



Pengasuhan Positif

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

Membesarkan
Anak dengan
El yang Kuat

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)

Patutkah Anak
Saya Memiliki
Telefon Pintar
Mitos tentang
Jaundis Neonatal

Pemakanan Sihat
Mencegah Kebantutan



Datuk Dr Zulkifli Ismail

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

Pengasuhan Positif

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaweb.org.my

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



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



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Perunding Kanak-kanak



Dr Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my

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



Dr Tee E 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

EI Kuat untuk Kanak-kanak Hebat

Pada masa kini, majikan lebih mementingkan kecerdasan emosi (*emotional intelligence*, EI) berbanding IQ sebagai kriteria dalam memilih pekerja mereka. Pekerja dengan EI lebih tinggi didapati memberikan lebih sumbangan dan lebih berdaya tahan dalam menangani tekanan di tempat kerja. Bagi mempersiapkan anak anda untuk masa depan, penting untuk anda membantunya memupuk EI dan mengajarnya cara menguruskan emosi, bukan hanya menumpukan pada IQ dan menekankan kecemerlangan akademik semata-mata. Isu Pengasuhan Positif kali ini mengetengahkan kepentingan EI yang kuat dalam membesarkan anak yang berdaya tahan dan bertanggungjawab.

Bagi segmen Bual Bicara, kami sangat gembira kerana dapat berkongsi dengan pembaca tentang nasihat dan petua daripada Datuk Prof Dr Che Muhaya Haji Mohamad, pakar mata dan penceramah terkenal. Beliau bercakap tentang pelbagai aspek dalam pengasuhan moden, yang berbeza dengan cara beliau dibesarkan, serta bagaimana beliau dapat menyeimbangkan tanggungjawab menjadi seorang ibu dan wanita berkerjaya.

Susulan laporan mengenai kebantuan tumbesaran kanak-kanak di Malaysia awal tahun ini, kami membincangkan bagaimana pemakanan yang sihat adalah penting dalam menyelesaikan masalah ini, berserta panduan ringkas mengenai pemberian makanan pelengkap yang penting bagi tumbesaran dan perkembangan awal. Di samping itu, kami juga meneroka cara-cara memupuk komunikasi positif dengan anak-anak anda, dan jika anda dilema memikirkan sama ada anda patut berikan telefon pintar kepada anak-anak, kami ada satu artikel mengenai perkara itu yang boleh membantu anda.

Tugas membesarkan anak masih menjadi satu cabaran pada hari ini, walaupun adanya alatan moden dan pelbagai maklumat. Sebagai ibu bapa, kita semua harus cuba melakukan yang terbaik untuk anak-anak kita. Artikel-artikel ini ialah usaha kecil kami untuk membantu anda dan ibu bapa lain di luar sana untuk membesarkan anak-anak yang sihat dan gembira. Kesemua isu dan artikel keluaran kami yang terdahulu boleh diakses di laman web kami di www.mypositiveparenting.org.

Artikel yang terdapat dalam panduan ini bukan pengganti untuk rawatan perubatan. Jika ada sebarang keraguan, sila berunding dengan doktor anda. Persatuan Pediatrik Malaysia, para pakar perubatan dan organisasi ini tidak mengesyorkan sebarang jenama dan tidak bertanggungjawab bagi mana-mana iklan atau iklan bertulis oleh pihak penaja.

Panduan Pengasuhan Positif diterbitkan oleh Versacomm Sdn Bhd. Sekretariat Program Pengasuhan Positif, inisiatif oleh Persatuan Pediatrik Malaysia. Mana-mana bahagian dalam terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis daripada Sekretariat Pengasuhan Positif.

kandungan



13

Rencana

5 Membesarkan Anak dengan EI yang Kuat

Perancangan Keluarga & Kehamilan

10 Kehamilan & NCD

Kesejahteraan Keluarga

13 Menangani Tantrum Kanak-kanak

15 Berbual Secara Positif dengan Anak Anda

Budi Bicara

19 Temubual Khas: Prof Muhaya

Kesihatan Anak

23 Adakah Probiotik Berkesan?

26 Bahaya Jangkitan Darah

29 Mitos tentang Jaundis Neonatal

31 Anak Saya Mengalami Intoleransi Laktosa

34 Cirit-birit Akut di Kalangan Kanak-kanak

37 Ibu, Katil Saya Basah...

39 Jangkitan Telinga: Mencegah Lebih Baik

Pemakanan & Kehidupan Sihat

42 Pemakanan Sihat Mencegah Kebantutan

46 Makanan Pelengkap:

Kunci Tumbesaran Optimum

Perkembangan Anak

49 Patutkah Anak Saya Memiliki Telefon Pintar?

52 Masalah Pertuturan dan Bahasa

Remajaku Yang Positif

54 Saling Menghormati



31



49



42

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



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

Pencetak:

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



Membesarkan Anak dengan

EQ yang Kuat

oleh **Prof Madya Dr Alvin Ng Lai Oon**, Pakar Psikologi Klinikal dan Presiden Pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP); **Dr Raja Juanita Raja Lope**, Pakar Perunding Perkembangan dan Pakar Pediatrik Umum; **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

Kecerdasan emosi (emotional intelligence, EI) adalah kebolehan mengguna pakai maklumat berkaitan emosi secara wajar. EI yang tinggi dipercayai membolehkan seseorang menghadapi situasi penuh tekanan dan emosi dengan lebih baik oleh kerana berkebolehan membezakan dan menilai emosi dengan lebih baik, mampu menyuarakan perasaan secara kompeten, dan boleh menyesuaikan perasaan mengikut situasi.

EI yang tinggi membantu anak anda menghadapi kejadian besar dalam hidup, contohnya kematian atau penyakit serius yang dihidapi orang tersayang atau haiwan kesayangan. Dia akan lebih berdaya tahan menghadapi cabaran hidup. Daya tahan (*resilience*) ialah kebolehan menghadapi cabaran hidup, bangkit semula daripada kejadian tragik, dan meneruskan hidup. Dalam rencana fokus kali ini, kita akan melihat faktor dalaman yang mempengaruhi daya tahan seseorang, iaitu kecerdasan emosinya.

