



Pengasuhan Positif

Siri Panduan Rasmi oleh Persatuan
Pediatrik Malaysia tentang kesihatan
ibu, penjagaan anak & keluarga.

Obesiti: Pencegahan Awal Kunci Utama

Anak Saya
**Berlebihan
Berat Badan**

**Setiap Pergerakan
Penting**

Kisah Seorang
**Pesakit
Meningokokal**


Apabila Kanak-Kanak
**Berhadapan
dengan Kematian**

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

SMS: YA PPG <jarak> nama <jarak>
alamat surat-menyurat <jarak> alamat emel ke
010-9379 326

www.mypositiveparenting.org

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



Datuk Dr Zulkifli Ismail

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



Pengasuhan Positif

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaweb.org.my

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



Dato' Dr Musa Mohd Nordin
Bendahari Kehormat dan Pakar Perunding Pediatrik & 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 gaya hidup cergas perlu dipupuk sejak kecil. ”



Dr Tee E Siang
Pakar Pemakanan & Presiden



Dr Roseline Yap
Pakar Pemakanan & Ahli Majlis, NSM



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



Professor Madya Dr M Swamenathan
Pakar Perunding Psikiatri



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

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



En Hairil Fadzly Md. Akir
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



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

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



Eveleen Ling
Pengerusi, PTM



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

Beri Perhatian Kepada Berat Badan Anak Anda

Obesiti dalam kalangan kanak-kanak Malaysia semakin meningkat. Fenomena ini membimbangkan kerana terdapat kemungkinan besar kanak-kanak obes membesar menjadi orang dewasa yang obes. Obesiti merupakan faktor risiko utama bagi pelbagai penyakit tidak berjangkit. Dalam terbitan Pengasuhan Positif kali ini, kami melihat secara mendalam mengenai isu obesiti kanak-kanak. Amalan pengambilan diet yang tidak seimbang dan gaya hidup sedentari dan tidak aktif merupakan faktor utama yang menyumbang kepada obesiti. Terpulang kepada anda sebagai ibu bapa untuk mencegahnya daripada berlaku. Sebagai permulaan, jadilah contoh teladan yang baik.

Selain itu, terdapat juga artikel yang menekankan tentang kepentingan aktiviti fizikal dan sebuah artikel lain tentang cara anda boleh membantu anak anda mendapatkan berat badan yang sihat.

Kami juga telah memasukkan beberapa mutiara kata daripada para professional yang berwibawa dan menonjolkan topik-topik seperti bahaya penyakit meningokokal, kepentingan memakai topi keledar yang betul di jalan raya, kesihatan tidur dan kepentingannya, dan banyak lagi.

Sebagai penutup, kami mengucapkan selamat berjaya dalam perjalanan pengasuhan anda. Adalah menjadi harapan kami agar anak anda membesar dan berkembang dalam persekitaran yang selamat dan sihat. Akhir sekali, kami harap anda mendapat manfaat daripada kandungan terbitan ini. Semua artikel dan terbitan terdahulu boleh didapati daripada laman web kami di www.mypositiveparenting.org.

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



14

Rencana

5 Obesiti: Pencegahan Awal Kunci Utama

Perancangan Keluarga & Kehamilan

12 Meningkatkan Kesuburan

Kesejahteraan Keluarga

14 Apabila Kanak-Kanak Berhadapan dengan Kematian

Kesihatan Anak

16 Kebersihan Tidur

18 Vaksin: Apakah Kandungannya?

21 Ruam Bayi Baru Lahir

23 Kisah Seorang Pesakit Meningokokal

26 Beri Perhatian kepada Kesihatan Usus Anak Anda

Pemakanan & Kehidupan Sihat

29 Tentang Superfood

32 Anak Saya Berlebihan Berat Badan: Apa Harus Saya Lakukan?

34 Sumber Tenaga Sihat untuk Kanak-Kanak Prasekolah

Perkembangan Anak

37 Pendidikan Seks: Pastikan Si Kecil Selamat

39 Setiap Pergerakan Penting

Remajaku Yang Positif

42 Mencegah Remaja Bunuh Diri



23



39



32

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

Obesiti Pencegahan Awal Kunci Utama

Malaysia merupakan negara dengan kadar obesiti tertinggi di Asia Tenggara. Ini adalah berdasarkan laporan 'Mencegah Obesiti di ASEAN' 2017 oleh Unit Risiko Ekonomi, yang merangkumi Malaysia, Singapura, Indonesia, Thailand, Vietnam dan Filipina. Ini sepatutnya menjadi titik kesedaran agar rakyat Malaysia sedar bahawa berat badan berlebihan dan obesiti ialah masalah serius yang tidak boleh diambil mudah.

Bersama **Dr Tee E Siong**, Pakar Pemakanan dan Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia; **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Setiausaha Agung, Persatuan Pediatrik Asia Pasifik; **Dr H Krishna Kumar**, Pakar Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Orang ramai perlu sedar bahawa berat badan berlebihan dan obesiti mempunyai kesan serius kepada kesihatan. Ia boleh membawa kepada pelbagai penyakit tidak berjangkit (*non-communicable diseases*, NCD) seperti diabetes, kanser, dan penyakit jantung. Selain tubuh badan, kesihatan mental juga terjejas oleh masalah ini. Jika trend ini berterusan, negara kita mungkin menghadapi kerugian seperti peningkatan perbelanjaan kesihatan dan penurunan produktiviti kerja.

Berat badan berlebihan dan obesiti adalah masalah yang disebabkan oleh deposit lemak berlebihan dalam badan. Satu cara untuk mengenal pasti dan mengawal masalah ini adalah dengan mengukur indeks jisim tubuh (IJT). Penting untuk menjaga kesihatan bermula dari dalam kandungan dan sejak kecil.

Mengawal berat badan berlebihan dan obesiti

Obesiti dan berat badan berlebihan adalah keadaan di mana terdapat lebih lemak terkumpul yang menjejaskan kesihatan. Pada asasnya, ia berlaku apabila berat seseorang lebih daripada berat yang ideal untuk ketinggiannya. Menentukan peratusan lemak badan secara tepat adalah sukar, jadi IJT sering digunakan sebagai satu petunjuk mudah untuk menganggar dan mengelaskan obesiti dalam kalangan dewasa dan kanak-kanak.

$$\text{IJT} = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi} \times \text{tinggi (m}^2\text{)}}$$



Seorang dewasa dianggap **sihat** jika IJT-nya adalah

18.5 - 24.9

berlebihan berat badan jika IJT

25 - 29.9

dan **obesiti** jika IJT

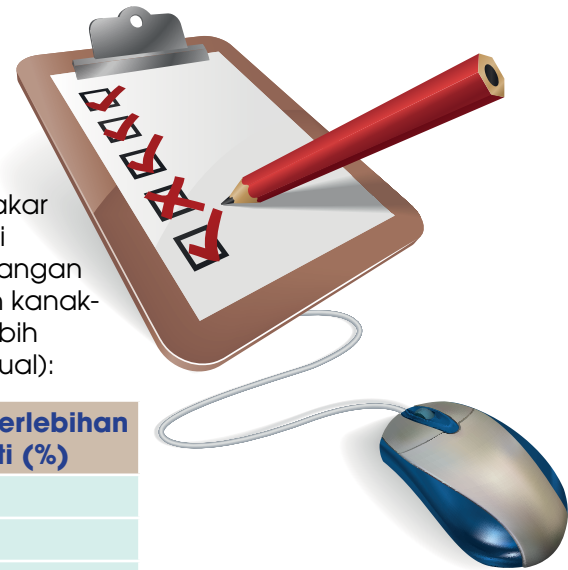
30
ke atas.

Bagaimanapun, penilaian IJT kanak-kanak sedikit berbeza berbanding orang dewasa. Memandangkan kadar pertumbuhan kanak-kanak berbeza mengikut umur, carta IJT-untuk-umur digunakan untuk menentukan pertumbuhan kanak-kanak berdasarkan pawaian pertumbuhan. Carta itu boleh dimuat turun daripada laman web Pengasuhan Positif di <https://mypositiveparenting.org/>. Semasa menilai IJT-untuk-umur anak anda, gunakan carta yang betul bagi umur dan jantina mereka. Pantau IJT anak anda secara berkala bagi memastikan pertumbuhan dan perkembangannya berada pada tahap sepatutnya dan ia akan membantu anda mengenal pasti tanda-tanda utama berat badan berlebihan.

Obesiti adalah keadaan kompleks yang disebabkan oleh pelbagai faktor. Ibu bapa harus sedar bahaya obesiti dan tidak menganggap kegemukan kanak-kanak sebagai sesuatu yang normal atau tidak berbahaya. Kajian menunjukkan kanak-kanak obes lebih cenderung menjadi obes apabila dewasa, malah meningkatkan risiko mereka untuk menghidap NCD pada masa depan. Bagaimanapun, mencegah obesiti adalah tidak mustahil.

Statistik bahaya

Obesiti sedang meningkat di seluruh dunia dan juga di Malaysia. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan kes obesiti sedunia meningkat 3 kali ganda sejak 1975. Menurut Dr Tee E Siong, Pakar Pemakanan dan Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia, tinjauan di serata negara menunjukkan peningkatan prevalens obesiti dalam kalangan dewasa dan kanak-kanak. Hasil tiga tinjauan terbaru dalam kalangan kanak-kanak sekolah di negara ini melaporkan prevalens tinggi iaitu pada lebih kurang 30% mengalami berat badan berlebihan dan obesiti (rujuk jadual):

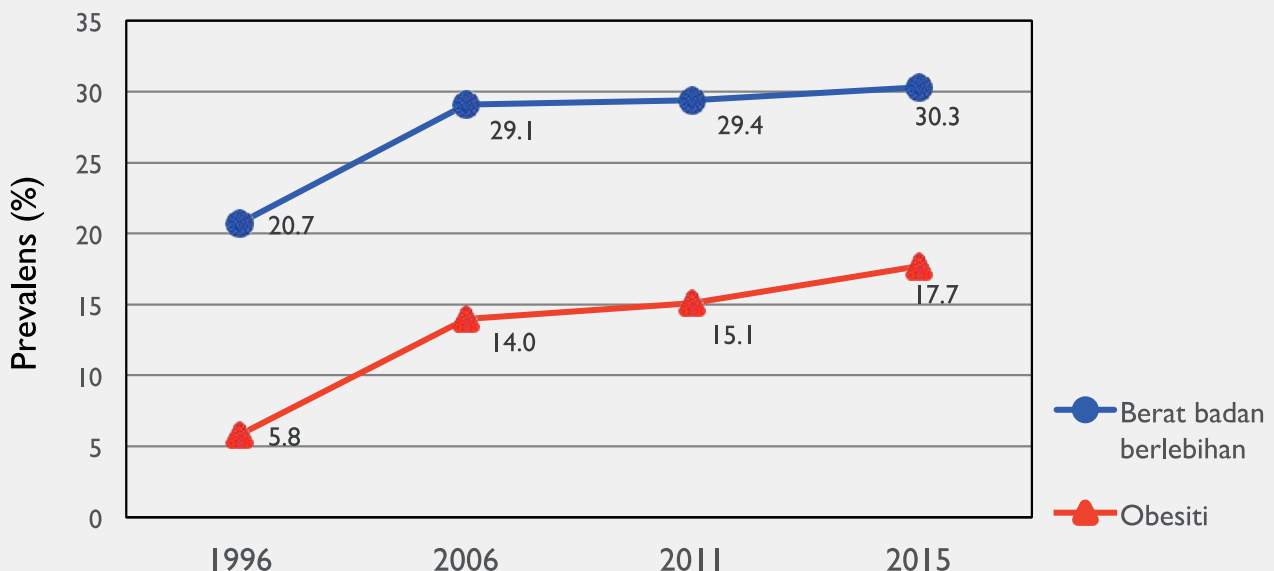


Sumber data	Umur (tahun)	Berat badan berlebihan dan obesiti (%)
SEANUTS (2010-2011)	6-12	30.9
Institut Kesihatan Umum (2012)	6-12	30.4
MyBreakfast Study (2013)	6-12	28.3
	13-17	28.7

Menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS), terdapat peningkatan tetap dalam prevalens obesiti dan berat badan berlebihan dalam kalangan dewasa di Malaysia. Data NHMS menunjukkan peningkatan mendadak pada akhir 1990-an. Dari 1996 sehingga 2015, terdapat peningkatan 1.5 kali ganda dalam kadar berat badan berlebihan dan yang lebih membimbangkan, peningkatan 3 kali ganda dalam kadar obesiti. **“Jumlah ini berada pada tahap membimbangkan di mana hampir separuh populasi dewasa di Malaysia (47.7%) mengalami sama ada berat badan**

berlebihan atau obesiti,” tegas Dr Tee. Trend ini secara berperingkat akan membawa kepada peningkatan NCD seperti diabetes dan penyakit jantung dalam kalangan penduduk Malaysia jika tiada langkah serius diambil untuk menangani masalah ini. “Jumlah ini menunjukkan masih kurangnya kesedaran dalam masyarakat kita tentang bahaya obesiti. Apa yang lebih utama adalah mendidik masyarakat tentang langkah pencegahan awal untuk menyelesaikan punca masalah tersebut agar trend itu boleh dikawal,” tambahnya.

Prevalens berat badan berlebihan & obesiti populasi >18 tahun (data dari NHMS)



Punca masalah

Obesiti disebabkan oleh beberapa faktor risiko. Pemakanan yang tidak sihat adalah penyumbang utama peningkatan obesiti di Malaysia. **“Kekayaan budaya makanan Malaysia adalah sesuatu yang patut dibanggakan, tetapi ia juga antara penyebab kedudukan obesiti kita yang tertinggi di Asia Tenggara jika kita tidak makan dengan berhati-hati,”** kata Dr Tee. Beliau menyatakan pengambilan makanan dan minuman berlebihan yang tinggi kalori, gula, garam dan minyak, kerap makan lewat malam, atau pengambilan snek yang kurang berkhasiat adalah antara contoh tabiat pemakanan yang menyumbang kepada obesiti. Faktor lain termasuklah kekurangan aktiviti fizikal dan senaman. Kanak-kanak kini kurang menghabiskan masa bermain di luar, kerana lebih banyak masa dihabiskan dengan aktiviti sedentari seperti menonton TV, bermain permainan video, dan melayari media sosial. Pemakanan tidak sihat dan gaya hidup tidak aktif akan menyebabkan kalori dan berat badan berlebihan.



