



Pengasuhan Positif

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

Harapan
Ibu Bapa:
**Meletakkan
Jangkaan
yang Betul**

Santai bersama
**YABhg Tun
Dr Siti Hasmah**



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.nutrinweb.org.my

“ Tabiat pemakanan sihat dan gaya hidup cergas perlu dipupuk sejak kecil. ”



Dr Tee E Siong
Pakar Pemakanan & Presiden, NSM



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 tuguak 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 & Naib Presiden, MSCP



PERSATUAN PENGASUH BERDAFTAR MALAYSIA
Association of Registered Childcare Providers Malaysia
<http://ppbm.org/>

“ Penjagaan dan perkembangan awal kanak-kanak membantu kanak-kanak berkembang dan menemui potensi mereka. ”



Pn Norsheila Abdullah
Presiden, PPBM



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

“ Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga. ”



Dato' Dr Andrew Mohanraj
Pakar Perunding Psikiatri & Presiden, MMHA



Persatuan Tadika Malaysia

“ Pendidikan prasekolah yang berkualiti mempersiapkan kanak-kanak untuk mengharungi 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

Prof Madya Dr Muhammad
Yazid Jalaludin

Mantan Presiden

Dr Thiyagar Nadarajaw

Naib Presiden

Dr Hung Liang Choo

Setiausaha

Prof Madya 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

Menangani Harapan Ibu Bapa

Semua ibu bapa mempunyai harapan dan jangkaan terhadap anak-anak mereka. Sesetengah ibu bapa mungkin mahukan anak-anak mereka pandai dalam pelbagai bahasa, dan ada yang mahu anak-anak mereka cemerlang di sekolah. Bagaimanapun, kita harus sedar, sesetengah jangkaan itu mungkin keterlaluan atau tidak sesuai untuk anak-anak kita. Jadi, bagaimana untuk kita tahu apa yang wajar diharapkan daripada mereka? Dalam isu Pengasuhan Positif kali ini, kita fokus kepada cara mengurus harapan ibu bapa, agar anak-anak boleh mencapai potensi sepenuhnya.

Istimewa dalam isu ini, kami diberi penghormatan untuk menemubual Tun Dr Siti Hasmah Mohd Ali, seorang tokoh ibu yang hebat kepada anak-anaknya, dan juga kepada negara. Beliau berkongsi dengan kita tentang cara-cara berbeza membesarkan anak ketika beliau muda dan pada era ini, dan juga isu lain yang berkaitan. Kami juga ingin mengambil kesempatan untuk melafazkan tahniah dan terima kasih kepada Tun Dr Mahathir Mohamad kerana sudi mengambil tanggungjawab menjadi Perdana Menteri ke-7.

Pelbagai topik juga dibincangkan oleh barisan pakar kami seperti cabaran membesarkan anak dengan proksi, pengenalan kepada pembekuan embrio, tentang pemakanan secara sedar, isu buli siber, cara menangani rasa bersalah dan malu dalam kanak-kanak, dan lain-lain lagi.

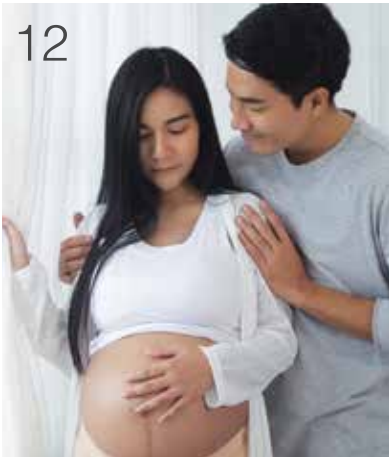
Akhir sekali, marilah kita semua berusaha menjadi ibu bapa terbaik untuk anak-anak kita, agar mereka membesar menjadi orang yang bertanggungjawab serta mengamalkan gaya hidup sihat dan sejahtera. Kami harap isu ini akan memberikan anda manfaat dalam perjalanan anda sebagai ibu bapa. Semua isu dan artikel terdahulu boleh diakses di laman web kami, 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 Versacomms 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

12



Rencana

- 5 Harapan Ibu Bapa: Meletakkan Jangkaan yang Betul

Perancangan Keluarga & Kehamilan

- 10 Pembekuan Embrio

Kesejahteraan Keluarga

- 12 Anda Bersedia Jadi Bapa?
14 Cegah Kecederaan Kepala di Jalan Raya
15 Proksi Ibu Bapa

Bual Bicara

- 18 Santai bersama YABhg Tun Dr Siti Hasmah

Kesihatan Anak

- 22 Mengurut Bayi Anda
24 Bersedialah Kita Hadapi Wabak Influenza?
27 Probiotik Untuk Usus
30 Mengapa Anak Saya Tidak Boleh Minum Susu?
33 Melawan Meningitis Pneumokokus
37 Membekalkan Khasiat untuk Hubungan Usus-Otak Anak Anda

Pemakanan & Kehidupan Sihat

- 40 Pemakanan Secara Sedar
42 Pilih Yang Sihat Jika Makan Di Luar

Perkembangan Anak

- 45 #HentikanBuliSiber
47 Rasa Bersalah dan Malu dalam Kanak-kanak

Remajaku Yang Positif

- 50 Menangani Tekanan Rakan Sebaya



24



18



50

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



SANOI PASTEUR



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif



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

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

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

Facebook.com/positiveparentingmalaysia

Pencetak:

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

Harapan Ibu Bapa: Meletakkan Jangkaan yang Betul

Ita adalah biasa untuk ibu bapa meletakkan harapan dan impian terhadap anak mereka, malah sebelum mereka dilahirkan sekalipun, tetapi hati-hati! Jika impian anda bertukar menjadi harapan yang tidak realistik, anda mungkin akan terlalu menumpukan kesempurnaan. Ini akan memberi kesan kepada anak anda, menyebabkannya berasa seperti telah gagal, terutamanya jika dia tidak mampu memenuhi jangkaan anda.



Bersama **Dato' Dr Andrew Mohanraj**, Perunding Psikiatri dan Presiden Persatuan Kesihatan Mental Malaysia; **Pn Loh Sit Fong**, Perunding Psikologi Klinikal, **En. Hairil Fadzly Bin Md. Akir**, Timbalan Pengarah Pengurusan dan Dasar Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Setiausaha Agung Persatuan Padiatrik Asia Pasifik

Ia adalah biasa untuk ibu bapa meletakkan harapan dan impian terhadap anak mereka, malah sebelum mereka dilahirkan sekalipun, tetapi hati-hati! Jika impian anda bertukar menjadi harapan yang tidak realistik, anda mungkin akan terlalu menumpukan kesempurnaan. Ini akan memberi kesan kepada anak anda, menyebabkannya berasa seperti telah gagal, terutamanya jika dia tidak mampu memenuhi jangkaan anda.

Pada waktu sama, meletakkan harapan yang rendah atau tiada harapan langsung juga berbahaya kerana mungkin membawa kepada kekurangan tujuan dan hala tuju dalam hidupnya. Akademi Pediatrik Amerika (AAP) mencadangkan agar kanak-kanak dipersiapkan dengan matlamat yang memberikan mereka tujuan dan hala tuju. Kurangnya perkara ini boleh menyebabkan anak tersebut membesar menjadi individu yang kurang bermotivasi.

Perunding psikiatri, Dr Andrew Mohanraj, bersetuju dengan

AAP, sambil menyatakan, "Ibu bapa harus belajar cara meletakkan harapan mereka. Paling penting, jangkaan mereka harus mengambil kira empat faktor utama, iaitu umur anak, tahap kematangan, batas fizikal atau mental dan batas ibu bapa sendiri."

Pn Loh Sit Fong, perunding psikologi klinikal, juga bersetuju dan berkata "Jika anda pelajari lebih banyak tentang perkembangan kanak-kanak, anda lebih berkemungkinan untuk mempunyai jangkaan yang wajar dengan umur anak. Ini perkara yang bagus kerana ia akan mengelakkan kaedah disiplin atau denda yang tidak wajar, yang boleh mengakibatkan hubungan ibu bapa dan anak yang tidak serasi."



“Jika anda sesuaikan jangkaan dengan realiti, anda tidak akan kecewa”

~ Terrel Owens

Mengikut Cara Betul

AAP mencadangkan ibu bapa meletakkan harapan yang realistik, tidak terlalu tinggi mahu pun terlalu rendah, kerana ia aspek penting dalam membantu anak anda mengembangkan kecekapan dan keyakinan diri yang sihat. Jangkaan yang realistik membawa kesan baik dengan menggalakkan dan membenarkan anak menunjukkan prestasi pada tahap optimum tersendiri, tanpa meletakkan tekanan berlebihan ke atas mereka.

"Ini membuatnya rasa selamat dan percaya, yang

membantu hubungan ibu bapa dan anak. Ia juga membantu mengembangkan sikap berdikari dan bertanggungjawab. Satu lagi aspek untuk diambil kira adalah bagi ibu bapa untuk mempunyai sifat menerima dan memperakui sebarang kesilapan yang mereka lakukan sepanjang membesarkan anak, yang akan menjadi satu pengajaran hidup yang baik buat anak anda juga," kata Dr Andrew, yang juga **Presiden Persatuan Kesihatan Mental Malaysia**.

En. Hairil Fadzly Bin Md. Akir, Timbalan Pengarah Pengurusan dan Dasar Lembaga Penduduk

dan Pembangunan Keluarga Negara, LPPKN berkata, "Jangan sesekali merendahkan kepentingan menjalinkan persefahaman antara anak dan anda. Ini bermakna ibu bapa perlu berkomunikasi secara efektif dengan anak mereka."

Tiada jalan mudah untuk ini, kerana ibu bapa harus meneroka kekuatan anak mereka. Dalam melakukannya, mereka akan mewujudkan persekitaran yang menggalakkan dan memupuk anak mereka. Contohnya, jika anda berharap anak anda menjadi bakat muda piano atau

Kesabaran

itu Sifat Mulia

“Dalam menguruskan anak anda, mungkin ada kalanya kesabaran anda diuji. Ingatlah untuk bersabar. Terdapat pelbagai cara boleh digunakan, seperti menarik nafas untuk menenangkan diri, mengira perlahan sehingga sepuluh atau lebih, atau mungkin mengambil masa untuk bertenang,” cadang Dr Andrew.

Beliau juga menasihati, “Jangan abaikan usaha untuk mewujudkan hubungan dan komunikasi antara anda dan pasangan. Tiada apa lebih teruk daripada ibu bapa yang mempunyai harapan berbeza, terutama jika salah satunya berkonflik dengan yang lain. Ini bukan sahaja akan mengelirukan anak anda, tetapi juga menjadi sumber utama kekecewaan yang tidak baik untuk kesihatan.”

violin tetapi anak anda pekak ton, ini akan mendatangkan kegagalan.

“Ciri-ciri lain seperti bertanggungjawab dan beretika kerja selalunya lebih penting dalam menentukan kejayaannya pada masa depan sebagai seorang dewasa. Jadi tetapkan harapan yang seimbang, iaitu tidak terlalu menumpukan kepada sesuatu bakat sahaja tetapi kemahiran hidup lain juga. Ingatlah, harapan anda boleh, dan seharusnya, dinilai dari masa ke semasa. Ini akan menjadikan harapan anda fleksibel dan realistik,” kata Pn Loh.

Mensabotaj Harapan Sendiri

Pn Loh, ahli Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia,

memberi amaran, “Tidak mustahil bagi ibu bapa yang berniat baik untuk mensabotaj harapan sendiri; ini boleh berlaku jika anda sering membuat perbandingan dengan adik beradiknya, sepupu, atau anak orang lain. Mengkritik kebolehan, sikap, atau karakternya juga akan membawa kepada hasil tidak diingini pada masa depan.”

Beliau menasihati ibu bapa untuk menumpukan pada kelakuan yang tidak diingini, bukan menjadikannya peribadi atau bersangka buruk. Kesilapan lain yang biasa dilakukan ibu bapa adalah mendesak anak-anak mereka menurut kehendak (ingatlah, setiap anak unik dan berbeza) dan mengungkit kembali kesalahan berulang kali.

En Hairil menekankan kepentingan hubungan ibu bapa dan anak. Beliau menegaskan walaupun anak-anak harus berterima kasih dengan pemberian ibu bapa, menjadi ibu bapa juga bermaksud meletakkan keperluan anak lebih daripada keperluan sendiri. Contohnya, mengisi masa menonton cerita dengan anak anda boleh dianggap sebagai masa kuantiti tetapi bukan masa kualiti. Kehadiran anda sahaja tidak mencukupi kerana mereka perlukan perhatian juga.

Bapa lima anak itu juga menyatakan yang anak-anak sentiasa memerhati, walaupun apabila ibu bapa fikir mereka tidak memerhati, jadi cara layanan ibu bapa atau cara mereka berinteraksi sesama sendiri sememangnya penting. Jangan merendahkan kuasa teladan ibu bapa, kerana perbuatan lebih berkesan berbanding perkataan.

“Kaedah lama membesarkan anak dengan memberitahu mereka “Buat apa yang saya suruh, bukan apa yang saya buat” tidak lagi berguna, kerana kanak-kanak belajar dengan meniru dan ibu bapa adalah contoh terdekat. Tambahan lagi, menyuruhnya membuat sesuatu yang anda sendiri tidak amalkan boleh menjejaskan autoriti anda,” kata En Hairil.



Suara Anak-anak

Harus Didengar

Anda juga wajar membincangkan harapan anda dengan anak anda (terutamanya yang lebih tua). En Hairil mencadangkan, "Adakan proses rundingan dalam persekitaran kondusif dan lakukannya dengan cara yang tidak formal. Penting untuk menetapkan jangkaan berdasarkan kesefahaman untuk mengurangkan tekanan dan stres."

Bergantung pada kebolehan anak, anda mungkin perlu membahagikan jangkaan anda kepada beberapa fasa, iaitu menetapkan matlamat satu demi satu. Anak-anak akan lebih gembira dan lebih bermotivasi untuk mencapai yang terbaik, terutamanya apabila mereka melihat kemajuan pencapaian mereka.



“Ramai ibu bapa akan melakukan segalanya untuk anak-anak, kecuali membenarkan mereka menjadi diri mereka sendiri”

~ Kata-Kata Hikmah Keibubapaan: Banksy

Elak Menjadi Keterlaluan

Sesetengah ibu bapa mungkin memburukkan keadaan dengan menafikan anak mereka daripada membuat keputusan sendiri. Tidak mengapa untuk menyediakan kemudahan terbaik untuk anak anda, namun memanjakannya dengan keterlaluan bukan caranya. Pn Loh menegaskan beberapa petanda yang menunjukkan anda keterlaluan termasuklah:

- **Melakukan segalanya** untuk anak – ini mungkin anda jika anak anda bersekolah rendah tapi anda masih mengikat tali kasutnya, membasuhkan tangannya selepas makan, mengutip barangan yang

disepahkannya, membuat kerja sekolahnya dan lain-lain.

- **Terlalu manjakan anak** dengan kemewahan – mengadakan sambutan hari lahir besar-besaran, membelikan telefon pintar terbaru (dan menggantikannya setiap kali ia hilang), dan lain-lain.

"Kebanyakan ibu bapa juga cuba melindungi anak mereka daripada bahaya. Bagaimanapun, tidak membenarkan mereka menangani konflik sendiri atau belajar dari kesilapan boleh menghalang mereka daripada mempelajari cara melakukannya apabila dewasa," kata Pn Loh.

Peranan Ibu Bapa Berevolusi

Mempunyai rutin tetap boleh memberikan rasa stabil dan selamat kepada anak-anak. Bagaimanapun, ibu bapa mungkin akan perlu berhadapan dengan realiti hidup. Ibu bapa dengan anak kecil yang bakal ke sekolah perlu membuat penyesuaian, bukan sahaja pada jadual mereka tetapi juga mentaliti mereka.

Zaman si kecil anda yang penuh sukaria akan berakhir tidak lama lagi, dan pengalaman baharu akan tiba, dengan rakan baharu, alam remaja, belajar memandu, mencari kolej atau universiti sesuai, dan dalam sekelip mata, dia akan berkahwin!

Datuk Dr Zulkifli Ismail, Setiausaha Agung Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA) & Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif, memberi nasihat, "Bersedia untuk perubahan, dan lebih penting lagi, bersedia untuk menilai semula jangkauan anda apabila



dia semakin membesar dan matang. Pada peringkat awal, ibu bapa mempunyai banyak tanggungjawab. Bagaimanapun, apabila dia makin membesar, anda harus melepaskan amanah sedikit demi sedikit kepada mereka. Perubahan ini mungkin meresahkan, terutamanya jika anda berterusan memikirkan dirinya sebagai bayi kecil anda."

Isi-isi penting yang mahu ditekankan oleh Datuk Dr Zulkifli adalah:

1. Memahami dan menerima bahawa hubungan anda harus sentiasa disesuaikan – apabila anak anda membesar, dia akan melalui peringkat tertentu, jadi jangan ketinggalan.
2. Elakkan daripada melayan anak anda seperti budak kecil jika dia sudah besar – tiada apa yang lebih memalukan bagi seorang remaja daripada mempunyai ibu dan bapa yang mengawalinya (terutama di hadapan rakan-rakan).
3. Bersedia untuk lepaskan mereka – risau akan anak anda apabila dia semakin membesar dan matang menjadi dewasa adalah normal, tetapi pada satu tahap anda harus melepaskannya untuk berdikari.

PP

Beliau menasihati ibu bapa untuk memberi peluang kepada anak mereka menangani masalah sendiri dan menahan keinginan untuk campur tangan serta merta, melainkan ia sesuatu yang mengancam keselamatan atau nyawa mereka.

