkan sahaja – walaupun warna boleh menjadi petunjuk emosinya, anda mungkin terkejut untuk mengetahui bahawa anak anda mempunyai cara tersendiri mentafsir lukisannya!

Kuasa warna

Warna boleh memberi kesan terhadap mood atau tingkah laku anak anda, oleh itu adalah penting untuk mengecat bilik anda dengan warna terang. Amnya, kanak-kanak cenderung mengaitkan suasana gembira dengan warna terang seperti jingga, kuning, hijau, dan biru, manakala suasana sedih dikaitkan dengan warna gelap seperti perang, hitam, dan kelabu.



Bermain secara kreatif

Ini lazimnya melibatkan penggunaan kreativiti untuk mengubah objek harian menjadi sesuatu yang boleh dia guna untuk bermain. Masa bermain bersama anak anda boleh dipenuhi dengan hampir semua barang yang ada, contohnya, kusyen besar diletakkan di atas permaidani boleh menjadi 'pulau selamat di lautan', dan anda boleh berpura-pura menjadi ikan yu yang mengelilingi pulau menunggu untuk menerkamnya apabila dia hendak meninggalkan pulau.

Dengan meluangkan lebih banyak masa berkualiti bersama anak anda, anda membantu mengukuhkan semangat kreatifnya sambil bermain secara spontan bersamanya. Walaupun anda mungkin memulakan beberapa permainan kreatif, pastikan dia juga diberi peluang untuk mengemukakan cadangan atau idea-idea kreatifnya sendiri.

Menggalakkan kreativiti

Anda boleh merangsang kreativiti dengan beberapa cara tersendiri. Berikut adalah beberapa tip dan idea yang boleh anda gunakan:

■ Wujudkan kawasan untuk melukis atau mewarna.

Anda juga boleh menyediakan satu bahagian di dalam bilik bermain untuk dia menconteng, melukis, atau mewarna, jika anda mahu. Anda boleh meminimumkan potensi kotoran dengan mengalas lantai atau meja menggunakan kertas mahjong atau plastik lutsinar. Cat dinding mudah dicuci atau cat papan kapur juga satu pilihan yang anda boleh pertimbangkan. Alternatif lain kaedah mewarna termasuk mengecap menggunakan sayuran/tekstur atau tangan/kaki.

■ Wujudkan dinding bermain dengan meletakkan koleksi alat permainan yang berbeza, atau bina dinding air untuk mengajar prinsip saintifik mudah seperti graviti atau menjelaskan kitaran hujan.

■ Guna permainan sedia ada atau barang harian rumah dengan cara yang berbeza! Jika anak anda suka menyanyi, adakan sebuah konsert bersama. Anda hanya memerlukan alatan seperti katil sebagai pentas dan berus rambut sebagai mikrofon. Tukar sofa anda menjadi kapal Nautilus dan bawa dia ke satu perjalanan

Tahukah anda?

Bermain membantu anak anda membina cara-cara baharu berfikir dan meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah. Sebagai contoh, gerakan fizikal yang digunakan semasa melakukan aktiviti seni (seperti memegang berus cat atau melakar dengan krayon) membantu anak-anak meningkatkan kemahiran motor mereka.



khayalan 20,000 meter di bawah lautan. Atau mungkin anda ambil keputusan untuk menyusun beberapa kusyen di atas lantai dan jadikannya padang halangan mini yang dia perlu tempuhi – dengan begitu banyak kemungkinan untuk diterokai, batasnya hanya imaginasi seseorang. Anda juga boleh membuat permainan sendiri, contohnya, membuat permainan karom sendiri menggunakan tudung botol atau khaskan satu bahagian kecil di lantai untuk bermain ketingting menggunakan jubin lantai atau pelapik lantai.

■ Tidak ada masa untuk membuat sesuatu dengan sendiri? Pergi ke kedai terdekat dan beli permainan atau peralatan yang menggalakkan anak anda menggunakan imaginasi atau kreativiti, contohnya blok mainan, set patung haiwan, kereta/trak, atau tanah liat membuat model.

Menjaga keselamatan semasa bermain

Perkara lain yang perlu diingat termasuk menyimpan alat permainan atau peralatan di tempat yang mudah dicapai seperti bilik bermain atau satu sudut di rumah anda. Ia boleh disimpan dengan rapi di dalam bekas atau kotak. Tidak kira jenis alat permainan atau permainan yang anda buat, anda harus sentiasa pastikan yang keselamatan menjadi keutamaan, dengan memastikan dia tidak bermain tanpa diawasi sehingga dia lebih besar.

Pastikan terdapat sekurang-kurangnya seorang dewasa yang berhampiran untuk mengawasi anak anda semasa dia bermain, atau lebih baik, main bersamanya. Jangan lupa juga untuk menjaga kesihatannya dengan memastikan dia menjaga asas kebersihan diri dan boleh mendapatkan air dan udara bersih. Bahan dan permukaan yang sering dia sentuh perlu kerap dicuci untuk memastikan ia bebas daripada bakteria atau virus yang memudaratkan.

Bertenang jika mereka melukis atau mewarna dinding di bahagian lain rumah. Bertegas tetapi lembut; dinding boleh dibersihkan tetapi menakutkan mereka daripada meluahkan kreativiti memberi kesan yang berpanjangan pada masa akan datang. Akhir sekali, sebagai ibu bapa, cuba untuk tidak bergantung pada peranti digital untuk menenangkan anak anda. Kadang-kadang, sedikit kebosanan adalah baik bagi mereka kerana ia berkesan sebagai insentif supaya anak-anak berdaya cipta! Anda mungkin perlu menilai kegunaan peranti digital anda sendiri kerana anda adalah model teladan anak anda; jadi contoh yang baik dan jangan abaikan anak anda dengan meluangkan terlalu banyak masa bersama peranti anda sehingga merugikannya. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



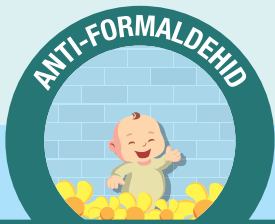
RANGKAIAN MESRA KANAK-KANAK

Sentiasa melindungi si manja



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

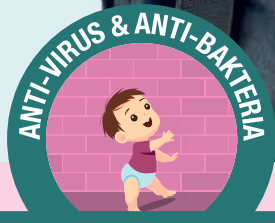
Layari nipponpaint.com.my/childwellness



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.

Kesejahteraan Keluarga

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

Tekanan Darah Tinggi Ketika Hamil

Oleh **Dr H. Krishna Kumar**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi, Mantan Presiden Persatuan Obstetrik & Ginekologi Malaysia

Siapa yang berisiko?

Ada pelbagai jenis kehamilan di mana anda paling berisiko mendapat HDP, seperti kehamilan pertama, apabila hamil dengan lebih dari satu kandungan, atau jika anda berumur lebih 40 tahun. Risiko juga tinggi jika anda obes sebelum kehamilan, ada ibu atau adik-beradik yang pernah mendapat HDP, pernah mendapat HDP sendiri, atau menghidap diabetes, penyakit ginjal, artritis reumatoid, lupus, atau skleroderma.

Salah satu masalah perubatan paling lazim ketika hamil ialah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Gangguan hipertensif kehamilan atau hypertensive disorders of pregnancy (HDP) merupakan antara punca utama kematian perinatal dan maternal di seluruh dunia.

Terdapat empat penyakit yang diklasifikasikan di bawah HDP.

Praeklampsia-eklampsia: Praeklampsia terjadi apabila hipertensi dikesan selepas 20 minggu kehamilan, diiringi proteinuria (protein berlebihan di dalam kencing) atau lain-lain tanda kerosakan organ multisistemik. Praeklampsia boleh melarat kepada eklampsia, iaitu serangan sawan atau fasa konvulsif gangguan ini dan boleh mengakibatkan komplikasi teruk, termasuk kematian.

Hipertensi kronik: Masalah hipertensi yang sedia ada sebelum hamil atau yang dikesan sebelum minggu 20 kehamilan diklasifikasikan sebagai hipertensi kronik.

Hipertensi kronik bertindih dengan praeklampsia: Wanita yang menghidap hipertensi yang sedia ada lebih berkemungkinan didiagnos menghidap praeklampsia. Dalam keadaan ini, tekanan darah akan menjadi lebih teruk dan tanda-tanda praeklampsia akan muncul semasa kehamilan.

Hipertensi gestasi: Masalah ini terjadi apabila hipertensi dikesan selepas 20 minggu kehamilan, tetapi tiada tanda-tanda lain berkaitan praeklampsia seperti proteinuria.

Simptom-simptom HDP

Hipertensi kronik yang sedia ada mungkin sukar dikesan kecuali melalui pengawasan tekanan darah anda, tetapi terdapat beberapa simptom lain untuk praeklampsia.

Di rumah

- Sakit kepala yang teruk
- Sakit di tengah atau sebelah kanan, lazimnya di bahagian sebelah kiri tulang rusuk
- Penglihatan kabur, hilang penglihatan sementara, atau sensitif pada cahaya
- Mual atau muntah-muntah yang teruk
- Sukar bernafas
- Bengkak kaki atau tangan yang teruk
- Kurang air kencing

Di klinik

- Bacaan tekanan darah 140/90 mm Hg, diambil dua kali, dalam masa sekurang-kurangnya 4 jam
- Proteinuria atau tanda-tanda lain masalah buah pinggang
- Sindrom HELLP (hemolisis, paras enzim hati meningkat, atau kiraan platelet rendah)

Mengendalikan HDP

Doktor anda mungkin mengarahkan beberapa cara untuk mengendalikan hipertensi anda mengikut jenis HDP. Sila rujuk kepada doktor sebelum mengambil sebarang langkah untuk mengatasi keadaan anda.

Pemeriksaan pranatal secara tetap: Setelah didiagnos menghidap HDP, adalah penting anda mendapat nasihat doktor secara tetap dan berjadual untuk mengawasi simptom HDP dan sebarang komplikasi. Berat badan dan tekanan darah anda akan diambil, dan ujian darah serta air kencing yang kerap akan dijalankan. Ini juga akan mengesahkan keadaan anda agar rawatan dan penjagaan yang sempurna dapat diberi, memandangkan terdapat kemungkinan terjadinya praeklampsia walaupun pada diagnosis awalnya ialah hipertensi gestasi.

Ubat-ubatan yang betul: Sekiranya anda memang sudah menghidap hipertensi, anda perlu mendapat nasihat doktor untuk memastikan ubat-ubatan anda selamat untuk kehamilan. Beberapa ubat hipertensi, seperti *angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors*, *angiotensin II receptor blockers*, dan *renin inhibitors*, mungkin tidak sesuai untuk wanita hamil. Jangan tukar atau berhenti mengambil ubat anda tanpa merujuk kepada doktor. Juga dapatkan nasihat doktor anda mengenai ubat yang boleh dibeli di kaunter untuk masalah kesihatan yang lain.

Langkah pencegahan: Wanita yang berisiko tinggi juga disaran untuk mengambil aspirin dos rendah atau suplemen kalsium karbonat (CaCO₃) sebagai langkah pencegahan bagi praeklampsia dan HDP. Untuk mencegah sawan eklampsia dan uri lekang pada wanita yang disahkan menghidap praeklampsia, magnesium sulfat boleh diberi. Langkah pencegahan ini harus diambil setelah disaran dan diarahkan oleh doktor anda.

Diet sempurna dan sihat: Kawal pengambilan gula, garam dan lemak anda. Tingkatkan pengambilan

Kemungkinan komplikasi

- Pengurangan aliran darah ke uri (placenta), mengakibatkan pertumbuhan terbantut, kurang berat lahir, atau kelahiran pramatang
- Uri lekang, yang boleh mengakibatkan pendarahan yang banyak
- Kelahiran pramatang mungkin perlu dilakukan untuk mencegah komplikasi yang mengancam nyawa
- Penyakit kardiovaskular di masa akan datang



buah dan sayur dalam diet untuk membekalkan nutrien yang mencukupi untuk anda dan bayi anda. Minum air secukupnya. Lazimnya, anda perlu mengurangkan pengambilan garam untuk mengawal hipertensi, tetapi wanita hamil perlukan garam yang cukup. Ikut nasihat doktor anda mengenai perkara ini.

Gaya hidup sihat: Wanita yang berlebihan berat badan dan menghidap hipertensi dinasihatkan untuk menurunkan berat badan sebelum hamil. Apabila hamil, anda dinasihatkan untuk mengawasi berat badan dan cuba untuk tidak bertambah berat badan terlalu banyak. Anda juga perlu mengelak daripada merokok, minum alkohol, dan dadah. Bahan-bahan tersebut boleh memburukkan lagi tekanan darah dan menyumbang kepada pelbagai masalah kesihatan yang boleh memudaratkan anda dan bayi anda. Kekal aktif dengan selalu melakukan senaman yang sesuai bagi wanita hamil seperti berjalan pantas atau berkebun. Walau bagaimanapun, berhati-hati agar tidak memaksa diri dan ambil berat tentang kehamilan anda.

Tekanan darah tinggi semasa hamil adalah masalah yang berleluasa, terutama di negara seperti Malaysia di mana terdapat ramai penduduk yang menghidap hipertensi. Maka, adalah amat penting untuk mengetahui cara untuk mengendalikan keadaan anda. Langkah paling penting ialah mengekalkan jadual pemeriksaan pranatal yang tetap dengan doktor anda dan sentiasa mengawasi tekanan darah. Langkah-langkah lain yang disebutkan harus juga diambil untuk mengawal tekanan darah dan memelihara kesihatan anda dan bayi anda. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan
Ginekologi Malaysia

Tabiat Ibu Bapa

Boleh Mempengaruhi Anak Secara Negatif

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

Pernahkah anda mendengar anak anda mengeluarkan kata-kata kesat atau berbohong, dan terfikir, "Daripada mana dia belajar?" Satu teori yang dikenali sebagai Teori Pembelajaran Sosial yang dihasilkan dan ditulis oleh Albert Bandura, seorang pakar psikologi, menyatakan bahawa pembelajaran dipengaruhi oleh faktor psikologi dan rangsangan persekitaran. Ini bermakna kanak-kanak belajar dan membina sesuatu tabiat dengan memerhati persekitarannya.