Selain itu, faktor keluarga juga menyebabkan obesiti. Disposisi genetik dan ahli keluarga dengan masalah berat badan meningkatkan kemungkinan kanak-kanak mengalami berat badan berlebihan. Kelakuan keluarga seperti tabiat makan dan aktiviti fizikal juga berperanan dalam masalah ini. Begitu juga faktor psikologi seperti tekanan, kegelisahan, atau kemurungan akibat masalah peribadi boleh menyebabkan kanak-kanak dan orang dewasa makan secara berlebihan dan makan banyak makanan tidak sihat, lalu meningkatkan risiko obesiti. Sementara itu, walaupun faktor sosioekonomi tidak begitu ketara berbanding faktor lain, namun prevalens obesiti di kalangan demografik tertentu boleh dikaitkan dengan faktor seperti sumber dan akses kepada makanan sihat yang terhad dan kekurangan masa dan ruang yang selamat untuk melakukan aktiviti fizikal.

Ancaman kesihatan

Kombinasi faktor risiko ini membawa kepada berat badan berlebihan dan obesiti, lalu menyebabkan pelbagai komplikasi dan kesan buruk terhadap individu. Menurut Datuk Dr Zulkifli Ismail, Setiausaha Agung Persatuan Pediatrik Asia Pasifik, **obesiti adalah salah satu faktor risiko metabolik utama bagi NCD (diabetes, kanser, dan penyakit**

kardiovaskular). Kanak-kanak obes berkemungkinan besar menghidap tekanan darah dan kolestrol tinggi, yang membawa kepada strok dan penyakit kardiovaskular lain pada masa depan. Obesiti juga meningkatkan risiko masalah toleransi glukosa, ketahanan insulin dan diabetes jenis 2. Komplikasi kesihatan lain juga boleh timbul, seperti masalah

pernafasan (contoh, asma dan apnea tidur), dan masalah penyakit sendi seperti osteoartritis.

Statistik NCD dan faktor risiko berkaitan sudah menunjukkan akibat masalah berat badan. Data NHMS menunjukkan prevalens yang meningkat dua kali ganda bagi diabetes, iaitu daripada 8.3% pada 1996 kepada 17.5% pada 2015.

Mencegah sejak awal

Oleh kerana obesiti boleh menyebabkan kesan negatif yang berpanjangan, langkah awal perlu diambil untuk mencegahnya. Bak kata pepatah, **“mencegah adalah lebih baik daripada mengubati.” Pencegahan obesiti patut dimulakan seawal kehamilan dan berterusan sehingga tumbesaran awal kanak-kanak.** Seluruh keluarga berperanan penting dalam memupuk tabiat sihat dan persekitaran rumah yang kondusif untuk memastikan perkembangan kanak-kanak yang baik.

Bagaimanakah obesiti boleh dicegah sejak dalam kandungan ibu? Dr H Krishna Kumar, mantan Presiden Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia, memberitahu bahawa tabiat ibu ketika hamil boleh memberi kesan kepada berat badan bayi semasa lahir, serta risiko bayi untuk menjadi obes. Tanpa mengira genetik ibu dan berat badan ibu sebelum hamil, peningkatan berat badan ibu semasa mengandung boleh menaikkan berat badan bayi ketika lahir, dan seterusnya menambah risiko bayi untuk mengalami berat badan berlebihan dan obesiti semasa membesar. **“Ibu sering beranggapan mereka perlu makan lebih untuk dirinya dan juga bayi. Benar, mendapatkan nutrisi mencukupi penting untuk kesihatan ibu dan bayi tetapi ia bukan alasan untuk anda makan berlebihan sehingga makan untuk dua orang. Sepatutnya, anda lebih menjaga pemakanan anda dan mengambil hidangan lebih sihat,”** jelas Dr Krishna.

Statistik ini juga menunjukkan peningkatan lebih dua kali ganda bagi masalah kandungan kolestrol tinggi dalam darah, daripada 20.7% (2006) kepada 47.7% (2015). Prevalens tekanan darah tinggi pula kekal tinggi iaitu 30% dalam tempoh yang sama. Faktor risiko NCD seperti tekanan darah tinggi, serta kandungan gula dan kolesterol dalam darah yang tinggi berkait rapat dengan berat badan berlebihan

dan obesiti. Kesemuanya jelas meningkatkan jumlah pesakit NCD dan menyebabkan kesan buruk kepada masyarakat.

“Obesiti menyebabkan pelbagai kesan psikologi dan sosial, terutamanya bagi kanak-kanak, kerana mereka lebih sensitif,” kata Datuk Dr Zulkifli. Obesiti boleh menyebabkan kanak-kanak kurang keyakinan diri, mengalami imej badan

Selain itu, wanita obes atau mempunyai sejarah diabetes dalam keluarga boleh mendapat diabetes gestasi, iaitu keadaan paras glukosa darah tinggi semasa hamil yang pulih selepas bayi lahir. Ada kajian menunjukkan yang bayi mereka lebih cenderung untuk menjadi obes serta mendapat diabetes atau NCD lain di masa depan. Oleh itu, wanita obes dinasihatkan untuk mengurangkan berat badan mereka sebelum cuba hamil, sebagai langkah mencegah diabetes gestasi.



Peningkatan berat badan yang dicadangkan untuk ibu mengandung

Wanita mengandung dengan IJT pra-mengandung yang berbeza mempunyai had kenaikan berat gestasi berbeza. Peningkatan berat badan yang dicadangkan adalah seperti berikut:

Wanita kekurangan berat badan
(IJT < 18.5) ➔ 12.5kg - 18kg

Wanita dengan berat badan normal
(IJT 18.5 - 24.9) ➔ 11.5kg - 16kg

Wanita berlebihan berat badan
(IJT 25 - 29.9) ➔ 7kg - 11.5kg

Wanita obes
(IJT > 30) ➔ 5kg - 9kg

(Institute of Medicine, 1990)

negatif, kegelisahan, dan kemurungan. Kanak-kanak obes juga menghadapi masalah di sekolah dan dengan rakan-rakan. Mereka mungkin diejek dan dibuli kerana saiz mereka, mempunyai prestasi akademik dan kemahiran sosial yang kurang memuaskan, serta mudah letih dalam kelas. Oleh kerana saiz mereka yang besar, kanak-kanak obes juga boleh membuli rakan-rakannya yang lain.

Banyak kajian cuba mencari kaitan antara keadaan kehamilan dan tumbesaran awal kanak-kanak, dan bagaimana ia boleh memberi kesan terhadap kecenderungan mendapat NCD dan masalah kesihatan lain. Kajian ini dikategorikan di bawah satu bidang perubatan baru iaitu Asal Usul Perkembangan Kesihatan dan Penyakit (DOHaD). DOHaD menumpukan kepada persekitaran semasa perkembangan awal manusia, termasuklah interaksi antara faktor persekitaran dan genetik, yang boleh mempengaruhi kesihatan dan risiko penyakit. **Bagi manusia, 1000 hari pertama kehidupan kanak-kanak adalah tempoh kritikal untuk perkembangan mental dan fizikal.** Dalam bidang DOHaD, tempoh 1000 hari bermula pada hari persenyawaan (Hari 0), berterusan sepanjang kehamilan (Hari ke-270), dan sehinggalah hari ulang tahun kedua (Hari ke-1000).

Tegas Dr Tee, **“Semasa tempoh 1000 hari itu, menyediakan nutrien yang tepat dan mencukupi penting untuk memastikan kesihatan dan kesejahteraan kanak-kanak pada masa hadapan.”** Selain memastikan tabiat pemakanan sihat untuk wanita mengandung, bayi bawah dua tahun juga perlu diberikan jumlah makro dan mikronutrien yang sepatutnya. Bayi patut diberikan susu badan secara eksklusif sejak lahir sehingga berumur enam bulan dan ibu yang menyusukan harus menjaga pemakanannya agar mengandungi nutrien penting untuk memastikan susu badan yang dihasilkan adalah berkhasiat. Pemakanan yang mencukupi juga berperanan penting dalam pemberian makanan pelengkap, iaitu ketika bayi mencecah 6 bulan. Dari umur setahun sehingga dua tahun, ibu bapa harus terus memastikan anak mereka mendapat keperluan nutrien yang secukupnya.



Amalan pemakanan yang tidak baik dalam tempoh 1000 hari itu boleh menyebabkan malpemakanan: kekurangan atau berlebihan nutrien. Kanak-kanak kekurangan nutrien lebih mudah menghidap penyakit kronik, mempunyai tumbesaran dan perkembangan lemah, dan mempunyai perkembangan kelakuan dan kognitif yang terbantut, yang menyukarkan proses pembelajaran pada masa depan. Selain itu, kanak-kanak berlebihan nutrien pula akan mengalami berat badan berlebihan dan obesiti, meningkatkan risiko berat badan berlebihan dan obesiti semasa dewasa. Ini akan meningkatkan risiko mereka menghidap diabetes, kanser, dan penyakit jantung.





Pendekatan holistik untuk pencegahan

Pencegahan obesiti harus bermula dengan mendidik dan mewujudkan kesedaran dalam kalangan ibu bapa. Pemakanan berperanan penting dalam pencegahan obesiti. **“Mengamalkan pemakanan sihat dan berkhasiat adalah pendekatan penting dalam menangani obesiti,”** tegas Dr Tee. **Garis panduan umum dalam mengamalkan pemakanan sihat adalah dengan mengambil pelbagai makanan daripada kumpulan makanan utama secara seimbang dan dalam kuantiti yang sederhana.** Kurangkan gula, garam, minyak dan lemak serta ambil lebih buah-buahan dan sayur-sayuran dalam hidangan. Sebaiknya pilihlah bijirin penuh. Ibu bapa harus prihatin dengan pengambilan makanan ahli keluarga untuk mencegah masalah berat badan. Jika anda rasa anak anda mempunyai berat badan berlebihan dan tidak pasti apa tindakan seterusnya, artikel pada muka surat 32 menjelaskan cara untuk anda bertindak.

“Persekitaran rumah dan tabiat keluarga juga merupakan elemen penting dalam pencegahan obesiti.

Kanak-kanak banyak meluangkan masa mereka di rumah, dan keluarga mempunyai pengaruh besar pada perkembangan kanak-kanak,” jelas Datuk Dr Zulkifli. Untuk sebuah keluarga yang sihat, ibu bapa harus menjadi tauladan dan mereka sendiri harus mengamalkan gaya hidup sihat. Tabiat dan kelakuan ibu bapa akan diikuti oleh anak, kerana ibu bapa adalah guru pertama mereka. Untuk hidangan keluarga, banyakkkan memasak di rumah menggunakan bahan segar dan berkhasiat dengan cara memasak yang lebih sihat

seperti mengukus. Ambil kira keperluan nutrisi kanak-kanak semasa membeli barang rumah. Pengambilan makanan segera dan snek kurang sihat (dengan kandungan lemak, minyak, gula, dan garam yang tinggi) harus dikurangkan atau dielakkan sama sekali.

Keluarga patut menghabiskan lebih banyak masa melakukan aktiviti fizikal seperti berjoging, berbasikal, atau mendaki bukit bersama-sama.

Menyertai sukan seperti badminton atau bola sepak amat digalakkan. Sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal, yang boleh dilakukan dalam beberapa sesi, perlu dilakukan setiap hari. Kurangkan

aktiviti sedentari seperti menonton TV dan bermain dengan peranti.

Amalkan amalan tidur yang baik dengan tidur awal pada waktu yang tetap.

Memupuk tabiat sihat dalam keluarga penting untuk mencegah masalah berat badan berlebihan dan obesiti. Jika anda perlukan idea agar keluarga anda lebih aktif, dapatkan maklumat lanjut di muka surat 39.

Terdapat pelbagai cara lain untuk menjadi keluarga sihat dan menangani obesiti. Ingatlah, pencegahan obesiti harus bermula dari rumah dan seawal mungkin. Sebuah keluarga yang sihat akan melahirkan anak yang sihat. **PP**



Kadar kesuburan rakyat Malaysia pada 2016 adalah paling rendah pernah dicatat, menurut laporan Vital Statistics Malaysia 2017. Kadar kesuburan terkini setiap wanita berumur 15-49 tahun adalah 1.9 bayi, iaitu penurunan daripada 2.0 bayi pada 2015.

Meningkatkan Kesuburan

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

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan lebih 10% wanita gagal mengandung walaupun dalam hubungan stabil selama lima tahun atau lebih. Masalah kemandulan ini dialami oleh lelaki dan wanita. Umumnya, kemandulan ditakrifkan sebagai ketidakmampuan untuk hamil selepas setahun atau lebih berhubungan kelamin tanpa perlindungan. Jadi, bagaimanakah anda dan pasangan meningkatkan peluang menimang cahaya mata?

7 cara meningkatkan kesuburan

Pelbagai faktor boleh menyumbang kepada kesuburan lelaki dan wanita. Berikut adalah beberapa langkah yang boleh diambil untuk meningkatkan kesuburan.



1 JAGA BERAT BADAN ANDA

Berlebihan atau kekurangan berat badan boleh mempengaruhi kesuburan anda. Bagi wanita, kandungan lemak dalam badan boleh mempengaruhi kitaran haid. Wanita berlebihan atau kekurangan berat badan mungkin mempunyai kitaran haid yang tidak menentu dan kurang berovulasi,

sekaligus merendahkan peluang mereka untuk hamil. Lelaki berlebihan atau kekurangan berat badan cenderung mempunyai kepekatan sperma rendah, manakala lelaki obes pula dikaitkan dengan mati pucuk. Jadi, pastikan Indeks Jisim Tubuh anda pada tahap normal semasa mencuba untuk hamil. Amalkan gaya hidup sihat dengan menjaga pemakanan dan bersenam selalu.



2 FIKIR SEBELUM MINUM

Terlalu banyak pengambilan kafein atau alkohol boleh menjejaskan kesuburan anda. Bagi lelaki, nafsu dan kualiti sperma mereka akan berkurang, manakala untuk wanita, pengambilan alkohol berlebihan menyebabkan peluang

untuk hamil tipis dan mungkin mengambil masa lebih lama untuk hamil. Pengambilan kafein berlebihan (>500 mg sehari) boleh membawa kesan negatif kepada tahap kesuburan wanita. Satu kajian mendapati wanita yang meminum 4-7 cawan kopi setiap hari mempunyai hampir 80% peluang lebih tinggi untuk keguguran kandungan. Hadkan pengambilan alkohol dan kopi apabila sedang cuba hamil, dan berhenti meminumnya serta-merta apabila mengandung.