"Biar anak anda tahu anda ada untuk mereka, tetapi berikan mereka kebebasan untuk menanganinya sendiri," tambah Dr Andrew.



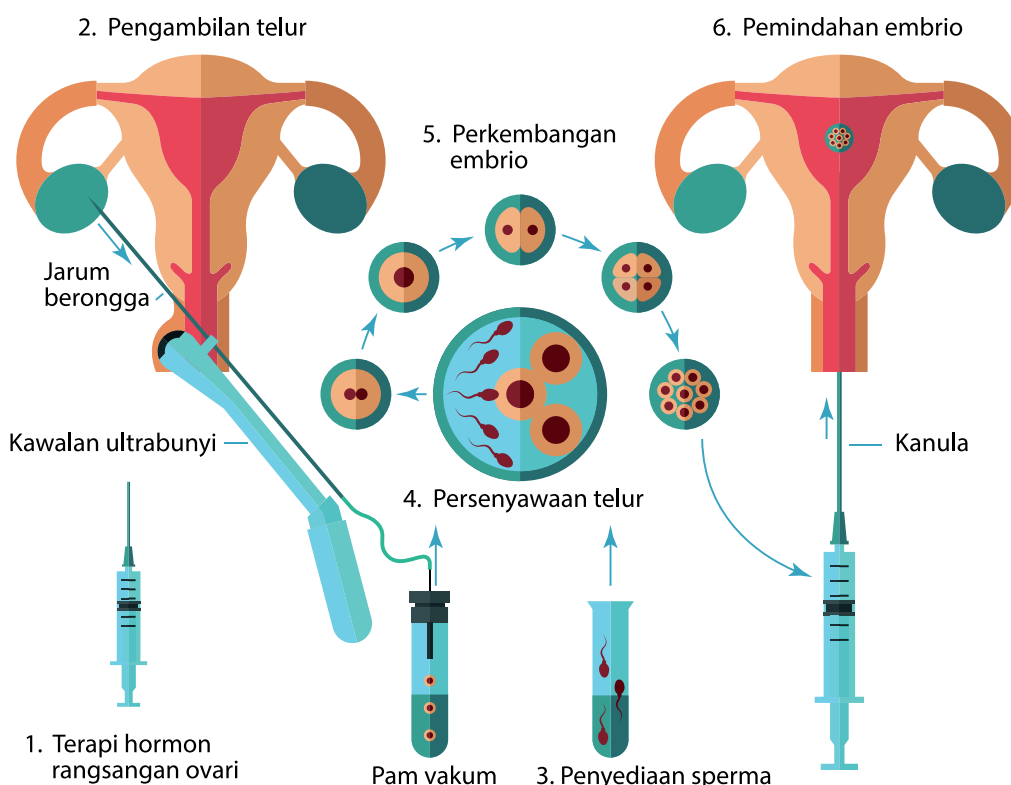
Pembekuan Embrio

Oleh **Dr Eeson Sinthamoney**, Pakar Perunding Obstetrik, Ginekologi, Pakar Kesuburan dan Bakal Presiden Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Pada 2017, seorang bayi perempuan di Amerika Syarikat dilahirkan hasil daripada pemindahan beku-nyahbeku embrio yang dibekukan lebih 25 tahun. Kelahiran ini sememangnya satu peristiwa penting kerana ia menandakan buat pertama kalinya dalam sejarah yang kehamilan berjaya terhasil selepas pemindahan embrio yang dibekukan sebegitu lama.

Sejak bayi pertama daripada embrio beku dilahirkan pada 1984, **krioawetan (cryopreservation) embrio** menjadi sebahagian daripada prosedur rutin dalam pembiakan bantuan manusia, di mana embrio diawet dengan membekukannya pada suhu bawah sifar semasa peringkat pra-penempelan.

Bagaimana proses IVF berlaku?



Mengapa embrio dibekukan?

Terdapat pelbagai keadaan di mana embrio dibekukan. Kadangkala, pada akhir kitaran IVF, pemindahan embrio tidak sesuai kerana lapisan rahim (endometrium) terjejas oleh

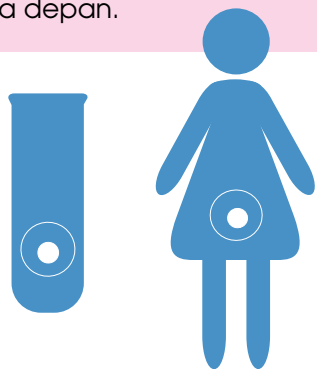
tahap hormon yang tinggi akibat rangsangan ovari. Dalam keadaan seperti ini, embrio harus dibekukan dahulu dan hanya dipindahkan kemudian apabila keadaan rahim pesakit sudah stabil dan sesuai untuk kehamilan. Satu lagi situasi biasa yang memerlukan embrio dibekukan

adalah apabila terdapat embrio yang lebih pada akhir kitaran segar. Memandangkan hanya satu (atau maksimum dua) embrio dipindahkan pada satu-satu masa, embrio yang lebih akan dibekukan untuk kegunaan masa depan jika pemindahan pertama tidak berjaya.

Selain itu, embrio juga boleh diuji untuk mengesan keabnormalan genetik sebelum dipindahkan ke rahim. Ini dipanggil ujian genetik pra-kehamilan (PGT). PGT melibatkan beberapa sel daripada embrio (biasanya embrio berusia 5 atau 6 hari yang dipanggil blastosis) dan beberapa ujian genetik khas akan dijalankan ke atas sel-sel ini. Memandangkan ada sela masa antara ujian dan keputusannya, embrio-embrio ini mungkin perlu dibekukan sementara menunggu keputusan.

Membekukan telur

Wanita juga boleh memilih untuk membekukan telur mereka yang belum disenyawakan, selain embrio. Krioawetan oosit (telur) memberikan wanita autonomi reproduktif kerana pasangan lelaki tidak diperlukan, tidak seperti pembekuan embrio. Ia sesuai untuk wanita yang ingin menangguhkan kehamilan atas sebab peribadi seperti kerjaya, atau untuk pesakit muda yang akan melalui rawatan (seperti kemoterapi atau radioterapi) yang boleh menjejaskan kesuburan mereka. Membekukan telur juga pilihan lebih mudah untuk mengelakkan komplikasi etika dan undang-undang pada masa depan.



Pasangan yang merancang mendapatkan rawatan kesuburan boleh mempertimbangkan pembekuan embrio sebagai sebahagian dari perancangan. Isteri tidak perlu berkali-kali melalui kitaran IVF yang menyakitkan dan mahal jika pemindahan pertama tidak berjaya. Pasangan yang mendapatkan rawatan perlu bersiap sedia secara kewangan dan mental, kerana mereka mungkin memerlukan beberapa cubaan sebelum berjaya hamil. Seperti yang kerap dikatakan, rawatan kesuburan sangat mencabar dari segi emosi, kewangan dan logistik! **PP**

Kaedah krioawetan

Risiko utama krioawetan adalah pembentukan kristal ais di dalam dan luar sel serta dehidrasi sel yang boleh merosakkan sel. Dua kaedah krioawetan telah dicipta untuk menyelesaikan masalah ini iaitu **pembekuan perlahan terprogram** dan **vitrifikasi**. Kedua-dua kaedah ini melibatkan penambahan bahan perlindungan krio untuk melindungi sel daripada kesan pembekuan. Hari ini, vitrifikasi adalah kaedah yang menjadi pilihan pusat-pusat kesuburan untuk krioawetan kerana ia lebih cepat, cekap dan menjimatkan. Lebih penting, dengan vitrifikasi, risiko kerosakan embrio dikurangkan dan peluang hidup selepas penyahbekuan lebih tinggi. Kemajuan kaedah vitrifikasi menjadikan kadar kehamilan bagi kitaran beku-nyahbeku lebih baik berbanding kitaran pemindahan segar, dan mendorong peralihan ke arah pemindahan blastosis.

Soalan yang sering ditanya

Q: Berapa lamakah embrio beku boleh disimpan?

A: Tempoh paling lama embrio dibekukan sebelum kelahiran adalah 25 tahun. Secara teori, ia boleh bertahan lebih lama, jika disimpan dengan elok. Bagaimanapun, dari perspektif undang-undang, kita hanya boleh menyimpan embrio beku selama 5 tahun di Malaysia dan tambahan 5 tahun dengan kelulusan Kementerian Kesihatan.

Q: Berbezaakah hasil antara pemindahan embrio segar dan beku?

A: Pada awalnya, pemindahan segar mencatat kadar kehamilan yang lebih tinggi secara konsisten berbanding kitaran beku-nyahbeku. Bagaimanapun, sejak vitrifikasi diperkenalkan, kitaran beku-nyahbeku menunjukkan kadar kehamilan lebih tinggi berbanding kitaran segar. Dengan mengelakkan pemindahan kitaran segar, persekitaran hormon dalam rahim boleh kembali normal sebelum pemindahan embrio. Tambahan pula, pemindahan yang ditangguh membolehkan pemilihan bagi pemindahan embrio yang terbaik, berbeza dengan memilih mana-mana embrio yang ada sebagaimana yang selalu dilakukan dalam kitaran segar.

Q: Apakah anggaran kos bagi pembekuan embrio?

A: Kosnya mungkin berbeza mengikut tempat bergantung kepada kemudahan dan kepakaran yang ada. Kos anggaran bagi pakej kitaran segar tidak termasuk pemindahan embrio antara RM16,000 sehingga RM18,000. Pakej pemindahan embrio beku mempunyai kos tambahan sebanyak RM3,500 hingga RM5,000, sementara yuran penyimpanan embrio tahunan antara RM1,000 hingga RM2,000.

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Anda Berseedia Jadi Bapa?

Oleh **En Alexius Cheang**, Pakar Psikologi Kelakuan

Isteri anda mengandungkan anak pertama anda dan anda mahu jadi bapa dan suami terbaik, tetapi anda tiada pengalaman menjaga bayi. Apa harus anda lakukan? Bagaimana harus anda bantu isteri anda serta menjadi bapa yang proaktif?



Selepas menerima berita isteri anda mengandung anak pertama, anda mungkin mempunyai banyak kebimbangan. Walaupun bayi hanya akan tiba 9 bulan lagi, anda boleh mula bersedia dari sekarang.

- **Mempersiapkan diri.** Daftar kelas pranatal bersama isteri anda dan baca buku dan artikel sebagai panduan bagi pengalaman pertama anda sebagai bapa. Rujuk ibu bapa berpengalaman, seperti keluarga anda atau pengajar kelas kelahiran jika anda risau. Sediakan senarai perkara yang harus dilakukan dan siapkan beg yang diisi dengan barangan penting untuk waktu kelahiran. Rancang di mana bayi itu akan dilahirkan

dan kaji laluan terbaik untuk ke hospital serta ambil kira keadaan trafik. Jika anda rasa tertekan, berbincanglah dengan isteri anda, kerana dia yang mengandung! Berkongsi kebimbangan juga membantu anda lebih saling memahami.

- **Bantu isteri anda.** Wanita mengandung biasanya mengalami pelbagai emosi akibat turun naik hormon. Bantu isteri anda melalui perubahan fizikal dan mentalnya dengan mendengar dan meyakinkannya. Apabila kandungannya semakin membesar, lebih sukar untuk isteri anda bergerak, jadi bantulah dia dengan kerja rumah dan cuba penuhi setiap permintaannya. Pengalaman ini juga mempersiapkan anda untuk hidup dengan anak kecil dan tempoh ini adalah peluang latihan yang baik.
- **Rumah selamat dan selesa.** Sediakan katil anak anda. Dapatkan alatan keperluan untuk bayi anda, seperti pembawa bayi atau kereta sorong bayi. Dapatkan

kerusi kereta bayi yang berkualiti untuk perjalanan yang selamat. Pastikan rumah anda selamat untuk bayi anda apabila dia mula merangkak dan berjalan. Lakukannya langkah demi langkah tanpa tergesa-gesa menyiapkan segalanya kerana ia mungkin memakan kos yang banyak.

- **Hal kewangan.** Ini waktu terbaik untuk merancang perbelanjaan anda, dengan mengambil kira kelahiran anak anda. Membesarkan anak memerlukan banyak wang, jadi berbincanglah dengan isteri anda secara jujur berkenaan kewangan. Ingat yang bayi cepat membesar dan ada perkara yang dia cuma perlukan sekejap sahaja. Pertimbangkan untuk dapatkan insurans kesihatan keluarga dan wujudkan dana pendidikan untuk bayi dengan bonus tahunan anda. Anda boleh bermula kecil-kecilan, yang penting adalah untuk bermula awal kerana perkara seperti insurans dan dana pendidikan akan lebih mahal apabila anak anda semakin besar.

- **Berhenti merokok.** Ambil langkah untuk berhenti merokok sebelum bayi anda dilahirkan. Dapatkan bantuan menerusi program berhenti merokok seperti JomQuit. Jika anda tidak dapat berhenti sepenuhnya, jangan sesekali merokok berdekatan isteri mengandung atau bayi anda. Tukar baju anda selepas merokok, kerana asap rokok tertier boleh melekat di fabrik. Bayi yang terdedah dengan asap rokok lebih berkemungkinan mendapat jangkitan telinga, serangan asma kerap, dan meninggal dunia disebabkan Sindrom Kematian Bayi Mendadak (SIDS). Anda bukan sahaja harus berhenti untuk anak anda, tetapi juga untuk anda sendiri, kerana sudah pasti anda mahu hidup lama untuk melihat anak membesar, bukan?



Bayi baru lahir sangat sensitif dan perlukan perhatian. Isteri anda yang baru melahirkan anak pula masih lemah. Sebagai bapa, anda harus mampu menjaga bayi anda juga. Inilah masanya untuk mempraktikkan apa yang anda sudah pelajari. Menjadi ibu bapa adalah usaha berpasukan dan anda tidak patut membiarkan isteri anda menguruskan bayi sendirian.

- **Mendukung bayi.** Ini mungkin kelihatan mudah atau

menakutkan bagi sesetengah lelaki, tetapi ia aspek penting dalam keibubapaan dan mewujudkan hubungan antara bayi dan anda. Apabila mengangkat dan mendukung bayi, sokong kepala dan leher bayi dengan hati-hati. Jangan sesekali membawa objek panas atau tajam sambil mendukung bayi, dan dukunglah bayi dengan kedua-dua tangan apabila naik atau turun tangga.

- **Waktu mandi.** Mandi 2-3 kali seminggu sudah cukup agar bayi baru lahir kekal bersih. Jika dia gemar mandi, sekali sehari sudah cukup. Memandikannya terlalu lama atau terlalu kerap boleh mengeringkan kulitnya. Anda boleh mula mandikannya dalam tab mandi bayi selepas tali pusat jatuh. Guna sabun bayi yang lembut jika perlu.

- **Menukar lampin.** Lampin kotor adalah lumrah bagi ibu bapa. Lampin bayi perlu ditukar dengan kerap, bergantung kepada kekerapan dia buang air besar atau kecil, dan betapa sensitif kulitnya. Bayi boleh mendapat ruam lampin jika lampin yang penuh dibiarkan terlalu lama.

- **Menyusukan bayi.** Bagi enam bulan pertama, isteri anda disarankan untuk hanya memberikan susu badan kepada bayi, tetapi anda boleh membantu dengan membuat bayi sendawa selepas menyusu. Jika isteri anda memerah susu badannya, anda boleh membantu menyusukan bayi dengan botol. Belajar cara menyahbeku dan menghangatkan susu badan serta cara membasuh dan memasang pam susu. Apabila



bayi anda mula menerima makanan pelengkap, bergilirlah menyediakan dan memberi makanan kepada bayi.

- **Menjadi pembantu yang baik.** Melahirkan anak menggunakan banyak tenaga dan isteri anda akan memerlukan masa untuk pulih. Dia mungkin boleh menguruskan bayi, tetapi sumbangan anda dalam melakukan kerja rumah amat dihargai. Beri perhatian kepada keperluan isteri anda, seperti mengurutnya atau membawa air semasa dia sedang menyusu. Komunikasi yang baik antara anda dan isteri sangat penting, terutamanya bagaimana menguruskan sesuatu benda.

Menjadi bapa buat pertama kali boleh membuat anda resah. Banyak perkara baru yang anda harus pelajari dan lakukan. Selain itu, masa peribadi anda dengan isteri mungkin berkurangan. Bagaimanapun, yang penting ialah waktu berkualiti yang dihabiskan dengan keluarga. Dengan semangat berpasukan, perjalanan anda sebagai ibu bapa akan menjadi perjalanan yang menggembirakan dan bermakna. **PP**

Utamakan keselamatan!



Sentiasa isi tab dengan air sejuk dahulu, kemudian air panas, dan gaulkan dengan baik agar tidak melecur. Rasa suhu air dengan pergelangan tangan atau siku. Jangan biarkan bayi anda tidak diawasi kerana bayi boleh lemas walaupun dalam air setinggi 2 inci (~ 5 cm). Bawa dia bersama jika anda perlu mengambil tuala atau menjawab telefon.

Cegah Kecederaan Kepala di Jalan Raya

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

Keselamatan anak anda adalah amat penting, terutama apabila anda membawa anak anda ke mana-mana menaiki motosikal atau membenarkan dia menggunakan basikal, skuter, kasut roda, atau papan luncur (skateboard) di jalan raya. Jangan ambil ringan tentang keselamatannya dan pastikan dia memakai topi keledar yang bersesuaian.

Bahaya TIDAK memakai topi keledar

Kemalangan jalan raya yang melibatkan rakyat Malaysia di bawah umur 19 tahun, 80.2% kecederaan otak adalah disebabkan oleh kemalangan motosikal.