Bak kata pepatah, 'bagaimana acuan begitulah kuhnya'. Kanak-kanak biasanya belajar dengan meniru tingkahlaku orang di sekelilingnya, terutama ibu bapa, tanpa dapat membezakan sama ada tingkahlaku tersebut baik atau buruk. Anda boleh memberitahu anak anda berulang kali supaya mengikut arahan anda, dan bukan tindakan anda, tetapi perkara sebaliknya yang akan berlaku. Kanak-kanak cenderung untuk mengingati mesej bukan lisan berbanding arahan lisan.



Kanak-kanak mencontohi tingkahlaku buruk anda

Tanpa menyedari bahawa anak anda belajar dengan memerhati tingkahlaku anda, anda secara tidak langsung dan tidak sengaja boleh menjadi contoh buruk bagi mereka. Tabiat buruk, pilihan gaya hidup yang tidak baik, atau isu kesihatan mental boleh mempengaruhi anak anda secara negatif. Sebagai ibu bapa, kita selalu buta dengan tabiat buruk kita sendiri, jadi kita mungkin perlu berbincang dengan pasangan kita mengenainya. Perlu diingatkan bahawa kita hendaklah bersikap positif dalam menanganinya supaya kita dapat mengenalpasti dan mengubah tabiat buruk, dan tidak mengambil jalan mudah dengan menyalahkan satu sama lain.

Ketidakjujuran: Terdapat banyak sebab mengapa orang dewasa atau kanak-kanak berbohong. Mereka mungkin mahu lari daripada masalah, melindungi seseorang atau membuatnya kagum, atau alasan-alasan lain. Ibu bapa mungkin berbohong kepada anak-anak supaya mereka berkelakuan baik atau untuk menjaga hati mereka. Walau bagaimanapun, jika anda melakukannya secara berterusan, anda secara tidak langsung akan mengajar anak anda bahawa berbohong merupakan satu perkara yang biasa. Kanak-kanak boleh mengetahui jika ibu bapa mereka menipu, apabila mereka mendapati kenyataan sebenar berbeza daripada apa yang anda beritahu kepada mereka. Penipuan yang berniat baik juga boleh mengajar anak anda bahawa penipuan bukanlah sesuatu yang buruk. Kita perlu mengajar anak-anak kita bahawa mereka tidak perlu berbohong semata-mata untuk bersikap sopan atau dengan niat baik.

Mengeluarkan kata-kata

kesat: Walaupun anda tidak mengeluarkan kata-kata kesat kepada anak anda, terdapat masa-masa di mana anda ingin memarahi atau mengeluarkan kata-kata kesat kepada seseorang yang bersikap kurang ajar dengan anda. Ini mungkin juga merupakan tabiat yang tidak disengajakan, di mana anda secara tidak sedar mengeluarkan kata-kata kesat apabila anda terkejut, contohnya ketika anda mendengar bunyi guruh. Tidak kira apa pun keadaannya, kanak-kanak sangat mudah terpengaruh dengan kata-kata kesat, meskipun mereka tidak memahami maksud perkataan itu. Mereka akan beranggapan bahawa perkataan itu merupakan satu perkataan yang menarik, atau cuba untuk menarik perhatian anda dengan menyebutnya, dan hanya akan memahami maksudnya apabila mereka besar kelak. Tabiat mengeluarkan kata-kata kesat pastinya akan mempengaruhi kanak-kanak dan lama-kelamaan akan sebatu dalam diri mereka.



Ketagihan peranti/

internet: Pada masa kini, anak-anak kecil juga telah diberi peranti sebagai alat untuk mengalih perhatian mereka supaya tidak berkelakuan buruk. Sesetengah ibu bapa berbuat demikian supaya mereka boleh menghadap peranti mereka sendiri. Apabila kanak-kanak meningkat dewasa, ibu bapa mungkin mahu menghadkan penggunaan peranti, permainan video, atau media sosial.

Bagaimanapun, ibu bapa yang turut sama ketagih dengan media sosial tidak mampu untuk meyakinkan dan menasihati anak mereka supaya mengawal penggunaan peranti.

Kebimbangan: Perasaan bimbang disebabkan peperiksaan akan datang atau tarikh akhir sesuatu projek adalah normal, namun ada tahapnya kebimbangan anda jadi keterlaluan. Ibu-bapa yang mempunyai masalah kebimbangan, yang sentiasa risau secara berlebihan akan memberi tanggapan bahawa dunia ini tidak selamat. Kesannya, anak-anak akan membesar dengan pandangan negatif terhadap dunia dan mereka sendiri boleh mendapat masalah kebimbangan.

Kemurungan: Kemurungan boleh disebabkan oleh beberapa perkara. Diabaikan ketika kecil juga merupakan salah satu penyebabnya. Ibu-bapa yang mengalami kemurungan bersikap dingin terhadap anak mereka, dan tidak sedar bahawa mereka mengabaikan anak-anak. Perkembangan emosi anak-anak yang tidak mendapat kasih sayang dan perhatian daripada ibu bapa yang mengalami kemurungan ini akan dipengaruhi secara negatif. Ini boleh menjadi satu kitaran buruk jika masalah ini tidak diselesaikan.

Satu saranan positif yang boleh diamalkan adalah untuk bermuhasabah dengan tingkah laku anda, berbincang dengan pasangan, dan lihat jika anda mempunyai sebarang tabiat buruk yang dinyatakan di atas. Tabiat ini mungkin tidak kelihatan teruk dari pandangan anda, tetapi dapat memberi kesan negatif kepada perkembangan dan tingkah laku anak-anak. Selepas mengenalpasti masalah, anda perlu berazam untuk menyelesaikannya dan cuba untuk mendapatkan bantuan daripada sumber yang sepatutnya. Sentiasa berwaspada, kerana anak-anak sangat mudah dipengaruhi oleh tingkah laku anda, dan fikir terlebih dahulu sebelum melakukan atau mengucapkan sesuatu yang tidak baik di hadapan mereka. **PP**

Masalah kemarahan/agresif: Dalam kajian 'Patung Bobo' yang dijalankan oleh Bandura, kanak-kanak yang melihat orang dewasa berkelakuan agresif atau baik terhadap patung didapati meniru dan melakonkan semula aksi yang dilihatnya. Kanak-kanak yang menyaksikan ibu-bapa mereka bertindak secara agresif juga didapati lebih berkemungkinan mempunyai masalah kemarahan/sikap agresif. Mereka mungkin berpendapat bahawa menjadi agresif dan marah boleh menyelesaikan masalah. Apabila mereka telah merasa adrenalin atau 'kuasa' yang datang dari kelakuan ini, ia boleh menjadi tabiat.

Tidak aktif: Ibu bapa sentiasa menyuruh anak mereka supaya menjadi aktif. Namun, pada masa yang sama, ibu bapa hendaklah mempertimbangkan sama ada mereka telah menjadi contoh tauladan yang baik bagi anak mereka. Ibu bapa yang tidak aktif atau malas lebih cenderung untuk tidak membawa anak mereka melakukan sebarang aktiviti rekreasi dan seterusnya, tidak dapat menggalakkan anak mereka supaya menjadi lebih aktif. Kanak-kanak akan bersemangat untuk melakukan aktiviti fizikal jika kedua-dua ibu bapa mereka juga aktif.

Penggunaan alkohol/rokok/dadah: Kanak-kanak dengan ibu bapa yang menggunakan alkohol, dadah, atau rokok lebih cenderung untuk mula menggunakan bahan tersebut. Melihat ibu bapa menggunakan alkohol atau rokok sebagai cara untuk menangani tekanan akan mengajarkan kanak-kanak bahawa bahan-bahan tersebut perlu untuk mengatasi masalah dalam hidup. Idea ini berbahaya dan boleh menyebabkan kanak-kanak menyalahgunakannya.

Dengan kerjasama



MMHA

Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

Keselamatan Kebakaran

Menyelamatkan Nyawa

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

Sejak kebelakangan ini, kejadian kebakaran bangunan dilaporkan dalam berita semakin meningkat. Baru-baru ini terdapat sebuah sekolah agama di Kuala Lumpur terbakar dan meragut 23 nyawa. Walaupun kebakaran amat menakutkan, tidak ramai ibu bapa memberi penekanan terhadap kesedaran keselamatan kebakaran.

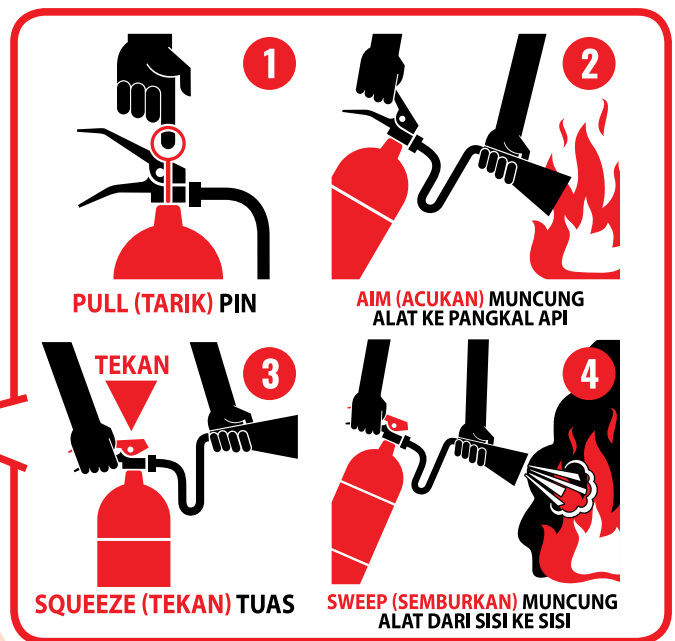
Kajian dijalankan oleh Universiti Putra Malaysia pada 2016 menyatakan hanya satu dalam tiga ibu bapa benar-benar mengajar anak mereka tentang keselamatan kebakaran. Statistik ini amat mengejutkan kerana ini bermakna orang ramai masih tidak tahu apa yang perlu dilakukan sekiranya berlaku kebakaran atau bagaimana untuk mencegahnya.

Mencegah kebakaran

Tidak dapat dinafikan bahawa mencegah adalah lebih baik daripada mengubat. Oleh itu, di bawah adalah senarai langkah-langkah pencegahan kebakaran di rumah anda.

Alat-alat Keselamatan: Setiap rumah harus dilengkapi dengan alat pemadam api yang telah disijilkan. Ia perlu diselenggara dan diperiksa setiap tahun oleh syarikat perlindungan kebakaran. Setiap orang perlu mempelajari cara penggunaan alat pemadam api kerana anda tidak tahu bila dan di mana kebakaran akan berlaku. Sentiasa ingat **PASS** – **Pull** (Tarik) pin pada pemegang, **Aim** (Acukan) muncung alat ke pangkal api, **Squeeze** (Tekan) tuas, **Sweep** (semburkan) muncung alat dari sisi ke sisi. Lagi satu alat penting ialah memasang pengesan asap di bilik dan/atau ruang koridor. Alat ini mengesan asap dan akan mencetuskan penggera, membolehkan anda mengambil tindakan wajar sebelum terlambat. Alat pengesan asap perlu diuji setiap bulan bagi memastikan baterinya berfungsi. Alat pengesan asap yang baterinya mati sudah pasti akan gagal tujuan menyelamatkan nyawa anda daripada kebakaran.

Bahaya di Dapur: Jangan tinggalkan dapur tanpa pengawasan semasa memasak dan pastikan anda



padamkan api dapur dan alat memasak yang lain (contohnya periuk nasi, ketuhar) setelah selesai memasak. Jika anda menggunakan dapur gas, jangan letak sebarang kualiti atau periuk panas di atas tangki gas ganti.

Litar Pintas: Litar pintas merupakan penyebab utama kebakaran rumah di Malaysia. 934 kes kebakaran di negara ini berpunca daripada litar pintas dan peralatan elektrik yang rosak. Oleh itu, padam dan tanggalkan palam (plug) peralatan elektrik (contohnya, pengering rambut, alat kerinting rambut, seterika baju) selepas digunakan. Jangan biarkan telefon atau komputer riba dicaj semalaman juga. Jika anda benar-benar perlu melakukannya, pastikan ia tidak diletakkan atas katil atau berdekatan dengan bahan mudah terbakar. Jangan masukkan plug berlebihan dalam kord pemanjang atau soket. Periksa juga kabel peralatan dengan kerap untuk mengesan tanda-tanda kerosakan dan gantikan wayar berjurai.



Rancangan Menyelamatkan Diri: Bincang dengan keluarga anda tentang laluan keluar untuk menyelamatkan diri dan lakukan latihan kecemasan kebakaran bersama-sama. Nasihatkan ahli keluarga anda agar tidak menghalang laluan keluar dengan halangan seperti permainan, kabinet kasut dan peralatan berkebud. Pastikan semua ahli keluarga tahu di mana kunci rumah, kad kunci dan kunci pintu belakang disimpan. Simpan semua kunci di tempat mudah dicapai, seperti di ruang tamu. Bagi tingkap berjeriji, pastikan kunci disimpan berdekatan atau di dalam setiap bilik. Juga dinasihatkan agar semua jeriji menggunakan kunci yang sama untuk menyelamatkan diri dengan cepat. Tetapi sekiranya anda tidak dapat mencari kunci dalam keadaan kecemasan, gunakan objek berat seperti perabot untuk memecahkan pintu atau tingkap untuk keluar.