3 BERHENTI MEROKOK

Lelaki yang merokok didapati mempunyai kualiti sperma dan kapasiti persenyawaan yang lebih rendah. Bagi wanita, merokok menyebabkan kerosakan telur, lalu menjejaskan proses persenyawaan dan penempelan. Satu kajian menunjukkan wanita yang kurang merokok (0-10 batang sehari) mempunyai kadar kehamilan yang lebih tinggi (52.2%) berbanding wanita yang lebih banyak merokok (34.1%). Merokok semasa mengandung turut membahayakan bayi dalam kandungan. Berhenti merokok jika anda hamil.



4 KETAHUI TINGKAP KESUBURAN

Ambil tahu tentang kitaran haid dan 'tingkap kesuburan' anda. Ovulasi biasanya berlaku pada hari ke-14 dalam kitaran anda, dan tingkap kesuburan adalah hari ovulasi dan 4-5 hari sebelumnya. Ini boleh diguna pakai jika anda mempunyai kitaran haid yang teratur iaitu 21 hingga 35 hari. Tingkap kesuburan anda boleh ditentukan dengan kit ramalan ovulasi yang dijual di farmasi atau dengan mencatat perubahan harian pada suhu badan asas. Anda boleh

meningkatkan peluang hamil dengan mengadakan hubungan kelamin secara kerap pada waktu tingkat kesuburan.



5 PERHUBUNGAN INTIM BERTERUSAN

Apabila sedang berusaha mendapatkan bayi, anda patut lebih banyak melakukan hubungan seks, malah hubungan kelamin yang berterusan boleh memulihkan kitaran haid dan hormon. Hubungan intim yang kerap meningkatkan kualiti sperma lelaki, menanggah hubungan kelamin pula membawa kesan sebaliknya. Namun, cuba untuk tidak menjadikannya satu tugas dan meletakkan tekanan ke atas pasangan dan diri anda sendiri.



6 GUNAKAN PELINCIR SESUAI

Pelincir berguna apabila anda kerap melakukan hubungan seks, tetapi pilihan pelincir boleh memberi kesan kepada pergerakan dan fungsi sperma. Pastikan pelincir tidak mempunyai sebarang agen spermisid. Jangan gunakan pelincir komersial berasaskan air kerana ia boleh membantutkan pergerakan sperma. Sesetengah pelincir semula jadi juga tidak sesuai, seperti air liur dan minyak zaitun. Anda boleh mendapatkan pelincir yang mesra sperma di farmasi.



7 CARILAH KETENANGAN

Tekanan dan kemurungan juga boleh menyebabkan kemandulan. Tekanan boleh menjejaskan kualiti sperma lelaki dan mengurangkan peluang

mengandung untuk wanita. Tekanan juga menyebabkan kitaran haid yang tidak teratur, sekaligus menjejaskan peluang hamil. Mekanisme bagaimana tekanan boleh menjejaskan kesuburan masih tidak jelas tetapi kajian telah menunjukkan terdapat hubungan antara tekanan dan kemandulan. Kawal tekanan anda menerusi kaedah penenangan atau dapatkan sokongan daripada pakar kesihatan mental.

Mitos vs Fakta

Sesetengah makanan seperti soya atau nanas didakwa mempunyai kesan negatif kepada kesuburan tetapi tiada bukti kukuh menunjukkan memakan sesuatu makanan akan memberi kesan negatif atau positif pada kesuburan.



Banyak lagi cara untuk meningkatkan kesuburan dan menambah peluang menimang cahaya mata dengan pasangan anda. Perkara penting adalah untuk kekal positif, percaya kepada pasangan dan teruskan mencuba. Petua ini adalah untuk mengoptimalkan peluang anda, tetapi petua berbeza mempunyai tahap kejayaan berbeza. Jika anda tidak mampu hamil atau mengandung walaupun selepas setahun melakukan hubungan seks tanpa perlindungan, sebaiknya anda dan pasangan mendapatkan nasihat pakar kesuburan untuk memeriksa jika terdapat masalah kesuburan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Apabila Kanak-Kanak Berhadapan dengan Kematian

Oleh **Pn Loh Sit Fong**, Pakar Perunding Psikologi Klinikal

Hati anak anda mungkin hancur luluh apabila berhadapan dengan kehilangan insan tersayang, rakan, atau haiwan peliharaan. Biarpun perasaan sedihnya mendalam, ia mungkin tidak ketara daripada reaksinya yang diluahkan secara: menyuarakan kesedihannya (jarang berlaku), mengadu ketidakselesaan fizikal (seperti sakit kepala atau perut), serta bimbang atau sedih dalam aspek lain (seperti di sekolah atau aktiviti lain).

Bersedia untuk membantu jika cara luahannya negatif. Anda mungkin tidak dapat melindunginya daripada kesedihan, tapi anda boleh membantunya rasa lebih selamat. Benarkan dan galakkannya meluahkan perasaan agar boleh mengembangkan daya tahannya yang berguna apabila dewasa.

Memahami bagaimana kanak-kanak melihat kematian

Pendekatan anda harus sesuai dengan tahap perkembangan. Cara anda bercakap dengan kanak-kanak kecil berbeza

dengan kanak-kanak besar. Guna peluang ini untuk membincangkan kitaran hidup. Bantu dia memahami, bukan melindunginya daripada kenyataan hidup.

Bantu dia mengatasinya

Terangkan kematian berdasarkan fakta, terutama apabila bercakap kepada kanak-kanak. Guna ungkapan mudah dan berterus terang, bukan kiasan. Mengatakan "Atuk tidur dan sekarang berada di syurga" boleh menyebabkan dia rasa takut untuk tidur kerana bimbang dia juga akan 'tidur'. Penerangan mudah ialah kematian bermakna tubuh seseorang itu tidak lagi

berfungsi seperti ketika dia masih hidup.

Ambil peluang ini untuk berkongsi kepercayaan agama atau kerohanian anda mengenai kematian dan galakkan anak anda bertanya soalan. Cuba jawab dengan jujur dan terus terang. Jika anda tidak boleh menjawab, bantu cari jawapannya; ini akan menenangkan dia dan membantunya menerima hakikat kematian. Galakkan dia meluahkan perasaan dengan melukis gambar atau mencatat fikiran dan perasaannya di dalam diari atau jurnal.

Sekiranya ibu, bapa, atau penjaga meninggal dunia,

keimbangan lazim adalah siapa yang akan menjaga si anak, yang mungkin ditunjukkan dengan rasa risau. Ini boleh membuatkan mereka lebih manja atau rasa ditinggalkan. Mereka juga mungkin rasa bertanggungjawab ke atas kehilangan tersebut. Penting untuk buat anak anda faham bahawa mereka tidak dipersalahkan dan si mati tidak akan kembali. Berikannya sebanyak mungkin kasih sayang dan perhatian untuk redakan kebimbangannya mengenai siapa yang akan terus menjaganya.

Sentiasa dalam kenangan

Kanak-kanak semuda tiga tahun memahami konsep pemergian. Beri anak anda peluang untuk mengucapkan selamat tinggal kepada si mati, agar dia boleh mengatasinya. Beri dia pilihan jika mahu menghadiri upacara pengkebumian atau memorial tetapi jangan paksa jika dia

Cermin diri

Sebelum membantu anak anda mengatasi kehilangan, ambil masa untuk muhasabah diri.

Imbas pengalaman pertama anda berhadapan dengan kematian dan perkara yang membantu (atau tidak membantu) anda menghadapinya. Pengalaman anda, terutama semasa anda kecil, boleh membantu anda mengenali dan menyelami perasaan anak anda.

keberatan. Jika dia ingin hadir, terangkan apa untuk dijangka, dan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan.

Jelaskan bahawa seseorang yang telah meninggal dunia akan tetap 'hidup' dalam ingatannya. Jika ibu bapa menghadapi penyakit tenat, ramai akan meninggalkan surat, video, atau foto untuk membantu anak mereka mengingati betapa mereka disayangi.

Anak anda mungkin ingin mengumpul gambar dan barang kesayangan untuk mewujudkan kenangan mereka sendiri dan mengatasi kehilangan mereka. Bagi kanak-kanak kecil, pengetahuan mereka tentang si mati datang daripada ahli keluarga lain, maka bincangkan mengenai si mati dengannya dan ingatkannya betapa dia disayangi oleh si mati. Tidak salah untuk menyambut hari lahir si mati atau sambutan Hari Ibu atau Hari Bapa sebagai satu cara mengenang si mati.

Jangan sembunyikan perasaan anda

Anda harus berkongsi kesedihan dengan anak anda, tetapi jangan keterlaluan. Dengan meluahkan emosi anda sendiri, anda mendorongnya untuk berbuat sama. Ini membantunya memahami bahawa kesedihan adalah gabungan kompleks emosi seperti marah, bersalah, dan kecewa. Terangkan bahawa emosi dan tindak balasnya mungkin berbeza daripada orang dewasa.

Kesedihan datang dan pergi, jadi dia tidak boleh jangka bila dia akan bersedih. Cuba kekalkan rutin atau jadualnya sekonsisten mungkin. Paling penting, teruskan tugas anda sebagai ibu bapa dan pastikan tingkah laku anak anda tidak melampaui batas. Tidak salah untuk bertanyakan perasaannya, dan pastikan anda memberi perhatian kepadanya.

Proses kesedihan mungkin lebih lama bagi sesetengah orang, oleh itu tanyalah keadaannya dari masa ke semasa.

Galakkannya untuk meneruskan aktiviti biasa sekerap mungkin dan yakinkan dia bahawa dia boleh bergembira dan berseronok. Jika anda mempunyai sebarang kemusykilan tentang tingkah laku anak anda atau cara dia mengatasi kesedihan, dapatkan nasihat pakar perunding psikologi kanak-kanak atau profesional kesihatan mental yang lain. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



Kebersihan Tidur

Oleh **Dr Norzila Mohamed Zainudin**, Pakar Perunding Pediatrik dan Pakar Pernafasan Pediatrik

'Kebersihan' tidur adalah tabiat waktu tidur yang baik untuk mendapatkan tidur malam yang lena. Tetapkan rutin supaya anak anda mengamalkan kebersihan tidur yang baik. Kurang tidur memberi kesan negatif pada keupayaan berfungsi pada waktu siang dari segi perlakuan dan perkembangan kognitif.



Kanak-kanak bersekolah mungkin berdepan masalah prestasi akademik dan berisiko untuk tercedera. Kajian juga menunjukkan masalah tidur sejak kecil, jika tidak dibetulkan, boleh menyebabkan masalah perlakuan dan emosi apabila dewasa.

Berapa lama anak saya perlu tidur?

Pastikan anak anda tidur secukupnya. Bayi dan anak kecil tidur lebih banyak tetapi bukan sekaligus, mungkin selama sejam dua pada satu masa. Ikuti panduan tempoh tidur Akademi Pediatrik Amerika (AAP) **setiap hari dan secara tetap**:

- **Bayi (4-12 bulan):** 12-16 jam waktu tidur (dengan tidur siang)
- **Anak kecil (1-2 tahun):** 11-14 jam waktu tidur (dengan tidur siang)
- **Kanak-kanak prasekolah (3-5 tahun):** 10-13 jam waktu tidur (dengan tidur siang)
- **Kanak-kanak sekolah (6-12 tahun):** 9-12 jam waktu tidur malam
- **Remaja (13-18):** 8-10 jam waktu tidur malam

Bersedia untuk tidur

Mulakan tabiat kebersihan tidur dari awal. Sebaiknya, ibu bapa dan anak mengamalkan tabiat tidur yang kondusif untuk menggalakkan tidur, dan mengurangkan perlakuan tidur bermasalah.

'Latih' anak anda untuk mendapatkan "kitaran sirkadian" yang teratur dengan melazimkan perlakuan tidur mereka – kurangkan keresahan mereka, singkirkan rangsangan persekitaran dan galakkan rehat.

Beberapa aspek utama untuk diperhatikan:

- **Keselesaan fizikal.** Suhu bilik harus selesa (dicadangkan sekitar 24°C) dengan peredaran udara mencukupi. Bilik berhawa dingin merendahkan kelembapan bilik dan menyebabkan kesukaran bernafas.
- **Persekitaran tidur yang baik.** Bilik gelap dan sunyi adalah yang terbaik. Jika perlu, gunakan lampu tidur malap yang tidak menyuluh terus ke mata. Pastikan sumber cahaya lain (televisyen atau telefon bimbit) tiada di dalam bilik. Tidurlah dengan lampu yang dipadamkan untuk menggalakkan "kitaran sirkadian" baik.
- **Bacakan buku sebelum tidur atau mendodoi.** Ini boleh mengurangkan ketakutan tidur pada waktu malam. Gunakan suara yang tenang dan lembut agar dia berasa selesa dan selamat untuk tidur.
- **Waktu tidur dan rutin yang konsisten.** Waktu tidur harus ditetapkan pada waktu dan untuk tempoh yang sama. Anda mungkin perlu bersedia seawal 30 minit sebelum tidur, terutamanya untuk kanak-kanak kecil. Cabaran terbesar dalam menidurkan anak adalah ibu bapa yang tidak konsisten.
- **Tiada lagi tidur siang apabila bersekolah.** Kanak-kanak berumur 6 tahun ke atas tidak memerlukan tidur siang harian.
- **Elakkan makanan berat sebelum tidur.** Tidur dengan perut penuh ataupun kosong tidak menyelesaikan. Tetapi jika anak anda lapar, secawan susu sudah memadai.
- **Elakkan minuman berkafein.** Jangan galakkan dia mengambil minuman berkafein seperti minuman tenaga, kopi, teh, minuman ringan (contohnya, cola) dan juga coklat.

Menjadikannya tabiat yang baik

Memandangkan setiap anak adalah unik, sesuaikan petua yang diberikan agar berkesan untuk anak anda. Bayi tidak mempunyai "kitaran sirkadian" seperti dewasa, dan akan tidur dan kemudiannya berjaga untuk beberapa jam sepanjang hari – ini sememangnya normal. Dalam situasi ini, anda boleh cuba tidur semasa mereka tidur.

Pada waktu yang sama, galakkan anak anda menjadikan waktu malam waktu tidurnya. Apabila tidur siang atau tidur malam, tempatkannya dalam bilik gelap. Lama-kelamaan, anak anda akan tidur lebih banyak pada waktu malam dan kurang pada siang hari.

Elakkan tidur berlebihan pada hujung minggu. Mendapatkan tidur secukupnya setiap malam adalah lebih baik daripada menggantikan tidur pada hujung minggu. Luangkanlah masa di luar setiap hari kerana pendedahan kepada cahaya matahari juga membantu jam biologi badan menjadi teratur.