62.6%

kemalangan jalan raya melibatkan penunggang motosikal dan pembonceng

Jumlah kematian penunggang motosikal di jalan raya akibat kecederaan kepala adalah antara

56.4% - 86.0%

56.4% kematian pengguna motosikal berlaku akibat kecederaan kepala

29.6% mengalami kecederaan pelbagai

Mengguna topi keledar keselamatan motosikal boleh mengurangkan:

risiko kecederaan/
keterukan sebanyak

72%

kematian
sebanyak

39%

Cara untuk melindungi kepala anak anda

Menggunakan topi keledar yang betul akan membezakan antara hidup dan mati, serta mengurangkan kecederaan.



Saiz topi keledar harus padan dengan kepala – selesa dan cukup ketat. Tidak senget ke belakang, depan atau sisi.



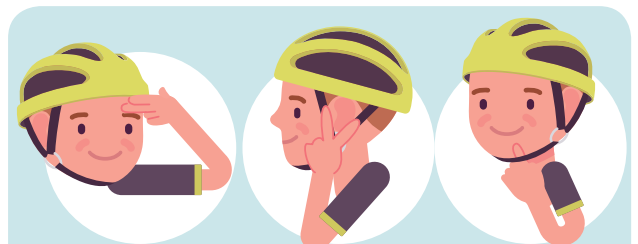
Bagi motosikal, hanya guna topi keledar saiz kanak-kanak diiktirafkan oleh SIRIM, BUKAN topi keledar orang dewasa.



Topi keledar riadah (berbasikal, meluncur roda, skateboard, skuter, dll)

Ia direka untuk bertahan satu impak dan mesti digantikan. Ia BUKAN untuk penggunaan motosikal.

JANGAN guna topi keledar permainan atau topi keledar kerja untuk kegunaan jalan raya atau beriadah.



Patuhi peraturan topi keledar "2V1"

- 2 jari di antara topi keledar dan bulu kening.
- Tali pengikat membentuk 'V' mengelilingi kedua-dua telinga (topi keledar riadah sahaja).
- 1 jari antara dagu dan tali pengikat (jika terlalu longgar, topi keledar mungkin tertanggal bila berlaku kemalangan; jika terlalu ketat, ia boleh menyukarkan pernafasan).

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Proksi Ibu Bapa

Oleh **Dr Raja Juanita Raja Lope**, Perunding Perkembangan dan Pakar Pediatrik Umum, **Dr Rajini Sarvananthan**, Perunding Perkembangan Pediatrik, **Pn Loh Sit Fong**, Perunding Psikologi Klinikal



Kehidupan ibu bapa moden sangat mencabar, terutama apabila kedua-duanya bekerja. Ibu bapa tiada pilihan selain meninggalkan anak mereka dalam jagaan pihak ketiga seperti datuk dan nenek, penjaga, atau pusat jagaan.

Datuk dan Nenek

Dr Raja Juanita Raja Lope, Perunding Perkembangan dan Pakar Pediatrik Umum,

bersejua bahawa datuk dan nenek memainkan peranan khas dalam setiap keluarga. Mereka memanjakan cucu mereka dan kadangkala membiarkan mereka terlepas dengan perangai mereka. Bagaimanapun, masalah mungkin timbul apabila cara datuk dan nenek bertembung dengan ibu bapa.

Petua untuk menutup jurang ini:

● **Berkomunikasi dengan jelas:**

Jelaskan jangkaan anda dan beritahu datuk dan nenek bagaimana mereka boleh membantu. Ini membuatkan mereka rasa penting. Dengar pendapat mereka apabila berbincang tentang aktiviti yang

anda mahu anak anda lakukan, kerana mungkin datuk dan nenek yang akan menghantar dan mengambil mereka.

● **Tangani perbezaan dengan tegas tetapi sopan:**

Berhati-hati dengan nada suara anda dan tekankan yang nasihat mereka sangat dihargai, tetapi anda hargai jika mereka akur dengan keputusan anda.

- **Libatkan mereka:** Datuk dan nenek mungkin memahami atau bersejua dengan gaya asuhan dan nasihat kesihatan moden. Yakinkan mereka dengan melibatkan mereka dengan kelas keibubapaan, seminar, dan pertemuan dengan pakar pediatrik anak anda. Ini mendedahkan mereka kepada maklumat baru dan jawapan bagi persoalan mereka.

- **Kekal positif:** Elakkan membuat tanggapan buruk setiap kali datuk dan nenek melangkaui batas anda. Mereka mungkin berniat baik, jadi ambil komen atau maklum balas mereka dengan positif.

“Seperti hubungan lain juga, anda harus berusaha. Bagaimanapun, jika semua gagal, bersedialah untuk mencari penjaga alternatif yang akan mematuhi gaya anda jika datuk dan nenek berterusan enggan menerima cara anda membesarkan anak.”

Pilih Pusat Penjagaan yang Betul

Dr Rajini Sarvananthan, Perunding Perkembangan Pediatrik, mengemukakan tiga perkara penting jika anda mahu menghantar anak ke pusat penjagaan:

1. Penjaga yang boleh menjaga dan memberikan panduan.
2. Pusat itu harus ada persekitaran selamat untuk anak anda.
3. Pusat itu harus mengadakan aktiviti sesuai untuk membantu perkembangan mental, fizikal, sosial dan emosi.

Ambil masa untuk memeriksa pusat itu, dan pastikan kebersihan, amalan, dan dasar pengurusan anak sejajar dengan jangkaan anda.

“Ketahuilah berapa ramai kanak-kanak di pusat itu dan berapa ramai kakitangan. Ini akan memberikan anda petunjuk baik sama ada anak anda menerima perhatian individu yang mencukupi,” nasihat Dr Rajini.

Faktor lain untuk diperiksa:

- Adakah ia berlesen atau berdaftar dengan Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM)?
- Bolehkah anda singgah untuk melihat anak anda bila-bila masa?
- Adakah mereka memeriksa pelawat dengan menyemak kad pengenalan dan bertanya ibu bapa?
- Apa berlaku jika anda perlu

mengambil anak anda lewat?

- Apakah kelayakan (latihan dan pengalaman) kakitangan di situ dan sudahkah mereka menghadiri Kursus Asas Asuhan Kanak-kanak (wajib untuk kelulusan JKM)?
- Pada waktu kecemasan, apakah tindakan yang mereka akan ambil? Adakah kakitangan terlatih dalam bantuan kecemasan?
- Adakah pusat itu selamat untuk kanak-kanak?
- Adakah kawasan bermain di luar selamat?
- Apa yang berlaku jika ada kanak-kanak yang sakit?
- Apakah jenis makanan yang mereka hidangkan dan berapa kali hidangan disediakan (contohnya, sarapan, minum pagi dan makan tengahari)?
- Bagi kanak-kanak bersekolah, adakah makanan disediakan oleh pusat penjagaan?
- Adakah mereka mengambil kira alahan, sekatan agama/budaya, dan pemakanan khas?

“Jika anda ada soalan lain, tulis dan ambil nota, ini akan membantu anda memilih antara pusat-pusat berbeza. Ingat, pusat penjagaan tidak bertanggungjawab anda – anda harus sentiasa memeriksa keselamatannya.”

Pembantu Sepenuh Masa

Pn Loh Sit Fong, Perunding Psikologi Klinikal, mengemukakan pilihan mengambil penjaga sepenuh masa (contohnya, bibik, pengasuh, atau penjaga sepenuh masa). Bagaimanapun, beliau memberi amaran adanya kekurangan seperti:

- Anak anda mungkin lebih rapat dengan pembantu berbanding anda.
- Penderaan mungkin berlaku (contoh: penderaan fizikal seperti memukul bayi yang kuat menangis).

Bagi mengurangkan masalah-masalah ini, Pn Loh mencadangkan:

- Menyemak maklumat atau pengalaman pengasuh atau pembantu sebelum mengambilnya bekerja.
- Habiskan masa berkualiti dengan anak anda. Jangan hanya bergantung pada pembantu atau pengasuh.
- Layan pembantu atau pengasuh seperti ahli keluarga sendiri dengan rasa hormat. Ini akan membantunya mengekalkan kesihatan mental yang baik dan menunjukkan contoh baik kepada anak anda untuk belajar menghormati orang lain.
- Beri taklimat kepada pembantu atau pengasuh agar dia tahu apa harus dilakukan jika bayi menangis atau merengek dengan kuat. Sediakan senarai semak berkenaan apa yang perlu dilakukan dan senarai nombor untuk dihubungi semasa kecemasan. Jika anda mengesyaki dia mendera bayi anda, cuba letakkan kamera tersembunyi di rumah anda.

Terdapat kebaikan dan keburukan dengan setiap pilihan ini. Bagaimanapun, jangan lalai. Tanggungjawab membesarkan anak terletak pada bahu anda dan penglibatan ibu bapa sentiasa diperlukan. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia


DAPATKAN LEBIH LAGI



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

DUMEX DUMEX MALAYSIA SDN. BHD. 035663431 | 177334

*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



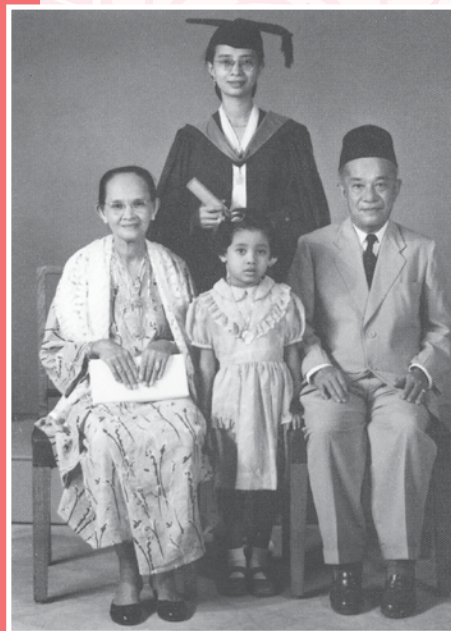
JADILAH LEBIH LAGI

Santai bersama YABhg Tun Dr Siti Hasmah

Tun Dr Siti Hasmah dilahirkan pada 1926, di Kampung Jawa, Klang, Selangor. Bapa beliau adalah seorang penjawat awam sementara ibu beliau ialah suri rumah tangga sepenuh masa. Tun ialah anak keenam daripada sepuluh adik beradik, dan mempunyai tujuh orang anak, lapan belas cucu dan seorang cicit.

Pada usia 92 tahun, Tun mempunyai banyak pengalaman untuk dikongsikan, dan Pengasuhan Positif berpeluang bertemu dengannya baru-baru ini untuk mendapatkan perspektif beliau mengenai keibubapaan pada masa dahulu, dan lebih penting lagi, untuk mendengar pendapatnya tentang isu-isu terkini berkaitan keibubapaan.

Keibubapaan Masa Dahulu



Tun & ibu bapanya

Pada 1920-an, ibu bapa Tun sangat konservatif. Keluarga yang besar adalah kebiasaan ketika itu dan keluarga beliau mempunyai seramai dua belas orang ahli. Kata beliau, "Frasa 'gaya keibubapaan' tidak wujud pada masa itu tetapi ibu bapa saya berpegang kepada idea tertentu berkenaan bagaimana anak-anak harus dibesarkan, terutamanya dari segi pendidikan dan disiplin."

Walaupun ibu bapa Tun tidaklah begitu tegas, pendidikan dan kejujuran dipandang serius. Peranan ibu bapa juga jelas

dibahagikan, dengan ibunya menguruskan kesejahteraan keluarga secara umum, dari segi kesihatan, makanan, pakaian dan sebagainya, sementara bapanya pula bertanggungjawab menguruskan pendidikan dan nilai moral mereka.

"Saya masih boleh ingat bagaimana ibu bapa saya akan panggil kesemua anak duduk bersama-sama untuk 'mesyuarat keluarga' jika salah seorang telah membuat kesalahan. Mereka akan menjelaskan apa kesalahan itu dan pesalah akan didenda serta merta. Dengan cara ini, setiap daripada kami akan tahu apakah kesalahan yang dibuat dan hukumannya. Ibu bapa saya masing-masing mempunyai kaedah tersendiri untuk memberikan hukuman; bapa saya akan menggunakan rotan dan ibu pula sering menggunakan pembaris," cerita Tun.

Maju Ke Hadapan

Tun masih berpegang dengan kekuatan disiplin dan kepentingan pendidikan. Bagaimanapun, cara keibubapaan beliau sendiri tidak bergantung kepada hukuman keras tetapi lebih cenderung dengan kaedah kehilangan keistimewaan seperti mengambil telefon daripada anak buat sementara waktu.

"Satu lagi perkara penting ibu bapa harus ingat adalah mereka harus bertegas. Mereka juga patut menjadikan diri mereka sebagai contoh yang baik. Jangan berlembut apabila anak anda menangis. Anda harus menjadi tegas dan tidak mengalah, terutamanya jika anak anda telah melakukan kesalahan dan sedang didenda," nasihat beliau.

Disiplin Hari Ini

Disiplin pada waktu dahulu sinonim dengan rotan, tetapi hari ini, cara keibubapaan lebih fokus kepada anak. Beliau menyokong pandangan moden itu dan tidak setuju dengan hukuman keras.



Tun Dr Mahathir, Tun Dr Siti Hasmah dan adik-beradiknya

"Anda harus bercakap dengan anak anda, dan bertanya mengapa dia melakukan sedemikian. Jika anda mendenda mereka, pastikan anda menerangkan sebabnya juga," kata Tun.

"Ibu bapa harus rapat dengan anak-anak mereka supaya anak-anak berasa yakin jika mereka mempunyai sebarang masalah, ibu bapa akan ada untuk membantu mereka, mendengar mereka, dan membantu mereka menyelesaikan masalah mereka. Ini penting dan relevan hari ini sebagaimana ia relevan sewaktu saya kecil. Komunikasi antara ibu bapa dan anak-anak harus ada," kata beliau.

Tun turut menambah yang perkara ini harus diteruskan walaupun anak-anak sudah berkahwin dan mempunyai anak mereka sendiri.

Petua Tun

Menguruskan kerjaya yang sibuk sambil memenuhi tugas seorang ibu bukan perkara yang senang. Bagaimanapun, Tun berjaya menguruskan semuanya dengan baik kerana beliau boleh mengharapkan ibu bapanya, keluarga mertua, dan adik-beradik untuk membantu apabila anak-anak Tun perlu ditinggalkan di rumah.

Tun juga cukup bertuah kerana menjumpai seorang penjaga anak yang berpengalaman dari kampungnya sendiri, yang bermakna beliau tidak perlu bergantung kepada orang gaji asing sebagai pengasuh

atau pembantu rumah. Aspek terpenting yang harus dicari dalam seseorang penjaga adalah kualiti penjagaan yang dia boleh berikan.

Gajet Digital & Keluarga

Tun menyuarakan kebimbangannya terhadap ibu bapa yang terlalu bergantung kepada gajet digital untuk membantu mereka. Menurut pemerhatian sendiri, katanya, "Kenalan lama saya dari Kedah kadangkala membawa anak-anaknya ke rumah kami dan biasanya memberikan mereka gajet digital agar mereka diam.

"Berkomunikasi dengan anak-anak anda adalah penting. Anda harus meluangkan masa untuk mereka."



Tun & Datuk Dr Zulkifli Ismail

Bagaimanapun, saya percaya sebarang ciptaan baik juga boleh disalahgunakan, terutamanya dengan kanak-kanak; mereka kelihatan sudah biasa dengan gajet sejak kecil."

Tun juga menyatakan bahawa sesetengah kanak-kanak sudah mula menggunakan komputer seawal 6 tahun. Beliau akui, gajet digital mempunyai faedahnya sebagai sumber maklumat yang baik. Bagaimanapun, beliau berharap ibu bapa lebih berusaha untuk memantau kandungan yang diakses anak-anak mereka. Ia harus berkualiti tinggi dan terdapat kandungan pendidikan.

Tun juga menasihati ibu bapa untuk mengawal akses anak-anak mereka terhadap gajet digital dan juga kandungan yang mereka layari. Beliau menegaskan, "Pastikan anda mengajar anak anda untuk hanya menggunakan

gajet digital pada waktu tertentu. Jangan benarkan penggunaan gajet digital semasa waktu makan bersama keluarga atau waktu berkumpul."

Keibubapaan Proksi

Zaman bapa bekerja dan ibu tinggal di rumah sudah berlalu. Realiti kehidupan moden adalah keibubapaan kini menjadi satu usaha berpasukan, yang memerlukan bukan sahaja kedua-dua ibu bapa, tetapi satu pasukan sokongan yang besar. Sudah menjadi kebiasaan bagi ibu bapa untuk mendapatkan bantuan ibu bapa mereka, keluarga mertua, atau mengambil seseorang bekerja untuk menjaga anak mereka pada siang hari. Ini biasanya membawa kepada situasi di mana ibu bapa hanya meluangkan sedikit masa dengan anak-anak mereka setiap hari.

Sambil menggeleng kepalanya, Tun menambah, "Ya, saya tahu sesetengah perkara lebih senang dikatakan daripada dilakukan. Pada masa yang sama, kita harus menumpukan perhatian kepada anak-anak atau meluangkan lebih banyak masa dengan mereka apabila boleh. Tetapi hakikatnya, ibu bapa mungkin tiba di rumah lewat kerana kerja, kesesakan trafik, atau sebab lain. Apabila mereka sampai di rumah, bayi atau anak-anak mereka mungkin sudah tidur. Walaupun begitu, berkomunikasi dengan anak-anak anda adalah penting. Anda harus meluangkan masa untuk mereka.