Memupuk EI

Kemahiran yang membentuk asas EI harus diajarkan kepada anak-anak dari kecil dan harus dilakukan berdasarkan tahap kematangan anak, bukan umur fizikal mereka. Gunakan pendekatan praktikal berdasarkan senario dunia sebenar, bukan penjelasan teori. Menurut **Prof Madya Dr Alvin Ng, Pakar Psikologi Klinikal**, membantu anak anda mengenali emosi mereka sendiri (contohnya, marah, kecewa, cemburu, dan lain-lain) membolehkan mereka bertanggungjawab ke atas perasaan mereka. "Lakukan perkara ini dengan emosi negatif dan juga positif. Buatkan dia sedar akan emosinya dengan menamakan emosi itu, serta ajar bahawa emosinya boleh memberi kesan pada orang lain. Contohnya, jika seseorang berasa sedih, dia boleh menjejaskan emosi orang lain juga. Sama juga bagaimana seseorang yang ceria boleh menceriakan hari orang lain," katanya.

"Kanak-kanak mula mempelajari dan memahami EI pada awalnya melalui cerita, yang membantu mereka mengaitkan diri dengan orang lain. Pendedahan EI yang awal ini harus menjadi proses berterusan serta melibatkan latihan emosi, jadi ibu bapa harus berhubung secara mendalam dengan anak-anak dari segi emosi. Yang penting adalah untuk memahami dan membantu anak-anak menangani dan menzahirkan emosi mereka secara wajar," katanya.

Ibu bapa sebagai teladan

Benar bahawa 'bapak borek, anak rintik'; Dr Alvin berkata cara terbaik untuk memupuk EI adalah dengan menjadi contoh. "Mulakan dengan berkongsi emosi anda dengan anak-anak. Jangan hadkan hanya kepada emosi yang 'besar' seperti kegembiraan atau kemarahan. Kongsiikan perasaan yang 'kecil' juga seperti ketenangan atau kejengkelan. Biar mereka lihat bagaimana anda menghadapi kemarahan

atau kekecewaan. Paling penting, jangan abaikan emosi positif! Ia dapat membantu jika anda menghadapi emosi sebagai sesi bercerita," katanya.

Presiden Pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP) juga memberi amaran kepada ibu bapa tentang menyalahkan anak kerana membuatkan ibu bapa marah, sedih, atau

kecewa. Walaupun tindakan atau perlakuan anak mungkin menjadi penyebabnya, emosi yang terjejas adalah emosi ibu bapa sendiri. Dalam kata lain, anda bertanggungjawab terhadap perasaan anda sendiri. Mempelajari pencetus emosi sendiri akan membantu mengawal dan menguruskan emosi dengan lebih baik.



Cara memupuk EI dalam anak-anak



- **Kesedaran sendiri:** Galakkannya untuk menyedari, memperakui dan menerima emosinya tanpa prejudis. Mengamalkan sikap prihatin berguna untuk membantunya memperoleh kesedaran dan kefahaman emosi yang lebih baik. Lakukan muhasabah diri bersama-sama sebelum tidur untuk bertanyakan soalan seperti "Apa yang saya rasa?", "Apa penyebabnya?", dan "Adakah ia buat saya rasa sakit?" (contohnya, bahu tegang, menggenggam tangan, mengetap gigi, berasa letih secara mental atau fizikal, berasa takut atau girang). Apabila dia sudah menentukan apa yang dia rasa, dia akan mengenal pasti emosi ini. Seterusnya, dia harus meneroka apa yang menyebabkan perasaan-perasaan ini.
- **Pengurusan sendiri:** Kawalan sendiri membentuk bahagian penting dalam pengurusan sendiri. Ia tentang mengenalpasti emosi dan bertindak balas secara wajar, BUKAN menyembunyikan atau memendam emosi. Pengurusan sendiri yang lemah boleh membawa kepada tindakan melulu dan tidak wajar apabila dicetuskan oleh emosi yang kuat. Ideanya adalah untuk mengajar anak cara menguruskan emosi menerusi keputusan atau tindakan yang membina dan mudah suai. Kebolehan ini akan membantunya mengawal perlakuan impulsif, mengurus emosi secara sihat, dan menyesuaikan diri dalam situasi berbeza.
- **Kesedaran sosial:** Kebolehan mengenali dan menafsir isyarat bukan lisan daripada orang lain dalam lingkungan sosialnya menjadikannya mampu menafsir dinamik kumpulan dengan lebih baik. Kemahiran yang diperlukan serupa dalam hubungan ibu bapa-anak iaitu, mendengar secara aktif, menumpukan interaksinya dengan orang lain, mengenal pasti emosi orang lain, dan menghormati perasaan mereka.
- **Pengurusan hubungan:** Kebolehan bersosial secara efektif berasaskan daripada kesedaran emosi dan kebolehan seseorang untuk berempati dengan orang lain. Kemahiran komunikasi bukan lisan bermanfaat dalam hubungan. Konflik dan percanggahan pendapat boleh berlaku semasa interaksi, maka mempelajari cara menyelesaikannya dengan memahami dan berkomunikasi dengan sihat adalah penting. Penggunaan jenaka dan permainan boleh mengurangkan tekanan dan menenangkan keadaan.



EI & Kemahiran Bersosial

Ibu bapa dan penjaga memberikan gambaran pertama tentang bersosial dan aspek EI lain kepada anak-anak. **Dr Raja Juanita, Pakar Perunding Perkembangan dan Pakar Pediatrik Umum**, yakin bahawa peranan ibu bapa penting dalam perkara ini. Dengan jagaan yang betul, anak anda akan melalui perkembangan mental dan emosi yang baik, belajar untuk menjadi lebih positif dan bersifat penyayang, mampu memupuk hubungan bermakna dengan orang lain, mampu menyelesaikan konflik, dan menguruskan tekanan.

Untuk mencapai ini, Dr Raja Juanita mengesyorkan ibu bapa memupuk sifat empati dalam diri sendiri.



1) Kesedaran emosi: Prihatin dengan emosi anak anda dan anda sendiri. Akui dan terima emosinya, walaupun penyebab emosinya mungkin tidak masuk akal. Jangan nafikan emosinya dengan mencoba mengalihkan perhatiannya kepada perkara lain (seperti menawarkan gula-gula atau telefon pintar semasa dia sedih).