Petua untuk tidur

"Tempatkan **bayi dan anak kecil** di katil apabila mereka mengantuk, tetapi masih berjaga dan tidak tidur. Seseengah bayi mungkin perlu "dibuai" atau "ditepek lembut" agar lebih mudah tidur. Ajar anak anda untuk "menenangkan diri" dengan membenarkan mereka tertidur sendiri. Pastikan mereka selesa dengan menyediakan mainan, bantal kegemaran atau lampu tidur," Dr Norzila cadangkan.

"Apabila meningkat dewasa, mereka akan cuba menangguh waktu tidur kerana mahu menonton TV, bermain peranti dan sebagainya. Laksanakan peraturan 'tiada skrin' sebelum waktu tidur untuk membantu mereka berehat dan bersedia untuk tidur. Paling penting, kekalkan rutin yang konsisten."

"Bagi **anak-anak bersekolah**, waktu tidur dan bangun harus dikekalkan, termasuk pada hari cuti. Perbezaannya tidak sepatutnya melebihi sejam. Pastikan waktu sebelum tidur adalah senyap, tidak riuh dengan aktiviti iaitu tiada TV atau peranti dua jam sebelum tidur. Kajian mendapati cahaya skrin mengganggu penghasilan hormon melatonin, yang penting untuk kitaran tidur dan bangun. Menonton televisyen selama 30 minit sebelum tidur boleh mengurangkan tahap melatonin, cukup untuk membuatkan anak anda terjaga selama 2 jam. Orang dewasa juga sama!"

Dapatkan bantuan jika perlu

Dapatkan nasihat pakar pediatrik jika anda masih menghadapi masalah menidurkan anak anda atau jika kesemua usaha anda untuk mengamalkan kebersihan tidur tidak berkesan. Jangan sesekali menggunakan ubat tidur sebagai jalan akhir! **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Anda mungkin sedar akan kepentingan vaksinasi dan tahu anak anda perlu diberikan vaksin sejak lahir. Tetapi, adakah anda cukup berpengetahuan tentang vaksin yang diberikan kepada anak anda?



Vaksin: Apakah Kandungannya?

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

Di Malaysia, Program Imunisasi Kebangsaan (*National Immunisation Programme, NIP*) diperkenalkan pada awal 1950-an dan direka berdasarkan Program Perluasan Imunisasi (*Expanded Programme on Immunisation, EPI*) oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Walaupun EPI mencadangkan semua negara memberi imunisasi terhadap 6 penyakit kanak-kanak, NIP melangkah lebih jauh dan melanjutkan perlindungan terhadap 12 penyakit utama kanak-kanak. Penyakit-penyakit ini dan vaksinnya adalah seperti di bawah, dan jadual untuk menerimanya boleh dirujuk daripada doktor pediatrik yang merawat anak anda:

Tuberkulosis (vaksin BCG)

Difteria, tetanus, dan pertusis (vaksin DTaP)

Hepatitis B (vaksin Hepatitis B)

Haemophilus influenzae jenis B (vaksin Hib)

Beguk, campak dan rubela (vaksin MMR)

Poliomyelitis (vaksin IPV)

Human Papilloma Virus (vaksin HPV)

Ensefalitis Jepun (vaksin JE)
(hanya di Sarawak)

Apakah itu vaksin?

Jadi, apakah vaksin? Pada asasnya, vaksin adalah persediaan biologi yang meningkatkan imuniti terhadap sesuatu penyakit. Vaksin biasanya mengandungi agen yang sama dengan mikrob yang menyebabkan penyakit tersebut. Agen itu selalunya diperbuat daripada mikrob, toksinnya, atau salah satu komponennya yang dilemahkan atau dimatikan. Sistem imun badan akan dirangsang oleh agen itu, yang kemudiannya akan dikenal pasti sebagai bahan asing. Sistem imun, seperti tentera sebuah kerajaan, kemudiannya akan meneruskan untuk memerangi penceroboh asing yang menyerang badan. Sistem imun juga akan 'mengingatinya' untuk bersedia jika bersemuka pada masa hadapan, jadi lebih mudah untuk sistem mengenal pasti dan menghancurkan sebarang mikroorganisma ini.

Jenis vaksin

Terdapat beberapa jenis vaksin, bergantung kepada bentuk agen yang digunakan untuk menghasilkannya.

- **Vaksin hidup yang dilemahkan:** Jenis vaksin ini diperbuat daripada bentuk mikrob hidup yang tidak boleh menyebabkan penyakit kerana telah dilemahkan dalam

makmal. Vaksin hidup yang dilemahkan adalah 'guru' yang baik untuk sistem imun kerana paling sama dengan jangkitan semula jadi. Ia boleh merangsang tindak balas sel dan antibodi dan juga memberikan imuniti seumur hidup dengan hanya satu atau dua dos. Contoh vaksin hidup yang dilemahkan adalah vaksin BCG untuk tuberkulosis, dan vaksin MMR untuk beguk, campak dan rubela.

- **Vaksin yang tidak dinyahaktifkan:** Mikrob yang menyebabkan penyakit dimatikan menggunakan haba, bahan kimia atau radiasi untuk mencipta vaksin yang dinyahaktifkan. Berbanding vaksin hidup, vaksin dinyahaktifkan lebih selamat dan stabil. Bagaimanapun, ia mungkin merangsang tindak balas imun lebih lemah berbanding vaksin hidup; beberapa dos tambahan atau suntikan tambahan diperlukan untuk mengekalkan imuniti seseorang. Contohnya, vaksin jenis suntikan untuk polio dan pertusis adalah vaksin yang dinyahaktifkan.
- **Vaksin sub unit:** Dalam vaksin sub unit, hanya antigen penting yang merangsang sistem imun dimasukkan. Peluang reaksi negatif lebih rendah dalam vaksin jenis ini kerana ia hanya mengandungi antigen dan mengeluarkan molekul lain. Vaksin untuk Hepatitis B adalah contoh vaksin rekombinan sub unit.
- **Vaksin toksoid:** Apabila penyakit disebabkan oleh toksin tertentu yang dihasilkan oleh bakteria, vaksin toksoid biasanya digunakan. Ia didapati bahawa toksin boleh dinyahaktif dengan merawatnya dengan formalin, iaitu larutan formaldehid dan air yang telah disteril. Toksin yang dinyahaktif ini digelar toksoid. *Difteria* dan *tetanus* adalah contoh penyakit yang boleh dibendung menggunakan vaksin toksoid.
- **Vaksin konjugat:** Sesetengah bakteria mempunyai lapisan salutan molekul gula dipanggil polisakarida. Salutan polisakarida ini boleh melindungi antigen dalam bakteria, menyebabkan sistem imun tidak matang bayi dan kanak-kanak gagal mengenal pasti atau bertindak balas kepadanya. Untuk menyelesaikan masalah ini, vaksin konjugat, vaksin sub unit jenis khas, boleh dibuat dengan menghubungkan polisakarida dengan antigen atau toksoid yang boleh dikenalpasti oleh sistem imun bayi. Vaksin yang melindungi badan daripada *Haemophilus influenzae*

jenis B (Hib) adalah vaksin konjugat. Vaksin pneumokokal juga jenis vaksin konjugat.

Kaedah vaksinasi

Terdapat juga kaedah vaksinasi berbeza. Vaksin boleh diberikan sebagai vaksinasi tunggal, vaksinasi serentak, atau vaksinasi kombinasi.

Vaksinasi tunggal adalah satu vaksin khusus diberikan pada satu sesi. Sementara itu **vaksinasi serentak** adalah beberapa vaksin berbeza diberikan dalam suntikan berasingan pada satu sesi. Contohnya, vaksin BCG dan hepatitis B diberikan serentak pada sesi vaksinasi pertama.

Vaksinasi kombinasi pula adalah beberapa antigen berbeza yang dicampur dalam satu suntikan seperti vaksin MMR dan DTaP. Salah satu vaksin kombinasi terbaru adalah vaksin 6 dalam 1 yang melindungi badan daripada 6 penyakit (*difteria*, *tetanus*, *pertusis*, *polio* Hib, dan hepatitis B). Pada peringkat awal bayi, vaksin selalunya diberikan serentak untuk memastikan perlindungan awal daripada penyakit untuk bayi. Vaksin kombinasi juga diberikan untuk menjimatkan kos dengan mengurangkan lawatan doktor dan jumlah suntikan, agar anak kecil akan kurang sakit.

Tahukah anda?

Terdapat juga vaksin pilihan dan vaksin yang disarankan selain daripada yang mandatori seperti digariskan oleh NIP. Vaksin pilihan adalah vaksin pneumokokal, meningokokal, rotavirus, cacar air, dan hepatitis A. Vaksin-vaksin ini boleh didapati di hospital dan klinik swasta dan boleh diberikan kepada anak anda untuk meningkatkan perlindungan terhadap penyakit tertentu. Layarilah laman web Pengasuhan Positif untuk mengetahui lebih maklumat tentang vaksin yang disarankan.

Vaksin adalah antara ciptaan terbaik manusia dalam sejarah perubatan. Sejak vaksin cacar diperkenalkan oleh Edward Jenner pada 1796, lebih banyak vaksin dihasilkan, lebih banyak penyakit dicegah dan dihapuskan dan lebih banyak nyawa telah diselamatkan. Tiada alasan untuk tidak memberikan vaksinasi kepada anak anda, dan tiada ragu lagi vaksin sememangnya berfaedah untuk kesejahteraan dan kesihatan kita. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Lindungi anak anda daripada 6 penyakit utama dengan 1 vaksin



- Diphtheria¹
- Tetanus¹
- Pertussis (batuk kokol)¹
- *Haemophilus influenzae* jenis b¹
- Polio¹
- Hepatitis B¹

Kanak-kanak disyorkan untuk mengambil pelbagai jenis vaksin semasa kecil untuk melindungi mereka daripada penyakit berjangkit.² Kini, bilangan suntikan yang perlu diambil oleh kanak-kanak boleh dikurangkan dengan pengambilan vaksin gabungan pediatrik.

KURANG BILANGAN SUNTIKAN

- Kurangkan kesakitan anak anda & kurangkan stres untuk anda.^{3,4}
- Kurangkan kos tambahan ke klinik.⁵

PERLINDUNGAN MENGIKUT JADUAL

- Membantu anda dan penyedia penjagaan kesihatan untuk memantau jadual vaksinasi dengan lebih mudah dan mengelakkan ketinggalan suntikan.^{3,4}

Tanya doktor anak anda hari ini mengenai
vaksin gabungan pediatrik 6-dalam-1.



Pesanan komuniti ini dibawa kepada anda oleh

SANOPI PASTEUR 

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

RUJUKAN: 1. GOV.UK, Immunisations: babies up to 13 months of age. Maklumat di https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/651692/Up_to_one_year_A5_booklet_hexa.pdf. Akses terakhir Nov 2017. 2. Ministry of Health Malaysia. Perubahan Jadual Imunisasi MMR, 2016. Maklumat di http://www.infoshat.gov.my/infoshat/media/Poster/Upd/06_Imunisasi_2016.pdf. Akses terakhir Nov 2017. 3. Centers for Disease Control and Prevention. Multiple Vaccines and the Immune System. Maklumat di <https://www.cdc.gov/vaccinesafety/concerns/multiple-vaccines-immunity.html>. Akses terakhir Nov 2017. 4. Centers for Disease Control and Prevention. Combination Vaccines. Maklumat di <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/conversations/downloads/ti-combovac.pdf>. Akses terakhir Nov 2017. 5. WHO. Vaccine Safety Basics e-learning course. Combination Vaccines. Maklumat di <http://vaccine-safety-training.org/combination-vaccines.html>. Akses terakhir Nov 2017.

Ruam Bayi Baru Lahir

Oleh **Dr Sabeera Begum**, Pakar Perunding Dermatologi Pediatrik

Kulit bayi baru lahir (0-30 hari) melalui pelbagai perubahan pada bulan pertama. Kulit mereka lebih sensitif berbanding orang dewasa, menjadikannya lebih cenderung untuk mengalami ruam. Kebanyakan ruam di kalangan bayi baru lahir adalah disebabkan oleh penyesuaian fisiologi normal yang berlaku pada kulit bayi baru lahir terhadap persekitaran baharu. Mujurlah, ruam ini biasanya pulih sendiri serta tidak berbahaya dan tidak memerlukan sebarang rawatan khusus. Bagaimanapun, jika keadaan bertambah buruk atau simptom serius lain muncul, seperti demam atau kehilangan selera, rujuklah dengan doktor kanak-kanak untuk pemeriksaan.

Ruam bayi baru lahir yang lazim

Jenis ruam



Jerawat bayi (*neonatal acne*)

Jerawat kecil berwarna putih atau merah tumbuh di pipi, hidung, dan dahi bayi. Jerawat ini mungkin muncul ketika dilahirkan atau dalam lingkungan sebulan dan biasanya akan hilang tanpa perlukan sebarang rawatan. Jerawat ini adalah kesan hormon yang dipindahkan daripada ibu pada akhir kehamilan.

Cara pengurusan: Basuh muka bayi dengan air dan sabun bayi yang lembut. Sapukan pelembap yang lembut. Jangan gunakan ubat jerawat biasa dari kedai atau losyen yang berminyak.

Dermatitis seborea (*cradle cap*)

Kulit bayi yang mengalami keruping (*flaky*) yang kekuningan dan berminyak, di bahagian kepala, leher, telinga, kening, ketiak, dan kadangkala di kawasan lampin (sebagai ruam lampin). Dermatitis seborea berlaku seawal 2 minggu kelahiran dan surut paling lewat ketika 1 tahun. Ia bukan kerana alergi atau kekotoran. Kadangkala, mungkin boleh menjadi ekzema di bahagian lipatan tubuh.

Cara pengurusan: Basuh rambut bayi dengan air dan syampu bayi yang lembut. Boleh juga gunakan minyak bayi untuk membasahkan keruping sebelum menyikatnya dengan lembut semasa membasuh.

Eritema toksikum

Tompokan kecil merah yang selalunya muncul di tubuh, muka, dan anggota badan. Selalunya ia muncul pada 2-5 hari selepas kelahiran dan hilang dalam beberapa minggu. Ruam seperti ini tidak mengganggu bayi.

Cara pengurusan: Tiada rawatan khusus diperlukan. Basuhan lembut dengan sabun bayi mungkin membantu.

Ruam panas (miliaria)

Bintil kecil kemerahan yang muncul di mana-mana bahagian badan tetapi biasanya di belakang, kepala dan kawasan leher. Ia berlaku mungkin kerana kelenjar peluh yang terhalang. Persekitaran yang panas dan lembap, atau pemakaian terlalu tebal mungkin akan memburukkan lagi ruam panas.