Kata Tun, "Saya masih ingat semasa (Tun Dr) Mahathir dan saya bekerja sebagai doktor... Saya akan pulang lebih awal untuk meluangkan masa dengan anak-anak, tetapi (Tun Dr) Mahathir seorang doktor umum



Tun & keluarga

ketika itu dan terpaksa pulang lewat biasanya. Perkara pertama yang dilakukannya sebaik tiba di rumah adalah meluangkan masa dengan anak-anak. Beliau akan mendukung mereka ke sana ke mari dan apabila tiba waktu tidur, beliau akan menghantar mereka ke bilik tidur.”

Tun juga berkata mereka juga sentiasa cuba untuk membawa anak-anak mereka ke mana-mana mereka pergi. Di samping dapat meluangkan masa sebagai keluarga, ia juga boleh mendidik anak-anak.

Sayangi Anak Anda

Tun juga menegaskan yang ibu bapa harus memenuhi peranan ibu bapa dengan serius dan berkata, “Apabila kita mempunyai anak, kita harus betul-betul menjaga anugerah ini yang diberikan oleh Tuhan menerusi kasih sayang anda dengan suami. Sedih apabila ibu bapa mendera

anak mereka atas apa sebab sekalipun. Anak itu ‘terhasil’ dari hubungan anda dan suami, jadi tugas anda untuk mengasahi, melindungi dan menjaga mereka.”

Tun juga menasihati ibu bapa agar berfikir panjang sebelum mendapatkan anak, “Jika anda tidak mahu menjaga anak-anak anda atau tidak mampu, lebih baik anda tidak mempunyai anak. Apakah tujuan mempunyai anak jika anda akan mendera mereka? Bukan sahaja anda akan hancurkan hidup mereka, anda juga mungkin akan meringkuk di penjara!”

Tun juga menyokong penyusunan badan dan berpendapat ia sangat kritikal dalam membantu ibu menguatkan hubungan dengan anak-anak. Tun adalah penyokong tegas penyusunan susu ibu dan imunisasi. Ini adalah kerana beliau telah mula bekerja masa kes-kes differia, batuk kokol, polio dan tuberkulosis masih

berleluasa. Semua penyakit-penyakit ini sekarang tidak berlaku lagi disebabkan vaksin-vaksin yang diberi kepada kanak-kanak.

Beliau juga menasihati ibu bapa untuk menyayangi anak-anak dan menghargai masa dengan mereka, sambil berkata, “Apabila mereka sudah besar, anda akan menjadi kurang utama dalam hidup mereka, kerana mereka akan mempunyai rakan-rakan dan keutamaan mereka sendiri. Selain itu, jangan abaikan pendidikan agama mereka, kerana ia akan membantu memberikan mereka panduan yang mereka perlukan apabila dewasa. Memandangkan Malaysia negara pelbagai kaum dan budaya, galakkan mereka bergaul dengan semua orang. Dalam mengejar kecemerlangan akademik, jangan abaikan pengajaran nilai moral seperti mempunyai rasa hormat, jujur, dan rajin dalam apa saja yang mereka lakukan.” **PP**

Mengurut Bayi Anda

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

Satu cara memupuk tumbesaran bayi dan menunjukkan kasih sayang anda kepadanya adalah menerusi urutan. Urutan bayi dilakukan dengan mengusap dan menggosok badan dan anggota bayi anda secara lembut menggunakan tangan dalam cara yang spesifik. Semasa mengurut bayi anda, tahap oksitosin, hormon yang dirembeskan apabila anda mendukung atau menyusukan bayi, akan meningkat dan menjadikan anda dan bayi berasa tenang dan tenteram. Anda boleh mula mengurut bayi dengan minyak selepas tali pusatnya jatuh beberapa hari selepas kelahiran serta sepanjang tahun pertamanya.

Manfaat urutan bayi

- Menggalakkan interaksi antara anda dan bayi
- Menjadikan mood anda tenang sebagai ibu bapa
- Membantu bayi anda bertenang dan tidur dengan lebih baik
- Mengurangkan menangis dan merengek
- Melegakan angin di perut bayi
- Menggalakkan tumbesaran dan peningkatan berat badan untuk bayi pramatang

Panduan urutan bayi

- Wujudkan persekitaran tenang, tenteram dan senyap sebelum memulakan urutan.
- Pastikan persekitaran tidak sejuk.
- Basuh tangan supaya kebersihan tidak terjejas.
- Pilih masa yang sesuai, ketika bayi anda tenang (contohnya sebelum waktu tidur), tetapi elakkan mengurutnya sejejur selepas menyusukannya.
- Jika anda lebih suka menggunakan minyak atau krim, pilih jenis yang tanpa wangian dan tidak bertoksik; pastikan bayi anda tidak mempunyai alahan kepada minyak.
- Ambil kira respons bayi terhadap urutan itu; jika bayi tidak suka, berhenti mengurut.

Cara mengurut bayi anda

Lengan: Letakkan tangan di sekeliling lengannya dan picit secara lembut ke bawah sehingga ke pergelangannya seperti 'memerah susu'. Urut pula ke atas. Kemudian, gosok lengannya dengan lembut antara tapak tangan anda. Lakukan pada kedua-dua tangannya.



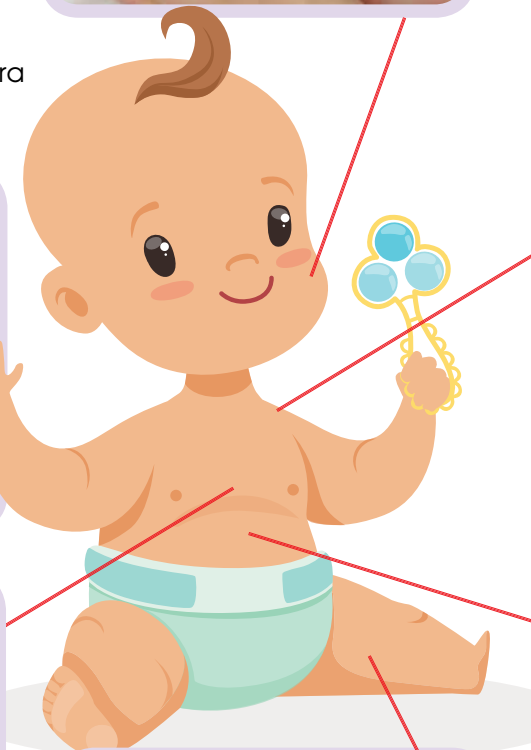
Muka: Menggunakan ibu jari, urut mukanya dengan gerakan putaran. Jangan tekan terlalu kuat. Urut bahagian pelipis, dahi, kening, hidung, telinga, pipi, di sekeliling mulut dan rahang.



Belakang: Tiarapkan bayi anda. Urut kedua-dua belah tulang belakangnya dalam gerakan putaran kecil dari leher ke punggung. Urut beberapa kali dengan perlahan dan sedikit kuat dari bahunya ke kaki untuk siapkan urutan. Kemudian anda boleh meriba dan menyukannya.



Dada: Menggunakan kedua-dua tangan, urut dada sebelah kanan dan kirinya dalam gerakan putaran (seperti sayap rama-rama). Kemudian, guna tangan kanan untuk mengurut bahagian atas kiri ke bawah kanan, dan sebaliknya menggunakan tangan kiri. Ulang dalam gerakan bersilang.



Kaki: Ulang urutan 'memerah susu' dari pehanya ke buku lali, dan urut ke atas semula. Kemudian, gosok kakinya dengan lembut antara tapak tangan anda. Ulang dengan kaki sebelah lagi.



Perut: Letakkan tangan di atas perutnya dan urut dengan lembut ke bawah hingga ke pinggulnya. Ulang beberapa kali dengan bergiliran tangan. Urut sebelah kiri abdomen dari atas ke bawah. Kemudian urut dari kanan ke kiri di bahagian atas abdomen. Bawa jari anda ke sebelah kiri dan ke bawah.

Mengurut bayi anda adalah cara sihat untuk menenangkan diri dan meluangkan masa berkualiti dengannya. Artikel ringkas ini boleh dijadikan panduan urutan bayi. Rujuk doktor anda jika anda mempunyai soalan lanjut berkaitan urutan bayi. **PP**

Sumbangan daripada



Bersediakah Kita Hadapi Wabak Influenza?

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

Musim flu di Amerika Syarikat tahun ini yang terburuk sejak wabak H1N1 pada 2009 dahulu. Peratus kemasukan pesakit luar disebabkan penyakit seakan influenza (Influenza-like Illnesses, ILI) mencapai tahap ketiga tertinggi sejak 15 tahun lalu. Sejak Oktober 2017 hingga Mac 2018, lebih 100 kanak-kanak meninggal dunia kerana wabak ini. Sementara itu, sekolah-sekolah di Hong Kong ditutup seminggu awal sebelum cuti Tahun Baru Cina bagi mengawal sebaran wabak flu itu, kerana dua kematian kanak-kanak sudah tercatat.

Musim flu global

Di rantau beriklim sederhana, wabak bermusim biasanya berlaku pada musim sejuk. Strain paling prevalen di peringkat global pada musim ini adalah strain influenza A H3N2, selain daripada strain lain seperti H1N1 dan influenza B. Musim flu di Amerika Utara kali ini dilaporkan lebih serius, seperti musim flu di Australia tahun lepas. Di Eropah, terdapat peningkatan kematian melibatkan flu dalam kalangan warga emas. Di Asia Timur, strain B mendominasi rantau itu, manakala H3N2 juga menyumbang secara signifikan di sesetengah tempat. Di Hong Kong, wabak ini menyebabkan krisis di hospital dengan meningkatnya kes ILI. Katil-katil ditambah kerana pesakit yang dimasukkan melebihi kapasiti asal dan jururawat terpaksa bekerja lebih masa akibat kekurangan kakitangan.

Di Malaysia dan rantau tropika lain, influenza berlaku sepanjang tahun. Terdapat peningkatan laporan antara bulan April dan Julai, serta November dan Januari, kemungkinan akibat wabak flu musim sejuk di hemisfera utara dan selatan; pelancong dari rantau tersebut mungkin membawa penyakit ini masuk Malaysia. Flu juga sering disebut dalam media memandangkan ia bukanlah penyakit yang jarang berlaku di sini.



Bersediakah kita?

Krisis di HK membangkitkan kebimbangan berkenaan kesediaan kita menghadapi wabak flu. Semasa pandemik influenza pada tahun 1918, seramai 500 juta orang dijangkiti, mengakibatkan sekitar 50 juta kematian. Musim flu dianggap satu **epidemik** apabila jumlah **kes flu lebih tinggi berbanding biasa**. Sementara itu, **pandemik** flu berlaku apabila adanya jangkitan strain influenza baru yang **meluas di seluruh dunia**.

Dengan 100 tahun pengalaman pascapandemik tahun 1918, kita mempunyai lebih banyak alatan dan pengetahuan untuk menghadapi wabak influenza, tetapi pandemik yang serius boleh memberi tekanan kepada sistem rawatan kesihatan. Kerajaan perlu mempunyai pelan kecemasan pandemik yang terancang untuk menangani keperluan kakitangan, ubatan antiviral, dan infrastruktur seperti ventilator, katil dan beg intravena (IV). Orang awam juga harus dididik berkenaan pencegahan influenza, sama ada menerusi vaksinasi atau etika kesihatan asas seperti kebersihan tangan dan pemakaian penutup mulut dan hidung.

Komplikasi serius akibat flu

Flu mungkin kelihatan seperti selsema biasa, tetapi simptomnya boleh bertambah teruk dan boleh mengakibatkan komplikasi lebih parah, terutamanya dalam kalangan mereka yang berisiko tinggi seperti **orang dewasa 65 tahun ke atas, kanak-kanak bawah 4 tahun, pesakit jantung atau paru-paru, pesakit dengan keimunan rendah, dan wanita mengandung**. Komplikasi termasuklah pneumonia virus atau bakteria, dehidrasi, dan jangkitan telinga atau hidung, terutamanya dalam kalangan kanak-kanak. Penyakit jangka panjang, seperti kegagalan jantung kongestif atau asma, boleh bertambah buruk akibat flu. Komplikasi lain termasuklah radang jantung, otak, atau tisu otot, serta kegagalan pelbagai organ. Ini boleh mengakibatkan seseorang dimasukkan ke hospital, dan dalam kes tertentu, kematian. Kumpulan berisiko tinggi tidak patut mengabaikan sebarang gejala flu dan perlu merujuk kepada pakar kesihatan.

Pencegahan menerusi vaksinasi

Bagi mengawal penyebaran influenza, kadar vaksinasi yang tinggi dalam kalangan penduduk diperlukan. Program Imunisasi Kebangsaan tidak merangkumi vaksin flu, tetapi sesiapa berumur lebih 6 bulan disaran mendapatkan suntikan flu tahunan, terutamanya kumpulan berisiko tinggi. Vaksinasi tahunan diperlukan untuk perlindungan terbaik kerana virus flu sentiasa bermutasi, dan tindak balas imun badan daripada vaksinasi akan menurun mengikut masa, maka formulasi vaksin flu perlu sentiasa dikemaskini.

Langkah berjaga-jaga lain termasuklah mengamalkan etika kebersihan asas. Orang sakit harus tinggal di rumah, banyak berehat, dan minum banyak air. Pelancong yang akan ke negara dengan musim flu dicadangkan mendapatkan vaksinasi dua minggu sebelum bertolak untuk membolehkan keimunan terbentuk. Malah, mereka yang menghidap flu tidak patut keluar! Dalam kes pandemik, vaksin mungkin tidak didapati pada mulanya, tetapi vaksin khusus untuk strain baharu boleh dihasilkan dengan cepat dan mudah hari ini. Penyelesaian ideal semestinya untuk menghasilkan vaksin flu universal yang memberi perlindungan daripada semua atau hampir semua strain flu, dengan perlindungan yang bertahan lebih lama atau seumur hidup.

Wabak H1N1 yang melanda seluruh dunia meninggalkan impak pada Malaysia apabila lebih 12,000 kes dilaporkan. Kesannya mungkin lebih teruk jika bukan kerana Pelan Persediaan Pandemik Influenza Kebangsaan (NIPPP). Bagaimanapun, pandemik seterusnya mungkin lebih teruk. Lebih banyak kajian dan pengawasan terhadap prevalens flu perlu dijalankan di Malaysia untuk perancangan lebih baik, dan usaha untuk meningkatkan kesedaran pencegahan flu perlu diteruskan. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

VAKSINASI LANGKAH AWAL PERLINDUNGAN INFLUENZA



Influenza ialah penyakit berjangkit serius yang boleh menyebabkan pesakit dimasukkan ke hospital, malahan membawa kepada kematian¹. Apa yang membimbangkan ialah apabila masyarakat menganggap yang influenza ialah selesema biasa. Jadi, penting untuk anda mengetahui perbezaannya².

PERBEZAAN SELESEMA & INFLUENZA

- Jarang  Demam panas (berpanjangan selama 3-4 hari)
DEMAM
- Biasa  Kadang-kadang
HIDUNG TERSUMBAT
- Biasa  Biasa
SAKIT TEKAK
- Ringan  Potensi menjadi serius
BATUK
- Ringan  Teramat (berpanjangan selama 2 minggu)
LETIH
- Sedikit  Selalu dan serius
SAKIT
- Resdung dan sakit telinga  Bronkitis atau pneumonia
KOMPLIKASI LAIN

SIAPA YANG PERLU DIVAKSIN?



Kanak-kanak yang berusia 6 - 59 bulan³



Warga emas yang berusia 50 tahun dan ke atas³



Pesakit paru-paru kronik (termasuk asma), kardiovaskular (kecuali hipertensi), renal, hepatic, neurologi, hematologi, atau kegagalan metabolisma (termasuk diabetes mellitus)³



Jemaah Haji⁴



Pelancong⁵



Terdapat 4 jenis virus influenza.⁶ Oleh sebab itu, pengambilan vaksin SETIAP TAHUN adalah disyorkan oleh WHO.³ Ia adalah cara berkesan untuk mengelakkan anda daripada virus influenza serta komplikasinya.⁷

RUJUK DAN TANYALAH DOKTOR ANDA MENGENAI INFLUENZA SERTA VAKSINNYA.



Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

SANOFI PASTEUR

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

Unit TB-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No.1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia. Tel: +603 7651 0800 Fax: +603 7651 0801/0802

RUJUKAN: 1. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. Maklumat di <https://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>. Akses terakhir Mac 2018. 2. Is it Cold or Is it the Flu? Maklumat di <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/discomfort-15/cold-flu-season/is-it-a-cold-or-flu>. Akses terakhir Mac 2018. 3. Vaccination: Who Should Do It, Who Should Not and Who Should Take Precautions. Maklumat di <https://www.cdc.gov/flu/protect/whoshouldvax.htm>. Akses terakhir Mac 2018. 4. Mandating influenza vaccine for Hajj pilgrims. Maklumat di [http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(16\)30664-0/abstract](http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(16)30664-0/abstract). Akses terakhir Mac 2018. 5. Influenza Prevention Information for Travelers. Maklumat di <https://www.cdc.gov/flu/travelers/travelersfacts.htm>. Akses terakhir Mac 2018. 6. Quadrivalent Influenza Vaccine. Maklumat di <https://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/quadrivalent.htm>. Akses terakhir Mac 2018. 7. Flu Shot: Your best bet for avoiding influenza. Maklumat di <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/flu/in-depth/flu-shots/art-20048000>. Akses terakhir Mac 2018.

Probiotik untuk Usus

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



Pepatah yang mengatakan bahawa 'anda adalah apa yang anda makan' mungkin lebih benar daripada apa yang anda sangkakan. Kesihatan usus adalah penting untuk kesejahteraan tubuh badan anda. Malah, boleh dikatakan usus ialah otak kedua anda. Kesihatan usus berkait rapat dengan sistem penghadaman, pencernaan, imun, endokrin, peredaran, dan sistem saraf pusat, dan seterusnya, boleh mempengaruhi kesihatan mental dan fizikal anda.