2) Berhubung menerusi emosi: Emosi yang mencabar ialah peluang baik untuk berhubung dan melatihnya. Bersabarlah dan yakinkannya untuk meluahkan perasaan. Jika dia sedih tentang sesuatu dan tidak mampu meluakkannya, berikan dia masa untuk bertenang. Tumpukan perhatian padanya dan jangan alihkan perhatian kepada telefon anda. Dia akan sedar yang anda mengutamakan dan akan meluahkan perasaannya.

3) Berempati/mengakui emosinya: Jangan ambil ringan atau memperlekehkan emosinya. Berikan sepenuh perhatian anda dan dengar luahannya. Utarakan soalan apabila perlu, tetapi jangan cepat salah sangka dan mengganggunya semasa dia sedang bercakap.

4) Akui dan namakan emosi: Kaedah yang berguna adalah untuk bertanya tentang apa yang dia rasakan terhadap emosi orang lain semasa menonton televisyen bersama-sama, contohnya, jika kamu Belle, apa yang kamu rasa apabila Beast memenjarakan anda? Dengan ini, anda akan tahu perasaannya jika situasi sama berlaku.

Seterusnya, ajarkannya cara menetapkan had dan carilah penyelesaian bersama. Beritahunya bahawa emosi boleh diterima, tetapi perlakuan tidak baik tidak boleh diterima, contohnya tidak mengapa marah kepada seseorang, tetapi tidak boleh memukulnya. Berikan panduan bagaimana menghadapi emosi dengan:

- Merenungi perlakuannya yang lepas akibat emosi tertentu (contohnya, memukul adik ketika berebut mainan)
- Berbincang bagaimana dia boleh bertindak pada masa depan (contohnya, menunggu giliran untuk bermain dengan mainan)
- Memupuk kemahiran menyelesaikan masalah dengan mencari penyelesaian alternatif (contohnya mengambil masa sendirian untuk mengelakkan perasaan marah, menghitung sehingga 10, atau menarik nafas sebanyak 10 kali)
- Mempelajari cara menetapkan had terhadap perlakuannya sendiri (contohnya berhati-hati dengan tindakannya akan membolehkannya mengawal perlakuan tidak baik menerusi kesedaran sendiri)

"Ia kedengaran rumit, tetapi ia mampu dilakukan. Ingat, ia akan ambil sedikit masa sebelum anak anda memahaminya, jadi bersabarlah. Ia kedengaran mudah tetapi ia memerlukan latihan, jadi anak-anak perlukan peringatan," katanya.

Di samping itu, ibu bapa dan penjaga juga seharusnya menyediakan anak-anak dengan pujian positif yang realistik, wajar, khusus dan mempunyai penjelasan. Cara anda menyampaikannya akan menentukan sama ada ia berkesan atau tidak. Daripada mengatakan "Kamu bermain piano dengan baik sekali", jadilah lebih khusus dengan mengatakan "Berlatih setiap hari nampaknya memberi kesan, lagu terakhir yang kamu mainkan bagus sekali". Pujian tidak akan berkesan jika dia mempunyai kepercayaan negatif yang bertentangan dengan pujian anda. Semakin besar jurang antara fikiran sedar dan bawah sedar, semakin teruk dia akan rasa, maka jadilah realistik.

Jangan abaikan kesihatan mentalnya



“Tunjukkan kasih sayang dan hormat kepadanya. Hormat ialah cara anda melayan orang lain, jadi jelaskan kepadanya terdapat sempadan dalam menyuarakan pendapatnya. Jika dia mahu membalas kata-kata, ia harus dilakukan dengan penuh hormat. Elakkan memarahinya di tempat awam tak kira apa umurnya dan lakukannya secara tertutup dan hormat. Ingat, cara anda menegurnya juga satu pengajaran baginya – jadilah tegas tetapi penuh kasih sayang. Jadikan diri anda sebagai contoh dan tunjukkan kepadanya kasih dan hormat sebagaimana yang anda inginkan daripadanya,” katanya.

Memastikan yang dia rasa selamat juga penting, kerana keselamatan emosi membantu membina daya tahan. Mendapat jagaan yang responsif dan konsisten daripada ibu bapa dan penjaga membantunya mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, yang akan membantu keyakinan diri dan kebolehannya untuk mempercayai orang lain. “Semuanya bergantung kepada kepercayaan dalam hubungan ibu bapa dan anak. Anda boleh mencapainya dengan bersedia untuk mendengar dan berinteraksi dengannya secara konsisten. Dia akan menganggap anda sebagai ‘zon selamatnya’. Bersedia untuk memberikan peluang kepadanya untuk meneroka dunia dengan caranya sendiri, tetapi sentiasa ada untuknya semasa dia memerlukan,” katanya.

Dengan mempersiapkan anak anda dengan semua ini, anda mengurangkan risiko berlakunya keresahan dan kemurungan, yang boleh menjejaskan kebolehan berfungsi di rumah, sekolah, atau di tempat lain.

El yang kuat dapat membantu anak anda menjadi lebih berdaya tahan dan dapat menumpukan pembelajaran, menyelesaikan masalah dan membina hubungan sosial yang positif dengan lebih baik. Semua ini akan menambah baik kemahiran yang diperlukan apabila dewasa. Bagaimanapun, **Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif**, menasihati ibu bapa agar tidak mengabaikan kesihatan mental anak mereka.

“Ibu bapa harus sanggup meluangkan masa dengan anak-anak mereka, dan lebih penting lagi, memerhatikan mereka. Ini penting bagi hubungan ibu bapa dan anak dan membolehkan anda mengawasi keadaan emosi anak anda serta membantu mengaitkannya dengan perlakuan,” kata Pakar Perunding Pediatrik dan Pakar Kardiologi Pediatrik tersebut.

“Manusia akan membuat kesilapan, dan ibu bapa boleh membuat kesilapan akibat emosi yang kuat. Bagaimanapun, jangan pura-pura seperti ia tidak berlaku atau membuat alasan. Memperakui apa yang berlaku dan cuba perbaiki

sebarang kerosakan dalam hubungan anda. Ini membantu mewujudkan suasana yang lebih terbuka dan memberi kebaikan kepada ikatan ibu bapa dan anak,” katanya.