Mengendalikan kebakaran

Kadang-kala, kemalangan tetap berlaku walaupun langkah berjaga-jaga telah diambil. Oleh itu, kita perlu mengetahui cara mengendalikan keadaan kecemasan dengan cepat dan tenang.



Ketahui Jalan Keluar Anda:

Sekiranya berlaku kebakaran, langkah utama adalah untuk keluaran keluarga dan diri anda dari bahaya. Segera beritahu semua orang untuk meninggalkan bangunan. Jangan berlengah dengan cuba untuk menyelamatkan barang berharga atau haiwan kesayangan, ataupun cuba menyiasat punca kebakaran kerana api boleh merebak dengan pantas. Walaupun anda takut, jangan bersembunyi di bawah katil atau dalam almari kerana api masih merebak. Sentiasa gunakan tangga kerana lif boleh rosak disebabkan api. Sentiasa kekal tenang dan selamatkan diri menggunakan laluan keluar yang telah dirancang.

Terperangkap!: Jika anda terperangkap dalam bangunan tinggi dan laluan keluar untuk menyelamatkan diri terhalang, pergi ke bilik yang mempunyai tingkap dan pastikan kehadiran anda diketahui oleh pasukan penyelamat dengan mengibarkan pakaian atau tuala melalui tingkap. Jika terperangkap dalam bangunan bertanah, pergi ke bilik yang mempunyai tingkap dan pecahkannya dengan objek berat, lalu keluar dari tingkap. Anda boleh melengahkan api dan asap daripada marak ke dalam bilik dengan menutup ruang bawah pintu menggunakan selimut tebal atau pakaian.



Kecemasan dan Keselamatan:

Ajar anak anda nombor perkhidmatan kecemasan iaitu 999. Ajar mereka juga agar tidak menyalahgunakan talian kecemasan. Hubungi nombor tersebut hanya jika terdapat kecemasan sebenar. Maklumkan pasukan penyelamat jika ada sesiapa yang masih terperangkap dalam bangunan yang sedang terbakar. Jangan cuba untuk masuk semula ke dalam bangunan untuk menyelamatkan mereka yang terperangkap sendiri.

Elakkan Daripada Menyedut Asap: Jika terdapat asap, sentiasa berada seberapa hampir yang boleh dengan lantai kerana ia kurang berasap. Penyebab utama kematian dalam kalangan mangsa kebakaran adalah sedutan asap dan bukan melecur. Sentiasa periksa sama ada terdapat asap di bawah pintu sebelum membukanya kerana ia mungkin penuh asap (dan tombol pintu mungkin panas dan boleh melecur tangan).



Pakaian Terbakar: Sekiranya pakaian anda terbakar, jangan lari kerana ini akan memarakan api. Ingat untuk **BERHENTI**, **REBAH** dan **BERGULING**. Anda juga boleh menggunakan jaket atau tuala tebal untuk menutupkan diri. Ini menyekatkan punca udara (atau oksigen) lalu menyekat kemarakan api.



Petua dan langkah di atas mungkin dapat menyelamatkan nyawa anda semasa kebakaran. Ibu bapa dan anak hendaklah mengambil tindakan proaktif untuk mengurangkan risiko terjadinya kebakaran. Sentiasa bersedia sekiranya berlaku kecemasan. Mula dengan membuat perancangan menyelamatkan diri yang baik dan pastikan ia mudah digunakan pada bila-bila masa. Apabila semua orang mahir tentang isu kebakaran, pengetahuan ini amat berguna apabila kebakaran berlaku di tempat lain seperti di sekolah, bangunan pejabat, dll. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Pemakanan & Kehidupan Sihat

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



Mengatasi Cabaran Penyusuan Susu Ibu

Bahagian 2

Oleh Prof Dr Poh Bee Koon, Pakar Pemakanan

Bayi anda memerlukan pemakanan sempurna yang boleh dicapai dengan mudah hanya dengan menyusukannya secara eksklusif bagi enam bulan pertama sejak dari lahir, dan penyusuan susu ibu disarankan sehingga berumur dua tahun.

Artikel ini adalah sambungan daripada terbitan terdahulu Panduan Pengasuhan Positif mengenai tidak cukup bekalan susu dan menyusu di tempat awam. Dalam terbitan ini, kami membincangkan masalah seperti campur tangan ahli keluarga dan kesukaran memerah susu ibu.

Puan C: Mengatasi campur tangan ahli keluarga lain

"Mertua saya selalunya mudah bertolak ansur, tetapi, apabila anak saya dilahirkan (yang juga cucu lelaki pertama mereka), semuanya menjadi tegang. Ibu mertua saya sentiasa berlebihan dalam menjaga bayi saya dan akan mengkritik beberapa keputusan saya, seperti penyusuan susu ibu. Pada dia, penyusuan susu ibu sahaja tidak mencukupi dan dia selalu menyuruh saya memberi bayi saya susu formula pada sebelah malam. Dia mengambil masa yang lama sebelum dapat menerima bahawa penyusuan susu ibu adalah yang terbaik – ia melibatkan beberapa sesi 'mesyuarat' di antara suami saya, saya, dan dia, dan beberapa kali kami terpaksa membawa dia ke janji temu doktor supaya doktor boleh mendidiknya tentang kebaikan penyusuan susu ibu."



"Akhimya mendapat izin ibu mertua saya untuk menyusukan bayi saya adalah satu kenangan pahit manis.

la bukan sahaja membantu mengeratkan kasih sayang di antara saya dan bayi tetapi juga telah membuat ibu mertua saya lebih terbuka kepada idea dan cadangan saya tentang cara untuk membesarkan bayi saya."



"la adalah masa yang amat mencabar dan memenatkan saya dari segi mental selepas setiap konfrontasi tetapi saya gembira

kerana saya bertegas dengan keputusan untuk menyusukan bayi saya. Kehadiran suami saya yang sentiasa memberi sokongan moral dan memberi keyakinan kepada saya untuk terus menyusukan bayi kami juga banyak membantu."

Prof Dr Poh:

Penyusuan susu ibu mempunyai banyak kebaikan untuk ibu dan bayi. Walau bagaimanapun, penyusuan susu ibu yang berjaya memerlukan sokongan daripada pasangan anda dan juga ahli keluarga anda. Pada mulanya, ia mungkin sangat memenatkan dan melemahkan (dari segi emosi dan fizikal) oleh itu sokongan emosi dan juga bantuan untuk melakukan kerja-kerja rumah (contohnya, memasak, membersihkan rumah, mencuci pakaian) banyak membantu dalam memastikan bahawa penyusuan susu ibu boleh berterusan seberapa lama yang boleh.

Penyusuan susu ibu juga cara terbaik dan paling mudah untuk mengeratkan kasih sayang di antara bayi dan ibu. Tidak boleh dipertikaikan lagi bahawa susu ibu adalah makanan terbaik yang anda boleh berikan kepada bayi kerana ia membekalkan kesemua nutrien yang diperlukan oleh bayi anda, dan juga membantu melindunginya daripada penyakit. Perkara yang sangat unik tentang susu ibu ialah komposisinya yang berubah-ubah setiap hari untuk memenuhi keperluan bayi yang sedang membesar. Akhir sekali, kini dalam suasana ekonomi yang mencabar, penyusuan susu ibu merupakan langkah yang bijak kerana ia juga menjimatkan!



Pelajari teknik yang betul

Seperti penyusuan susu ibu, pemerah susu ibu juga memerlukan latihan. Luangkan sedikit masa berlatih menggunakan pam dalam keselesaan rumah anda. Dengan cara ini, anda tidak perlu membuang masa terkial-kial menggunakan peralatan apabila anda betul-betul perlu pemerah susu.

Satu lagi perkara yang perlu dipertimbangkan ialah penyimpanan dan melabel susu ibu perahan. Berhati-hati agar menyimpan susu ibu perahan dengan sempurna untuk mengurangkan kerosakan. Ini boleh dicapai sama ada dengan menyimpannya di dalam peti sejuk dengan serta-merta atau menyimpan di dalam beg penyejuk yang mengandungi beberapa pek ais (ini membolehkan anda menyimpan susu perahan sehingga 24 jam dengan syarat anda pastikan bahawa pek ais sentiasa bersentuhan dengan bekas susu dan hadkan kekerapan membuka beg penyejuk).

Pastikan setiap pek atau bekas susu yang disimpan

Puan D: Memerah susu ibu

"Kebanyakan ibu bekerja terpaksa berhadapan dengan masalah lain seperti bagaimana hendak memastikan bekalan susu mereka tidak kehabisan. Cara paling mudah bagi saya ialah dengan pemerah di tempat kerja dan menyimpannya untuk digunakan kemudian. Sekurang-kurangnya dengan cara ini, saya dapat memastikan bayi saya boleh mendapat bekalan susunya, walaupun ketika saya sibuk bekerja. Sememangnya, terdapat masalah lain yang perlu diatasi, seperti mencari tempat untuk pemerah dan menyimpan susu ibu perahan dengan selamat, agar ia selamat sampai di rumah. Jika anda seorang ibu kali pertama dan tidak pernah cuba pemerah susu sebelum ini, anda harus mendapatkan nasihat doktor tentang bagaimana untuk melakukannya. Terdapat juga banyak jenis pam di pasaran – nasihat saya ialah untuk menyemak ulasan-ulasan sebelum membeli. Anda boleh semak secara atas talian atau bertanya kepada kawan-kawan atau rakan sekerja yang pernah menggunakan pam untuk memilih yang sesuai untuk anda."



"Memerah susu telah memberi saya keyakinan untuk menumpukan perhatian pada kerja. Saya tidak perlu lagi risau bahawa bayi saya tidak mendapat cukup susu walaupun saya berjauhan. Ia juga bermakna bahawa saya boleh terus sambung menyusukannya apabila balik selepas bekerja, dan satu lagi kebaikan ialah dia akan mempunyai cukup bekalan susu ibu perahan, walaupun jika saya perlu bekerja jauh untuk beberapa hari."



"Baru-baru ini saya terpaksa membuat lawatan kerja selama dua hari dan agak sukar untuk mencari masa dan tempat untuk pemerah susu semasa lawatan tersebut. Saya juga sedih kerana terpaksa membuang kebanyakan susu yang diperah kerana saya menaiki kapal terbang dan tidak ingin mengambil risiko susu menjadi basi."

Prof Dr Poh:

Apabila wanita membentuk peratusan besar tenaga kerja, pemerah susu ibu dan menyimpannya dengan sempurna bukan sahaja satu kemahiran yang berguna, malah ia adalah penting untuk meneruskan penyusuan susu ibu sehingga enam bulan dan seterusnya. Selain itu, menyimpan susu ibu juga memberi peluang kepada orang lain seperti pasangan anda untuk menyusukan bayi, atau menyimpan bekalan susu untuk kecemasan.

dilabelkan dengan tarikh dan masa diperah. Apabila disimpan di dalam peti sejuk, ia boleh bertahan sehingga tiga hari – jika disejuk beku, ia boleh disimpan sehingga tiga bulan (guna dalam tempoh 24 jam selepas dicairkan). Buang jika terjadi gangguan bekalan elektrik yang menyebabkan susu menjadi cair atau jika ia disimpan melebihi tiga bulan.

Seperti yang anda dapat lihat, penyusuan susu ibu bukan tanpa cabarannya, tetapi anda harus meneruskannya. Jangan takut untuk berbincang dengan seseorang tentang cabaran yang anda hadapi – anda bukan seseorang! Ramai ibu lain di luar sana yang berhadapan dengan cabaran yang sama, oleh itu kuatkan semangat dan tabahkan hati. Ketahuilah bahawa dengan banyak bersabar dan ketabahan, anda boleh menyusukan dengan berjaya! **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

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)

Diet yang Betul Penting untuk Tumbesaran dan Perkembangan Optimum Kanak-Kanak!

Oleh **Dr Roseline Yap**, Pakar Pemakanan & Ahli Majlis Persatuan Pemakanan Malaysia

Melihat anak anda membesar, dari langkah pertama yang diambilnya sehingga penyertaannya dalam hari sukan sekolah pastinya satu pengalaman yang mengujakan. Selain memperoleh kekuatan fizikal dan koordinasi, tahun-tahun awal formatif (0-8 tahun) juga merupakan tempoh perkembangan kognitif, emosi dan sosial kanak-kanak. Malah, tumbesaran mereka adalah paling cepat dalam tahun pertama kehidupan di mana panjang bayi meningkat sebanyak 50%.

Pemakanan sihat membekalkan tubuh dengan tenaga dan nutrien, membolehkan ia berfungsi secara optimum. Kanak-kanak harus mengambil jumlah kalori yang betul mengikut umur mereka serta nutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang mencukupi untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan optimum. Jika mereka tidak mendapat nutrien yang cukup dalam tempoh ini, ia akan membantutkan tumbesaran dan perkembangan mereka, lalu menyumbang kepada kekurangan berat dan ketinggian. Namun, kalori berlebihan dan kekurangan aktiviti fizikal pula akan mengakibatkan lebih berat badan dan obesiti dalam kalangan kanak-kanak. Hasil Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Malaysia 2016 mendedahkan bahawa masih terdapat prevalen terbantut (20.7%) dan kekurangan berat badan yang tinggi (13.7%) dalam kalangan kanak-kanak berumur lima tahun dan kebawah, sementara prevalen lebih berat badan telah meningkat kepada 6.4%.