Satu faktor utama yang menentukan kesihatan usus anda ialah mikrobiota usus, iaitu pelbagai populasi mikroorganisma yang boleh ditemui di dalam usus anda. Pemeliharaan keseimbangan mikrobiota usus adalah penting untuk kesihatan usus yang optimum. Ketidakseimbangan mikrobiota usus terjadi apabila populasi, kepelbagaian, dan kandungan bakteria baik dan buruk di dalam usus anda berubah dari nisbah normal, lalu mengakibatkan gangguan dan kerosakan pada lapisan mukosa saluran penghadaman. Ini akan menjejaskan kesihatan usus secara negatif, dan seterusnya tubuh dan minda anda.

Untuk memastikan kesihatan usus di tahap yang baik, anda perlu mengamalkan gaya hidup sihat dan mengambil diet seimbang. Diet yang seimbang, sederhana, dan pelbagai adalah penting dalam penjagaan kesihatan usus anda. Kesihatan usus anda juga dapat dikekalkan dengan mengamalkan tabiat baik, seperti senaman secara tetap dan tidur yang mencukupi, serta mengelakkan tabiat buruk, seperti penggunaan alkohol dan antibiotik yang berlebihan. Selain itu, terdapat juga makanan tertentu yang boleh membantu mengimbangkan nisbah mikrobiota

baik dan buruk di dalam usus anda, seperti probiotik, prebiotik, dan serat. **Probiotik ialah mikroorganisma hidup yang apabila dimakan boleh memberi manfaat kesihatan kepada anda.** Ia boleh dimakan dalam bentuk suplemen kesihatan, produk kesihatan preskripsi, atau produk makanan asli, seperti yogurt dan kimchi. Apabila populasi mikrobiota usus anda tidak seimbang kerana masalah cirit-birit atau selepas rawatan antibiotik, probiotik boleh dimakan untuk memulihkan nisbah mikrobiota baik dan buruk yang normal di dalam usus anda.

Belajar mengenai probiotik!

Terdapat banyak spesies mikrobiota berbeza yang dikelaskan sebagai probiotik. Ia terdiri daripada bakteria dan yis. Malah, tubuh anda mengandungi bertrillion bakteria, virus dan yis, dan lebih kurang 400 jenis bakteria probiotik yang berbeza. Beberapa spesies probiotik yang biasa dikenali dijelaskan dibawah.

Lactobacillus ialah kumpulan bakteria probiotik terbesar di dalam usus. Terdapat lebih daripada 50 spesies *Lactobacilli*, seperti *L. acidophilus*, *L. rhamnosus GG*, dan *L. bulgaricus*. Ia boleh ditemui secara semula jadi di dalam sistem penghadaman, urinari, dan genital, dan juga dalam makanan asli dan tambahan. *Lactobacillus* berpotensi diguna untuk mencegah atau merawat cirit-birit akut (juga dikenali sebagai gastroenteritis akut yang sering disebabkan oleh jangkitan virus), sindrom usus rensa (IBS), jangkitan saluran kencing (UTI), jangkitan yis vagina, selesema, penyakit kulit, jangkitan pernafasan viral pada kanak-kanak, serta mengurangkan intolerans laktosa dan paras kolesterol.

Bifidobacterium meliputi kira-kira 30 spesies yang berbeza, seperti *B. bifidum*, *B. lactis*, dan *B. longum*. Ia merupakan salah satu spesies bakteria pertama yang membiak di dalam usus bayi, terutama sekali di dalam bayi yang diberi susu ibu, dan boleh membantu menghadam susu ibu. Penyusuan susu ibu membantu mengembangkan mikrobiota usus bayi, dan kanak-kanak yang diberi susu ibu untuk sekurang-kurangnya enam bulan didapati mempunyai lebih banyak *Bifidobacteria* berbanding mereka yang diberi susu botol. *Bifidobacterium*, sebagaimana *Lactobacillus*, juga digunakan untuk membantu mencegah atau merawat pelbagai masalah usus, jangkitan, dan masalah kulit.

Streptococcus thermophilus, yang boleh dijumpai di dalam usus besar, menghasilkan kuantiti enzim laktase yang banyak untuk mengurai laktosa di dalam susu menjadi asid laktik, dan banyak digunakan dalam penghasilan yogurt dan keju. Spesies lain genus *Streptococcus*, seperti *S. pneumoniae*, mungkin patogenik, tetapi *S. thermophilus* telah dibuktikan selamat sebagai probiotik. Suhu pertumbuhan optimumnya juga dalam julat yang sesuai untuk mikrobiota usus kita. Ia juga boleh memperbaiki penghadaman, meningkatkan keimunan, dan membantu mengatasi masalah kesihatan lain.

Saccharomyces boulardii adalah berbeza daripada probiotik yang disebutkan sebelum ini. *S. boulardii* ialah keluarga terdekat *S. cerevisiae*, yang dikenali sebagai yis ibu roti. Bagaimanapun, ia mempunyai suhu pertumbuhan optimum lebih tinggi iaitu pada 37°C dan bertahan lebih baik dalam pH berasid, membolehkannya sampai ke usus dalam keadaan aktif. Ia juga tidak perlu disimpan dalam peti sejuk. Kerana *S. boulardii* ialah spesies yis, ia tidak terjejas dengan antibiotik, yang cuma menasarkkan bakteria. Oleh itu, ia sesuai untuk mengembalikanimbangan mikrobiota usus selepas rawatan antibiotik. Kerana itu, ia berguna terutamanya untuk merawat penyakit cirit-birit akut dan cirit-birit yang berkaitan dengan penggunaan antibiotik. *S. boulardii* boleh ditemui di dalam makanan yang ditapai, seperti kefir atau kombucha, yang mempunyai kombinasi yis dan probiotik bakteria.

Tahukah Anda?

***Saccharomyces boulardii* ditemui pada awal 1920-an oleh seorang ahli mikrobiologi Perancis, Henry Boulard, apabila dia memerhatikan bahawa orang di Indo-China yang meminum minuman daripada kulit laici dan manggis tidak terkena cirit-birit dan simptom taun ketika wabak tersebar. Strain ini dinamakan sempena namanya selepas penemuan tersebut dan sering dijual sebagai ubat cirit-birit.**



Probiotik merupakan sumber pemakanan yang penting dalam diet kita untuk penjagaan kesihatan usus. Selain daripada makanan yang disebut di atas, kita juga boleh mendapatkan probiotik daripada makanan tradisi yang ditapai seperti tempe mentah dan pulut tapai. Probiotik juga boleh digunakan untuk mencegah atau mengurangkan simptom pelbagai masalah usus seperti sembelit, sindrom usus rensa, penyakit

cirit-birit akut, cirit-birit berkaitan dengan penggunaan antibiotik, dan pelbagai masalah lain. Bagaimanapun, setiap strain probiotik adalah unik di mana ada strain tertentu yang lebih berkesan merawat masalah-masalah tertentu, seperti mana setiap individu mempunyai cap jari yang unik. Adalah penting mendapat nasihat daripada doktor untuk penggunaan probiotik yang paling sesuai bagi menjamin kesihatan usus anda. **PP**

Kebebasan daripada cirit-birit



Terapi yang terbukti untuk pencegahan,
rawatan dan pemulihan cirit-birit^{1,2}

No.1 Ubat Probiotik di Seluruh Dunia*

BIOFLOR[®]
Saccharomyces boulardii CNCM 745



MAL12095097XC



MAL12095098XC

- ✓ Untuk rawatan cirit-birit akut³
- ✓ Pencegahan cirit-birit yang berkaitan dengan antibiotik⁴

Untuk maklumat lanjut, berunding dengan profesional penjagaan kesihatan anda
Untuk maklumat lengkap, sila rujuk kepada Ringkasan Ciri Produk di Malaysia

Rujukan: 1. WGO Guidelines Probiotics and Prebiotics 2017 2. ESPGHAN guidelines for management of acute gastroenteritis in Children 3. Dinleyici & al. Expert Opin Biol Ther. 2012 Apr 12 (4): 395-410 4. Szajewska H, Kolodziej M. Systematic review with meta-analysis: *Saccharomyces boulardii* in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea. Aliment Pharmacol Ther. 2015 Jul 27 * Source IMS 2016 data excluding Venezuela

Servier Malaysia Sdn. Bhd. (451526-M) GST Reg. No. 000703315968
1301, Level 13, Uptown 2, No 2, Jln SS21/37, Damansara Uptown, 47400 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia
Tel: 03-7726 3866 Fax: 03-7725 1049 www.servier.com
Ini iklan produk ubat KKLJU: 0773/2018



Mengapa Anak Saya Tidak Boleh Minum Susu?

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



*Ketidakupayaan menghadam susu dengan baik bukan perkara yang jarang berlaku dan keadaan ini dipanggil intoleransi laktosa. Laktosa adalah sejenis gula dalam susu dan produk tenusu. **Tidak seperti alergi protein susu lembu (CMPA), yang melibatkan sistem imun, intoleransi laktosa ialah masalah penghadaman. Ini bermaksud walaupun intoleransi laktosa boleh menyebabkan ketidakselesaan perut, ia tidak akan menghasilkan reaksi mengancam nyawa seperti anafilaksis.***

Satu lagi perbezaan adalah alergi susu cenderung muncul dalam tahun pertama hayat seseorang, sementara intoleransi laktosa pula boleh bermula semasa zaman kanak-kanak dan secara berperingkat menjadi semakin ketara apabila dewasa. Kajian ke atas dewasa di Malaysia mendapati prevalens intoleransi laktosa setinggi 91%.

Simptom intoleransi laktosa juga berbeza bergantung kepada jumlah laktosa yang anak anda ambil. Maknanya, meminum lebih banyak susu akan mendatangkan simptom lebih serius serta boleh meningkatkan jumlah simptom dialami.

Selalunya petanda dan simptom akan berlaku antara 30 minit hingga 2 jam selepas meminum susu (atau memakan produk tenusu). Tahapnya mungkin berbeza daripada ringan kepada teruk, dan bergantung pada jumlah yang diambil dan sejauh mana anak anda boleh bertoleransi dengan laktosa. Antara petanda/simptom intoleransi laktosa ialah:

Bagaimanakah ia berlaku?

Tubuh anak anda mencerna laktosa dalam susu dengan enzim laktase, yang membantu memecahkan laktosa kepada glukosa dan galaktosa. Jika badan anak anda tidak menghasilkan laktase yang cukup, ia akan membawa kepada intoleransi laktosa, kerana badannya tidak dapat mencerna laktosa dalam susu.



cirit-birit

angin

sering melepaskan mulut ketika menyusu



meragam



sakit dan kembung di perut

berat badan sukar naik



Sekiranya anak anda (terutamanya bayi baru lahir) meragam atau tidak sihat, lakukan yang terbaik untuk menenangkannya. Bagi ibu yang mengalami intoleransi laktosa, selamat untuk anda menyusukan bayi anda kerana ia tidak meningkatkan risikonya mengalami intoleransi laktosa. Teruskan memberi susu badan secara eksklusif (melainkan doktor menasihatkan untuk berhenti) buat 6 bulan pertama kerana kajian menunjukkan ini mengurangkan risiko alergi protein susu lembu berbanding menyusu menggunakan formula bayi pada masa itu.

Intoleransi laktosa juga boleh berlaku untuk tempoh sementara jika anak anda mengalami jangkitan virus atau anak anda mengalami gangguan penghadaman yang menyebabkan keradangan dalam ususnya, contohnya penyakit seliak (*celiac*).

Mendiagnos intoleransi laktosa

Pakar pediatrik anak anda akan memulakan diagnosis dengan mencatat sejarah kesihatan,

keluarga dan pemakanan. Ujian nafas hidrogen mungkin perlu dilakukan – ini adalah ujian ringkas di mana anak anda perlu bernafas ke dalam satu peranti yang mengukur tahap hidrogen nafasnya sebelum dan selepas meminum sampel yang mengandungi jumlah laktosa tertentu. Ujian itu hanya akan mengesan jumlah hidrogen yang sedikit dalam nafas jika anak anda tidak mengalami intoleransi laktosa. Peningkatan dalam hidrogen yang dikesan akan menunjukkan anak anda mengalami intoleransi laktosa.

Satu lagi ujian yang digunakan oleh pakar pediatrik adalah memeriksa najis anak anda, terutamanya jika anak anda terlalu kecil dan tidak dapat melakukan ujian nafas hidrogen dengan betul. Keasidan najis mungkin menunjukkan adanya masalah berkaitan penyerapan laktosa, sementara satu lagi ujian najis menguji kandungan glukosa dalam najis, yang menunjukkan laktosa yang tidak dihadam. Bergantung pada tahap simptom, biopsi (sampel tisu) mungkin diperlukan. Ini dilakukan menerusi prosedur yang digelar endoskopi, di mana satu alat yang panjang, halus dan fleksibel dimasukkan menerusi dubur untuk mengukur tahap laktase dalam usus.

Kalsium untuk anak anda

Cara anda menguruskan intoleransi laktosa anak anda bergantung pada betapa serius keadaannya. Jika simptomnya ringan, anda mungkin boleh memberikannya sedikit susu

atau produk tenusu. Jangan berikannya segelas penuh susu, sebaliknya cuba berikan separuh cawan atau kurang daripada itu.

Jika intoleransi laktosa anak anda cukup serius sehingga dia tidak mampu minum sebarang susu lembu, anak anda masih boleh dapatkan kalsium dari produk tenusu tanpa laktosa, sayur-sayuran berdaun hijau (contohnya, bayam, brokoli, kubis daun), kacang, ikan (contohnya, sardin, salmon) dan produk makanan dengan kalsium tambahan. Rujuk pakar



pediatrik sebelum memberikan anak anda suplemen kalsium kerana terlalu banyak juga boleh menyebabkan sembelit dan mengganggu keupayaan badan untuk menyerap zat besi atau zink.

Selain itu, anda juga boleh mencuba pengganti susu yang lain seperti susu soya, badam, beras, dan oat. Sebagai sumber kalsium dan protein yang baik, susu soya adalah pengganti susu yang popular, manakala susu badam pula merupakan sumber kalsium yang baik tetapi lebih rendah kandungan protein jika dibandingkan dengan susu lembu. Sebelum memberikan anak anda sebarang pengganti susu, rujuk pakar pediatriknya dahulu. **PP**



- ✓ 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



Melawan Meningitis Pneumokokus

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

Pneumokokus (Streptococcus pneumoniae) adalah kuman yang boleh menyebabkan penyakit seperti radang paru-paru, radang telinga, jangkitan darah (bakteremia), dan meningitis. Meningitis pneumokokus adalah yang paling serius kerana selaput otak dan saraf tunjang dijangkiti kuman pneumokokus. Komplikasinya termasuk terencat akal, terencat fizikal, pekak, buta, dan paling teruk, kematian.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan antara 0.7-1 juta kanak-kanak bawah 5 tahun mati setiap tahun akibat jangkitan pneumokokus. Pneumokokus adalah kuman yang paling kerap menyebabkan meningitis di kalangan orang dewasa dan kanak-kanak. Lebih kurang 15% kes meningitis pneumokokus berakhir dengan kematian. Dalam artikel ini, Sarah menceritakan penderitaan anak lelakinya, Adam, yang cacat pendengaran akibat meningitis pneumokokus.

Kisah Adam

Adam mengalami demam dan enggan makan dan minum. Doktor di klinik mengenal pasti radang telinga tengah dan memberikannya antibiotik. Keadaannya bertambah baik, tetapi 3 hari kemudian

suhunya naik semula, dan dia asyik muntah dan keletihan. "Adam seperti anak patung semasa saya mengangkatnya. Saya memanggil namanya tetapi Adam tidak memberikan respons. Kami serta-merta bergegas ke hospital pagi itu," kata Sarah.

Adam telah dimasukkan ke Unit Rawatan Rapi dan diberikan cecair intravena dan antibiotik. Ujian darah menunjukkan jangkitan kuman yang serius. Imbasan CT otaknya mendapati terdapat cecair berlebihan di bahagian otaknya. Keesokan harinya, doktor telah mengambil cecair serebrospina (CSF) daripada tulang belakangnya. Ujian CSF didapati positif untuk pneumokokus. "Doktor memberitahu saya agar bersedia menghadapi kemungkinan buruk. Hati saya

hancur. Saya pernah dengar orang meninggal dunia akibat meningitis, tetapi saya tidak pernah menjangka ia akan berlaku kepada anak tersayang saya,” kata Sarah.

Hari-hari berikutnya, Adam melalui pembedahan untuk mengeluarkan cairan berlebihan daripada otaknya, dan dia diberikan dos antibiotik yang tinggi untuk melawan jangkitan itu. Sarah berkata, “Apabila Adam terjaga 3 hari selepas itu dan menyebut ‘Mama’, ia memberikan saya harapan, mungkin dia akan bertahan.” Keadaan Adam bertambah baik secara perlahan-lahan dan dia akhirnya dibenarkan pulang selepas 3 minggu menerima rawatan. Adam berjaya melawan meningitis pneumokokus, tetapi dia kehilangan sebahagian pendengarannya dan perkembangannya terencat sedikit. “Jika saya diberikan peluang, saya akan melakukan segalanya untuk mencegah perkara ini berlaku. Kini, saya hanya bersyukur dia masih hidup,” kata Sarah.