Pada masa sama, ibu bapa tidak harus mengabaikan emosi sendiri. Jangan ambil ringan tentang perasaan anda. Berikan ruang untuk emosi dalam diri anda tetapi berikan juga masa untuk memprosesnya. Mungkin sukar untuk menjelaskan kepada anak anda tentang seluruh proses ini tetapi ia mungkin membantu jika anda berbincang dengannya kemudian. Ini mungkin tidak ternilai baginya, terutamanya jika ia emosi yang sukar baginya. “Memahami emosi anda sendiri adalah penting sebelum anda memulakan latihan emosi untuk anak anda bagi menguatkan ketahanannya,” katanya. Ambil inisiatif untuk mendapatkan bantuan profesional jika anda menghadapi kesukaran. Jangan tunggu sehingga ia menjadi semakin teruk kerana ia akan mengambil lebih masa untuk diperbaiki, dan juga memerlukan wang yang lebih banyak! **PP**



Kehamilan & NCD

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

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kes kematian ibu di peringkat global berkurangan sebanyak 44% sejak 1990 hingga 2015. Kebanyakan penambahbaikan difokuskan kepada penyebab paling umum dan langsung bagi kematian ibu, termasuk komplikasi obstetrik seperti keguguran atau kelahiran yang sukar (distosia). Bagaimanapun, penyebab tidak langsung seperti penyakit tidak berjangkit (non-communicable diseases, NCD) dan faktor risiko berkaitan kurang diberi perhatian. Walhal, hampir 15% kematian ibu disebabkan oleh keadaan kesihatan yang sudah dialami sebelum mengandung termasuklah NCD, menurut analisis WHO pada 2014.

NCD yang juga dirujuk sebagai penyakit kronik, mengambil masa yang lama untuk berkembang dan disebabkan oleh kombinasi faktor genetik, fisiologi, persekitaran dan perlakuan. NCD seperti diabetes, anemia, dan penyakit jantung boleh memberi kesan serius dan membawa maut dalam kehamilan. Faktor risiko metabolik bagi NCD seperti obesiti, glukosa darah tinggi, dan hipertensi juga boleh menyebabkan komplikasi terhadap kedua-dua ibu dan bayi. Wanita mengandung dengan NCD harus menguruskan keadaannya dengan sebaiknya bagi memastikan kelahiran yang selamat.

Prevalens NCD semasa hamil di Malaysia

NCD atau faktor risiko berkaitan	Prevalens (%)
Diabetes & diabetes gestasi	13.5
Obesiti	14.6
Gangguan hipertensi	5.8
Anemia	29.3
Penyakit kardiovaskular	0.5

Sumber: Tinjauan Kesihatan & Morbiditi Kebangsaan 2016

Komplikasi dari NCD

Diabetes & diabetes gestasi			
 <p>Ibu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pra-eklampsia • Kematian dalam kandungan • Kelahiran Caesarean 	 <p>Bayi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelahiran pra-matang • Trauma kelahiran • Hipoglisemia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sindrom distres pernafasan • Kecacatan kongenital • Saiz besar untuk umur gestasi 	 <p>Kedua-duanya (jangka panjang):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obesiti • Diabetes Jenis 2 • Sindrom metabolik lain
Obesiti & kenaikan berat badan gestasi berlebihan			
 <p>Ibu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes gestasi • Pra-eklampsia • Kematian dalam kandungan • Pendarahan maternal 	<ul style="list-style-type: none"> • Jangkitan maternal • Kelahiran Caesarean/ berbantu 	 <p>Bayi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saiz besar untuk umur gestasi • Kecacatan kongenital • Obesiti • Kelahiran pra-matang 	

Kebimbangan lain

Penyakit NCD lain juga boleh mengakibatkan pelbagai komplikasi berkaitan semasa kehamilan. Penyakit jantung adalah penyebab utama kematian ibu semasa hamil di banyak negara maju. Wanita yang sudah ada penyakit jantung terdedah kepada komplikasi obstetrik dan jantung jika mereka hamil, dan mungkin dinasihatkan supaya tidak mengandung. Sementara itu, tekanan darah tinggi semasa kehamilan membawa pelbagai risiko seperti aliran darah berkurangan ke uri, uri tercabut, kebantutan tumbesaran dalam rahim, dan kemungkinan penyakit kardiovaskular bagi ibu. Anemia ringan biasa berlaku semasa hamil, tetapi jika ia serius atau tidak dirawat, komplikasi seperti kelahiran pra-matang, bayi terlalu ringan, kemurungan selepas bersalin, dan bayi yang menghidapi anemia boleh berlaku.

Awasi kehamilan anda

Kehamilan dengan NCD jelas menjadi satu risiko kesihatan terhadap ibu dan bayi mereka. Pengurusan NCD yang baik serta langkah pencegahan adalah



penting semasa kehamilan. Wanita dengan NCD perlu melalui kaunseling pra-kehamilan dengan pakar obstetrik apabila merancang untuk hamil bagi memahami risiko-risikonya. Jika mereka mahu hamil, penjagaan sebelum, semasa dan selepas bersalin yang betul dan tepat pada masanya sangat penting bagi mengawasi status kesihatan mereka. Tambahan, pemeriksaan NCD yang menyeluruh bagi wanita mengandung harus disyorkan kerana masih ramai yang tidak tahu mereka menghidap NCD. Ini wajar bagi pengesanan awal dan pengurusan NCD.

Ubat-ubatan mungkin diberikan kepada wanita mengandung yang menghidap NCD. Contohnya, anemia biasanya disebabkan oleh kekurangan

zat besi, folat, atau vitamin B12 dalam darah, dan boleh dirawat dengan mengambil suplemen atau makanan yang kaya dengan mikronutrien ini. Selain itu, rawatan terapi insulin atau agen anti-diabetik oral penting bagi wanita mengandung yang menghidap diabetes. Wanita yang sudah menghidap NCD mungkin dinasihatkan doktor untuk menukar ubat mereka semasa hamil kerana sesetengah ubat mungkin berbahaya kepada bayi. Kenaikan berat badan semasa hamil juga harus diawasi mengikut panduan, terutamanya oleh ibu yang obes atau kurang berat badan.