Kanak-kanak berlebihan berat badan dan obesiti berisiko tinggi untuk mendapat penyakit kronik berkaitan pemakanan seperti penyakit jantung dan diabetes melitus yang lazimnya akan berterusan sehingga alam dewasa. Sementara itu, kanak-kanak terbantut pula sering kali mengalami kesan jangka panjang yang memudaratkan seperti daya kognitif dan perkembangan fizikal yang kurang baik yang menyumbang kepada keupayaan produktiviti dan tahap kesihatan rendah di alam dewasa. Maka, adalah amat penting bagi ibu bapa memastikan bahawa anak mereka mendapat pemakanan yang betul bagi tumbesaran dan perkembangan optimum.

Diet seimbang, sederhana dan pelbagai

Apabila merancang hidangan untuk anak anda, ingat 3 petua asas berikut.

Seimbang: Diet seimbang bermaksud memasukkan kesemua kumpulan makanan daripada Piramid Makanan Malaysia ke dalam setiap hidangan harian. Makan lebih makanan daripada aras bawah dan kurang daripada aras yang lebih tinggi.

Sederhana: Terlalu banyak atau terlalu sedikit adalah tidak sihat, lebih-lebih lagi apabila ia melibatkan makanan dan nutrien. Adalah penting untuk mengambil jumlah yang betul mengikut saiz sajian yang disarankan bagi setiap kumpulan makanan.

Pelbagai: Mengambil pelbagai makanan membekalkan kita dengan kesemua nutrien yang diperlukan dan pada masa yang sama meningkatkan kualiti diet dan menjadikannya lebih menarik!



Beras, Bijirin & Ubi-ubian: Kanak-kanak harus mengambil karbohidrat dalam jumlah yang mencukupi kerana ia membekalkan sumber tenaga utama untuk badan. Pilih bijirin penuh kerana ia membekalkan lebih serat untuk penghadaman sihat. Mula memperkenalkan bijirin penuh kepada anak-anak anda seawal mungkin dan sasarkan untuk mencapai separuh daripada pengambilan bijirin harian daripada bijirin penuh. Sebagai permulaan, cuba campurkan beras perang dengan beras putih, kemudian tukar sepenuhnya apabila anak anda dapat menerima rasa dan teksturnya.

Buah-buahan & Sayur-sayuran: Pelbagai buah dan sayur adalah wajib bagi kanak-kanak untuk mendapatkan dos harian fitonutrien, serat, vitamin (contohnya vitamin A, C) serta mineral. Galakkan anak-anak mengambil sekurang-kurangnya lima sajian buah dan sayur setiap hari dan dalam pelbagai warna – Pengenalan awal akan menggalakkan tabiat makan lebih buah dan sayur dibawa sehingga ke alam dewasa.

Ikan, Daging, Ayam, Telur, Legum, & Kekacang: Kumpulan protein memainkan peranan penting dalam tumbesaran kanak-kanak bagi membina, mengekal dan membaiki tisu-tisu tubuh. Pengambilan protein yang tidak mencukupi pada usia muda akan menjejaskan fungsi imun tubuh. Ikan seperti ikan tenggiri, tuna dan salmon kaya dengan asid lemak poli tidak tepu (seperti asid lemak omega-3 dan omega-6) bagi fungsi otak kanak-kanak. Ambil daging, ayam dan telur dalam jumlah sederhana kerana ia mempunyai kandungan lemak tepu tinggi yang boleh meningkatkan risiko penyakit jantung di alam dewasa. Hadkan pengambilan makanan yang diproses (contohnya daging burger, sosej, bebola ikan, atau nugget) yang tinggi garam dan pengawet.

Susu & Produk Tenusu: Susu dan produk tenusu seperti yogurt dan keju membekalkan nutrien penting seperti kalsium, potasium, fosforus, protein, vitamin A dan D yang diperlukan untuk tumbesaran kanak-kanak. Kalsium sangat penting untuk memastikan pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat. Oleh itu, galakkan anak anda untuk memenuhi 2-3 sajian sehari iaitu minum 3 gelas susu setiap hari atau mengambil 1 gelas susu, 1 cawan yogurt dan 1 keping keju sehari.



Tabiat pemakanan secara sihat

Terdapat pelbagai tabiat pemakanan secara sihat yang boleh dipupuk sejak kecil agar ia kekal sepanjang hayat.

- **Jangan tinggalkan sarapan.** Sarapan berkhasiat menjana tenaga kanak-kanak dan menjadikan dia lebih bertenaga dan kekal cerdas di sekolah.
- **Mengurangkan pengambilan makanan tinggi lemak, minyak, gula dan garam.** Pengambilan makanan tersebut menyumbang kepada penyakit kronik seperti diabetes melitus dan darah tinggi. Sebagai alternatif, cuba herba dan rempah-ratus untuk meningkatkan rasa makanan. Guna cara memasak yang lebih sihat seperti merebus, mengukus, atau memanggang untuk mengurangkan lemak dan minyak.
- **Galakkan amalan memakan snek berkhasiat.** Snek berkhasiat adalah cara baik untuk memperbaiki kualiti diet dan mencegah daripada makan berlebihan pada waktu makan. Galakkan kanak-kanak mengambil

pilihan snek berkhasiat seperti biskut pelbagai bijirin, susu, yogurt, bertih jagung, atau buah segar dan hadkan snek seperti donut, kerepek kentang atau keropok lekor yang tinggi gula, garam dan/atau lemak.

Senaman yang mencukupi

Senaman juga berperanan penting bagi tumbesaran dan perkembangan kanak-kanak. Ia meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak. Ia juga menggalakkan tumbesaran fizikal.

Tulang akan menjadi lebih kuat dan tumpat apabila ia digunakan untuk senaman. Selain kelas Pendidikan Jasmani di sekolah, peruntukkan sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari untuk senaman atau aktiviti sukan seperti jogging, berbasikal, badminton dan bermain bola. Hadkan tabiat sedentari seperti menonton televisyen dan/atau bermain permainan dalam talian. Kanak-kanak yang suka bersenam atau bermain sukan lebih berkemungkinan membesar menjadi seorang yang aktif.

Ibu bapa memainkan peranan penting sebagai teladan kepada anak mereka. Oleh demikian, mereka sendiri harus mengamalkan tabiat pemakanan secara sihat dan kekal aktif. Luangkan lebih banyak masa bersama anak-anak untuk melakukan aktiviti gaya hidup sihat seperti menyediakan hidangan sihat atau bersenam bersama-sama untuk menyemai amalan gaya hidup sihat dalam keluarga. Malnutrisi (berlebihan atau kekurangan nutrien) ketika zaman kanak-kanak akan memberi kesan jangka panjang. Amalan pemakanan yang betul dan gaya hidup sihat sejak kecil adalah sangat penting bagi tumbesaran dan perkembangan optimum kanak-kanak supaya mereka membesar menjadi dewasa yang sihat di masa akan datang. **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!

Keseronokan di dalam Dapur

Dapur merupakan satu lagi tempat pembelajaran dan penerokaan kreativiti. Anak anda dapat belajar kemahiran memasak yang sesuai dengan umurnya dan secara langsung dapat bermain dengan makanan apabila dia menghiasi dan menikmatinya selepas itu. Cuba resipi Nasi Goreng Sardin ataupun Pizza Buah-buahan yang mudah dan sihat (di bawah pengawasan anda), yang pastinya menarik pada waktu cuti sekolah ini.

Nasi Goreng Sardin

hidangan untuk 3 orang

Bahan-bahan

- ✿ 186 g (1 cawan) nasi perang
- ✿ 155 g (1 tin kecil) sardin
- ✿ 15 ml (1 sudu besar) minyak
- ✿ 150g (1 cawan) sayur campur beku
- ✿ 13 g (1 biji) bawang merah kecil
- ✿ 5 g (1 ulas) bawang putih
- ✿ 5 ml (1 sudu kecil) kicap
- ✿ 3 keping rumpai laut kering
- ✿ Secubit garam dan lada sulah



Cara penyediaan

1. Basuh beras dan masak di dalam periuk nasi.
2. Toskan sardin dan asingkan sos. Lenyek sardin dengan garpu.
3. Cincang halus bawang merah kecil dan bawang putih.
4. Hiris rumpai laut kering.

Cara memasak

1. Tumis bawang merah kecil dan bawang putih di dalam kualiti sehingga naik bau.
2. Masukkan sardin ke dalam kualiti dan masak selama 2 minit.
3. Tambahkan campuran sayur beku dan masak selama 3 minit.
4. Masukkan nasi dan gaul hingga rata.
5. Tambahkan kicap dan sos sardin.
6. Tambahkan secubit garam dan lada sulah.
7. Teruskan gaul dan masak sehingga nasi menjadi kering dan empuk.
8. Keluarkan nasi goreng dari kualiti dan hiaskan dengan rumpai laut untuk dihidangkan.

Pizza Buah-Buahan

hidangan untuk 4 orang

Bahan-bahan

- ✿ 92 g (2 keping) tortilla
- ✿ 87 g (1 biji) kiwi
- ✿ 116 g (1/2 biji) mangga
- ✿ 93 g (8 biji) anggur hitam
- ✿ 71 g (4 sudu besar) yogurt biasa
- ✿ 20 g (1 sudu besar) madu
- ✿ 15 ml (1 sudu besar) jus limau nipis



Cara penyediaan

1. Kupas kulit kiwi dan hiriskan dengan nipis.
2. Kupas kulit mangga dan hiris isinya.
3. Potong anggur kepada dua dan keluarkan bijinya.
4. Potong limau dan perah jusnya.

Cara memasak

1. Letakkan tortilla pada permukaan rata dan bersih.
2. Gunakan acuan biskut dan tekan pada tortilla untuk memotongnya mengikut bentuk.
3. Campurkan yogurt, madu dan jus limau nipis di dalam mangkuk dan gaul hingga rata.
4. Sapu campuran yogurt pada tortilla menggunakan pisau plastik.
5. Hiaskan pizza dengan buah-buahan dan terus hidangkannya di atas pinggan.

Nota: Bilangan pizza bergantung kepada acuan yang digunakan

Resipi sumbangan dan diterjemahkan daripada "Junior Chef Cookbook, Vol 1: Let's Play Healthy Cooking" terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk mendapatkan buku resipi ini yang merangkumi 35 resipi, sila e-mel kepada: president@nutriweb.org.my

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan Kalori : 129 kcal • Karbohidrat : 228 g • Protein : 5.0 g • Lemak : 2.0 g

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

Membantu Anak Anda Mendapatkan **Usus Sihat**

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

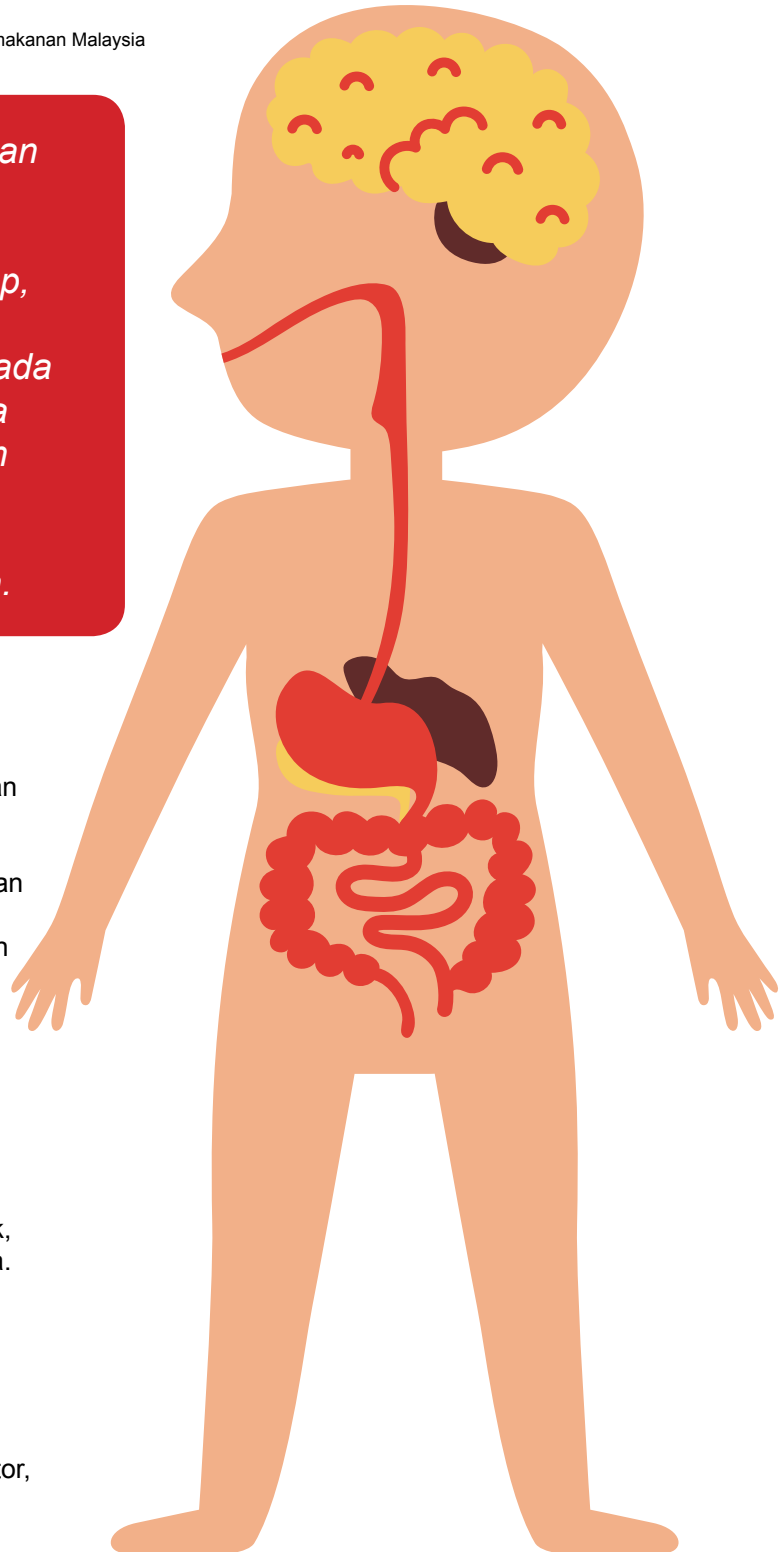
Sistem gastrousus anak anda memainkan peranan penting dalam kesihatan dan kesejahteraannya. Sistem ini adalah di mana makanan dihadam dan zat diserap, maka penting untuk memastikan ia berfungsi secara optimum. Selain daripada fungsi utama ini, sistem gastrousus juga berperanan sebagai barisan pertahanan pertama tubuh daripada penyakit dan jangkitan kerana ia bertindak sebagai penghalang mikroorganisma berbahaya.