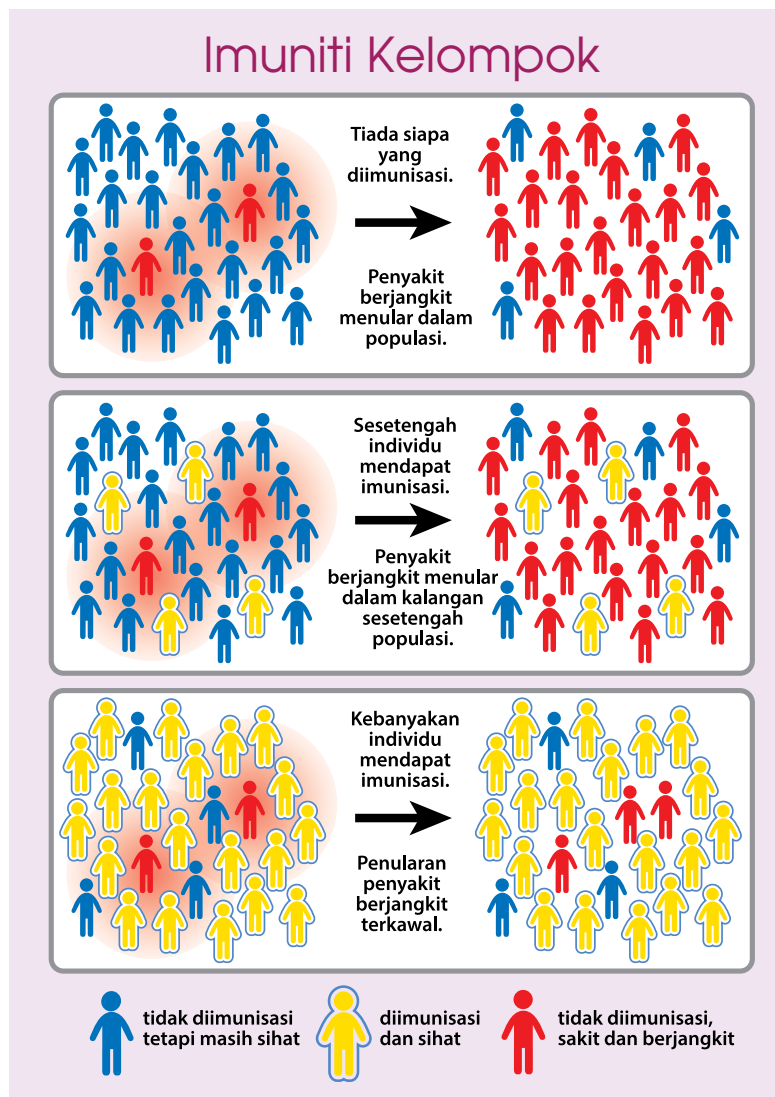
Menurut **Dato’ Dr Musa Mohd Nordin**, kanak-kanak seperti Adam, yang berumur bawah 2 tahun, berisiko lebih tinggi dijangkiti kuman

pneumokokus. Orang dewasa lebih 65 tahun, dan juga mereka dengan penyakit kronik atau sistem imun yang lemah, juga berisiko tinggi. Dalam kes Adam, dia mengalami radang telinga tengah yang menular ke bahagian selaput otaknya. Seramai 40% kanak-kanak mempunyai bakteria ini dalam hidung atau tekak mereka tanpa menunjukkan sebarang petanda penyakit. Ia mudah tersebar menerusi bersin atau batuk. Imunisasi dengan vaksin konjugat pneumokokal adalah kaedah terbaik untuk melindungi anak-anak anda daripada jangkitan pneumokokus dan mengelakkan

daripada komplikasi dahsyat, termasuk kematian,” kata Dr Musa.

Orang dewasa, terutamanya yang berusia 50 tahun ke atas, juga seharusnya mengambil vaksin konjugat pneumokokal (PCV). Satu lagi kebaikan imunisasi dengan PCV ialah perlindungan tambahan menerusi imuniti kelompok. “**Imuniti kelompok** berfungsi apabila komuniti mempunyai kadar imunisasi yang tinggi dan ia memberikan perlindungan kepada individu yang lain, seperti kanak-kanak yang tidak boleh diberi vaksin kerana usia yang

awal serta mereka yang menghidap leukemia atau diberi ubat seperti steroid atau sinar radioterapi,” jelas Dr Musa. PCV bukan sebahagian daripada Program Imunisasi Kebangsaan Malaysia. Tetapi suntikan PCV amat digalakkan dan boleh diambil di klinik pakar pediatrik atau hospital swasta. Rujuklah doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut mengenainya dan cegahlah penyakit ini daripada merosakkan kebahagiaan anda dan keluarga. **PP**



Sumbangan daripada



PNEUMOCOCCAL DISEASE



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



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

The World Health Organisation estimates that Pneumococcal Disease kills close to half a million children under the age of 5 globally every year¹. A simple vaccination, however, has made this serious disease preventable. It may be hard to say it by name, but it's a whole lot easier to put a stop to.

Visit your doctor and protect your loved ones today.

1 Centers for Disease Control and Prevention. Global Pneumococcal Diseases and Vaccines. Available at: <https://www.cdc.gov/pneumococcal/global.html>.

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 Airine Units,
92, Jalan Raja Muda Abdul Aziz, 50300 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2202 7089 FAX +60-3-2002 0997
mpaeds@gmail.com



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd (10131-T)
Level 10 & 11, Wisma Averis (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

Vitagen®

Untuk Penghadaman Lebih Baik*

Penyelidikan tempatan yang dijalankan oleh Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia menumpukan pada keberkesanan minuman susu kultur yang mengandungi *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei*, yang terdapat di dalam VITAGEN.

Berdasarkan keputusan pra- dan pasca- soal selidik responden kajian, ia membuktikan bahawa pengambilan VITAGEN setiap hari membawa kesan positif kepada kesihatan penghadaman kita.



96% responden kajian dilaporkan mengalami **simptom sembelit** yang **berkurangan**



36% responden lebih senang **membuang air besar**
Kurang sakit dan kurang pendarahan yang boleh menyebabkan buasir




Masa penghadaman adalah **33%** lebih pantas

Masa diambil apabila makanan memasuki mulut sehingga dikeluarkan sebagai air besar dikurangkan sebanyak 5-15 jam (biasanya 20-45 jam)



45% responden perlukan masa singkat dalam **tandas**
Masa diluahkan sekarang kurang daripada 10 minit



17% responden dapat **kosongkan usus sepenuhnya**
Berasa lega, selesa, dan tiada rasa untuk buang air besar lagi

31% responden mendapati **air besar lebih lembut**

Air besar yang dikeluarkan lebih lembut dan licin, tidak keras dan berketul atau berair



*Berdasarkan kajian penyelidikan yang dijalankan oleh Unit Gastroenterologi & Hepatologi Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia pada tahun 2017 ke atas 180 orang dewasa sihat dan yang mengalami IBS di sekitar Lembah Klang. Keputusan adalah berdasarkan pengambilan 3 botol VITAGEN setiap hari.

Rujukan: Mokhtar N, Jaafar NM, Chan S, et al IDDF2018-BS-0203 Modulation of intestinal dysbiosis in patients with constipation-predominant irritable bowel syndrome using lactobacillus-containing cultured milk drink Gut 2018;67:A70.

**HCL membantu pengguna mengenal pasti produk yang lebih sihat dalam kategori yang sama.

Vitagen®

SAYANGI SISTEM
PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my | VITAGENMalaysia | vitagen_malaysia

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (85503-T)



Membekalkan Khasiat untuk Hubungan Usus-Otak Anak Anda

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

Anda mungkin tidak sedar tetapi otak dan usus kita mempunyai banyak persamaan. Usus mempunyai lebih 100 juta sel saraf neuron. Kandungan neuron di usus adalah yang kedua tertinggi selepas otak, dan kedua-dua organ ini adalah sangat berkait rapat.



Banyak kajian saintifik mendapati bahawa terdapat kaitan di antara pesakit yang mengalami gangguan penghadaman seperti sindrom usus rensa (atau *Irritable Bowel Syndrome*, IBS) dan isu kesihatan mental seperti kegelisahan, kemurungan dan gangguan emosi. Satu lagi contoh bagaimana otak boleh memberi kesan kepada perut dan usus ialah dengan hanya berfikir tentang makanan kegemaran boleh membuatkan anda terliur dan perut berbunyi!

Pada masa yang sama, usus juga bertindak balas kepada emosi yang kuat seperti tekanan perasaan, kemarahan, kegelisahan atau kemurungan; ini boleh mengganggu proses penghadaman dan menyebabkan kembungan atau ketidakselesaan perut atau usus.

Kelancaran penghadaman

Jadi, bagaimana hubungan di antara usus dan otak boleh kekal seimbang? Kesihatan penghadaman yang baik adalah kunci utama, bukan sahaja untuk penghadaman tetapi juga untuk kesihatan dan kesejahteraan anak anda secara keseluruhan. Cara mengekalkan kesihatan penghadaman yang baik dan optimum boleh diringkaskan kepada empat langkah mudah:



Mikrobiota dan manfaatnya kepada usus

Usus juga adalah organ yang menempatkan sekumpulan besar mikroorganisma yang dipanggil mikrobiota usus, iaitu satu ekosistem yang terdiri daripada pelbagai virus, yis, dan bakteria. Kajian mendapati sesetengah bakteria ini mempunyai manfaat kesihatan, dan digelar bakteria 'baik', atau probiotik. Bacteria ini membantu usus anak anda berfungsi lebih lancar dengan membantu proses penghadaman, pencernaan dan melawan bakteria atau virus yang menyebabkan penyakit, dan mungkin juga meningkatkan sistem ketahanan badan.

Bekalkan khasiat untuk usus anak anda dengan memberikan buah-buahan dan sayur-sayuran yang cukup setiap hari. Pemakanan yang sihat seharusnya kaya dengan serat pemakanan. Serat pemakanan tertentu (dirujuk sebagai prebiotik) penting kerana membantu menggalakkan pertumbuhan bakteria yang baik; antara contohnya ialah pisang, bawang putih, bawang besar dan bawang merah.

Anak anda boleh mendapatkan probiotik daripada makanan yang kaya probiotik seperti produk tenusu yang ditapai (contohnya, minuman susu berkultur, keju, yogurt), produk soya yang ditapai (contohnya, tempe), sauerkraut, kimchi atau natto.

Hadkan pengambilan makanan bergoreng dan minuman manis dan galakkan anak anda meminum sekurang-kurangnya lapan gelas air kosong sehari (lebih pada hari panas atau jika terlibat dalam aktiviti fizikal yang lasak).

Aktiviti fizikal penting untuk kesihatan anak anda sekarang dan apabila meningkat dewasa nanti. Sasarkan sekurang-kurangnya sejam sehari untuk melakukan aktiviti fizikal. Ini boleh dilakukan dalam empat sesi 15 minit dalam sehari, atau dalam apa jua kombinasi. Aktiviti fizikal penting kerana ia membantu sistem penghadaman supaya berjalan lancar dengan menggalakkan pergerakan usus yang teratur dan sekaligus membantu mengekalkan berat badan yang sihat.



Terlalu banyak tekanan boleh memberi kesan buruk kepada sistem penghadaman anak anda, lalu boleh menyebabkan simptom seperti kembung perut dan ketidakselesaan perut dan usus. Simptom seperti ini bukannya disebabkan oleh penyakit atau faktor fizikal yang lain, tetapi kerana hubungan di antara usus dan otak menjadi tidak serasi. Jadi apabila anak anda mengadu tentang ketidakselesaan perut atau usus semasa waktu peperiksaan, bersimpatilah kerana dia mungkin tertekan memikirkan prestasinya sehingga membawa kesan ke atas kesihatan penghadamannya.



Makan dengan betul

Kurangkan tekanan

1

4

Kekal aktif

3

2

Jaga kebersihan

Ajar anak anda mengenai penjagaan kebersihan peribadi. Mulakan dengan perkara asas seperti teknik mencuci tangan, dan tekankan kepentingan mencuci tangan selepas keluar

tandas dan sebelum makan. Ini adalah tabiat yang baik dan boleh membantu mencegah bakteria tidak baik daripada memasuki usus dengan mudah. Kebersihan makanan juga penting, terutamanya jika anak anda membantu di dapur. Cuci tangan sebelum menguruskan makanan dan untuk mencegah pencemaran makanan dan sentiasa membasuh tangan selepas mengendalikan makanan yang mentah.



(Bukan) Segalanya dalam minda!

Kini anda sudahpun mengetahui hubungan di antara otak dan usus, dan bagaimana organ ini boleh bekerjasama secara harmoni. Jadi, jangan abaikan kesihatan penghadaman anak anda. Anda boleh membekalkan khasiat yang baik untuk mengharmonikan hubungan otak dan usus untuk anak anda. Turuti empat langkah di atas untuk memulakan hari yang bahagia untuk anak anda. **PP**

Vitagen®

SAYANGI SISTEM
PENGHADAMAN ANDA

IMUNITI BERMULA DARI SISTEM PENGHADAMAN

Fakta-fakta yang tidak boleh dinafikan – 70% daripada imuniti kita terletak dalam sistem penghadaman.

Peranan sistem penghadaman kita tidak terhad kepada penghadaman makanan. Ia juga memainkan peranan penting dalam kesihatan fizikal dan emosi kita. Diformulasikan dengan 2 strain kultur probiotik hidup, VITAGEN telah dipercayai lebih daripada 40 tahun untuk penghadaman lebih baik dan sistem imun lebih kuat.



*HCL membantu pengguna mengenal pasti produk yang lebih sihat dalam kategori yang sama.

Usus Yang Sihat Bermula
Dengan VITAGEN



MINUMAN SUSU KULTUR NO. 1 DI MALAYSIA*

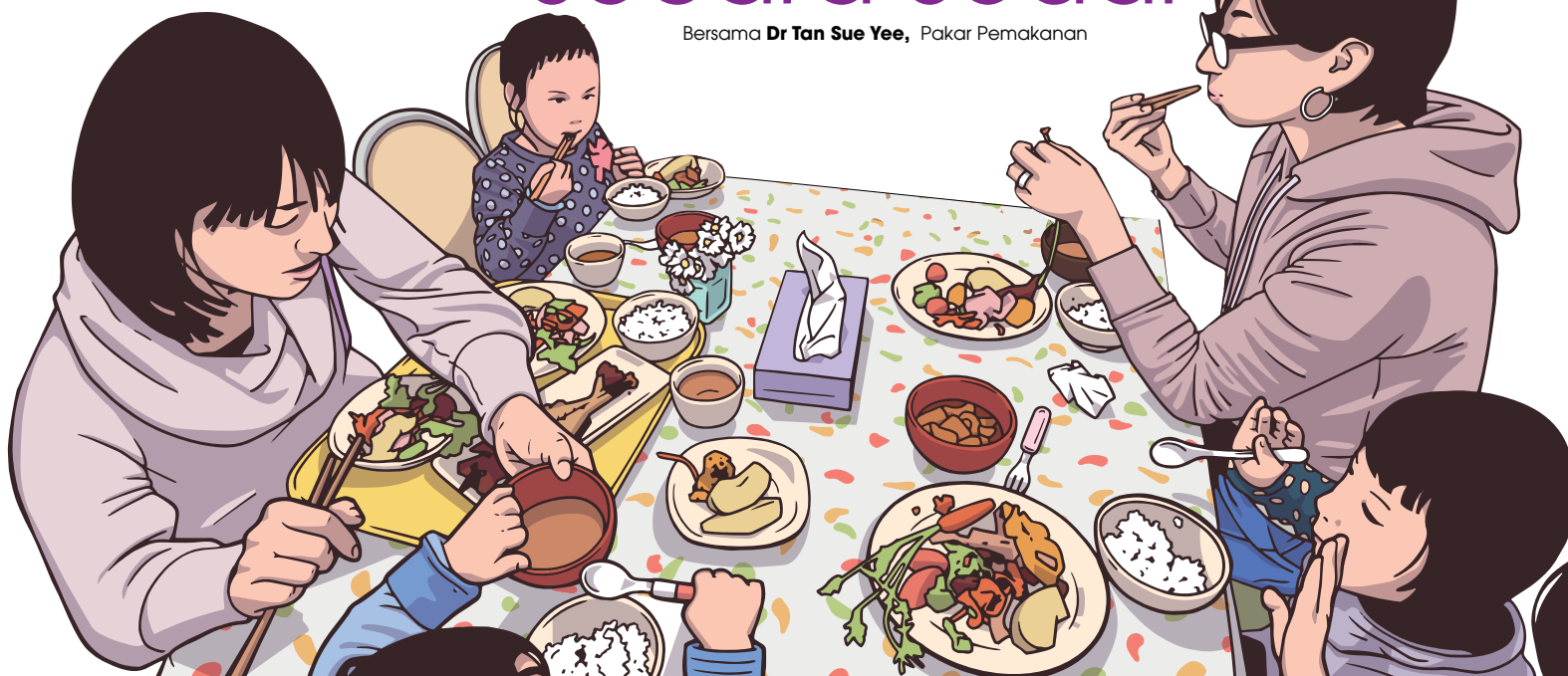
*Berdasarkan Perkhidmatan Indeks Runcit bagi segmen Minuman Susu Kultur selama 12 Bulan yang berakhir pada Disember 2017 dalam Perdagangan Malar untuk Seluruh Semenanjung Malaysia (Ibukota) (© 2017, The Nielsen Company (M) Sdn Bhd)

www.vitagen.com.my | [f VITAGENMalaysia](#) | [@vitagen_malaysia](#)

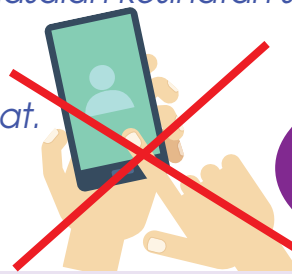
Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-T)

Pemakanan Secara Sedar

Bersama **Dr Tan Sue Yee**, Pakar Pemakanan



Segalanya dilakukan dengan pantas dalam era teknologi dan globalisasi ini, termasuklah makan, iaitu antara keperluan paling asas kita. Contohnya, kerana jadual yang sibuk, kebanyakan daripada kita memilih untuk makan makanan segera sambil bekerja, dan ada yang makan snek sarapan sambil memandu ke tempat kerja. Ini antara contoh tabiat makan tidak sedar yang boleh menyebabkan makan secara berlebihan, dan membawa kepada masalah kesihatan seperti obesiti. Satu cara untuk menghentikan tabiat ini adalah dengan makan secara perlahan dan sedar, sebagai sebahagian daripada gaya hidup sihat.