Cara pengurusan: Pastikan kawasan yang terkena ruam sentiasa kering dan pastikan bayi berada dalam persekitaran yang sejuk. Pakaikan bayi pakaian yang ringan dan longgar.



Ruam lampin

Ini adalah ruam merah dengan keradangan di kawasan lampin dan biasanya berlaku kepada bayi bawah setahun atau yang memakai lampin. Ia disebabkan oleh kawasan lampin yang terdedah lama kepada kencing atau najis bayi serta jangkitan bakteria atau yis.

Cara pengurusan: Pastikan kawasan lampin sentiasa kering dan bersih dengan menukar lampin sekerap mungkin. Bersihkan dengan air, lap kering dan sapu lapisan ubat semasa menukar lampin. Rujuklah doktor anda jika ruam ini tidak beransur pulih. Doktor mungkin akan memberikan krim anti fungus atau antibiotik jika terdapat sebarang jangkitan.



Sumber: NHS UK

Hiperplasia sebum neonatal

Ini adalah bintik kecil kekuningan pada hidung, pipi, dan dahi. Ia berlaku akibat pertumbuhan kelenjar sebum berlebihan disebabkan oleh hormon ibu. Biasanya muncul pada minggu pertama.

Cara pengurusan: Tiada rawatan diperlukan. Ia akan pulih dalam beberapa minggu.



Bilakah anda harus bimbang?

Ruam yang diterangkan di atas biasanya tidak berbahaya dan akan beransur pulih dalam beberapa minggu tanpa sebarang rawatan. Bagaimanapun, jika keadaan menjadi semakin serius atau terlalu lama, rujuklah pakar pediatrik anak anda untuk diagnosis dan rawatan yang sebetulnya.

Ruam kulit lain yang mungkin anda perlu rujuk kepada pakar pediatrik termasuklah **gegata (hives) pada kulit** yang mungkin menunjukkan respons alergi terutamanya terhadap makanan. Doktor anda boleh membantu mengenal pasti alergen yang betul. **Ruam yang disertai simptom lain** seperti demam, kepedihan, dan kehilangan selera atau mudah terganggu, mungkin petanda jangkitan kulit seperti impetigo atau malahan jangkitan serius atau berbahaya seperti meningitis. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysian



Kisah Seorang Pesakit Meningokokus

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

Meningitis meningokokus ialah jangkitan serius pada meninges (lapisan nipis menyelaputi otak dan saraf tunjang). Ia meningitis yang disebabkan oleh bakteria Neisseria meningitidis. Ia boleh menyebabkan kerosakan otak dan kematian jika rawatan sewajarnya tidak diberikan. Simptom biasa adalah sakit kepala, kekeliruan, demam panas, peka terhadap cahaya, kekejangan tengkuk, dan muntah-

muntah. Statistik menunjukkan 5-10% pesakit meningokokal meninggal dunia dalam masa 24-48 jam selepas simptom bermula, sementara 10-20% pesakit yang berjaya hidup mengalami kerosakan otak, kehilangan pendengaran, atau kehilangan anggota badan. Emma menceritakan kisah bayi perempuannya dan perjuangan mereka menghadapi meningitis meningokokus.

Kisah Hana

Hana, 14 bulan, sentiasa ceria dan bertenaga meneroka persekitarannya. "Saya baru sahaja melalui pembedahan tumor otak beberapa bulan sebelum itu, jadi saya fikir tiada lagi yang lebih buruk boleh berlaku. Hana adalah

pembakar semangat saya dalam menghadapi ketakutan," kata Emma, ibu Hana. Pada suatu malam, Hana sering terjaga akibat demam dan hidung yang berair. Pada mulanya, Emma fikir ia disebabkan gigi anaknya yang sedang tumbuh, jadi dia periksa suhu Hana dan berikannya ubat. Hana kelihatan lebih baik

keesokan harinya dan makan sarapan seperti biasa.

Namun, pada tengahari, suhunya meningkat. Hana kelihatan sangat kelesuan dan kerap muntah. Emma dan suami terus membawa Hana ke hospital. Doktor membuat pemeriksaan awal, dan mengambil darah

Hana untuk diuji. Hana muntah-muntah setiap kali diberikan minuman dan terpaksa diberikan cecair IV. Keputusan ujian darah menunjukkan petanda jangkitan, tetapi mereka masih tidak pasti akan keadaannya. "Kami bertanya semua orang, apa yang tidak kena dengan bayi kami, tetapi tiada siapa pun dapat memberikan jawapan jelas," kata Emma.

Selepas beberapa jam, keadaan Hana semakin teruk. "Saya cuba mendudukkannya untuk memberinya makan kerana sudah lama dia tidak makan, tetapi dia menangis dengan nyaring. Dia tidak pernah menangis sebegini. Dia sangat lemah dan tidak boleh mengangkat lehernya. Saya juga perasan ada tompok ungu di kulitnya," terang Emma. Hana dibawa ke unit rawatan rapi dengan segera. Lebih banyak ujian dijalankan, termasuklah puntur lumbar. Pelbagai tiub dan wayar disambungkan ke badan Hana. "Saya patah hati melihat Hana dalam keadaan sebegini, tanpa mampu melakukan apa-apa untuk membantunya. Mereka akhirnya mengesahkan dia menghidap meningitis meningokokus," kata Emma.

Hana diberikan pelbagai dos antibiotik dan ubatan lain, tetapi keadaannya masih tidak bertambah baik selepas beberapa hari. Lengannya mula bertukar menjadi gelap, dan pada hari ketujuh di hospital, doktor memberitahu Emma untuk bersedia dengan segala kemungkinan. Mereka memaklumkan yang jika Hana berjaya hidup sekalipun, dia mungkin akan kehilangan anggota badan. "Hati saya hancur mendengarnya. Saya fikir tentang semua perkara yang saya belum lakukan bersama Hana." Selepas beberapa pembedahan,

lengan kiri Hana di bawah siku dan semua jarinya di sebelah kanan terpaksa dipotong. Hana akhirnya dibenarkan keluar hospital selepas dua bulan. Hana bertuah kerana sembuh daripada jangkitan itu tetapi kesan yang ditinggalkan amat serius. Selain daripada tangannya yang kurang upaya, Hana mungkin mengalami kesukaran dalam pembelajaran pada masa depan. "Kalaulah saya boleh lakukan sesuatu sebelum ini untuk mencegahnya. Hana berjaya hidup dan itu yang paling penting buat kami sekarang," kata Emma.

Menurut Dato' Dr Musa Mohd Nordin, meningitis meningokokus adalah penyakit berbahaya dan mungkin sukar untuk didiagnos kerana simptom awal seperti demam, muntah, tidak selesa, dan kelesuan adalah tidak spesifik. "Cara terbaik mencegahnya adalah dengan memberikan vaksin meningokokal kepada anak anda," jelas Dr Musa. Dianggarkan sehingga 10% penduduk adalah pembawa *N. meningitidis* di tekak mereka pada satu-satu masa. Pembawa mungkin tidak dijangkiti tetapi mereka boleh menyebarkan bakteria ini kepada orang lain, terutamanya ketika bersentuhan rapat dan perhimpunan besar, seperti semasa menunaikan Haji

dan Umrah. Bayi dan anak kecil, yang mempunyai sistem imun yang lebih lemah, lebih terdedah dengan jangkitan. Mereka yang sering melancong, terutamanya di kawasan cenderung meningitis di sub-Sahara Afrika, dan pelajar yang tinggal di bilik asrama juga berisiko tinggi untuk dijangkiti.

"Selain anak, ahli keluarga juga dicadangkan mendapatkan vaksin ini, bukan hanya untuk melindungi diri mereka daripada jangkitan, tetapi juga untuk melindungi anak dengan imuniti kelompok," tambah Dr Musa. Imuniti kelompok boleh memberikan perlindungan untuk individu yang masih belum ada imuniti terhadap sesuatu jangkitan. Jika dijangkiti, meningitis meningokokus boleh membawa maut atau menyebabkan komplikasi serius seperti yang berlaku kepada Hana. Walaupun vaksin ini bukan sebahagian daripada Program Imunisasi Kebangsaan Malaysia yang diwajibkan, anda digalakkan mengambil vaksin ini di hospital awam atau swasta. Tanya doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut tentang perkara ini dan untuk mencegah anda dan keluarga daripada penyakit yang menderitakan ini.

PP

Sumbangan daripada



PNEUMOCOCCAL DISEASE



**HANDS UP
IF YOU'VE BEEN
VACCINATED.**



**HANDS UP
IF YOU HAVEN'T.**

Pneumococcal Disease is a major health concern for adults aged 60 and over worldwide¹. It is estimated that approximately 25% of adults with Pneumococcal Disease die every year². If you are over 60 years old, or know someone over 60, get yourself and your loved ones protected now.

Visit your doctor and protect yourself and your loved ones today.

¹ Centers for Disease Control and Prevention. Pneumococcal Disease. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/vdd-transmission.html>.
² National Foundation for Infectious Diseases. Pneumococcal Disease. Available at <http://www.nfid.org/infection.org/pneumococcal>.

A community health message brought to you by:



Asian Strategic Alliance
for Pneumococcal Disease
Prevention (ASAP)

www.asap-pneumo.org



Malaysian Paediatric Association (MPA)
Unit 10-02 10th Floor, Menara Airia Unit,
97, Jalan Raja Muda Abdul Aziz, 50300 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2202 7099 FAX +60-3-2602 0997
mpaseds@gmail.com



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd (40121-T)
Level 10 & 11, Wisma Asean (Tower 2), Bangsar South,
No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2281 6000 FAX +60-3-2281 6388
www.pfizer.com.my

Beri Perhatian kepada Kesihatan Usus Anak Anda

Oleh **Prof Madya Dr Raja Affendi Raja Ali**, Pakar Perunding Perubatan dan Gastroenterologi

Kanak-kanak membesar memerlukan penjagaan dan pemakanan sempurna untuk berkembang sihat. Dalam aspek pemakanan, usus anak anda adalah organ penting untuk proses penghadaman dan pencernaan yang optimal. Kesihatan usus boleh dianggap sebagai asas penyerapan nutrien yang membantu pertumbuhan dan perkembangan anak anda.



Malangnya, kesihatan usus sering diabaikan sehingga terjadinya masalah seperti cirit-birit, perut kembung, muntah-muntah, ketidakselesaan perut, rasa loya dan lain-lain. Perkara yang sama juga boleh berlaku kepada orang dewasa.

TAHUKAH ANDA ?

Statistik terkini menunjukkan ramai orang dewasa Malaysia menghadapi masalah kesihatan penghadaman dan pencernaan. *Fakta Kesihatan 2016* (terbitan Kementerian Kesihatan Malaysia, KKM) mendedahkan penyakit penghadaman dan pencernaan merupakan:

- ★ penyebab utama **keempat** bagi kemasukan ke hospital swasta.
- ★ penyebab utama kematian **keenam** yang direkodkan hospital kerajaan dan swasta.
- ★ penyebab utama **ketujuh** bagi kemasukan ke hospital kerajaan.

Memelihara kesihatan usus yang baik

Berikut adalah senarai asas yang patut diikuti.

1 Makan secara sihat: Diet anak anda perlu mengandungi buah dan sayur secukupnya untuk mendapat cukup serat. Jadual makan juga perlu teratur dan tidak melampau. Hadkan pengambilan makanan bergoreng dan makanan/minuman bergula. Galakkan anak untuk meminum sekurang-kurangnya lapan gelas air setiap hari (lebih pada hari panas atau jika dia melakukan aktiviti fizikal).

2 Kekal aktif: Anak anda perlu melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya sejam setiap hari. Ini membantu memelihara kelancaran sistem penghadaman dan pencernaan kerana ia menggalakkan pembuangan air besar yang berkala (mengelakkan sembelit) sekaligus menyihatkan usus serta membantu mengekalkan berat badan yang sihat.

3 Kekalkan kebersihan diri: Didik anak anda tentang kebersihan diri seperti membasuh tangan dengan sempurna selepas ke tandas dan sebelum makan. Kebersihan diri adalah penting untuk mencegah bakteria penyebab penyakit daripada memasuki ke dalam sistem penghadaman dan pencernaan.

Keputusan kesihatan usus yang baik

Kesihatan usus yang baik dan optimal membantu memastikan badan anak anda menghadam dan mencerna makanan dengan sempurna dan menyerap nutrien penting bagi pertumbuhan badan yang baik. Usus juga memainkan peranan dalam imuniti kerana ia bertindak sebagai benteng pertahanan pertama terhadap jangkitan. Usus juga boleh mempengaruhi mood anak anda (dengan adanya kepadatan tinggi sel-sel saraf yang dipanggil sistem saraf enterik atau *enteric nervous system* (ENS), usus juga dipanggil sebagai 'otak kedua')

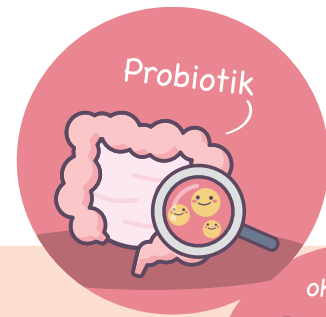
ENS mengawal banyak fungsi, seperti proses penghadaman dan pencernaan, perembesan enzim, pengaliran darah ketika proses penghadaman, pembuangan air besar, dll. Terdapat banyak bukti baru menunjukkan cara otak berhubung dengan usus yang dikenali sebagai paksi otak-usus. Apabila seseorang berasa bimbang atau murung, ia boleh menjejaskan selera makan dan menyebabkan masalah penghadaman lain seperti cirit-birit, sembelit, kembung, atau ketidakselesaan perut. Sebaliknya, sakit perut atau sebarang masalah berkait dengan penghadaman juga boleh mencetuskan perubahan emosi dan membuat anda muram.

Pre- & Probiotik

Tidak sukar untuk memelihara imbalan mikrobiota usus yang baik. Ia berkait dengan tip pertama memelihara kesihatan usus, iaitu, memakan makanan secara sihat.

Terdapat dua aspek utama yang perlu diberikan perhatian: pertama, pastikan anak anda mengambil makanan yang kaya dengan prebiotik (prebiotik adalah makanan bagi probiotik). Kebanyakan prebiotik didapati dalam serat (karbohidrat yang tidak boleh dihadam), sesetengahnya berfungsi sebagai prebiotik. Ini termasuk pisang, bawang putih, bawang, bawang merah, kucai, dan asparagus.