Tambahan pula, usus menempatkan sekumpulan mikroorganisma pelbagai jenis yang dikenali sebagai mikrobiota usus. Ia mengandungi pelbagai bakteria yang boleh memanfaatkan atau membahayakan kesihatan anda. Keseimbangan antara bakteria 'baik' dan 'jahat' perlu dikekalkan untuk kesihatan usus yang bagus. Ketakseimbangan mikrobiota usus boleh menyebabkan cirit-birit atau sembelit bagi kanak-kanak. Mempunyai keseimbangan yang sihat akan memastikan kesihatan usus anak anda berada pada tahap yang terbaik, lalu menjadikannya anak yang sihat.

Mikrobiota usus berperanan penting

Pelbagai bukti saintifik menunjukkan pengekalkan keseimbangan mikrobiota usus yang sihat boleh membantu dengan kesemuanya; daripada keimunan, penyerapan zat yang lebih baik, *mood* yang lebih baik, malah menambah baik fungsi otak serta tahap tenaga.

Selain itu, mikrobiota usus juga bertanggungjawab menghasilkan beberapa vitamin (seperti Vitamin B12 dan Vitamin K), hormon (seperti serotonin), dan metabolit yang penting untuk kesihatan yang baik. Menariknya, kandungan mikrobiota usus berbeza antara individu berlainan. Ia dipengaruhi pelbagai faktor, termasuklah tabiat pemakanan.



Lima Langkah Mudah

Terdapat lima langkah mudah namun penting untuk memastikan kesihatan usus yang baik untuk anak anda, iaitu:



Makan dengan betul, dengan cara memastikan dia memperoleh diet seimbang dalam kuantiti sederhana yang mengandungi pelbagai jenis makanan setiap hari. Juga penting untuk memberikannya bijirin penuh, buah dan sayuran yang secukupnya untuk membekalkan diet sihat yang kaya dengan serat, yang

merupakan karbohidrat yang tidak dihadam. Beberapa jenis serat boleh berfungsi sebagai prebiotik yang menjadi makanan bakteria 'baik' dalam usus. Ini termasuklah pisang, bawang besar, bawang putih, bawang merah, kucai, dan asparagus. Hadkan juga pengambilan makanan bergoreng dan minuman bergula bagi anak anda.



Aktiviti fizikal atau senaman yang kerap juga satu faktor yang penting. Galakkan anak anda melakukan sekurang-kurangnya sejam aktiviti fizikal setiap hari, seperti badminton, berenang, berlari keliling padang, dll. Senaman

dan aktiviti fizikal membantu sistem penghadamannya berjalan lancar dengan menggalakkan pergerakan usus yang teratur, meningkatkan selernya, dan membantu mengekalkan berat badan yang sihat.



Berikan anak anda **minum air secukupnya** setiap hari, sekurang-kurangnya lapan gelas sehari. Lebih banyak diperlukan jika hari panas atau pada hari dia bersukan atau bersenam dengan kuat. Ini pilihan yang lebih baik

berbanding minuman bergula yang tinggi kalori yang tidak diperlukan. Dengan memastikan dia minum air secukupnya, anda juga memastikan yang sistem gastroususnya 'dilincirkan' dan makanan boleh melalui ususnya dengan mudah.



Kebersihan yang baik penting untuk meminimumkan atau mengelak bakteria 'jahat' daripada masuk ke dalam ususnya. Ajarkan anak anda kepentingan kebersihan diri yang baik, khususnya seperti membasuh tangan selepas

menggunakan tandas atau sebelum makan. Anda mungkin pernah dengar seseorang gunakan frasa 'kebersihan sebahagian daripada iman', yang mana menggambarkan betapa pentingnya kebersihan.



Anak yang sedang membesar perlukan **tidur yang cukup** untuk memaksimumkan potensi tumbesarnya. Sebagai panduan kasar, satu petunjuk bahawa anak anda perlukan lebih tidur adalah jika dia bermasalah untuk bangun ketika pagi atau sentiasa merungut atau cerewet ketika jaga. Pada tahun 2016, Akademi Pediatrik Amerika mengeluarkan panduan tidur yang menggalakkan:

- **Bayi** (4-12 bulan) perlukan **12-16 jam** waktu tidur sehari (termasuk tidur petang)
- **Petatih** (1-2 tahun) perlukan **11-14 jam** waktu tidur sehari (termasuk tidur petang)
- **Anak kecil** (3-5 tahun) perlukan **10-13 jam** waktu tidur sehari (termasuk tidur petang)
- **Anak sekolah rendah** (6-12 tahun) perlukan **9-12 jam** waktu tidur sehari
- **Remaja** (13-18 tahun) perlukan **8-10 jam** waktu tidur sehari

Pembantu kecil

Mikrobiota usus mengandungi pelbagai jenis mikroorganisma; probiotik ialah bakteria hidup yang memberikan manfaat kesihatan. Dengan memastikan anak anda mempunyai bilangan bakteria baik yang cukup dalam tubuhnya, ini akan menjaga keseimbangan mikrobiota usus yang sihat, lalu mengelakkan atau mengurangkan masalah. Makanan yang kaya probiotik biasanya datang daripada produk susu fermentasi (seperti yogurt, minuman susu berkultur, kefir dan keju), produk soya fermentasi (seperti tempeh), dan sayuran jeruk (seperti kimchi dan jeruk).

Jadilah contoh teladannya

Akhir kata, ingatlah bahawa semua anak memandangi tinggi pada ibu bapa mereka, jadi pastikan yang anda mengamalkan apa yang anda katakan untuk menjadi teladan terbaik baginya. Di samping membantunya mendapatkan usus yang sihat, ini juga membantu merapatkan hubungan anda dan anak anda. Dengan bermula seawal mungkin, anda boleh mengajarkannya tabiat yang sihat dan bagaimana menjaga kesihatan usus sendiri. **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



Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik

Diet Penyingkiran bagi Alergi Makanan

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

Jika anak anda mengalami alergi makanan, doktornya mungkin menyarankan agar dia menjalani diet penyingkiran. Ini bermaksud anda perlu menyingkiran sesuatu makanan yang khusus daripada diet anak anda buat sementara waktu, dan mungkin daripada diet anda juga sekiranya anda masih menyusukan anak anda. Diet penyingkiran ini dilakukan selama 2-4 minggu.

Kaedah ini biasanya digabungkan dengan ujian kulit atau darah, dan tujuannya adalah untuk membantu mengenalpasti makanan khusus yang mencetuskan alergi makanannya. Dengan mengelakkan makanan pencetus yang disyaki, kedua-dua anda dan doktor boleh mengawasi simptom anak anda, contohnya jika simptom-simptomnya hilang apabila makanan yang mencetuskan alergi itu tidak terdapat dalam diet penyingkiran. Sebagai langkah tambahan untuk membantu mengesan makanan sebenar yang menyebabkan alergi, doktor mungkin meminta agar makanan tersebut diperkenalkan semula ke dalam dietnya secara beransur-ansur. Sebarang simptom yang timbul semula akan menunjukkan bahawa anak anda kemungkinan besar alergik kepada makanan yang diperkenalkan semula.



Alergi lawan intoleransi

Alergi makanan berpunca daripada sistem imun yang silap menganggap sesuatu makanan yang khusus sebagai berbahaya, lantas memberi tindak balas dengan menghasilkan antibodi immunoglobulin E (IgE) untuk menyerang apa yang dilihat sebagai satu ancaman. Ini selalunya mengakibatkan simptom serta-merta (dalam masa singkat) yang mungkin berkaitan dengan usus (sakit abdomen, muntah-muntah atau cirit-birit), tindak balas kulit (ruam,

kegatalan atau bengkak), pernafasan (hidung berair, bersin atau kesukaran bernafas), malah juga sakit kepala dalam kanak-kanak yang lebih tua.

Sebaliknya, intoleransi makanan ialah masalah yang hanya berkaitan dengan usus dan berpunca daripada kesukaran menghadam sesuatu makanan – sistem imun tidak bertindak sama sekali. Simptom seperti perut kembung, sakit perut atau cirit-birit, biasanya tidak terjadi dengan serta-merta dan mengambil masa untuk muncul.

Cara untuk bermula

Lapan makanan alergenik paling lazim disenaraikan oleh *US Food & Drug Administration* ialah susu, telur, ikan (bass, ikan sebelah, kod), kerang-kerangan krustasia (ketam, udang karang, udang), kekacang pokok (badam, walnut, kacang pekan), kacang tanah, gandum dan kacang soya.



Walaupun menyediakan makanan segar menggunakan ramuan mentah merupakan cara yang terbaik, ini mungkin tidak dapat dilakukan setiap masa. Anda perlu lebih berhati-hati apabila membeli makanan diproses. Adalah penting bagi anda membaca label makanan dengan teliti sebelum membeli dan memberinya kepada anak anda. Ini membantu memastikan bahawa makanan diproses yang anda beli tidak mengandungi sebarang bahan yang terdapat dalam diet penyingkirannya.

Sebagai contoh, jika soya adalah sebahagian daripada makanan yang perlu disisihkan, membeli makanan yang mengandungi soya (biasanya dilabelkan sebagai lesitin) kemungkinan besar akan mencetus simptom, terutama jika anak anda alergik kepada soya. Ramuan lain yang perlu diberi perhatian termasuk tepung, yang selalunya disenaraikan sebagai gandum, dan *whey* yang biasanya disenaraikan sebagai susu. Sekiranya anda kurang yakin tentang sesuatu makanan diproses, adalah lebih baik untuk berhati-hati dan mengelakkannya.

Pengawasan

Menyimpan diari makanan bersama dengan diet penyingkiran makanan adalah tabiat yang baik kerana ia berguna dalam membantu mengenalpasti makanan yang bermasalah. Pastikan anda merekodkan dengan tepat kesemua simptom (termasuk kekerapan dan tempoh) dan segala yang anak anda makan atau minum. Selain makanan dan minuman yang diambil semasa hidangan utama, pengawasan juga harus ambil kira ubat-ubatan yang diarahkan, suplemen dan apa-apa manisan atau snek yang dia ambil. Ya, bahkan termasuk apabila menjamah sesuatu daripada pinggan atau cawan orang lain!

Tarikh	Masa	Makanan yang dimakan	Kuantiti	Simptom-simptom yang dialami	Masa dan tempoh

Diari makanan asas

Mulakan dengan muka surat baru setiap hari. Jangan lupa untuk membawa diari bersama dengan bungkusan atau label makanan semasa anda pergi ke sesi perundingan dengan pakar alergi anak anda agar dia boleh mendapat gambaran yang lengkap untuk membantu dia membuat analisis.

Petua untuk berjaya

Setakat ini, sudah jelas bahawa menjalani diet penyingkiran makanan adalah rumit. Adalah penting untuk membuat perancangan dan pastikan anda mencatatkan perkara penting sepanjang menjalani diet penyingkiran makanan. Berikut adalah beberapa perkara yang anda boleh lakukan untuk membantu diri anda:

- **Persediaan adalah kuncinya:** Luangkan sedikit masa membuat beberapa penyelidikan sebelum memulakan diet penyingkiran. Cari resepi mesra-diet-penyingskiran sebelum bermula. Anda juga mungkin ingin mencari makanan proses yang sesuai lebih awal lagi.
- **Sediakan bekalan bahan makanan sebelum bermula:** Selain daripada mendapatkan resepi, anda juga harus memastikan anda mempunyai semua bahan yang diperlukan terlebih dahulu. Pastikan anda juga menyimpan bekalan snek atau makanan ringan yang mesra diet penyingkiran. Ini membantu menambahkan peluang anda untuk meneliti diet penyingkiran tersebut, terutama pada hari apabila anak anda lapar atau hanya memerlukan sesuatu untuk mengunyah.
- **Kemaskan semu:** Luangkan sedikit masa untuk mencari makanan yang tidak mesra diet penyingkiran di dapur atau di bahagian lain rumah anda. Pastikan anda menyembunyikannya baik-baik, buang (jika ia hampir luput) atau berikan kepada orang lain. Dengan menyisihkan makanan yang tidak mesra diet penyingkiran, anda juga menghilangkan sebarang godaan kepada anak anda. Ini akan menggagalkan situasi di mana anak anda mungkin terang terpendang snek kegemarannya (yang sebahagian daripada makanan yang perlu disisihkan) dan meminta sedikit.
- **Pastikan semua penjaga ketahuinya:** Tentukan anda melibatkan semua penjaga dalam perkara ini kerana mereka akan membantu memastikan anak anda mengikuti diet penyingkirannya. Ini termasuk mereka yang akan menjaga anak anda di pusat asuhan, tadika atau sekolah. Bagi kanak-kanak bersekolah, anda perlu membincangkan mengenai diet penyingkiran secara terperinci dengan anak anda untuk memastikan bahawa dia juga bekerjasama. Anda mungkin perlu menyediakan hidangan untuknya, kecuali anda 100% yakin bahawa makanan yang disediakan di kantin mematuhi diet penyingkirannya. Mungkin juga perlu memaklumkan kepada ahli keluarga dan ibu bapa kawan-kawan untuk mengelak daripada berkongsi/memberi makanan secara tidak sengaja.