Elakkan gangguan

Perbincangan tentang pemakanan sihat dan pengurangan berat badan biasanya tertumpu pada apa dan amaun yang anda makan. Pemakanan secara sedar pula adalah tentang bagaimana anda makan. Ia tentang menyedari tabiat makan anda dan memberi sepenuh perhatian kepada pengalaman makan dan minum. Tujuannya adalah untuk membezakan kelaparan emosi dan fizikal. Pemakanan secara sedar juga boleh mengajar ibu bapa dan anak untuk lebih menghargai dan menikmati hidangan. Terdapat pelbagai cara untuk mengamalkan pemakanan sedar dalam hidup anda dan keluarga.

Makan di hadapan televisyen atau sambil bermain gajet sudah menjadi kebiasaan, tetapi kajian menunjukkan amalan ini boleh membawa kepada kenaikan berat badan. "Melihat skrin atau membuat perkara lain sambil makan boleh mengganggu perhatian anda terhadap makanan dan ini boleh membawa kepada makan secara berlebihan, kerana anda asyik menyuap makanan ke dalam mulut tanpa menyedari isyarat daripada badan untuk berhenti makan," tegas Dr Tan Sue Yee. Maka, amalan terbaik adalah makan di meja makan bersama-sama keluarga anda dan jadikannya zon bebas gajet.

Makan perlahan-lahan

Duduk dan ambil masa untuk menikmati makanan anda, dan bukannya makan sambil bergegas. Makan secara pantas didapati membawa kepada kenaikan berat badan, penyakit jantung, ketidakhadaman, dan refluks asid. "Makan lebih perlahan dan sedikit demi sedikit akan membolehkan makanan dihadam dengan lebih baik. Anda juga akan dapat merasa makanan sepenuhnya, kerana makanan berada dalam mulut lebih lama," kata Dr Tan. Makan dengan perlahan juga boleh membantu anda sedar apabila anda sudah kenyang.

Nikmati rasa

Tumpukan perhatian kepada rupa, aroma, rasa, tekstur dan bunyi makanan yang anda sedang nikmati. Minta anak-anak anda mengenalpasti bahan dan rasa yang berbeza dalam makanan itu. "Ini akan membantu anda menghargai makanan dan lebih sedar dengan seluruh pengalaman makan itu," kata Dr Tan. Ia juga membolehkan anda tahu jika makanan itu terlalu masin atau manis, petanda yang ia mengandungi terlalu banyak garam atau gula yang tidak elok untuk kesihatan.

Ketahui makanan anda

Hargai dari mana makanan anda dihasilkan, siapa yang menghasilkannya, dan bagaimana ia disediakan. Menyedari tabiat makan anda akan membuatkan anda lebih prihatin dengan apa yang anda makan. "Satu cara melakukannya adalah dengan membaca label dan mengetahui kandungan nutrien makanan tersebut. Memasak dan menyediakan makanan sendiri juga akan membantu anda lebih menghargainya," kata Dr Tan. Mengetahui makanan anda akan membantu anda membuat pilihan lebih sihat dan mampan untuk diri anda dan keluarga.

Waktu makan yang teratur



Pengamalan waktu makan yang teratur boleh menggalakkan tabiat pemakanan sihat dalam keluarga anda. Waktu makan sarapan, tengahari dan malam yang teratur adalah penting kerana melangkaui waktu makan boleh mengakibatkan makan secara berlebihan pada waktu makan seterusnya. "Orang yang mempunyai rutin makan yang teratur selalunya mempunyai tabiat makan yang lebih sihat, kerana mereka lebih sedar bila mereka perlu makan," kata Dr Tan. Kurangkan snek kerana ia boleh menyebabkan tabiat pemakanan tidak sedar; namun, pemakanan snek secara sihat dan sedar boleh membantu mengawal saiz hidangan pada waktu makan utama.

Mengetahui bila perlu makan

Kenal pasti isyarat kelaparan daripada badan anda dan berhenti makan apabila kenyang. "Apabila anda rasa mahu makan, tanya diri anda jika ia kerana kelaparan, kebosanan atau tekanan. Jika anda sebenarnya tidak lapar, carilah perkara yang tidak berkaitan dengan makanan untuk dilakukan," kata Dr Tan. Elakkan makan kerana emosi tertentu (makan beremosi) atau kerana terlihat atau terhidu makanan. Rasa lapar juga boleh disalah tafsir sebagai dahaga, jadi cuba minum segelas air jika anda rasa lapar di luar waktu makan biasa anda.

Tahukah anda?

Waktu makan tidak teratur boleh mendatangkan gangguan dalam sistem sirkadian, iaitu jam dalaman badan yang selari dengan kitaran 24 jam. Ini boleh meningkatkan risiko penyakit tidak berjangkit.

Pemakanan secara sedar adalah satu pendekatan ke arah tabiat makan secara sihat, yang menumpukan pada cara pemakanan anda. Malahan, pemakanan secara sedar boleh menjadi kaedah menurunkan berat badan tanpa melalui program atau diet yang rumit. Pemakanan secara sedar juga boleh membantu mengurangkan berat badan dengan membina semula hubungan anda dengan makanan, lantas mengurangkan tekanan berkaitan makanan dan mengubah tabiat makan negatif anda, seperti makan lewah (*binge-eating*), makan beremosi (*emotional eating*), makan luaran (*external eating*), dan mengidam makanan.

Di zaman serba pantas dan serba banyak ini, pengamalan pemakanan secara sedar mungkin mencabar bagi anda dan keluarga anda. "Bagaimanapun, anda boleh memulakannya dengan memberi komitmen untuk lebih menghormati, menghargai, dan terutamanya, menikmati makanan anda," nasihat Dr Tan. Dengan mengamalkan petua-petua ini dalam kehidupan seharian, anda akan dapati diri anda lebih berpada-pada dan sedar tentang bagaimana anda makan, serta apa yang anda makan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Pilih Yang Sihat Jika Makan Di Luar

Oleh **Dr Chin Yit Siew**, Pakar Pemakanan

Ibu bapa biasanya akan memulakan hari dengan awal, dan perlu menghantar anak ke sekolah atau pusat penjagaan sebelum ke tempat kerja dan mengambil mereka semula pada penghujung hari. Kebanyakan ibu bapa mungkin mengakhiri hari mereka pada pukul 6 petang (atau lebih lewat), dan apabila mereka mengambil anak mereka dan tiba di rumah, ia mungkin sudah pukul 7-8 malam. Dengan jadual harian yang begitu padat, penyediaan hidangan di rumah agak mencabar.

Pilihan paling mudah? Makan di luar atau bungkus. Bagaimanapun, ini tidak patut menjadi kebiasaan. Hidangan yang disediakan di rumah harus menjadi keutamaan kerana nutriennya lebih baik. Pasti ada masanya kita makan di luar, jadi penting untuk betul-betul memikirkan pilihan kita setiap hari. Jaga-jaga dengan makanan tidak sihat yang boleh menjejaskan kesihatan keluarga anda!

Pilihan anda penting

Kebimbangan besar bagi ibu bapa adalah sama ada makan di luar ialah pilihan sihat. Walaupun makan di luar bukanlah pilihan yang paling sihat, tetapi pilihan makanan anda boleh membawa perubahan.

Pilih makanan yang dimasak menggunakan kaedah memasak lebih sihat

Pilih kaedah memasak yang sihat

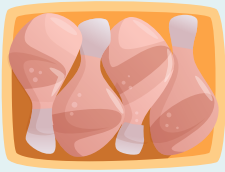


Elakkan makanan bergoreng



Pilih makanan kurang minyak, garam dan gula

Pilih makanan kurang lemak



membuang atau makan kurang daging atau kulit berlemak

Semasa memesan, minta kurangkan



minyak, garam dan gula

Kurangkan perasa tambahan atau sos



contoh, sos tomato, sos cili, kicap, kuah, mayonis

Elakkan minuman bergula



contoh, minuman ringan, kordial

Panduan ringkas

Berikut panduan ringkas untuk memberi anda idea untuk bermula:

Elakkan ...	Pesan ini...
Ikan goreng	Ikan kukus atau panggang
Ayam goreng	Ayam bakar atau panggang
Burger ayam atau daging	Sandwic tuna
Mi kari atau mi goreng	Mi dalam sup jernih
Spageti dengan sos berkrim (contohnya, carbonara)	Spageti dengan sos berasaskan tomato (contohnya, bolognese)
Roti canai, roti tisu, roti bom	Tosai, naan, capati kosong
Nasi lemak dengan ayam goreng	Nasi putih dengan ayam panggang dan sayur campur
Teh tarik	Teh O tanpa gula atau air kosong atau jus buah
Popia goreng atau pisang goreng	Popia basah, pau, atau apam kukus

Petua berguna

- Jika anda sudah makan nasi untuk makan tengahari, makan mi untuk makan malam (atau sebaliknya)
- Ingat untuk makan sayur dan buah dengan setiap hidangan
- Berkongsi jika kuantiti banyak untuk elakkan makan berlebihan, yang boleh membawa kepada berlebihan berat badan atau obesiti
- Cuba untuk memasak sekurang-kurangnya satu hidangan sehari (contoh, makan malam) dan terutamanya pada hujung minggu atau hari tidak bekerja



Sebagai contoh teladan

Kanak-kanak bagaikan span yang akan menyerap apa saja yang mereka lihat dan dengar. Ambil peluang ini sebagai contoh teladan pemakanan sihat kerana ia akan mendorong anak anda untuk mengikuti cara makan anda. Mengamalkan apa yang anda katakan akan memupuk tabiat makan sihat anak anda sepanjang hidup dan memberi banyak faedah apabila dia mencapai peringkat dewasa.

Anda juga patut mempunyai bekalan buah dan sayur di rumah atau pejabat. Sekiranya pengambilan buah dan sayur tidak mencukupi semasa makan di luar atau bungkus, ia boleh dimakan sebagai pencuci mulut, sama ada dimakan begitu sahaja, dipotong, atau dihidang sebagai salad buah. Lebih baik lagi, buah juga snek yang lebih sihat jika anda rasa perlu mengalas perut antara waktu makan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

BAHARU!

- ✓ **Tinggi dalam Nutrien Tumbesaran**
(Protein, Kalsium, Vitamin D dan Zink)
- ✓ **Serat & DHA Lebih Tinggi***
- ✓ **Tanpa Sukrosa**



**UNTUK TUMBESARAN FIZIKAL
OPTIMUM SI MANJA**

HANYA RM32.50^Δ

* Berbanding dengan Dugro[®] 3

^Δ Harga yang disyorkan

Dugro[®] Sure diformulasikan untuk menyokong kanak-kanak mencapai pertumbuhan yang sesuai. Ia bukan penyelesaian untuk mempercepatkan tumbesaran kanak-kanak dalam jangka masa yang pendek. Sebagai sebahagian daripada diet harian, keputusan individu mungkin berbeza-beza kerana tumbesaran juga ditentukan oleh faktor-faktor lain. Terdapat di kebanyakan pasaraya hyper, pasaraya, pasaraya mini dan kedai-kedai lain yang terpilih.



1800 38 1038

Dumex Dugro

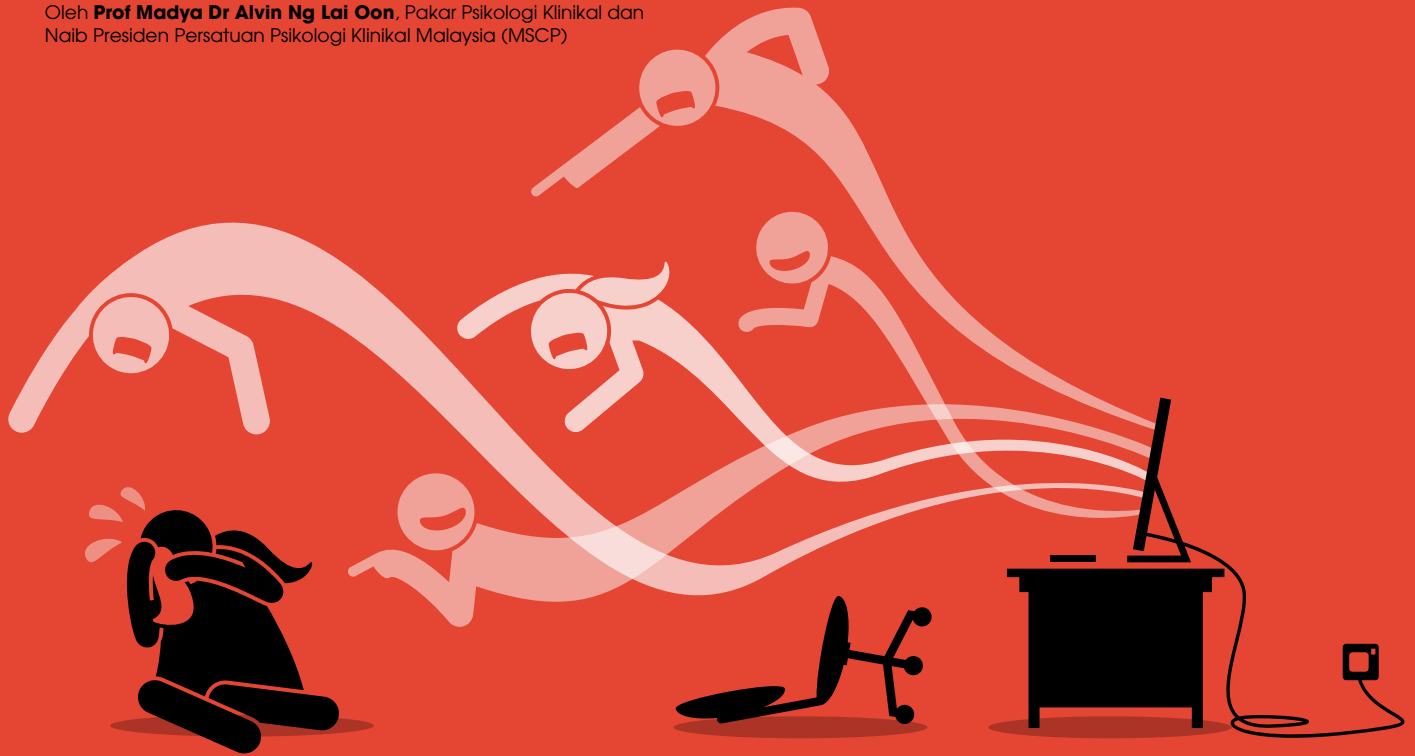
www.dugroSure.com.my



JADILAH LEBIH LAGI

#HentikanBuliSiber

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



1 dalam setiap 4 pelajar pernah mengalami buli siber, menurut satu tinjauan oleh Digi dan Telenor Group tahun lepas. CyberSecurity Malaysia juga mencatat sejumlah 1524 kes buli siber sejak 2012 hingga 2016. Jumlah sebenar mungkin lebih tinggi kerana biasanya banyak kes yang tidak dilaporkan.

Kanak-kanak hari ini terdedah kepada media sosial dan internet sebelum mereka pandai bercakap lagi. Malah, sesetengahnya mempunyai akaun sendiri sebelum mereka mula bersekolah. Ini kesan revolusi internet yang dijangka, tetapi ia juga membawa kepada banyak situasi yang tidak diingini dan tidak dijangka, terutamanya buli siber. Pelbagai usaha meningkatkan kesedaran sudah dilaksanakan oleh organisasi kerajaan dan bukan kerajaan seperti kempen CyberSAFE dan inisiatif People Against Cyber Threats (PeopleACT).

Jangan layan pembulli!

“Sebahagian daripada langkah pencegahan adalah mengajar anak-anak tentang buli siber,” tegas Dr Ng. Kanak-kanak harus mempelajari cara mengesan buli siber dan apabila mereka

menjadi sasaran, mereka harus tahu apa yang perlu dibuat dan bagaimana untuk melepaskan diri daripada bahaya tersebut dengan yakin. Ibu bapa perlu mengajar anak mereka untuk mengelak lorong gelap internet di mana buli siber berleluasa. Perkasakan kanak-kanak untuk mempertahankan diri daripada buli siber.

Pencegahan bermula dengan menggariskan peraturan khusus bagi penggunaan internet yang selamat. Tetapkan had bagi tempoh mereka berada dalam talian. Awasi mereka daripada berkongsi gambar dan maklumat peribadi kepada orang asing. Halang mereka daripada ke laman web berbahaya dengan memasang perisian kawalan ibu bapa. Komputer perlu diletak di tempat umum seperti di ruang tamu agar mudah diawasi. Ibu

bapa harus memerhatikan penggunaan peranti peribadi anak jika ada. Bincangkan peraturan dengan mereka dan minta mereka beri pendapat tentang peraturan serta akibat.

“Anda ada permintaan rakan baharu!”