Kedua, anak anda juga perlu mengambil makanan yang kaya dengan probiotik seperti produk susu difermentasi (seperti keju, yogurt), produk soya difermentasi (seperti tempe), kefir, kimchi, atau produk makanan yang ditambah probiotik (baca label pemakanan apabila membeli-belah).



Pembantu kecil usus

Antara teras kesihatan usus yang baik adalah bergantung kepada kumpulan besar kehidupan mikrob yang hidup dalam usus anak anda yang dipanggil mikrobiota usus. Ianya terdiri daripada bakteria baik dan bakteria penyebab penyakit. Amalan gaya hidup sihat membantu memelihara imbalan mikrobiota baik dan mikrobiota penyebab penyakit usus dan membantu mengoptimumkan kesihatan usus yang baik.



Tabiat zaman kanak-kanak anak anda akan berterusan sehingga dewasa. Kajian menunjukkan bakteria baik (juga dipanggil probiotik) memberi banyak faedah kesihatan kepada kanak-kanak dan orang dewasa. Malah, satu kajian tempatan terkini daripada Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM) menunjukkan pengurangan ketara masa alihan usus atau *intestinal transit time* (ITT), atau masa yang diambil oleh sistem penghadaman dan pencernaan badan untuk mengubah makanan kepada najis serta penambahbaikan ketara pada simptom sembelit. Kajian ini membuktikan bahawa probiotik dalam bentuk *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus casei* berkesan dalam memperbaiki kesihatan penghadaman dan pencernaan keseluruhannya.

Amalkan apa yang anda pelajari

Anda merupakan model peranan anak anda, maka tunjuklah teladan yang baik. Jika tidak, anak anda tidak akan bersemangat untuk mengikuti panduan disebutkan di atas. Memulakan perjalanan kehidupan anak anda ke arah kesihatan usus yang lebih baik bersama-sama akan merapatkan hubungan kekeluargaan. Anda masih belum terlambat, mulakan gaya hidup yang sihat seawal mungkin dengan menjaga kesihatan usus anda serta anak anda. **PP**

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





Menurut Kamus Oxford, superfood atau makanan super (luarbiasa) adalah kumpulan makanan yang kaya dengan nilai pemakanan dan dianggap sangat berfaedah untuk kesihatan dan kesejahteraan. Namun, sebenarnya tiada istilah atau kriteria superfood yang ditetapkan oleh mana-mana pihak berwajib. Pusat Penyelidikan Kanser UK menyatakan istilah superfood ialah helah pemasaran dengan asas saintifik yang tidak kuat. Jadi, apakah sebenarnya trend superfood ini?

Tentang Superfood

Oleh **Prof Madya Dr Azrina Azlan**, Pakar Pemakanan

Superfood diperkenalkan oleh ahli pemasaran dan menjadi trend di Internet, dengan pelbagai senarai yang dikeluarkan setiap tahun seperti biji chia, kombucha, quinoa, beri goji, sayur kale, teh hijau, koko, ikan salmon dan banyak lagi. Produk makanan yang diperkaya dengan kandungan tertentu seperti omega-3, antioksidan, atau vitamin juga diwar-warkan sebagai superfood. Teh hijau sering diiklan membantu penurunan

berat badan dan dapat mencegah kanser, sementara DHA (sejenis omega-3) didakwa berfaedah untuk perkembangan otak kanak-kanak.

Melihat pada populariti superfood, artikel ini mengkaji kebenaran di sebalik dakwaan ini dan cara memupuk tabiat pemakanan yang sihat tanpa hanya tertumpu kepada superfood.

Adakah superfood benar-benar 'super'?

Sebahagian superfood sememangnya mempunyai nilai pemakanan yang berkhasiat untuk kesihatan. Omega-3 adalah sejenis asid lemak perlu yang penting untuk metabolisme. Teh hijau pula kaya dengan katekin, sejenis antioksidan yang mampu menghapuskan radikal bebas berbahaya untuk kesihatan. Superfood biasanya diperkenalkan bersama bukti kajian yang menunjukkan kandungan tinggi bahan berkhasiat dalam makanan tersebut, atau bagaimana bahan ini boleh mencegah malah menyembuhkan penyakit-penyakit yang berbeza. Namun biasanya kajian tersebut tidak disimpulkan dengan baik, dengan hasil penemuan yang tidak tetap, dan tidak mungkin satu jenis makanan boleh mempunyai kesan ke atas sebarang penyakit dengan sendirinya.

Tidak dinafikan, kajian saintifik ini berasas, tetapi biasanya ia tidak mencerminkan pemakanan kita yang sebenar. Kajian menunjukkan katekin boleh menyekat pertumbuhan sel kanser, namun ujian makmal selalunya menggunakan ekstrak tulen bahan itu. Tambahan pula, kajian awal ke atas model haiwan tidak menggambarkan secara tepat kesan terhadap metabolisme tubuh manusia kerana adanya faktor lain yang perlu dipertimbangkan. Sesetengah kajian ke atas subjek manusia yang menggunakan satu atau beberapa bahan daripada tumbuhan atau haiwan, menggunakan rekabentuk kajian yang lemah dengan jumlah subjek yang sedikit, tempoh kajian yang singkat, kurangnya maklumat keselamatan, serta adanya kesan jangka pendek yang memerlukan keputusan berhati-hati bagi penggunaan.

Superfood masih boleh menjadi sebahagian daripada pemakanan keluarga anda. Namun, mengambil sejenis makanan secara berlebihan tidak akan membekalkan semua nutrien yang diperlukan. Kompaun bioaktif koko dalam coklat gelap sememangnya mempunyai faedah kesihatan, tetapi jika dimakan secara berlebihan, kandungan gula dan lemak yang tinggi boleh membawa kepada masalah kesihatan lain. Penggemar superfood yang mengamalkan tabiat pemakanan dan gaya hidup tidak sihat juga tidak akan mengalami perubahan seperti yang diharap. Daripada mengikut trend semasa, memupuk tabiat pemakanan yang baik adalah kunci utama untuk kesihatan.

Tumpu pada pemakanan sihat

Daripada bergantung kepada pengambilan superfood, **amalkan pemakanan sihat yang seimbang, sederhana, dan pelbagai (BMV)** untuk keluarga anda. Capai diet seimbang dengan memakan lebih banyak sayur, buah dan bijirin penuh, serta kurangkan garam, gula, lemak dan minyak seperti yang disarankan. Amalkan kesederhanaan, dengan tidak memakan sesuatu terlalu banyak atau terlalu sedikit. Kepelbagaian makanan dalam diet penting untuk memberikan nutrien berbeza yang diperlukan.

Satu cara untuk anak anda amalkan diet sihat adalah dengan menggalakkan mereka makan buah dan sayuran pelbagai warna yang menunjukkan kehadiran pigmen yang berbeza. Contohnya, warna merah pada tomato menunjukkan tingginya likopen iaitu sejenis antioksidan. Warna oren kekuningan pada lobak merah atau betik mengandungi beta-karotin, yang akan ditukar menjadi vitamin A, manakala

warna biru atau ungu seperti beri biru dan ubi bit mengandungi antosianin, juga sejenis antioksidan.

Ibu bapa patut berhati-hati dengan kandungan nutrien dalam produk makanan yang dibeli. Baca label, perhatikan panel maklumat pemakanan dan bahan yang digunakan, serta ketahui apa yang diberikan kepada anak anda. Ajar anak tentang diet sihat, dan didik mereka untuk membaca label dan kandungan semasa membeli makanan. Berwaspada dengan helah pemasaran, jangan terpedaya dengan pembungkusan menarik dan perkataan bombastik.

Tabiat pemakanan mempunyai kesan lebih besar ke atas kesihatan anda berbanding pengambilan beberapa superfood. Superfood boleh diambil tetapi anda tidak perlu bergantung penuh kepadanya. Apa pun, tiada satu makanan yang boleh memberikan semua nutrien yang diperlukan untuk kesihatan. Lebih praktikal untuk sentiasa mengamalkan BMV dalam diet anda berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.

Superfood tempatan?

Superfood popular dalam talian selalunya mahal dan sukar didapati di Malaysia kerana trend ini bermula dari negara barat. Tetapi, kita juga ada versi 'superfood' tempatan yang lebih mudah didapati seperti tempe (kaya dengan protein, serat dan kalsium), bayam (vitamin K, kalsium, zat besi), rambutan (serat, vitamin C), betik (vitamin A, folat) dan banyak lagi. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



- ✓ Bebas protein susu lembu
- ✓ DHA, ALA, LA
- ✓ FOS, 14 Vitamin & Mineral



Dirumus khas untuk kanak-kanak dengan alahan protein susu lembu



Formula Dugro® Soy berasaskan soya dan bebas daripada protein susu lembu. Ia boleh diberikan kepada kanak-kanak yang:

- Didagnosis dengan alahan protein susu lembu
- Tidak toleransi terhadap laktosa
- Penyusuan semasa dan selepas cirit-birit

Anak Saya Berlebihan Berat Badan: Apa Harus Saya Lakukan?

Oleh **Prof Madya Dr Muhammad Yazid Jalaludin**, Pakar Perunding Pediatrik dan Endokrinologi Kanak-Kanak



Kanak-kanak yang montel dan tembam mungkin kelihatan comel, dan dalam masyarakat Asia, dianggap 'bertuah' atau 'cukup makan'. Namun, kanak-kanak montel tidak harus dianggap normal demi kesihatannya. Sukar untuk kita tentukan jika seorang kanak-kanak itu berlebihan berat badan atau tidak kerana mereka membesar pada kadar berbeza. Indeks Jisim Tubuh (IJT) seseorang boleh dikira dengan mengukur berat badan relatif kepada ketinggian untuk menentukan sekiranya seseorang kurang berat badan, normal, berlebihan berat badan atau obes.

Bagi kanak-kanak, IJT-bagi-umur ditentukan menggunakan carta IJT khusus bagi umur dan jantina untuk penilaian lebih tepat, dan membandingkan IJT mereka dengan populasi umum kanak-kanak. Jika anak anda berlebihan berat badan, ambil langkah yang diperlukan untuk mengatasi masalah ini.

Berlebihan berat badan dan obesiti boleh kembali normal, maka bertindaklah sekarang!

Apa harus saya lakukan?

Pupuk gaya hidup sihat dalam diri anak anda dan perbaiki tabiat makan bersama-sama keluarga!

- **Jadi teladan yang baik.** Sebagai ibubapa, amalan baik bermula dengan anda! Kanak-kanak memerhati dan belajar daripada orang di sekeliling mereka. Anda harus peka tentang apa yang anda makan dan lakukan, dan bagaimana ia mempengaruhi anak anda. Anda menentukan apa yang dibeli dan dimakan di dalam rumah dan pilihan anda membawa kesan ke atas anak anda.

- **Libatkan seluruh keluarga.**

Anak anda lebih cenderung untuk menerima perubahan yang beransur-ansur dan melibatkan seluruh keluarga. Makan hidangan sihat bersama-sama dan jangan sediakan hidangan 'khas' untuk anak anda yang berlebihan berat badan – dia mungkin rasa tersisih. Jangan guna TV dan peranti agar semua orang dapat makan dengan perlahan, fokus, dan pada waktu yang tetap.

- Makan **diet Seimbang, Sederhana, dan Pelbagai**

berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. Diet sihat mempunyai makanan daripada setiap kumpulan makanan, dihidangkan dalam sukatan sederhana, dan terdiri daripada pelbagai jenis, untuk membekalkan kesemua nutrien yang diperlukan.

- Guna **konsep Pinggan Sihat Malaysia** iaitu $\frac{1}{2}$ pinggan sayur dan buah, $\frac{1}{4}$ pinggan produk bijirin, sebaik-baiknya bijirin penuh, dan $\frac{1}{4}$ pinggan ikan, daging atau ayam.

Beri dia sukatan bersesuaian dalam pinggan kecil. Juga berikan dua gelas susu setiap hari. Masih lapar? Beri dia minum air kosong (baik untuk hidrasi) dan habiskan sayur dan buahnya (untuk memenuhi 5 sajian setiap hari), bukannya menambah nasi/mi, untuk elak makan berlebihan. Elakkan membeli dan memberi anak anda minuman manis.

- **Bincangkan amalan sihat.**

Nasihatkan anak anda kepentingan kesihatan, dan bagaimana amalan sihat seperti mengambil sayur, bersenam, dan tidur awal boleh menjadikannya kuat dan menjauhkan penyakit. Guna perkataan mudah yang boleh dia fahami.

- Lebih kerap **memasak di rumah.** Dengan ini, hidangan anak anda akan

mengandungi ramuan segar dan sihat yang dimasak dengan cara lebih sihat seperti mengukus. Pengambilan makanan segera dan snek kurang berkhasiat seperti keropok atau makanan bergoreng boleh dikurangkan.

- **Makan di luar dengan sihat.**

Apabila keluar berjalan-jalan, bawa bekalan snek sihat seperti buah segar. Makan di restoran yang lebih sihat, bukan di restoran makanan segera. Anak anda akan belajar bahawa makan di luar juga harus sihat seperti makan di rumah.

- **Snek sihat mudah didapati.**

Letakkan buah dan sayur yang mudah dimakan seperti epal, pisang, tomato ceri atau lobak kecil di tempat yang mudah dilihat dan dicapai. Sembunyikan makanan dan minuman berkalori tinggi!

- **Jangan guna makanan sebagai ganjaran/hukuman.**

Jangan beri manisan kerana dia mengemas bilik, atau melarang dia makan malam kerana berkelakuan buruk. Ini boleh mewujudkan hubungan tidak sihat dengan makanan.

- **Jangan tinggalkan sarapan.**

Sarapan sihat membekalkan tenaga yang cukup untuk memulakan hari setelah 'berpuasa' (waktu tidur) 9-11 jam sejak makan malam. Tidak bersarapan juga boleh menyebabkan seseorang makan berlebihan kemudiannya.

- **Tabiat tidur yang baik.**

Kajian menunjukkan terdapatnya hubungan antara kurang tidur dan berat badan berlebihan. Kurang tidur menjejaskan mood dan tingkah laku anak anda, tetapi tidur berlebihan juga tidak baik. Ketahui jumlah masa tidur berlebihan juga tidak baik. Ketahui jumlah masa tidur yang mencukupi bagi umur anak anda. Baca lebih lanjut tentang 'Kebersihan Tidur' di muka surat 16.

Bergerak cergas!