Akhir sekali, ambil perhatian bahawa diet penyingkiran mungkin tidak memberi keputusan muktamad, di mana pakar alergi mungkin mengesyorkan cabaran pengambilan makanan secara oral untuk mengesahkan mana-mana keputusan yang tidak menyakinkan. Bagaimanapun, adalah penting bahawa sebarang diet penyingkiran HANYA diambil di bawah pengawasan seorang profesional perubatan yang berpengalaman untuk mengelak daripada masalah yang mungkin terjadi seperti malnutrisi. **PP**

- ✓ 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.

Permulaan Baik bagi Mikrobiota Usus Bayi

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

Mikrobiota usus anak anda mula berkembang seurus selepas dia dilahirkan, dengan pendedahan pertama ketika kelahiran dan daripada susu ibu.

Ini merupakan dua sumber utama yang membekalkan anak anda dengan campuran bakteria mikrobiota usus, seperti *Bifidobacteria* dan *Lactobacillus*. Kedua-dua bakteria baik ini juga boleh didapati daripada makanan kaya probiotik. Bagi bayi yang mendapat susu ibu, kajian menunjukkan bahawa nisbah *Bifidobacteria* dan *Lactobacillus* ialah 8:2.

Secara amnya, kelahiran semulajadi akan memberi permulaan yang paling baik untuk bayi (dari segi pertumbuhan mikrobiota usus terawal) berbanding dengan kelahiran secara pembedahan. Bagaimanapun, satu kajian menyangkal pendapat ini.

Apakah maknanya untuk bayi anda?

Susu ibu penting bukan sahaja untuk memberi pemakanan penuh dan perkembangan optimum bagi bayi anda, tetapi ia juga untuk membentuk mikrobiota ususnya. Susu ibu kaya dengan pelbagai zat yang diperlukan oleh bayi, termasuk prebiotik dalam bentuk oligosakarida dan glikokonjugat, yang tidak dicernakan dalam usus kecil dan bertindak sebagai prebiotik dalam usus besar. Ini akan membantu menyokong pertumbuhan *Bifidobacteria*.

Tahukah anda?

Prebiotik adalah makanan bagi probiotik (iaitu bakteria baik). Prebiotik boleh didapati dalam bentuk makronutrien seperti oligosakarida (contohnya galakto-oligosakarida (GOS), atau serat daripada makanan seperti kekacang, makanan bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran.)

Namun, pertumbuhan *Bifidobacteria* dipengaruhi oleh faktor persekitaran seperti tempoh penyusuan susu ibu, kualiti susu ibu, penggunaan produk antibakteria dan antibiotik.

Terdapat bukti menunjukkan bayi diberi susu ibu mempunyai mikrobiota usus yang lebih stabil dan seragam serta lebih cenderung mempunyai kurang bakteria 'jahat' dalam usus mereka, dibandingkan bayi diberi susu formula.

Membina bakteria baik

Memandangkan susu ibu merupakan sumber utama prebiotik dan probiotik bagi bayi anda, berikut adalah beberapa perkara yang perlu dilakukan atau dielakkan oleh para ibu untuk memastikan anak anda mencapai mikrobiota usus yang seimbang.

Perkara yang perlu dilakukan

- **Makan secara sihat:** Doktor akan menasihati anda jika terdapat sebarang makanan yang perlu anda elak, lebih-lebih lagi jika anda mempunyai penyakit kronik seperti penyakit diabetes atau darah tinggi. Pastikan pemakanan anda lengkap dari segi kandungan zat – ini penting semasa menyusukan anak kerana anda perlu memberi pemakanan yang secukupnya melalui susu ibu. Jika terdapat masalah kesihatan yang menghalang daripada menyusukan anak anda, berbincanglah dengan pakar pediatrik anda agar dapat memastikan perkembangan mikrobiota usus anak kekal sihat.
- **Jaga kesihatan penghadaman dengan baik:** Pastikan anda makan makanan yang kaya probiotik dan prebiotik dengan secukupnya supaya kesihatan penghadaman anda sendiri di tahap yang memberansangkan bagi menghalang penyakit atau jangkitan. Makanan kaya probiotik termasuklah produk susu difermentasi (seperti minuman susu berkultur, yogurt dan keju), produk soya difermentasi (seperti tempe), dan sayur-sayuran difermentasi (seperti acar, kimchi dan jeruk). Bayi yang telah memulakan makanan pelengkap juga digalakkan untuk makan makanan kaya probiotik. Berbincanglah dengan pakar pediatriknya untuk maklumat lanjut tentang cara mengekalkan nisbah yang baik antara *Lactobacillus* dan *Bifidobacteria*.
- **Kekal aktif:** Walaupun memenatkan untuk sentiasa kekal aktif, jangan sesekali mengabaikan kesihatan fizikal anda. Cuba sasaran masa terkumpul sebanyak satu jam untuk melakukan aktiviti fizikal atau senaman setiap hari. Rutin mudah termasuklah berjalan di taman dengan bayi anda pada waktu pagi dan petang (15 minit bagi setiap sesi) dan diikuti dengan satu sesi (30 minit) yoga, atau bahagikannya lagi menjadi dua sesi 15 minit untuk aktiviti lain seperti berenang atau berjoging. Asalkan anda melakukan aktiviti yang membuat anda berpeluh tetapi bukan sehingga tercuang-cungap dan susah bernafas.



Elakkan

- **Penggunaan antibiotik:** Jadikan ia satu tabiat untuk TIDAK meminta antibiotik apabila anda berjumpa dengan doktor. Jika doktor memberi preskripsi antibiotik, semak jika anda betul-betul memerlukannya atau tidak. Jika ia jangkitan virus, anda tidak memerlukannya. Antibiotik hanya mempengaruhi jangkitan bakteria, dan pengambilannya akan menyebabkan mikrobiota usus menjadi tidak seimbang dan seterusnya membunuh probiotik, lalu membenarkan bakteria lain membiak. Kesan sampingannya termasuklah cirit-birit disebabkan oleh antibiotik, yang boleh dilegakan melalui pemberian probiotik – rujuk doktor anda jika anda mengalami masalah ini.
- **Penggunaan produk antibakteria:** Ini termasuklah produk seperti sabun, pencuci dan produk pembersih lain yang dilabel sebagai 'antibakteria'. Bagi sabun antibakteria, Pentadbiran Makanan dan Dadah (FDA) Amerika Syarikat menggalakkan penggunaan sabun biasa bersama air kerana tiada bukti saintifik yang menyokong dakwaan pihak pengilang. Sebaliknya, penggunaan meluas produk ini disyaki mempunyai kesan buruk terhadap kesihatan. Pastikan anda memeriksa produk yang ingin dibeli tidak mengandungi sebarang bahan aktif iaitu triklosan dan triklokarban. Amalkan amalan membasuh tangan yang biasa kerana ia berkesan dalam menghalang penyebaran jangkitan dan penyakit. Saranan FDA hanya meliputi sabun antibakteria dan sabun badan yang digunakan dengan air, tetapi tidak termasuk produk lain seperti sanitiser tangan, tisu basah atau sabun antibakteria yang digunakan dalam penjagaan kesihatan (seperti di hospital).

Teruskan

Walaupun mendapatkan permulaan yang baik bagi mikrobiota usus anak anda adalah penting, jangan jadikan ia fokus utama anda. Sebaliknya, tumpukan kepada pemberian susu ibu, anda akan dapat mencapainya, di samping memastikan anak anda memperoleh kesemua zat yang diperlukannya untuk membesar. Pemberian susu ibu juga membantu mengeratkan hubungan anda dengannya. Pastikan anda menyusukannya susu ibu secara eksklusif untuk 6 bulan pertama dan meneruskan pemberian susu ibu sehingga anak berumur 2 tahun. **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 bacterioids merangkumi 20%.^{1,2}
- Mengandungi prebiotik, galactooligosaccharide (GOS) di mana ia mempunyai kesan bifidogenik (menggalkan 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



Membongkar Kepalsuan Salah Tanggapan Mengenai Vaksinasi

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

Tahun lepas, rakyat Malaysia terkejut apabila mendengar tentang kemunculan semula kes difteria di Malaysia. 23 kes dan 5 kematian dilaporkan tahun lepas, dan tahun ini, bilangannya masih pada tahap membimbangkan. Pada masa sama, terdapat peningkatan bilangan ibu bapa yang menolak vaksinasi untuk anak mereka.



Vaksin boleh mengakibatkan kesan sampingan berbahaya yang kita mungkin tidak sedari

Dua fenomena ini boleh dianggap berpunca daripada peningkatan gerakan anti-vaksin di media sosial Malaysia. Gerakan ini dimarakkan oleh khabar angin dan salah tanggapan mengenai vaksinasi yang disebarkan oleh pihak tidak bertanggungjawab. Kami telah menangani beberapa maklumat palsu mengenai vaksinasi dalam terbitan Pengasuhan Positif yang lalu yang boleh didapati dari laman web kami. Dalam artikel ini, kami membongkar tanggapan lain mengenai vaksinasi seperti yang ditekankan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan menjelaskan perkara sebenarnya.

Umumnya, vaksin adalah selamat kepada sebahagian besar orang ramai. Walaupun adakalanya terdapat kesan sampingan vaksinasi, kesannya biasanya ringan dan sedikit serta sementara seperti kebengkakan, sakit lengan atau demam ringan. Kesemua kesan tersebut boleh dikendalikan dengan mengambil parasetamol jika berlaku. Kesan sampingan yang lebih serius akibat alergi boleh berlaku tetapi amat jarang. Ini boleh dicegah dengan mendapatkan nasihat betul daripada doktor anda sebelum divaksinasi untuk menentukan jika vaksin tersebut sesuai untuk anak anda. Sebelum diberi vaksin, satu set soalan akan ditanya kepada si penerima untuk mengelak sebarang risiko. Tambahan pula, terdapat banyak organisasi, tempatan dan antarabangsa, yang memantau keselamatan vaksin dan kejadian kesan sampingan teruk selepas vaksinasi, seperti Inisiatif Keselamatan Vaksin Global atau *Global Vaccine Safety Initiative* (GVSI) oleh WHO dan sistem pemantauan vaksin kita sendiri oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Selain itu, pelbagai tuduhan mengaitkan vaksin kepada pelbagai penyakit telah dibuktikan tidak benar atau memerlukan kajian yang lebih teliti. Satu tuduhan popular mengaitkan vaksin MMR kepada autisme sebenarnya telah disangkal kerana tiada hubungan sebab-akibat antara kedua-duanya dapat dijumpai setelah kajian meluas dijalankan. Terbitan penyelidikan tunggal yang menjadi asas hujah gerakan anti-vaksin telah lama ditarik balik.



Vaksinasi tidak diperlukan memandangkan penyakit yang dapat dicegah dengan vaksin telah dihapuskan di negara saya

Di Malaysia, banyak penyakit yang dapat dicegah dengan vaksin seperti polio dan cacar telah dihapuskan. Namun begitu, ia tidak bermakna penyakit tersebut tidak wujud lagi. Oleh sebab cacar telah dihapuskan di seluruh dunia, vaksinasi cacar tidak lagi diperlukan sekarang. Penyakit polio pula masih lagi ada di dua negara (Afghanistan dan Pakistan). Oleh itu, virus penyebab polio boleh diimport atau dibawa masuk ke dalam Malaysia. Pelancong atau pekerja asing dari negara tersebut boleh membawa masuk penyakit ke dalam negara kita dengan tidak sengaja. Selain itu, terdapat peratusan kecil penduduk yang tidak boleh diberi vaksin (contohnya disebabkan alergi,) dan mereka yang tidak boleh bertindakbalas kepada vaksin. Bagi mereka, peluang untuk dilindungi adalah hanya melalui imuniti kelompok, dan kesan imuniti kelompok hanya berkesan dengan adanya kadar vaksinasi yang tinggi di sekitar mereka.



Penyakit hilang disebabkan kebersihan diri dan sanitasi yang lebih baik, bukan kerana vaksinasi

Kebanyakan kita hari ini tidak pernah melihat kes polio atau cacar sebenar, yang pernah menjadi wabak di seluruh dunia beberapa dekad dahulu. Sesetengah orang membuat akluan kebersihan diri dan sanitasi yang lebih baik telah melenyapkan penyakit sedemikian. Akluan ini tidak salah, tetapi terdapat juga banyak faktor lain yang menyumbang kepada pengurangan kejadian penyakit, dan satu faktor utama ialah vaksinasi yang meluas. Ini dapat dilihat apabila terdapat penurunan ketara dalam kejadian penyakit yang berlaku serentak dengan pengenalan program vaksinasi. Sebagai contoh, sejurus selepas vaksin campak diperkenalkan pada tahun 1963, penurunan kekal dalam bilangan kes campak dapat dilihat. Tambahan pula, peningkatan kejadian dengan serta-merta juga dilihat apabila kadar vaksinasi menurun. Kesan ini berlaku di negara Britain, apabila penurunan kadar vaksinasi dalam tahun 70-an berpunca daripada kempen menggertak terhadap vaksin pertusis membawa kepada peningkatan mendadak kejadian penyakit tersebut di sana. Kita juga mungkin menyaksikan kesan sama di Malaysia sekiranya gerakan anti-vaksin di Malaysia terus menjadi satu trend.