Sudah pastinya pengurusan NCD yang ideal ialah pencegahan; tidak terlalu lewat untuk mula mengamalkan pemakanan sihat bersama gaya hidup fizikal yang aktif. Bagaimanapun, terdapat perubahan trend dalam morbiditi dan kematian ibu kerana lebih ramai wanita yang berada pada umur reproduktif menghidap NCD. Pendekatan dalam penjagaan kesihatan ibu harus diteliti semula bagi menyelesaikan masalah ini.

PP

Dengan kerjasama



Today the world moves faster.
Everything evolves and nothing is for certain.
It's hard to keep up.
It's impossible to shelter our children
From the ups and downs of life.

Raising resilient children, however, is possible,
by providing them with the tools they need.
To respond to the challenges.
To navigate successfully into adulthood.

Resilience is the key.
With it, everything is possible.
It gives them the tenacity to win in life.
To beat tomorrow.

**GIVE THEM RESILIENCE
AND YOU GIVE THEM THE WORLD.**



SCAN HERE
to find out more

www.aptagro.com.my

NUTRICIA

AptaGro

#RaiseThemResilient



Menangani Tantrum Kanak-kanak

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

*Kebanyakan ibu bapa pasti pernah menangani tantrum anak mereka, sama ada di rumah mahu pun di tempat awam. Ia pengalaman biasa bagi ibu bapa dan satu kelakuan normal dalam kalangan kanak-kanak petatitih dan pra-sekolah. **Tantrum ialah tempoh singkat di mana berlakunya kemarahan secara tiba-tiba atau perlakuan tidak wajar seperti menangis, menjerit, memekik dan menunjukkan ketidakpuasan hati dengan tindakan menendang dan memukul.***

Tantrum adalah perkara biasa dalam proses membesar apabila kanak-kanak mula belajar menjadi lebih berdikari dan mahu mengawal sendiri hidup mereka. Kerap kali mereka kecewa apabila keperluan mereka tidak dipenuhi, serta tidak dapat menyuarakan perasaan akibat kemahiran bahasa yang terhad. Tantrum tercetus apabila seorang kanak-kanak berasa penat, lapar, tidak diendahkan, resah atau bimbang. Bagi menghadapinya, ibu bapa harus memahami emosi anak mereka dan melakukan yang terbaik bagi mengelakkan situasi yang boleh mencetuskan tantrum mereka.

Meraung atau terkawal?

Apakah yang boleh anda lakukan apabila anak anda tantrum? Setiap ibu bapa mempunyai cara tersendiri untuk menangani tantrum, bergantung kepada situasi. Berikut ialah panduan asas untuk menangani tantrum.

- **Bertenang:** Pekikan dan jeritan anak anda mungkin membuatkan anda rasa marah, kecewa dan malu jika ia berlaku di hadapan orang lain. Bagaimanapun, anda harus bertenang dan tidak susah hati. Ingat bahawa perkara ini juga

berlaku kepada ibu bapa lain. Kemudian barulah anda boleh membuat keputusan rasional dalam menguruskan tantrumnya.

- **Jangan peduli:** Jangan hiraukan tantrum dan teruskan dengan apa yang anda sedang lakukan. Bagaimanapun, awasi anak anda senyap-senyap untuk memastikan dia selamat. Sukar untuk tidak mengendharkannya, terutama apabila orang lain sedang melihat, tetapi ini penting agar anak anda belajar yang dia tidak akan mendapat perhatian dengan bertindak sedemikian.
- **Kekal konsisten:** Apabila membuat dan mengenakan peraturan kepada anak anda, anda perlu konsisten setiap masa. Anak anda mungkin mengamuk kerana tidak mendapat sesuatu yang anda larang. Jangan mengalah. Sentiasa tegas dengan keputusan anda untuk mengajarnya bahawa had dan peraturan adalah penting. Pastikan semua penjaga terlibat memahami perkara ini dan kekal konsisten.

● Fokus pada kelakuan

baik: Sebaik sahaja anak anda bertenang, anda boleh berikan perhatian semula kepadanya. Pujilah anak anda atas kelakuan positifnya walaupun ia sesuatu yang kecil dan peluklah anak anda. Dengan ini, anda memberi ganjaran atas kelakuan baiknya dan dia pasti akan kekal tenang dan terus berkelakuan baik. Sentiasa yakinkannya yang anda menyayanginya dan hanya perlakuan tantrum itu yang tidak dipersefujui anda.

● **Strategi lain:** Jauhkannya daripada tempat berlakunya tantrum itu bagi mengelakkan ia berulang. Ini berguna jika dia mengamuk kerana mahukan sesuatu di tempat itu. Anda juga boleh cuba memberikannya pelukan yang erat agar dia rasa selamat dan disayangi. Atau anda boleh cuba gelak atau senyum kerana ia menunjukkan anda mengawal keadaan dan tidak akan mengalah terhadap permintaannya.

Pencetus tantrum

Lebih mudah untuk mencegah tantrum daripada berhadapan dengannya. Ia sangat membantu jika anda tahu apa yang mencetuskan tantrum anak anda.

- **Mula dari awal:** Melatih kawalan emosi harus bermula sejak bayi. Jangan cuba menjangka keperluan bayi anda. Membiarkannya dalam seminit dua apabila dia mula menangis sambil anda menyiapkan susunya bukanlah sesuatu yang berbahaya. Bercakap dengannya untuk menenangkannya.
- **Elak kebosanan:** Rasa bosan boleh membuatkan anak anda membuat perangai. Beri anak anda sesuatu untuk dilakukan jika dia perlu menunggu lama, contohnya, semasa temu janji di klinik. Bawa mainan kegemarannya atau buku mewarna untuk meleakakannya. Anak anda mungkin lebih suka gajet, tetapi jangan biarkannya menggunakan gajet terlalu kerap.
- **Berikan masa berehat:** Rasa penat boleh mencetuskan tantrum. Berikan anak anda masa tidur atau rehat petang jika penat. Jangan membawanya keluar jika dia beritahu yang dia penat. Anda boleh tetapkan waktu lain untuk keluar jika tiada orang yang boleh menjaganya. Bawa kereta sorong bayi jika perlu.
- **Jangan biarkan lapar:** Ketahui bila kemungkinan anak anda akan mula buat perangai kerana lapar. Tangani rasa lapar dengan memberikannya snek

sihat seperti potongan buah atau sayuran antara waktu makan. Sentiasa bawa snek tersebut apabila keluar.