Anak anda memerlukan sekurang-kurangnya **40-60 minit aktiviti fizikal berintensiti sederhana dan tinggi** setiap hari dengan melakukan beberapa sesi pendek berjumlah satu jam. Kanak-kanak kecil boleh bermain bola atau kejar-kejar, manakala yang lebih besar boleh berbasikal atau main badminton. Aktiviti luar juga merupakan masa yang sesuai untuk merapatkan hubungan kekeluargaan. Artikel kami 'Setiap Pergerakan Penting' di muka surat 39 berbicara lebih lanjut tentang tip gaya hidup aktif. **Hadkan juga masa menonton anak anda** dan aktiviti sedentari. Jangan biarkan mereka meluangkan lebih dari dua jam di hadapan TV, permainan video, komputer, atau telefon pintar, yang membuatkan mereka duduk dan berbaring terlalu banyak.

Jika usaha anda untuk mengikuti tip ini tidak berkesan, dapatkan nasihat pakar perunding pediatrik anak anda bagi mendapatkan pilihan lain. Beliau mungkin menyarankan plan diet dan senaman, atau merujuk anda kepada seorang pakar diet atau program pengurusan berat badan yang sesuai untuk anak anda. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia





Adakah anda mempunyai anak prasekolah? Tahukah anda jika dia mendapat tenaga dan nutrien secukupnya untuk bertahan sepanjang hari, dan untuk menyokong pertumbuhan dan perkembangannya? Soalan ini mungkin sukar dijawab, terutama apabila ramai keluarga dengan ibu bapa bekerja sepenuh masa. Mereka mungkin tidak dapat mengawasi anak mereka dengan sepenuhnya untuk memastikan dia mendapat pemakanan sempurna.

Sumber Tenaga Sihat untuk Kanak-Kanak Prasekolah

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

Prasekolah merupakan satu cabaran tambahan kerana anak anda perlu menyesuaikan dirinya dalam persediaan untuk ke sekolah. Dari segi waktu makan, mereka perlu mula membiasakan diri dengan senario biasa, iaitu tiga waktu makan sehari dengan snek sihat antara waktu makan (kerana tiga waktu makan utama tidak mencukupi baginya).

Keperluan pemakanan harian

Mulakan harinya dengan memastikan anak anda makan sarapan setiap pagi. Beberapa cadangan untuk sarapan termasuk bijirin sarapan dan susu (serta pisang), pau kukus dan susu soya, atau capati

dan minuman coklat bermalut. Sediakan juga snek antara dua waktu makan utama (iaitu makan tengah hari dan makan malam).

Makan tengah hari dan makan malam juga harus membekalkan tenaga dan nutrien untuk anak anda. Contoh hidangan semua-dalam-satu termasuk nasi atau mi sup (dengan daging ayam/daging tanpa lemak dan sayur berdaun), sandwich (berinti ayam/daging panggang/tuna dan sayur), pasta dan pai ayam/daging.

Pengambilan tiga hidangan utama sehari adalah tidak mencukupi bagi kanak-kanak yang sihat dan membesar. Mereka juga perlukan snek

berkhasiat antara waktu makan untuk mengekalkan tahap tenaganya sepanjang hari dan memenuhi jurang pemakanan. Tetapi, jangan beri snek terlalu hampir dengan waktu makan kerana selera makannya akan terjejas.

Pilihan snek berkhasiat yang boleh dibekalkan apabila anak anda dihantar ke prasekolah/pusat asuhan termasuk: susu paket, yogurt, sandwich telur/keju, jagung dalam cawan, hirisan timun/lobak/batang daun saderi, buah segar/kering (pisang, epal, jambu batu, betik, tembikai susu, kismis, kurma, dll), biskut oat/keju, atau minuman seperti jus buah 100%, dan susu kacang soya.

Contoh menu untuk membantu anda memulakannya

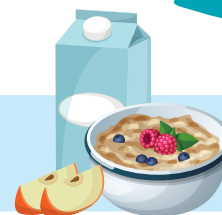
Isnin

Selasa

Sarapan



Bijirin + susu + pisang



Bubur oat + susu + epal

Snek Pagi



Sandwich telur



Apam manis + oren

Makan Tengah hari



Sup bihun + daging ayam + sayur

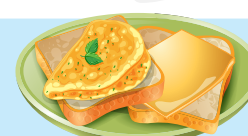


Nasi + daging tanpa lemak + sayur campur

Snek Petang



Jambu batu + biskut + yogurt



Roti bakar + telur masak hancur + keju

Makan Malam



Nasi + ikan kukus + sup bayam



Nasi ayam + tomato + timun

Perkara yang penting adalah untuk memberi anak anda hidangan yang seimbang dan terdiri daripada pelbagai makanan dalam sukatan sederhana.

Prinsip BMV

Prinsip seimbang, sederhana, dan pelbagai (*balance, moderation and variety, BMV*) adalah penting untuk gaya hidup sihat. BMV bermaksud diet harian harus **seimbang** dengan memakan kesemua lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia, dalam **sukatan sederhana** mengikut saranan jumlah sajian, dan **pelbagaikan makanan dalam setiap kumpulan** makanan untuk memenuhi kesemua keperluan pemakanan seseorang.

Susu adalah makanan paling lengkap dari segi khasiat pemakanan dan diperlukan oleh kanak-kanak membesar. Ia boleh dijadikan penyelesaian pantas terutama jika diet kanak-kanak tidak seimbang (disebabkan tabiat pilih makan atau hidangan tidak berkhasiat). Susu mengandungi protein, kalsium, vitamin D, magnesium dan kalium yang diperlukan untuk tumbesaran tulang. Anak anda dinasihatkan minum 2-3 cawan susu setiap hari agar membantu mengurangkan jurang pengambilan nutrien yang mungkin dihadapi bila dia dihantar ke prasekolah atau pusat asuhan

Pilih hidangan sihat

Pemakanan sempurna diperlukan apabila anak anda sedang membesar.

Berikan lebih perhatian dalam membekalkan 'tenaga' yang mencukupi dan nutrien penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Walaupun pilihan sihat harus dititikberatkan, ini tidak bermakna anak anda patut dilarang sama sekali makan makanan kurang berkhasiat yang manis, bergoreng atau minum minuman bergula. Kegemaran rakyat Malaysia seperti kuih-muih, cendol, ABC, karipap, pisang goreng, sosej, nugget, air sirap, minuman ringan atau berperisa buah boleh diambil sekali-sekala. Asalkan anda tidak memberi dia terlalu banyak ataupun setiap hari! **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

DAPATKAN LEBIH LAGI



- ✓ DHA TERTINGGI*, OMEGA 3, OMEGA 6
- ✓ SERAT lcfOS
- ✓ 100 UJIAN TERPERINCI

DUMEX DUMEX (MALAYSIA) SDN BHD | 035663436 | 17/2014

*Ilustrasi adalah berdasarkan kandungan DHA / hidangan dalam kategori GUM 3+ dalam lingkungan harga yang sama (<RM30/kg) sebagaimana pada Dis 2017.

Untuk maklumat selanjutnya, anda boleh menghubungi Careline 24 jam kami di 1800 38 1038  Dumex Dugro



JADILAH LEBIH LAGI



Pendidikan Seks: Pastikan Si Kecil Selamat

Oleh **Dr Rajini Sarvananthan**, Pakar Perunding Perkembangan Pediatrik

Tiada sebab untuk anda berasa segan atau malu apabila bercakap tentang seks dan seksualiti dengan anak anda. Cuba untuk menjawab soalan yang diutarakannya dengan sebaik mungkin. Masa terbaik untuk mula membincangkannya adalah ketika dia di alam pra-sekolah. Gunakan rutin harian seperti waktu mandi atau ketika bersiap untuk bercakap tentang anggota badan dan sentuhan selamat.

Mula dengan mengajar perkara ringkas kepada anak anda seperti nama anggota sulit dan penjelasan mudah tentang asal-usul bayi. Bercakap menggunakan fakta dan gunakan nama anggota badan yang betul seperti zakar, faraj, dan buah dada (kanak-kanak biasa mengambil perkara secara bulat-bulat). Anda mungkin perlu menjelaskan fungsi anggota tersebut, contohnya, rahim adalah seperti kantung yang menempatkan bayi dengan selamat di dalamnya.

Sebagai Permulaan...

Gunakan bahasa yang sesuai untuk menjelaskan perlakuan reproduktif dan berikan contoh berbentuk gambar untuk membantu pemahaman mereka. Berjenakalah sambil berbincang dan pastikan ianya tidak keterlaluan. Akhir sekali, jangan bimbang jika anda memberi 'terlalu banyak' maklumat kepada mereka.

Berikut adalah panduan ringkas pendekatan mengikut umur

Umur (tahun)	Tahap pemahaman	Pendekatan yang sesuai
3-5	Nama anggota sulit. Penjelasan ringkas tentang asal-usul bayi.	"Kamu membesar di dalam rahim ibu sehinggalah kamu cukup besar untuk keluar."
5-7	Mula bertanya bagaimana bayi terhasil. Pemahaman asas tentang hubungan kelamin.	"Ibu mempunyai telur kecil di dalam badan dan ayah mempunyai sesuatu yang dipanggil sperma. Apabila kedua-duanya bercantum, telur itu membesar menjadi bayi."
8-10	Pemahaman lebih jelas tentang seks, yang membawa kepada persoalan: Mengapa manusia melakukan hubungan seks? Bagaimanakah sperma ayah menjumpai telur ibu?	"Zakar dimasukkan ke dalam faraj di mana sperma akan keluar. Sperma yang berekor membolehkan ia berenang ke arah telur." Bincang tentang hubungan antara lelaki dan wanita.
11-12	Permulaan akil baligh dan rasa ingin tahu yang meningkat tentang perubahan badan. Penting untuk mendidik mereka tentang konsep dan nilai asas.	"Seks tanpa persetujuan adalah perbuatan rogol. Perbuatan itu salah dan tidak boleh dibenarkan sama sekali"

Mencegah penderaan seksual kanak-kanak

Satu lagi aspek penting adalah mencegah penderaan seksual kanak-kanak. Jangan takut untuk menjadikannya topik perbualan dengan anak anda. Penderaan ini berlaku kepada sesiapa sahaja. Jumlah kes sebenar tidak didedahkan secara meluas (kebanyakan kes tidak dilaporkan), dengan sesetengah agensi berita melaporkan 'sebanyak 22,000 kes dilaporkan sejak 2010' atau 'lebih 5,000 kes sejak 5 tahun lalu'.

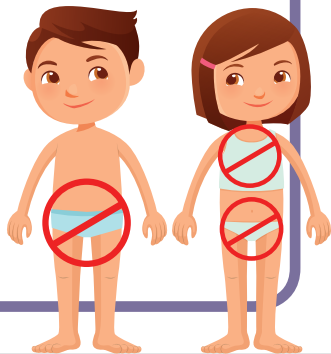
Jangan hanya tertumpu pada 'orang yang tidak dikenali' kerana penjenayah penderaan seksual selalunya seseorang (lelaki atau wanita) daripada keluarga terdekat, seseorang yang dipercayai (seperti staf pusat asuhan atau pengasuh), malah mungkin juga adik-beradik lebih tua.

Mula dengan memberitahu anak anda jenis sentuhan yang boleh diterima dan tidak boleh diterima. Selanjutnya, anda harus mendidik mereka menjadi tegas apabila berdepan situasi sebegini.

Peraturan Pakaian Renang

"Untuk mengajar anak anda tentang sentuhan selamat, gunakan peraturan pakaian renang sebagai panduan – tiada siapa dibenarkan menyentuh mereka pada kawasan tertutup. Beritahu mereka juga bahawa mulut adalah zon peribadi," tegas Dr Rajini.

"Ajar mereka untuk melarang sebarang pencerobohan ruang atau sentuhan yang menyebabkan mereka tidak selesa. Ajar mereka untuk berkata 'Tidak' dan tekankan kepentingan menyuruh seseorang itu untuk berhenti. Ini harus disusuli dengan memberitahu anda tentang perkara tersebut. Yakinkan mereka bahawa mereka tidak bersalah dan perbuatan merahsiakan perkara tersebut tidak akan menyelesaikan masalah. Mereka harus mendedahkannya walaupun pesalah itu mengugut agar mereka mendinginkan diri."



Jika anda berasa ragu-ragu selepas bercakap dengan anak anda, anda sentiasa boleh berunding dengan pakar pediatriknya berkenaan tindakan seterusnya. Anda juga boleh menghubungi Pertubuhan Pertolongan Wanita (WAO) yang menawarkan sokongan emosi, kaunseling atau maklumat mengenai serangan seksual, rogol, penderaan seksual kanak-kanak atau sumbang mahram di Talian Bantuan Serangan Seksual mereka di 03-79603030 (Isnin-Jumaat, 9.00 pagi – 5.00 petang). **PP**

Kenal pasti tanda penderaan seksual

Malangnya, kebanyakan mangsa penderaan seksual takut atau terlalu malu untuk mendedahkan apa yang dihadapi mereka. Perhatikan tanda-tanda berikut.

Tanda-tanda untuk diperhatikan

Dr Rajini menasihatkan ibu bapa perlu berwaspada dengan sebarang perubahan perlakuan dan emosi yang berlaku secara tiba-tiba seperti:

- Ketakutan dan suka berkepit, terutama kanak-kanak kecil.
- Kembali kepada perlakuan yang sudah lama ditinggalkan, seperti kencing malam, menghisap jari, atau bercakap dengan tidak betul (bagi kanak-kanak kecil).
- Takut pada orang dewasa berjantina khusus.
- Ketakutan atau perasaan tidak suka yang melampau terhadap sentuhan fizikal atau takut untuk menjadi rapat dengan seseorang.
- Tiba-tiba tidak sanggup untuk keluar atau bersama-sama seseorang.
- Perubahan mendadak dari segi personalitinya.
- Menunjukkan tanda-tanda kemurungan dan kerisauan melampau.
- Menunjukkan tahap pengetahuan seksual yang tidak sewajarnya untuk umur mereka, terutamanya jika mereka tidak diajar tentangnya dan masih belum akil baligh.

Tanda-tanda fizikal penderaan seksual termasuklah:

- Kesakitan, perubahan warna, geseran, pendarahan, atau lelehan pada tempat sulit, punggung, atau mulut.
- Kesakitan semasa membuang air besar atau kecil yang berterusan dan sering berlaku.
- Terkencing atau terkincit (tidak berkaitan dengan latihan tandas).