Vaksinasi berbilang untuk penyakit berlainan yang diberi sekaligus kepada kanak-kanak boleh membebankan sistem imun mereka

Secara umumnya, kita terdedah kepada berbilang antigen asing dalam aktiviti harian, dan ini juga sama pada anak kita. Maka, antigen tambahan daripada berbilang vaksinasi tidak akan membebankan sistem imun mereka. Data saintifik yang ada telah membuktikan bahawa vaksinasi gabungan tidak menyebabkan kesan buruk kepada sistem imun kanak-kanak normal. Pelbagai kajian dan penyelidikan juga menunjukkan vaksin gabungan adalah berkesan dan selamat seperti vaksin tunggal. Malah, vaksin gabungan mungkin lebih baik, dengan memberi kesemua kebaikan vaksinasi dalam bilangan suntikan yang sedikit. Vaksin lazimnya diberi pada usia awal untuk perlindungan yang lebih baik kepada bayi, dan kebanyakan vaksin biasanya mempunyai tempoh jadual yang sama. Maka, dalam situasi ini vaksin gabungan adalah praktikal. Vaksin gabungan juga memerlukan bilangan suntikan yang sedikit dan kurang sesi bersama doktor. Maka, kita boleh menjimatkan masa dan wang, serta memastikan vaksinasi yang lengkap untuk anak kita.



Lebih ramai orang yang diberi vaksinasi mendapat jangkitan daripada orang yang tidak divaksinasi

Dalam sesetengah kes, bilangannya mungkin menggambarkan akluan ini, tetapi ia tidak membuktikan bahawa vaksin tidak berkesan. Ini kerana hakikatnya kebanyakan orang mendapat vaksinasi berbanding mereka yang tidak diberi vaksinasi. Juga, keberkesanan vaksin bukan 100% (keberkesannya 85-95%) kerana sesetengah individu tidak bertindakbalas kepada vaksin. Namun begitu, akhirnya, kita masih lihat lebih tinggi peratusan orang yang tidak divaksinasi dijangkiti berbanding mereka yang diberi vaksin. Ini juga menunjukkan bahawa kesan imuniti kelompok telah dilemahkan disebabkan peningkatan orang yang tidak diberi vaksinasi dalam kalangan penduduk. Dalam kes-kes difteria di negara kita pula, kesemua mangsa didapati tidak diberi vaksin primer untuk kanak-kanak.

Kemunculan teknologi kini telah memudahkan lagi kita mencari maklumat tentang kesihatan. Bagaimanapun, kita harus tahu untuk membezakan antara fakta sebenar dan maklumat salah. Merujuk kepada para pakar mengenai isu seperti vaksinasi adalah penting agar anda tidak membahayakan anak anda dan diri anda. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



FIGHT THE FLU



BREAKING NEWS

4 STRAINS FOR BROADER INFLUENZA PROTECTION



The **flu** is a contagious illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat and lungs. It ranges from mild to severe and at times, can even lead to death.¹

Anyone can get the flu, even healthy people. But the people at high risk of developing serious flu-related complications if they get sick are:¹



Those of any age with certain chronic medical conditions such as asthma, diabetes or heart disease



Children



Pilgrims undertaking Hajj or Umrah^{2,3}

- People aged ≥ 50 years*
- People with extreme obesity (BMI ≥ 40)
- Pregnant women
- Healthcare personnel
- Residents of nursing homes and other chronic-care facilities



Flu viruses circulate all year round. Both influenza A and B viruses are responsible for the seasonal flu epidemics that occur each year.⁴



A/H1N1



A/H3N2



B/YAMAGATA



B/VICTORIA

THE BEST WAY TO FIGHT AGAINST THE FLU IS BY PREVENTION WITH VACCINATION.^{5,6}

ASK YOUR DOCTOR ABOUT THE 4-STRAIN INFLUENZA VACCINE THAT PROVIDES BROADER PROTECTION.



*Among adults, complications, hospitalisations, and deaths due to influenza are generally most common among those aged ≥ 65 years. However, adults aged ≥ 50 years are a priority group for vaccination because this group may be more likely to have chronic medical conditions that put them at higher risk of severe influenza illness. REFERENCES: 1. Centers for Disease Control and Prevention. Key Facts About Influenza (Flu). Available at <https://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm>. Last accessed Jan 2017. 2. Ministry of Health, Saudi Arabia. Health requirements and recommendations for Hajj and Umrah performers and those working in Hajj areas – 2015. Available at <http://www.moh.gov.sa/en/Hajj/HealthGuidelines/HealthGuidelinesDuringHajj/Pages/HealthRegulations1437.aspx>. Last accessed Jan 2017. 3. Tabung Haji. Immunization Information. Available at <http://www.tabunghaji.gov.my/immunization-information>. Last accessed Jan 2017. 4. Centers for Disease Control and Prevention. Influenza (Flu) Viruses. Available at <https://www.cdc.gov/flu/about/viruses/>. Last accessed Jan 2017. 5. Centers for Disease Control and Prevention. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. Available at <https://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>. Last accessed Jan 2017. 6. World Health Organization. Influenza. Vaccine Use. Available at <http://www.who.int/influenza/vaccines/use/en/>. Last accessed Jan 2017.

A community message brought to you by

SANOFI PASTEUR

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

Hemofilia

Dalam Kalangan Kanak-Kanak

Oleh **Dr Jameela Sathar**, Pakar Perunding Hematologi

Anak anda baru dikesan menghidap hemofilia teruk. Hancur luluh hati anda, takut, sedih dan terkejut. Anda mendapatkan nasihat doktor, membaca bahan pendidikan dan berhubung dengan ibu bapa lain. Apabila anda lebih berpengetahuan, anda akan berasa lebih yakin dan mempunyai kekuatan untuk mengharungi cabaran ini.



Apakah hemofilia?

Hemofilia merupakan penyakit pendarahan seumur hidup berpunca daripada kerosakan gen faktor VIII atau IX pada kromosom X, yang mengganggu proses pembekuan darah. Ia menjejaskan anak laki-laki. Kemungkinan terdapat sejarah hemofilia dalam keluarga sebelah ibu namun adakalanya ia terjadi secara spontan.

Tahap hemofilia

Hemofilia boleh dikategorikan kepada tahap teruk, sederhana atau ringan mengikut tahap faktor dalam tubuh. Hemofilia teruk (tahap faktor <1%) boleh menyebabkan pendarahan spontan tanpa sebarang trauma ketara, manakala lazimnya bagi tahap sederhana (tahap faktor 1-5%) dan hemofilia ringan (tahap faktor >5%), pendarahan berlaku disebabkan trauma.

Manifestasi pendarahan

Lebam biasa berlaku apabila anak mula merangkak tetapi lazimnya tidak memerlukan rawatan. Pendarahan gusi biasa berlaku selepas trauma atau pertumbuhan gigi. Beri anak anda hisap ais krim batang untuk menghentikan pendarahan. Jika pendarahan tidak berhenti, dapatkan rawatan di pusat hemofilia anda.

Hematrosis atau pendarahan di dalam sendi merupakan tanda pasti hemofilia. Ia lazimnya berlaku sejak umur satu tahun ke atas, apabila anak anda mula berjalan. Lazimnya ia menjejaskan lutut, buku lali serta siku dan berasa amat sakit. Anak anda mungkin tidak boleh menggerakkan kaki/tangan yang terjejas.

Pendarahan di dalam otot merupakan satu lagi ciri hemofilia. Pendarahan sendi dan otot perlu dirawat



segera dan dengan sempurna untuk mencegah kerosakan sendi dan kontraktur otot.

Pendarahan di dalam kepala, kerongkong, perut dan buah pinggang adalah serius dan memerlukan perhatian serta merta. Berikut merupakan tanda-tanda dan simptom yang memerlukan anda menghubungi pasukan hemofilia anda dan dapatkan rawatan segera:

1. Anak anda **terkena pukulan kuat pada kepala**
2. Dia **kurang cergas** dan **kelihatan mengantuk**
3. Dia mengalami episod **muntah**
4. Dia mengalami **sawan**
5. **Lehernya bengkak** dan **berubah warna**
6. **Tangisannya berbunyi lain** daripada biasa
7. Dia **sukar bernafas**
8. **Najisnya berdarah, hitam dan seperti tar**
9. Dia kelihatan **lemah atau pucat**
10. Dia mengalami **sakit belakang**
11. **Air kencingnya berwarna merah terang atau berwarna kola**

Jika terdapat ubat faktor di rumah dan anda tahu bagaimana untuk mengakses vena, segera suntik anak anda dengan 50 IU/kg faktor sebelum ke hospital.

Ahli Pasukan Hemofilia

Pasukan hemofilia harus terdiri daripada:

- Seorang pengarah perubatan** (sebaik-baiknya seorang pakar kanak-kanak dan/ atau pakar hematologi).
- Seorang penyelaras jururawat** yang:
 - mengatur pemberian penjagaan.
 - memberi pendidikan dan maklumat kepada pesakit dan keluarga mereka.
 - bertindak sebagai penghubung pertama bagi pesakit yang mengalami masalah akut atau yang memerlukan tindakan susulan.
 - boleh menghubungi pesakit dan memulakan rawatan awal sekiranya diperlukan.
- Pakar farmasi** yang memastikan stok ubat faktor yang mencukupi dan pesakit mengikut jadual rawatan.
- Pakar muskuloskeletal** (fisioterapi, jurupuluh pekerjaan, pakar ortopedik, pakar reumatologi) yang boleh ambil tindakan pencegahan serta memberi rawatan.
- Seorang pakar makmal.**
- Seorang pakar psikososial** (sebaik-baiknya seorang pegawai sosial, atau pakar psikologi) yang mengetahui sumber-sumber yang terdapat dalam komuniti.



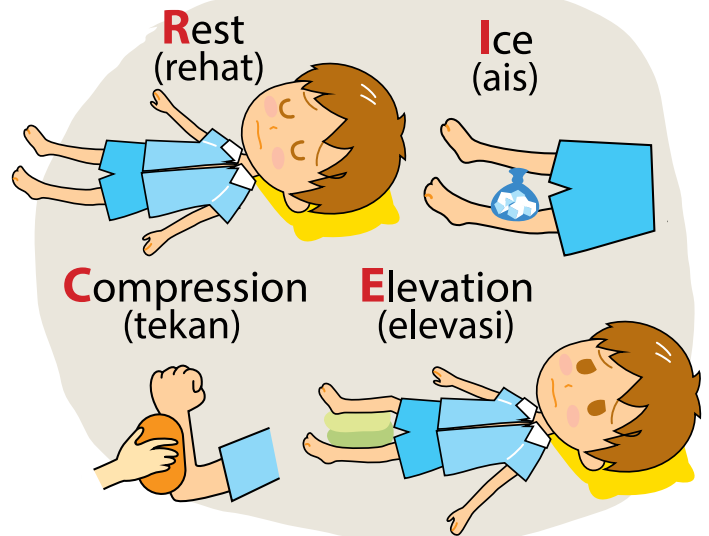
Rawatan

Kini, seorang kanak-kanak yang dilahirkan dengan hemofilia boleh menjalani kehidupan normal yang sihat dan bebas daripada kerosakan sendi dengan menggunakan profilaksis, iaitu suntikan faktor secara tetap untuk mencegah komplikasi pendarahan. Rawatan ini lazimnya dimulakan sejak umur 12 bulan. Ibu bapa diajar tentang hemofilia dan cara memberi dos, mengakses vena dan menyuntik faktor. Apabila mereka sudah yakin, ibu bapa membawa pulang faktor dan menyambung terapi di rumah.

Terapi di rumah membolehkan rawatan awal bagi pendarahan dengan menggantikan faktor yang tiada; faktor VIII bagi hemofilia A dan faktor IX bagi hemofilia

B. Jika anda ragu atau berlaku pendarahan serius, rawat dahulu dan kemudian hubungi pasukan hemofilia anda.

Selain penggantian faktor, aplikasikan terapi **RICE - rest (rehat), ice (ais), compression (tekan) dan elevation (elevasi)** pada sendi yang terjejas.



Adalah penting untuk mula bersenam setelah pendarahan dan sakit sendi berkurangan. Otot yang kuat melindungi sendi daripada pendarahan selanjutnya. Senaman harus diawasi oleh seorang pakar fisioterapi berpengalaman. Mempunyai sepasang tongkat ketiak adalah penting untuk mengurangkan tekanan terhadap sendi-sendi lain, seandainya terjadi pendarahan pada kaki.

Semua pendarahan dan suntikan faktor perlu direkodkan di dalam diari. Ia penting untuk memantau kesan rawatan dan penggunaan faktor.