Sentiasa ada trend baru di atas talian. “Sukar untuk mengetahui semua laman media sosial yang anak anda gunakan, tetapi anda harus tahu tempat mereka bersosial,” kata Dr Ng. Ibu bapa harus memahami media sosial dengan belajar bagaimana ia digunakan dan siapa penggunanya. Malah, ibu bapa patut menjadi ‘rakan’ atau ‘pengikut’ akaun media sosial anak bawah umur mereka untuk mengawasi profil mereka dan melihat jika terdapat keraguan. Anak-anak mungkin fikir tidak ‘cool’ jika ibu bapa mereka dalam senarai rakan mereka, jadi hormatilah hak peribadi mereka, binakan kepercayaan, dan jangan terlalu mengganggu mereka.

Apakah petanda anak anda mengalami buli siber? Mereka

mungkin berkelakuan pelik atau memuat naik mesej aneh di profil mereka. “Bincang dengan mereka tentang isu semasa di atas talian dan yakinkan mereka untuk sentiasa merujuk anda jika sebarang perkara dalam talian merunsingkan, tidak wajar atau bahaya,” nasihat Dr Ng. Jika mereka dibuli, beritahu mereka agar tidak membalas ancaman tersebut. Sekat pembuli daripada profil mereka atau laporkan kepada pentadbir laman; sebagai bukti terhadap pembuli, simpan salinan komennya.

#Sokongan #Ibubapa

Apabila didatangi oleh anak-anak tentang masalah buli siber, ibu bapa harus menunjukkan sokongan, mempercayai serta memahami mereka. Berikan panduan kepada mereka untuk menangani masalah itu dan bekerjasama untuk mencari penyelesaian. Jangan salahkan mereka atas situasi itu atau tidak mengendulkannya. Buli

“Buli siber sama serius seperti buli sebenar dan tidak patut dianggap hal yang remeh,” – Dr Ng

siber boleh bertukar menjadi buli verbal dan keganasan fizikal. Beritahu guru sekolah tentang masalah itu agar mereka boleh berjaga-jaga jika kejadian buli berlaku semasa sesi persekolahan.

Buli siber adalah bentuk buli yang baru dan internet yang bersifat tanpa nama mungkin menyebabkan fenomena ini. Internet ialah alat yang berguna, tetapi tidak semua orang menggunakannya dengan niat baik. Ibu bapa harus memberi panduan kepada anak-anak mereka semasa menggunakan alat ini bagi mengelakkan mereka dari salahguna.

Mangsa buli siber boleh menghubungi Befrienders, kumpulan sokongan kes bunuh diri dan kemurungan, untuk bantuan. Hubungi talian 24 jam di +603-79568144, +603-79568145, atau emel mereka di sam@befrienders.org.my. Kes buli siber juga boleh dilaporkan kepada Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (SKMM) dengan menghubungi talian aduan 1800-188-030, menghantar SMS ke SKMM ADUAN (Maklumat Aduan) ke 15888, hantar mesej WhatsApp ke +6016-2206262, atau menghantar emel ke aduanskmm@cmc.gov.my. Jika buli siber semakin menjadi-jadi, berserta ancaman serius atau keganasan fizikal, hubungi pihak berkuasa. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

Rasa Bersalah dan Malu dalam Kanak-kanak

Kanak-kanak belajar tentang baik dan buruk dengan menerima atau memerhati kesan atau akibat kelakuan mereka atau orang lain. Apabila mereka menunjukkan perlakuan wajar, mereka dipuji dan diterima, manakala perlakuan tidak wajar akan menyebabkan mereka dimarahi dan tidak diterima. Pendedahan terhadap akibat akan mendidik mereka bahawa ada masanya mereka akan mendapat masalah dan ada masanya mereka akan diraikan.



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

Apabila kita membuat kesalahan ketika kecil, kita lazimnya akan dimarahi, dijeling dengan tajam, atau dilabel dengan cara yang memalukan. Kaedah disiplin begini bertujuan untuk membuatkan kita menjauhi kesalahan, lalu menyebabkan kesalahan dikaitkan dengan rasa bersalah dan malu.

Apakah perasaan bersalah dan malu?

Rasa bersalah ialah kekesalan atas kesalahan yang dikaitkan dengan tanggungjawab.

Apabila seorang kanak-kanak memecahkan cawan kegemaran ibunya, dia rasa bersalah kerana perbuatannya akan mengecewakan ibunya. **Malu ialah perasaan yang timbul akibat kesalahan yang akan menjejaskan reputasi.** Kanak-kanak yang memecahkan cawan

kegemaran ibunya akan rasa malu terhadap diri sendiri kerana cuai.

Maka, perasaan bersalah itu wujud atas perbuatan sendiri, dan malu merujuk kepada apa yang anda rasa terhadap diri sendiri.

Rasa bersalah dan malu adalah sebahagian daripada hidup kerana masyarakat memerlukan kita bertanggungjawab di atas tindakan kita. Apabila kita membuat silap, kita dipersalahkan atas perbuatan itu dan berasa teruk (bersalah dan malu). Ini cara masyarakat memajukan individu dengan mengurangkan dan mencegah kesalahan, kerana sebahagian daripada motivasi manusia adalah untuk mengelak apa-apa yang tidak disenangi. Perasaan bersalah dan malu adalah dua akibat yang kita cuba elak.

Mengawal perasaan bersalah dan malu

Sememangnya perkara biasa bagi ibu bapa atau guru untuk memarahi kanak-kanak apabila mereka membuat kesilapan. Kanak-kanak mungkin mengaitkan teguran ini dengan diri mereka, dan berasa malu terhadap diri sendiri, bukannya terhadap kelakuan mereka. Anda harus jelaskan bahawa teguran tersebut dimaksudkan untuk kelakuan mereka, bukan diri mereka. Contohnya, daripada mengatakan "Kamu sangat lembab kerana....," lebih baik untuk mengatakan, "Apa yang kamu lakukan tidak elok. Jangan lakukannya lagi." Kanak-kanak harus belajar bertanggungjawab atas kelakuan mereka, tetapi jangan label diri mereka sebagai satu kesilapan. Mereka perlu menangani kesalahan dengan memperakui

dan meneruskan hidup. Ibu bapa dan guru perlu berhati-hati agar tidak terlalu fokus pada kesalahan yang akan mewujudkan lebih banyak perasaan bersalah dan malu dalam diri kanak-kanak.

Sebagai manusia tidak sempurna, kita melakukan kesilapan setiap hari. Sebahagian daripada proses menjadi dewasa adalah mempelajari cara menguruskan kekecewaan akibat kesilapan, dan juga perasaan bersalah dan malu yang dirasakan semasa berinteraksi dengan orang lain, terutamanya ibu bapa. Perasaan bersalah dan malu harus diuruskan dengan betul. Jika disimpan, ia menjadi beban dan boleh membawa kepada gangguan emosi seperti kemurungan dan kegelisahan. Perasaan bersalah yang mendalam boleh membawa kepada rasa malu dan benci pada diri sendiri yang melampau, yang boleh mengakibatkan kemurungan atau kemarahan tidak bertempat terhadap orang lain. Perasaan bersalah yang melampau ini biasanya timbul semasa remaja dan awal dewasa, kerana ia mengambil masa untuk berkembang, tetapi ia juga boleh berlaku pada kanak-kanak lebih kecil.

Apabila menegur anak, adalah penting untuk menjaga emosi mereka dan memastikan mereka mendapat maklum balas dan didikan yang seimbang. Tunjukkan bahawa mereka dihargai dalam keluarga dan komuniti. Kesejahteraan emosi datang dari rasa kekitaan dalam keluarga dan komuniti – rasa diterima sebagai diri sendiri dan kerana apa yang boleh disumbangkan.

Perasaan bersalah dan malu yang sihat serta tidak sihat

Sesetengah kanak-kanak lebih sensitif dan lebih cenderung untuk rasa malu dan bersalah; mereka mungkin diberi didikan dan layanan paling lembut, tetapi masih rasa bersalah dan malu. Ini bergantung pada bagaimana mereka melihat kawalan peribadi,

tanggungjawab, dan sifat mereka. Ibu bapa dan guru perlu memberi panduan kepada kanak-kanak tentang cara mereka boleh melepaskan kesalahan mereka dengan mengakuinya dan berazam menjadi lebih baik. Perasaan bersalah dan malu yang sihat berguna dalam hidup bermasyarakat. Bagaimanapun, ia boleh menjadi beban emosi jika disimpan terlalu lama dan menjadi tidak sihat apabila menyakitkan emosi hingga menjejaskan kegiatan harian.

Kuasa kemaafan



Satu cara penting untuk menangani perasaan bersalah dan malu adalah konsep kemaafan. Didik anak tentang kemaafan apabila mereka cukup matang untuk memahaminya. Sebagai orang dewasa, amalkannya secara terbuka dengan satu sama lain agar menjadi contoh kepada anak-anak. Kemaafan ialah tindakan bermakna yang membantu individu melepaskan rasa bersalah, dan akhirnya mengurangkan perasaan malu mereka. Apabila mendidik anak anda bertanggungjawab atas kelakuan mereka, ajar juga mereka untuk meminta maaf dan bantu mereka belajar daripada kesilapan.

Penting untuk anda memaafkan mereka dengan ikhlas, jika tidak, anda sendiri akan menanam rasa bersalah secara tanpa sedar dengan mengingatkan mereka tentang kesilapan mereka dan

kekecewaan anda. Keikhlasan dan kehormatan ialah komponen yang sangat penting dalam kemaafan. Pupuk nilai ini dalam anak anda untuk mengendalikan rasa malu dan bersalah. Jika tidak, kanak-kanak akan terlalu memikirkan kesilapan mereka, atau boleh kehilangan perasaan tersebut sama sekali.

Tumpukan pada disiplin positif

Apa yang boleh kita lakukan untuk menggalakkan perasan bersalah dan malu yang sihat? Kaedah utama adalah dengan fokus kepada cara disiplin positif, di mana kelakuan dijadikan sasaran disiplin. Contohnya, jika anda mahu mendisiplinkan anak untuk menyiapkan kerja sekolah, memarahi dan melabelnya sebagai "malas" hanya akan memburukkan lagi keadaan, kerana ia boleh memberi kesan buruk kepada emosi, lantas menjejaskan produktiviti.

Sebaliknya, menggunakan strategi yang meningkatkan fokusnya dalam kerja sekolah akan lebih berfaedah. Memalukan kanak-kanak kerana kesilapan mereka adalah cara disiplin negatif, kerana ia biasanya akan diakhiri dengan denda. Cara yang lebih produktif adalah dengan menggalakkan kelakuan yang diingini, daripada menumpukan pada kelakuan yang tidak diingini. Dengan menumpukan pada perkara positif, anda akan rasa lebih bersemangat berbanding kecewa. Ini juga akan mengurangkan perasaan bersalah dan malu bagi kedua-dua pihak. Semestinya ada masa apabila denda diperlukan, tetapi sentiasa bantu anak anda menghadapi perasaan bersalah dan malu selepas mendenda mereka. Lebih mudah untuk memusnahkan keyakinan diri daripada membinanya. Maka, ingatlah tujuan anda semasa mendisiplinkan anak. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

MARIGOLD
SUSU UHT

Asas yang kukuh memastikan
permulaan yang hebat



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!

Menangani Tekanan Rakan Sebaya

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

"Hey, kamu harus cuba ini," rakan anda menawarkan sepuntung rokok selepas sekolah. Anda menolaknya kerana tahu merokok tidak elok. "Cubalah sekali. Kami semua sudah cuba." Kini anda mula rasa tekanannya.

Pernahkah anda menghadapi dilema seperti ini semasa muda? Anda mungkin pernah, dan kini anak remaja anda mungkin sedang menghadapinya.

Definisi tekanan rakan sebaya

Rakan sebaya anak remaja anda adalah mereka yang lebih kurang umurnya dengan pengalaman dan minat yang sama. Mereka boleh jadi rakan sekolahnya, remaja lain di kawasan kejiranan, atau rakan di kelas tuisyen. Pengaruh rakan sebaya tidak semestinya buruk. Mendengar dan belajar daripada satu sama lain adalah normal. Pengaruh positif daripada rakan sebaya boleh menggalakkan anak anda menjadi lebih baik, menjadi contoh baik, mendedahkan pengalaman membina, dan memberikannya nasihat yang baik.

Bagaimanapun, rakan-rakannya juga boleh memberi pengaruh negatif kepada anak anda. Tekanan rakan sebaya berlaku apabila anak anda rasa terpaksa melakukan sesuatu yang tidak biasa dia lakukan agar dia disukai, dapat menyesuaikan diri dalam kumpulan, serta mengelakkan dari ditinggal atau diejek. Contoh tekanan rakan sebaya yang negatif termasuklah merokok semasa lepak, menyertai buli atau cabaran berbahaya, serta ponteng kelas atau sekolah. Tekanan rakan sebaya berlaku kepada setiap golongan umur, tetapi remaja adalah golongan paling terkesan kerana perubahan hormon menjadikan mereka lebih sensitif dan sedar akan pandangan orang terhadap mereka.

Menangani tekanan rakan sebaya

Pengalaman anda sendiri berguna untuk membantu anak remaja anda.

Berikut adalah beberapa cadangan tambahan bagi membantu anda menangani tekanan rakan sebaya dialami anak anda.

Betul dan salah.

Nasihatkan anak anda bahawa dadah, mencuri, atau berlumba basikal secara haram adalah salah. Futsal pada lewat malam masih boleh diterima. Anak anda harus tahu apa yang betul dan salah, serta akibatnya, walaupun ia nampak 'cool'. Ini akan membantunya berpegang kepada prinsip dan teguh integriti.

Setuju untuk tidak setuju.

Rakan-rakan tidak perlu setuju dengan semua perkara. Tidak bersetuju dengan pendapat yang berlawanan tidak menjadikannya rakan yang tidak baik. Memahami bahawa semua orang berhak mempunyai pendapat sendiri akan membantu anak anda kurang bersikap mempertahankan diri dan tidak rasa terpaksa untuk melakukan perkara yang tidak disukai.

Saling menghormati.

Menghormati pilihan orang lain akan membantu mereka menghormati keputusan anak anda, sekiranya aktiviti itu tidak berbahaya. Namun, jika melibatkan aktiviti berbahaya atau jenayah, dia harus beritahu pihak berkuasa atau orang dewasa yang dipercayai.

Dorong minatnya.

Jika dia berminat dalam muzik, hantarnya ke kelas muzik. Selain mempelajari muzik, dia boleh bertemu rakan dengan minat sama. Dia akan menghadapi kurang tekanan rakan sebaya apabila meluangkan masa dengan rakan yang mempunyai minat sama.

Kenali rakan-rakannya.

Pastikan anak anda berkawan dengan rakan yang baik. Galakkan mereka mencari rakan dengan nilai sama yang akan saling membantu apabila perlu. Lagipun, rakan baik akan setia dengannya pada waktu sukar. Anda boleh berkongsi kerisauan dengan ibu bapa mereka jika anda sudah mengenali mereka.

Menggalakkan komunikasi.

Bersikap terbuka dengan anak anda dan pupuk kejujuran dalam dirinya. Yakinkannya yang anda boleh dirujuk jika dia rasa ditekan untuk melakukan perkara yang salah atau berisiko.

Menjadi berbeza bukan masalah.

Anak anda harus tahu menjadi berbeza juga boleh bermaksud menjadi diri yang sebenar. Dia tidak perlu sentiasa mengikut apa yang orang lain lakukan hanya untuk menyesuaikan diri.

Katakan 'tidak'.

Beritahu anak anda, 'tidak' juga jawapan yang diterima. Jika dia rasa tidak selesa, dia harus belajar untuk menjelaskan dengan tenang kenapa dia tidak berminat untuk melakukan sesuatu. Rakan yang baik sentiasa akan menghormati keputusan anak anda.

Keyakinan diri.

Remaja yang yakin dengan diri mereka kurang terpengaruh dengan tekanan rakan sebaya dan lebih tegas menahan diri mereka dari terlibat dalam aktiviti atau situasi bahaya dan tidak wajar.

Rancangan lepaskan diri.

Nasihatnya tentang cara melepaskan diri daripada situasi tidak selesa atau berbahaya. Contohnya, dia boleh menyediakan alasan untuk meninggalkan tempat itu apabila ditawarkan dengan rokok, atau anda boleh meyakinkannya anda sentiasa sedia mengambilnya jika dia rasa tidak selamat.

Berbincanglah dengan guru atau kaunselor anak remaja anda untuk mengetahui jika dia mempunyai masalah tekanan rakan sebaya, dan berundinglah dengan pakar kesihatan mental jika anda risau tentang perlakuan dan emosinya. Ingatkannya, dia tidak harus memaksa diri untuk melakukan sesuatu yang tidak disetujui. Pastikan dia faham bahawa lebih baik menyertai golongan cerdik daripada berkawan dengan mereka yang tidak keruan. **PP**

Dengan kerjasama



MMHA
Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

Pengasuhan Positif

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama yang diterajui oleh Pakar-Pakar

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

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

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

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

Aktiviti-aktiviti Utama Pengasuhan Positif

• Buku Panduan Pengasuhan Positif:



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

• Laman web:



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

• Facebook:



Ikuti kami di Facebook untuk mendapat petua pengasuhan terkini dan berita terkini daripada pakar-pakar.

• Artikel pendidikan:



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

• Ceramah dan Seminar:

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



~ Dengan Usahasama ~



Pengasuhan Positif adalah inisiatif pendidikan komuniti tanpa untung. Syarikat yang berminat untuk menyokong usaha kami atau berminat untuk bekerjasama dengan program ini dialu-alukan untuk menghubungi Sekretariat Program.

Tel: 03 56323301 Emel: parentcare@mypositiveparenting.org
www.mypositiveparenting.org [Facebook.com/positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)