Jika terdapat tanda-tanda di atas, berbincanglah dengan anak anda untuk cuba menentukan apa yang telah berlaku. Bertenang dan kekalkan perbualan secara ringan. Jika mereka mengesahkan segala syak wasangka anda, anda harus:

- membuat laporan polis.
- hantar mereka ke hospital kerajaan untuk pemeriksaan, jika terdapat bukti, doktor akan membantu anda membuat laporan polis.
- laporkan penderaan seksual yang disyaki itu kepada Jabatan Kebajikan Masyarakat terdekat.

Sumbangan daripada



Setiap Pergerakan Penting

Artikel utama isu ini (lihat *Obesiti: Pencegahan Awal Kunci Utama*, muka surat 5) mendedahkan betapa runcingnya masalah obesiti kanak-kanak. Gaya hidup sedentari adalah satu faktor utama penyebab obesiti, maka galakkan anak anda untuk mengamalkan gaya hidup aktif. Sentiasa ingatkan diri anda bahawa aktiviti fizikal itu penting untuk kesihatan anak anda sekarang dan di masa hadapan.

Oleh **Dr Mahenderan Appukutty**, Pensyarah Kanan Sains Sukan & Penolong Setiausaha Kehormat Persatuan Pemakanan Malaysia



Menjadikan aktiviti fizikal sebahagian daripada kehidupan harian anak anda akan memberikan kebaikan sepenuhnya dari segi pencapaian pertumbuhan dan perkembangan sihat, harga diri tinggi, tulang, otot dan sendi kuat, imbangan dan postur lebih baik, serta jantung kuat. Kanak-kanak yang aktif lebih cenderung mengekalkan berat badan yang sihat, berinteraksi sosial lebih baik dengan kawan-kawan, dan lebih fokus dan menumpukan perhatian di sekolah.

Mendorong minatnya

Terdapat pelbagai jenis aktiviti fizikal yang boleh menarik minat atau mempengaruhi anak anda menjadi lebih aktif, seperti aktiviti mudah (spt. berjalan,

berlari), aktiviti yang memerlukan peralatan (spt. meluncur roda, berbasikal), dan aktiviti yang memerlukan fasiliti (spt. daki tembok, pusat trampolin).

Jika ini adalah kali pertama anak anda melakukannya, biarlah dia mula dengan selesa. Aktiviti fizikal harus bersesuaian dengan tahap kemampuan fizikalnya – jangan harapkan dia berlari maraton apabila dia langsung tidak boleh berlari lima pusingan di taman permainan! Terlalu banyak dan terlalu awal akan menyebabkan kecederaan, oleh itu sentiasa berhati-hati.

Tiga jenis aktiviti untuk pertumbuhan dan perkembangan sihat adalah:

1) **Ketahanan atau aktiviti aerobik** (spt. berlari, berenang)

2) **Kelenturan** (aktiviti melibatkan regangan, spt. balet, yoga, gimnastik)

3) **Kekuatan** (spt. mendaki, tekan tubi, tarik tubi)

Bergerak cergas!

Anda perlu tunjuk teladan baik untuk mengerakkan minat anak anda menjadi aktif. Jika anda tidak pasti tentang kemampuan fizikalnya, berbincang dengan doktor untuk cadangan sukan atau aktiviti. Jurulatih senaman bertauliah juga boleh menasihatkan kekerapan, tempoh, intensiti dan jenis aktiviti fizikal yang sesuai. Sebahagian besar aktiviti fizikal kanak-kanak kecil adalah bermain aktif dan lebih berpeluang untuk bergerak dan meneroka persekitaran.

Faktor lain untuk pertimbangan termasuk:

Cari aktiviti sesuai: Jika anda gemar ke gim atau berlari maraton dan ingin anak anda melakukan aktiviti sama, ia sebenarnya tidak sesuai untuk perkembangan kanak-kanak kecil. Bola sepak, berbasikal, berenang, atau aktiviti bertenaga sederhana rendah adalah permulaan baik. Mendaki dalam bangunan atau melompat trampolin adalah menyenangkan dan meningkatkan kemahiran motor tetapi pengawasan diperlukan.



Kekalkan alat permainan yang galakkan aktiviti: Kanak-kanak kecil digalakkan bermain bola, melompat tali, basikal beroda tiga, trampolin mini, frisbee, belon air, dan permainan lain yang menggalakkan kanak-kanak cergas dan aktif.



Hadkan TV, komputer, penggunaan peranti: Saranan Akademi Pediatrik Amerika menghadkan waktu menonton (ia aktiviti sedentari) tidak lebih satu jam sehari program berkualiti tinggi bagi kanak-kanak umur 2-5 tahun, dan had konsisten bagi kanak-kanak umur 6 tahun ke atas. Penggunaan media tidak harus mengganggu tidur, aktiviti fizikal, dan tingkah laku harian berkaitan kesihatan.

Jadikan ia seronok untuk anak anda:

Cari aktiviti yang dia gemar dan mempunyai peluang tinggi untuk meneruskannya. Misalnya, jika dia suka bermain air, ajar dia berenang. Penglibatan seluruh keluarga juga cara terbaik untuk meluangkan masa berkualiti bersama-sama. Memandangkan kanak-kanak seronok bermain aktif di luar rumah, ibu bapa harus ambil peluang ini sebaik mungkin.



Rancang lebih awal dan utamakan keselamatan:

Aktiviti yang melibatkan fasiliti (spt. berenang, mendaki tembok tiruan, pusat lompat, dll) memerlukan perancangan, contohnya menempah sesi, mengetahui waktu operasi, dll. Keselamatan juga penting, seperti topi keledar dan aksesori keselamatan lain untuk berbasikal, meluncur roda atau papan luncur. Pastikan sukan dan aktiviti sesuai dan selamat mengikut umur, dengan pakaian dan kasut yang selesa dan sesuai.

Luangkan masa untuk bermain aktif: Elak dari memadatkan jadual anak anda dengan terlalu banyak aktiviti bukan fizikal, seperti kelas muzik atau aktiviti berkaitan akademik. Pastikan anda memperuntukkan masa untuk aktiviti fizikal atau bersukan.

Kembalikan tenaga

Semestinya aktiviti fizikal banyak berpeluh. Hidrat semula dengan air ataupun susu untuk memenuhi saranan 2-3 sajian sehari. Minuman sukan/tenaga biasanya banyak gula, dan mungkin mengandungi soda, kafein dan bahan herba yang tidak sesuai bagi kanak-kanak. Kurangkan minuman jus kerana kandungan gula tinggi. Air kosong paling sesuai, kuantiti diminum bergantung kepada umur dan berat kanak-kanak, intensiti aktiviti dan keadaan cuaca. Jika lapar, berikan makanan berkhasiat seperti sandwich telur, biskut keju, susu kocak pisang atau pau kacang/daging untuk kembalikan tenaga.



Jangan keterlaluhan

Pastikan anak anda tidak melakukan aktiviti fizikal terlalu kuat. Ingatkan dia untuk mengikut rasa tubuhnya. Jika dia berasa sakit atau tidak selesa, dia harus memperlahankan diri atau pilih aktiviti yang lebih ringan.

Sama juga dengan aktiviti keluarga, ia harusnya seronok dan tidak bersaing. Jangan abaikan aspek gaya hidup sihat lain seperti makan secara sihat dan diet seimbang, serta mendapat tidur secukupnya. Juga jangan lupa untuk memahami psikologi anak anda. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan of 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!

Hujung tahun lalu, seorang pelajar 15 tahun di Malaysia ditemui mati tergantung dari kipas siling selepas dibuang sekolah, dan seorang penyanyi K-pop mengambil nyawanya sendiri akibat kemurungan. Kes-kes ini contoh gejala bunuh diri yang membimbangkan dalam kalangan belia di Malaysia dan di dunia.

oleh **Dato Dr Andrew Mohanraj**, Pakar Perunding Psikiatri dan Timbalan Presiden Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

Mencegah Remaja Bunuh Diri

Menurut Befrienders KL, sebuah NGO pencegahan bunuh diri, kecenderungan bunuh diri dalam kalangan belia sedang meningkat. Terdapat pertambahan pemanggil yang mengaku terfikir untuk bunuh diri daripada 5,739 kes (2015) ke 7,446 kes (2016). Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 juga melaporkan peningkatan prevalens masalah mental dalam kalangan dewasa di Malaysia daripada 10.7% (1996) kepada 29.2% (2015) serta 12.1% prevalens masalah mental dalam kalangan kanak-kanak berumur 5-15 tahun.

Rekod Bunuh Diri Kebangsaan Malaysia melaporkan kadar kematian bunuh diri pada 2009 adalah 1.18 per 100,000 penduduk. Jumlah ini jauh lebih rendah daripada yang sebenar dan berbanding indeks global. Ini disebabkan laporan punca kematian yang rendah dalam rekod hospital, mungkin kerana stigma dan undang-undang di Malaysia. Gejala bunuh diri sememangnya masalah serius di Malaysia, terutamanya dalam kalangan remaja dan belia. Kita harus berganding bahu menangani masalah ini.

5 langkah cegah bunuh diri

Apa yang anda boleh lakukan jika seseorang yang anda kenali berniat membunuh diri atau menunjukkan kecenderungan bunuh diri? Berikut lima langkah yang anda boleh ambil.

- **Tanya untuk pengesahan:** Tanya mereka secara terus, "Anda rasa hendak bunuh diri?" Ini perlu agar kita lebih jelas dengan niat mereka. Kemudian, dapatkan bantuan untuk mereka. Ini menunjukkan anda ambil berat tentang mereka. Mereka mungkin menafikan niat bunuh diri, tetapi anda boleh terus memerhatikan tanda-tanda lain.
- **Pastikan mereka selamat:** Satu cara mencegah bunuh diri adalah dengan menghadkan akses mereka kepada objek atau tempat berbahaya. Jangan biar mereka simpan objek tajam atau bahan beracun. Jangan biarkan mereka ke tempat tinggi atau berdekatan air berseorangan. Tanya jika mereka merancang untuk bunuh diri, lalu

Mengenal pasti individu cenderung bunuh diri

Langkah di atas boleh membantu, tetapi anda juga perlu tahu cara mengenali mereka. Ia mungkin lebih mudah jika anda rapat dengan mereka, namun kadang-kala keluarga terdekat juga tidak sedar dengan masalah mereka. Berikut ialah kelakuan yang sering ditunjukkan oleh seseorang yang cenderung bunuh diri.

- Bercakap tentang keinginan untuk mati atau membunuh diri
- Bercakap tentang rasa kosong, tiada harapan atau sebab untuk hidup
- Bercakap tentang rasa bersalah atau malu yang amat
- Bercakap tentang rasa terperangkap atau berasa seolah-olah tiada penyelesaian
- Bercakap tentang diri mereka yang membebankan orang lain
- Mengambil risiko besar yang boleh membawa maut seperti memandu dengan laju
- Menyingkirkan diri daripada keluarga dan rakan
- Memberikan barangan kepada orang lain atau menulis nota yang luarbiasa panjang
- Memuat naik mesej 'selamat tinggal' di media sosial



terus singkirkan alat atau kaedah bunuh diri berkenaan.

- **Berada di sisi dan dengar:** Sentiasa ada di sisi mereka dan tunjukkan yang anda sedia membantu. Dengar kata-kata mereka dengan teliti untuk memahami perasaan mereka. Berbicara tentang perasaan mereka dan memperakui keinginan bunuh diri mereka boleh mengawal kecenderungan bunuh diri.
- **Dapatkan bantuan:** Kebanyakan kes bunuh diri disebabkan kemurungan klinikal. Rujuk kes begini kepada pakar kesihatan mental profesional. Kenalkan

mereka dengan NGO seperti Befrienders, penasihat spiritual atau individu lain yang dipercayai yang boleh membantu mereka. Simpan nombor penting dalam telefon anda dan mereka agar mudah dihubungi apabila perlu.

- **Sentiasa berhubung:** Selepas sesuatu krisis atau rawatan, teruskan berhubung rapat dengan mereka. Perhatikan kelakuan berulang yang menandakan keinginan bunuh diri. Hubungan rapat dengan mereka yang berisiko bunuh diri boleh mencegah cubaan bunuh diri di masa depan.

Individu berisiko

Terdapat individu tertentu yang lebih cenderung untuk cuba membunuh diri, terutamanya dengan petanda di atas. Apa pun, perbuatan bunuh diri tidak memilih dan boleh terjadi kepada sesiapa dari sebarang latar belakang. Di bawah adalah beberapa faktor risiko untuk bunuh diri:

- Kemurungan klinikal, gangguan mental lain, atau penyalahgunaan dadah
- Kes gangguan mental, penyalahgunaan dadah, bunuh diri, atau penderaan dalam sejarah keluarga
- Terdedah dengan kes bunuh diri orang lain, seperti ahli keluarga, rakan, atau selebriti

Waktu remaja boleh menjadi tempoh sukar disebabkan tekanan rakan sebaya, perubahan hormon, tekanan akibat harapan tidak realistik, dan pelbagai faktor lain. Ini boleh membawa kepada kemurungan dan keinginan bunuh diri, lalu mendorong mereka untuk cuba membunuh diri. Panduan ini boleh membantu sebagai langkah awal. Sentiasa berfikir terbuka dan jangan cepat menghakimi mereka. Jika anda rasa seseorang memerlukan sokongan emosi, Befrienders KL boleh dihubungi di 603-79568145 atau sam@befrienders.org.my. Maklumat lanjut terdapat di laman web www.befrienders.org.my. Hubungi 999 atau pihak berkuasa jika anda dapati seseorang cuba membunuh diri.

PP

Dengan kerjasama



MMHA

Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

Vitagen®

SAYANGI SISTEM
PENGHADAMAN ANDA



DIPERKUKUH DENGAN PROBIOTIK UNTUK SISTEM PENGHADAMAN YANG LEBIH BAIK.

Sistem penghadaman sihat adalah penting untuk kesihatan keseluruhan kita, dan ini memberi impak yang besar tanpa kita sedari. Dirumuskan dengan 2 strain kultur probiotik *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus casei*, VITAGEN telah dipercayai lebih daripada 40 tahun untuk sistem penghadaman yang lebih baik. **Buatlah pilihan yang tepat untuk transformasi positif bersama VITAGEN hari ini.**



**Sistem Penghadaman Baik
Bermula Dengan VITAGEN**

www.vitagen.com.my

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-T)



MINUMAN SUSU KULTUR NO. 1 DI MALAYSIA

Sumber: Berdasarkan Perkhidmatan Indeks Runcit bagi segmen Minuman Susu Kultur selama 12 bulan yang berakhir pada Disember 2017 dalam Perdagangan Moden untuk Seluruh Semenanjung Malaysia (Hak Cipta © 2017, The Nielsen Company (M) Sdn Bhd)