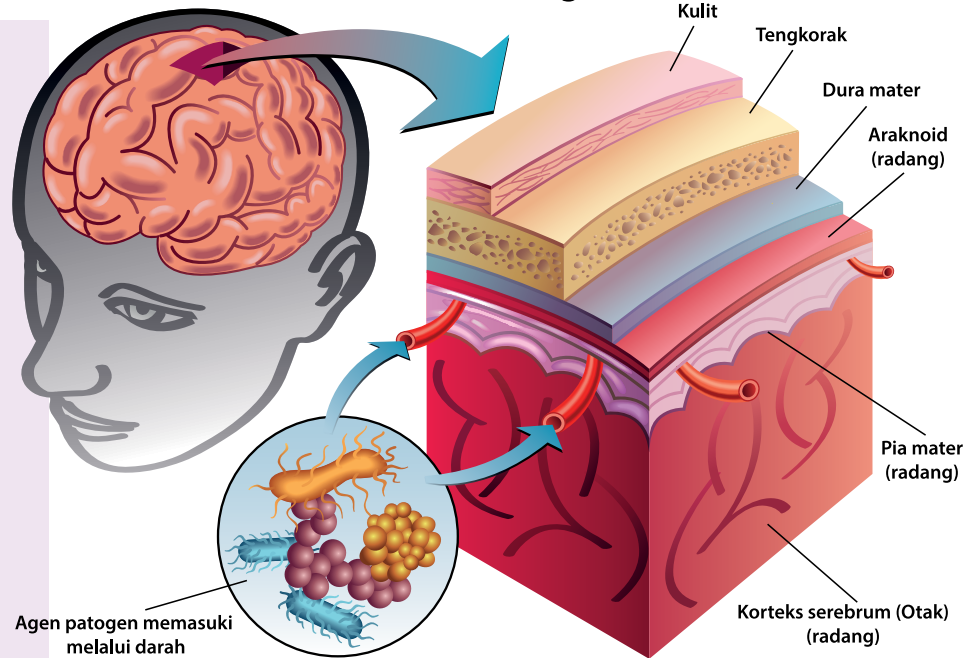
Nasihat kepada ibu bapa

- Perasaan bersalah kerana mendapat anak yang menghidap hemofilia adalah normal, namun begitu anda perlu ingat bahawa ia bukan salah ibu atau bapa.
- Jangan bersikap terlalu melindungi – jika anda tidak membenarkan anak anda mengambil risiko yang munasabah, dia mungkin tidak pandai berdikari.
- Terima hakikat bahawa anda atau anak anda boleh mencegah pendarahan. Anda tidak harus menyalahkan diri anda atau anak anda jika berlaku episod pendarahan.
- Menyedari bahawa saat-saat anak anda menangis ketika disuntik adalah satu pengorbanan kecil untuk mendapat manfaat jangka masa panjang terapi profilaksis.
- Bantu anak anda memahami bahawa hemofilia hanyalah satu aspek kehidupannya dan jangan biarkan dia mengguna hemofilia untuk mengelak daripada tanggung jawab atau tidak mengikut peraturan.
- Galakkan adik beradik lain membincangkan secara terbuka dengan anda dan adik mereka mengenai hemofilia.
- Libatkan adik beradik lain dalam penjagaan anak anda dan jangan salahkan atau menghukum adik beradik sekiranya berlaku pendarahan. **PP**

Meningitis Meningokokus

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

Bakteria Meningitis



Rintangan darah-otak ditembusi oleh bakteria dan menjangkiti meninges

Apa itu meningitis?

Bakteria *Neisseria meningitidis* hanya menjangkiti manusia dan 10% hingga 20% daripada populasi adalah pembawa bakteria ini. *N.meningitidis* disebarkan dari seorang ke seorang melalui titisan pernafasan (iaitu, mencium, bersin atau batuk) atau rembesan kerongkong seorang pembawa.

Jangkitan berlaku apabila bakteria menembusi lapisan perlindungan hidung dan kerongkong dan memasuki saluran darah. Sebaik sahaja berada di dalam saluran darah, mereka membiak dengan cepat dan melemahkan pertahanan tubuh, lantas membolehkan bakteria merentasi rintangan darah-otak dan menjangkiti meninges lalu mengakibatkan meningitis.

Bakteria Neisseria meningitidis, juga dipanggil meningokokus, merupakan penyebab utama meningitis meningokokus di seluruh dunia. Namun begitu, di Malaysia, Haemofilus influenzae jenis b (Hib) dan Streptokokus pneumoniae adalah penyumbang utama jangkitan meningitis. Walaupun vaksin bagi Hib telah dimasukkan ke dalam Program Imunisasi Kebangsaan, vaksin meningokokus tidak disarankan secara rutin, begitu juga bagi vaksin pneumokokus.

MENINGES

Meninges merujuk kepada tiga membran (dura mater, araknoid, dan pia mater) yang melapisi tengkorak dan menyelaputi otak dan saraf tunjang. Fungsi utamanya ialah melindungi sistem saraf pusat.

Kumpulan berisiko tinggi & faktor risiko

Bayi berusia kurang daripada setahun dan mereka yang berumur 16 hingga 23 tahun adalah lebih berkemungkinan dijangkiti berbanding kumpulan umur lain, tetapi semua kumpulan umur termasuk warga emas, boleh dijangkiti. Selain itu, pengembara, terutama mereka yang melawat 'lingkaran meningitis' (*meningitis belt*) serta jemaah haji juga turut berisiko.

Faktor risiko penyakit termasuklah:

- Isi rumah atau asrama yang terlampau sesak
- Merokok secara aktif atau pasif
- Pernah menghidap jangkitan saluran pernafasan
- Penyakit kronik (contohnya kegagalan hati, penyakit sistemik lupus erythematosus)
- Ketiadaan limpa atau limpa tidak berfungsi
- Kekurangan properdin (masalah berkaitan dengan gen yang jarang berlaku di mana kurangnya satu jenis komponen plasma darah yang menjejaskan imuniti).
- Virus imunodefisiensi manusia (HIV), Sindrom kurang daya tahan penyakit (AIDS)

Simptom jangkitan dalam kanak-kanak

Purata tempoh inkubasi bakteria ialah 4 hari – ini dikira amat pantas tetapi penyakit tersebut menular lebih pantas lagi. Oleh yang demikian, jika anak anda menunjukkan mana-mana simptom seperti yang disebutkan di bawah, anda harus membawa dia ke hospital secepat mungkin. Rawatan awal antibiotik menggunakan penisilin, ampicilin, kloramfenikol dan seftriakson boleh menyelamatkan nyawanya.

Simptom-simptom yang lazim dalam kanak-kanak:



Dalam kalangan bayi dan bayi baharu lahir, simptom demam, sakit kepala, dan kejang leher mungkin tiada atau tidak ketara. Sebaliknya, mereka mungkin menunjukkan tanda-tanda rensa, muntah-muntah, tiada selera makan, atau kelihatan tidak aktif.



Melindungi anak anda

Malangnya, walaupun dengan rawatan awal dan mencukupi, 10-15% pesakit meninggal dunia, biasanya dalam tempoh 24-48 jam selepas dijangkiti. Kebanyakan pesakit pulih sepenuhnya tanpa kesan jangka panjang, namun 10-19% daripada mereka mungkin mengalami ketidakupayaan kekal (contohnya kehilangan pendengaran, hilang anggota, atau kecacatan neurologi). Maka, pencegahan jangkitan melalui imunisasi seharusnya menjadi keutamaan.

Malaysia sudah lama meluluskan penggunaan vaksin meningokokus polisakarida yang mana boleh digunakan untuk kanak-kanak mulai usia 2 tahun dan ke atas. Sejak musim haji tahun 2002, pihak berkuasa kesihatan Arab Saudi mewajibkan imunisasi terhadap kesemua 4 serokumpulan meningokokus (A, C, Y dan W135) ke atas semua jemaah haji.

Vaksin meningokokus konjugat atau *meningococcal conjugate vaccine* (MCV) terkini adalah jauh lebih berkesan dan memberi perlindungan terhadap keempat-empat serokumpulan meningokokus. Tidak seperti vaksin polisakarida, MCV boleh diberi seawal usia 6 minggu. Anda boleh mendapatkan vaksin tersebut untuk anak anda di klinik atau hospital yang membekalnya tetapi pastikan anda mendapat nasihat pakar kanak-kanak dahulu. **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;37(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.

Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

Kemahiran Sosial untuk Remaja

Oleh **Dr Nazeli Hamzah**, Pakar Perunding Pediatrik
Mantan Presiden Persatuan Kesihatan Remaja Malaysia



Kemahiran sosial adalah satu set kemahiran yang penting, namun sering diabaikan. Ia merupakan kemahiran yang diperlukan oleh setiap kanak-kanak untuk membesar menjadi sihat dan produktif. Sebagai ibu bapa, anda merupakan guru kemahiran sosial mereka yang pertama. Walaupun banyak aspek kemahiran sosial seorang kanak-kanak datangnya daripada keupayaan semulajadi mereka, keadaan dan persekitaran juga memainkan peranan besar dalam membina kemahiran sosialnya.

Kesedaran tentang kepentingan kemahiran sosial semakin meningkat sejak beberapa tahun kebelakangan ini. Kemahiran sosial yang lebih baik sudah pasti memberi anak anda kelebihan dalam hidup. Kelebihan tersebut termasuklah hubungan yang lebih baik dan positif, prestasi kokurikulum yang meningkat, keyakinan diri yang lebih tinggi, imej diri yang lebih baik, dan mereka amnya lebih tabah untuk menghadapi cabaran hidup.

Membina kemahiran sosial

Kemahiran sosial boleh digambarkan sebagai kemahiran berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Berikut adalah beberapa kemahiran sosial asas yang semakin dilupakan di zaman digital:

- **Hubungan mata:** Ini merupakan kemahiran sosial yang sangat berkesan dalam mana-mana latar sosial. Dengan begitu banyak gangguan dalam bentuk telefon pintar, tablet, dll, anda lebih cenderung untuk hilang tumpuan ketika bercakap dengan seseorang.

Ketepikan sebarang peranti digital ketika berbual, dan gunakannya kembali setelah perbualan anda selesai. Namun begitu, adalah penting untuk mengekalkan hubungan mata secara sederhana. Hubungan mata yang berlebihan memberi gambaran sama ada terlalu serius atau menakutkan, manakala tiada hubungan mata pula menunjukkan kurang minat. Ketahuilah bahawa hubungan mata yang sempurna tidak wujud, maka bertindaklah mengikut keadaan. Contohnya, jika anak anda membuat pembentangan di dalam kelas, hubungan mata boleh berlaku secara rawak dan tidak tertumpu pada seorang individu sahaja.

**Nota penting: Bertindak mengikut budi bicara anda kerana hubungan mata bergantung kepada budaya seseorang. Sebagai contoh, bagi sesetengah budaya, seseorang yang lebih muda dianggap biadap/tidak sopan jika merenung ke dalam mata seseorang yang lebih tua (ia mungkin dianggap kurang ajar atau mencabar kuasa orang lebih tua).*

■ **Nada suara:** Walaupun isi sesuatu ucapan adalah penting, cara ia diucapkan memainkan peranan yang lebih besar. Sebagai contoh, perkataan “Ya”. Dengan nada suara yang betul, ia boleh menjadi satu jawapan yang pasti seperti “YA!”, ketidakpastian “Ya-aa...” atau satu persoalan “Ya?”. Oleh itu, tumpukan kepada cara anda bercakap kerana ia menjadi asas kepada komunikasi lisan.

■ **Bahasa badan:** Isyarat visual memberi kita banyak input apabila berkomunikasi dengan seseorang. Riak wajah dan bahasa tubuh menjadi asas bagi kebanyakan komunikasi bukan lisan, dan salah faham boleh berlaku jika kita tidak memberi perhatian tentangnya. Contohnya, membaca buku atau menonton TV sambil bercakap dengan seseorang memberi gambaran bahawa anda tidak berminat dengan apa yang sedang mereka katakan. Begitu juga, apabila anda berpeluk tubuh dan duduk bersilang kaki, ia juga memberi gambaran bahawa anda tidak berminat untuk bercakap, walaupun sebenarnya anda bertindak sedemikian kerana berasa sejuk dan cuba untuk memanaskan badan!

Kemahiran penting yang lain

Sebagai tambahan kepada perkara di atas, anda harus menjadi teladan bagi anak anda dengan mengamalkan kemahiran-kemahiran berikut bersama mereka, contohnya:

■ **Mendengar secara aktif:** Daripada hanya bergantung pada deria pendengaran anda, kemahiran ini menunjukkan bahawa anda memberi tumpuan terhadap perbualan tersebut. Melalui pendengaran secara aktif, anda memberi perhatian kepada orang yang sedang bercakap dan memberi dia peluang untuk bercakap. Ia melibatkan aspek-aspek berikut:

- beri dia sepenuh perhatian (kekalkan hubungan mata) dan perhatikan juga bahasa badannya.
- biarkan dia bercakap tanpa anda mencelah (tanya soalan setelah dia selesai bercakap atau apabila perbualan terhenti sebentar)
- galakkan dia meneruskan perbualan menggunakan isyarat lisan (contohnya, “Oh begitu”) atau isyarat bukan lisan (contohnya mengangguk-anggukkan kepala anda).
- setelah dia selesai bercakap, berikan tindak balas yang sewajarnya.

■ **Berbicara dengan tegas, bukan agresif:** Nyatakan pendapat anda dengan tegas tetapi hormati juga pandangan atau buah fikiran orang lain. Menyerang atau tidak mempedulikan pandangan orang lain yang tidak memihak kepada pandangan anda adalah satu tindakan yang agresif. Sikap tegas merupakan kesan daripada harga diri dan keyakinan diri yang tinggi, maka adalah penting bagi anak anda untuk menguasai kemahiran ini. Jangan lupa untuk menekankan kepentingan menghormati orang lain dan bersopan santun pada setiap masa. Tiada sebab untuk memalukan orang lain hanya untuk menegakkan pendapat anda.



Bersedia untuk menghadapi dunia sebenar

Ini hanyalah sebahagian cara yang boleh membantu anak anda meningkatkan kemahiran sosialnya. Cara lain termasuk menggalakkan dia terlibat dengan kerja-kerja sukarela dalam komuniti (cara terbaik untuk membina empati dan interaksi sosial) dan juga sukan berpasukan (untuk meningkatkan tahap aktiviti fizikalnya) seperti bola sepak, futsal, atau hoki.

Semua aktiviti tersebut membantu membina kemahiran sosialnya, terutama aktiviti yang berkaitan dengan kerja berkumpulan dan menyelesaikan masalah. Sudah pasti akan ada konflik yang memerlukan anak anda untuk menyelesaikannya. Dengan cara ini, ia akan memberi pendedahan yang baik baginya untuk menghadapi realiti alam dewasa.

Akhir sekali, jangan lupa bahawa anda adalah teladan bagi anak anda, maka pastikan anda berkomunikasi dengannya sebagaimana anda mahu dia contohi. Ingat bahawa ini juga termasuk cara anda berkomunikasi dengan orang lain! **PP**

Sumbangan daripada



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.com/positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)