- **Sembunyikan objek larangan:** Objek larangan mungkin snek kegemarannya atau objek berbahaya seperti pisau. Dia mungkin mahu mendapatkan objek-objek ini walaupun tidak dibenarkan, lalu menyebabkannya mengamuk. Sembunyikan objek-objek ini dan letakkannya di tempat yang tidak boleh dicapai.
- **Alih perhatian:** Mengalih perhatiannya boleh menjadi satu cara untuk mengelakkan kebosanan dan kekecewaan. Mulakan aktiviti baru bagi mengalih perhatiannya daripada perkara yang dilarang. Semasa membeli-belah, anda boleh memintanya untuk mencari barang tertentu yang anda perlukan untuk mengelakkannya daripada berasa bosan.

Menangani tantrum ialah perkara biasa dalam membesarkan anak-anak. Apabila mereka membesar, mereka akan belajar mengawal diri, bekerjasama serta bersabar dengan kekecewaan. Bagaimanapun, anda harus berbincang dengan penjaga atau guru jika tantrum berlaku di pusat jagaan atau sekolah. Tantrum juga mungkin berkait dengan masalah kesihatan, walaupun itu jarang berlaku. Rujuklah pakar pediatrik jika anda mempunyai persoalan. **PP**

Sumbangan daripada



Berbual Secara Positif dengan Anak Anda

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

'Rahsia' hubungan positif antara ibu bapa dan anak berpaksikan komunikasi. Cara anda berkomunikasi boleh menentukan kualiti hubungan anda dengan anak. Jika dilakukan dengan betul, ia boleh membawa kepada hubungan yang positif dan memuaskan. Bagaimanapun, komunikasi yang kurang baik boleh menjejaskan hubungan anda dengannya kerana ia boleh membuatkan dirinya berasa kecil, tidak penting dan tidak berkemampuan, menyebabkan rasa serba kekurangan dan menjejaskan prestasi masa depan.



Satu konsep penting yang harus anda ingat adalah untuk **“bercakap dengan”** anak anda, bukan **“bercakap padanya”**. Apabila anda bercakap dengannya, dia akan menjadi penyumbang yang aktif dalam perbualan itu, berbeza apabila anda bercakap padanya, di mana dia akan menyumbang sangat sedikit kepada perbualan itu. Seperti orang dewasa, kanak-kanak harus diperakui dan diperkasa. Apabila dia dapat menyumbang kepada sesuatu perbualan, dia akan rasa berguna dan diperkasa kerana dibenarkan untuk membuat pilihan.

Komunikasi diperlukan

Kanak-kanak 7-12 tahun mula berkembang dari segi kebolehan pemikiran logik dan mula menunjukkan corak pemikiran seperti dewasa, termasuklah kebolehan kefahaman lebih mendalam dan dari pelbagai sudut berbeza.

Ini jugalah masanya bagi anak-anak membina hubungan penting dengan rakan sebaya. Walaupun anda masih berperanan penting, pengaruh dan kuasa anda sebagai ibu bapa mula berkurangan pada peringkat ini. Malah, keyakinan dan harga diri anak anda lebih mudah terpengaruh oleh apa yang dia sangka sebagai perspektif orang lain terhadapnya. Inilah masanya untuk menggalakkannya agar lebih sedar akan kebolehan dan tanggungjawab diri, dengan cara memperakuiinya apabila dia menunjukkan tanda-tanda berjaya dan bertanggungjawab.

Apa yang perlu difokuskan?

Anda boleh menggalakkan dan memupuk kemahiran komunikasi menggunakan maklum balas positif. Beberapa petunjuk asas termasuk:

- **Menetapkan masa untuk bercakap:** Contohnya, semasa anda membawanya keluar, semasa menghantarnya ke sekolah, atau semasa menyediakan hidangan bersama-sama. Tanamkan sikap ingin tahu, tunjukkan minat anda, tumpukan perhatian kepada apa yang dia katakan dan bersedia untuk berbual, terutamanya jika dia ingin meluahkan perasaan.
- **Bersikap terbuka dan sabar dengan emosi:** Kenal pasti dan namakan emosinya, contohnya kemarahan, kekecewaan atau keterujaan. Ini membantunya untuk lebih sedar tentang emosi dan

mempelajari cara mengurusnya. Kanak-kanak akan mencontohi orang dewasa untuk menguruskan emosi mereka. Jadi, penting untuk memperakui emosi anak anda, bukannya memberitahunya untuk tidak mengendahkan atau menolaknya. Kita sering menggalakkan emosi positif tetapi terus menolak yang negatif. Apa yang anak anda rasakan adalah normal, jadi memperakui emosinya akan membantu dia menerimanya dan membolehkan dia rasa diterima. Jika anda kecewa dengannya, anda boleh menyuarakan perasaan anda dan berbincang dengannya cara untuk menyelesaikannya bersama-sama.

- **Perhatikan bahasa badan:** Perhatikan bahasa badan anda – berhati-hati untuk tidak menggunakan bahasa badan yang bertentangan semasa bercakap dengannya untuk mengelakkan kekeliruan. Bahasa badannya juga memberikan petunjuk tentang apa yang dia fikirkan, maka perhatikan bahasa badan semasa berbual. Akui apa yang mungkin dia rasakan dan bertanya jika anda tidak pasti. Kanak-kanak boleh lihat jika anda sedih, jadi akui perasaan anda di hadapan mereka.

Menyembunyikan perasaan anda hanya akan menjejaskan kepercayaan masing-masing.

- **Bincangkan kebimbangan bersama:** Antara objektif membesarkan anak adalah untuk memberikan panduan agar mereka boleh berdikari. Jika dia datang meluahkan masalahnya kepada anda, daripada cuba menyelesaikannya terus, cuba bincangkan bagaimana dia boleh mengambil langkah-langkah untuk mencari penyelesaian. Beri peluang untuk dia bercakap dan anda harus mendengar, kemudian barulah mengajukan soalan padanya. Contoh soalan yang baik ialah "Apakah pilihan yang sudah kamu pertimbangkan?" Biasanya dia sudah pun tahu cara untuk menyelesaikannya tetapi dia hanya kurang yakin untuk melakukannya. Jika perlu, anda boleh merancang langkah seterusnya atau mencadangkan beberapa pilihan untuk dia fikirkan dan cuba. Penting untuk tunjukkan yang anda menyokong dan menerima pilihannya, walaupun mungkin ia bukan yang terbaik. Anak-anak juga harus belajar daripada kesilapan dan cara menguruskan kesilapan.



- **Tekankan kepentingan bersikap jujur:**

Sukar untuk ibu bapa membuatkan anak mereka bersikap jujur. Jika anda mahukan kejujuran, anda harus memberikan ganjaran untuk sikap itu, walau sepecah mana pun perkara itu. Pujilah kejujuran, tetapi jika ia mengecewakan, suarakan perasaan anda.

Galakkan kejujuran dengan TIDAK berkonfrontasi semasa anda marah. Berkonfrontasi dalam kemarahan dengan nada menuduh dan ugutan akan membuatkan anak anda mengambil jalan mudah, iaitu dengan menipu. Jangan membuatnya rasa takut untuk beritahu perkara sebenar – jika anda marah, ambil masa untuk bertenang sebelum bercakap dengannya. Anda harus bertegas, tetapi lembut dan menghargai kejujuran. Bagaimanapun, jika terdapat akibat bagi perlakuan salah itu (contohnya denda yang dipersetujui), pastikan anda akui dan memberi ganjaran kepada sikap jujur.

- **Biarkan dia habis bercakap sebelum anda mencelah:**

Anda harus menjadi contoh untuk sikap hormat – jangan mencelahnya dan jangan buat anggapan sebelum dia habis bersuara. Sebelum memberi sebarang respons, bertanyalah untuk memastikan semua fakta anda betul. Komunikasi positif bermaksud saling menghormati.

- **Gunakan bahasa/idea ringkas:**

Bagi kanak-kanak, penting untuk memastikan arahan anda ringkas dan mudah. Komunikasi adalah untuk menyampaikan mesej kepada sesama sendiri, jadi jangan mengelirukannya dengan menggunakan perkara yang dia tidak faham kerana anda perlu berhenti dan menjelaskannya kepadanya, lalu mengganggu aliran perbuatan itu.

“Tiga perkara yang tidak dapat dikembalikan: panah yang sudah ditembak, peluang yang hilang dan kata-kata yang diucapkan.”

– William George Plunkett

- **Elakkan melabel kanak-kanak:**

Kesilapan adalah kesilapan. Jangan label seseorang berdasarkan kesilapan itu. Jika dia melakukan kesilapan dan anda mahu berbincang tentangnya, fokus pada perbuatan itu dan kesannya. Elak menggunakan label negatif seperti nakal, pemalas, si malang, si gagal, tidak guna, tidak bertanggungjawab, dan lain-lain. Contohnya, jika anda selalu mengatakan, “Kenapa kamu bodoh?”, anak anda akan percaya dia sememangnya bodoh, hanya kerana anda mengatakannya. Lebih baik anda katakan, “Apa yang kamu lakukan kurang bijak. Ada cara yang lebih baik untuk melakukannya”, agar ada harapan untuk penambahbaikan. “Bodoh” lebih kepada titik noktah, tanpa sebarang penambahbaikan.

- **Galakkan yang mahir, tinggalkan yang tidak mahir:**

Apabila anak anda mula mengembangkan keupayaan dan keyakinan diri, mereka mempelajari konsep baik dan buruk yang biasanya digunakan ke atas mereka dan orang lain. Bagi memperkukuh langkah mengelakkan label, bantu anak anda untuk melihat ada kelakuan yang berkemahiran dan tidak berkemahiran. Ini membantunya memahami bahawa kelakuan mahir membawa kepada hasil yang berfaedah, sementara kelakuan tidak mahir akan membawa kesan yang tidak diinginkan, serta kelakuan bukan hanya sekadar

“baik dan buruk”. Anak-anak bertanggungjawab untuk terus menyesuaikan diri dan menambah baik diri mereka.

Bapa borek, anak rintik

Keperluan untuk adanya suri teladan ibu bapa perlu ditegaskan. Adalah lazim bagi manusia untuk menghormati dan mengagumi seseorang – suri teladan ialah seseorang yang kita mahu jadi, maka kita cuba mencontohinya sebanyak mungkin. Ini lebih ketara bagi kanak-kanak, dan ibu bapa ialah suri teladan pertama mereka. Kerana andalah ibu bapa dan orang dewasa, anda secara automatik menjadi model untuk perlakuan yang sewajarnya. Contohnya, jika anda mahukan kejujuran, maka jadilah orang yang jujur; jika anda mahukan kemaafan, maka anda juga harus minta maaf.

Jika anda mahu anak anda berkelakuan tertentu, anda harus menunjukkan cara ia dilakukan, iaitu melalui perbuatan anda. Jika anda mahu anak anda berkomunikasi dengan anda menerusi cara tertentu, maka cara anda bercakap dan berinteraksi dengannya dan orang lain akan menjadi contoh kepadanya. Lagipun, kanak-kanak belajar dengan mencontohi orang dewasa. Jadi, pastikan anda bercakap dengan anak anda, dan orang lain, dengan rasa hormat. Dengan ini, anda memberikan mesej yang lebih berkesan tentang komunikasi positif. Sentiasa konsisten dengan cara anda, bersama orang dewasa di sekeliling anda (contohnya pasangan, ibu bapa, adik-beradik, dan rakan-rakan) yang turut berperanan dalam memupuk tumbesaran anak-anak anda. **PP**

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. 131663-AU | 17/2014

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

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



JADILAH LEBIH LAGI



Prof Muhaya (duduk dua dari kanan) bersama keluarga beliau

Emubual Khas Prof Muhaya

Dalam isu kali ini, Positive Parenting berpeluang menemubual Datuk Profesor Dr Che Muhaya Binti Haji Mohamad. Beliau dilahirkan pada 1958 di Kampung Ladang, Terengganu.

Seperti kebiasaan zaman itu, bapa Prof Muhaya membesarkan anak dengan gaya yang sangat autoritarian dan tegas. Beliau seorang bapa yang mementingkan disiplin. Kesemua anak-anaknya harus bangun, mandi dan bersedia untuk solat Subuh pada 6.30 pagi. Selepas solat, tibalah masa untuk membaca dan mengulangkaji pelajaran.

Bagaimanapun, bapanya seorang yang penyayang dan berpandangan jauh. Beliau kerap memberikan motivasi kepada anak-anak dengan memberitahu bahawa mereka mampu menjadi arkitek, doktor, mahupun jurutera. Beliau juga menyokong dan menggalakkan Prof Muhaya untuk belajar dengan tekun. Satu lagi nilai yang dipupuk oleh bapanya dalam diri Prof Muhaya ialah sikap pemurah dan belas kasihan terhadap golongan miskin.

Ibu bapa pada zaman 60-an dan 70-an kebanyakannya garang serta kerap meninggikan suara dan berteriak pada setiap kesalahan anak-anak mereka. Cara Prof Muhaya membesarkan anak sendiri sangat dipengaruhi oleh cara beliau dibesarkan dan beliau sangat menekankan disiplin. Bagaimanapun, beliau tidak pernah menggunakan paksaan agar anak-anaknya belajar. Misalnya, jika ada antara anak-anaknya tidak mahu mengulangkaji untuk SPM, beliau akan berkata sesuatu seperti, "Bayangkan, jika kamu menonton TV setiap masa dan tidak mengulangkaji, pada hari kamu memperoleh keputusan nanti, adakah kamu akan senyum gembira atau menangis?"

Beliau mengakui, gaya beliau membesarkan anak seperti gaya ibu bapanya membesarkannya, tetapi dalam versi yang lebih

lembut. "Apabila saya ingat kembali, saya tahu saya sememangnya sedikit garang. Bagaimanapun, saya semakin lembut apabila usia meningkat. Apabila saya menjadi seorang nenek, saya akui saya benar-benar berbeza dengan semasa saya menjadi ibu dahulu," katanya.

Prof Muhaya yang juga Pengarah di Prof Muhaya Eye & LASIK Centre (PMELC) berkata, sebagai ibu bapa, rasa tanggungjawab sangat tinggi untuk memastikan anak-anak mendapat yang terbaik. "Kita mahu memastikan anak-anak kita memperoleh pendidikan yang baik, kerjaya yang baik, dan masa depan yang cerah. Pada zaman 80-an dan 90-an, saya mengutamakan pencapaian akademik kerana ia boleh menjamin kerjaya yang baik dan masa depan yang selamat. Bagaimanapun, sebagai seorang nenek, perspektif saya terhadap hidup sudah berubah," katanya.

Membesarkan anak banyak tertumpu pada kecemerlangan akademik kerana ia penting untuk kejayaan dan kelangsungan hidup seseorang memandangkan melanjutkan pelajaran ke universiti biasanya akan menjamin pekerjaan yang stabil. Ini boleh menyebabkan tekanan dan persaingan dalam kalangan kanak-kanak.

Beliau berkata, apabila beliau berjumpa dengan mereka yang seusia dengannya, kebanyakan daripada mereka menunjukkan kesan buruk daripada kaedah ini. Contohnya, rakan sebayanya yang mempunyai ibu bapa garang, kurang menghargai anak-anak dan kerap marah, mereka



Prof Muhaya (gambar ihsan dari Lensa Arshad)

cenderung mempunyai keyakinan diri yang rendah dan terlalu mementingkan kesempurnaan. Mereka juga mudah murung dan tidak gembira jika gagal mencapai matlamat mereka.

Walaupun beliau percaya anak-anak boleh memilih untuk menjadi apa yang mereka mahu, beliau juga percaya, siapa yang mereka pilih untuk jadi adalah sangat penting. Beliau sentiasa membayangkan cucu-cucunya membesar menjadi orang yang menyumbang kepada masyarakat, berakhlak mulia dan mengamalkan nilai-nilai murni.

Nenek yang berusia 60 tahun itu juga mengakui yang beliau lebih penyayang, kurang tegas dan juga memanjakan cucu-cucunya. Pada awalnya, beliau kerap membelikan mereka pelbagai baju dan mainan, tetapi kini, beliau cuba mendidik mereka tentang kepentingan bersikap

pengemas dan bersih sambil mengurangkan pembelian barang mewah untuk mereka.

Beliau menyokong cucu-cucunya diajar untuk memperkasakan diri demi meningkatkan imej diri mereka. Imej diri yang positif akan membawa kepada kelakuan yang positif.

"Nenek dan datuk sering terjatuh dalam jerat ini, dan saya sendiri pun tidak boleh lari. Anak-anak saya terpaksa berhadapan dengan saya mengenainya, dan memandangkan saya tidak mahu memaksa nilai-nilai saya ke atas mereka, saya biar mereka teruskan dengan

cara mereka. Sebaliknya, saya memerhati dan menyukai cara anak-anak saya membesarkan cucu-cucu saya, dan ini buat saya rasa sangat bersyukur," katanya.

Beliau juga mengakui, beliau mahu anak-anaknya yakin dengan diri mereka, oleh itu beliau kerap menunjukkan penghargaan terhadap kelakuan baik mereka dengan memberitahu betapa beliau bangga dengan mereka. Beliau jarang memberi kritikan.

Prof Muhaya mengenang semula, "Bapa saya seorang tentera, jadi ketepatan waktu sangat diutamakan. Saya dibenarkan keluar bermain dengan syarat saya harus pulang ke rumah tepat pada 6 petang, kemudian mandi dan bersedia untuk solat. Bapa saya juga sering menyoal kami tentang apa yang kami sudah baca atau pelajari."

Evolusi cara membesarkan anak

Pada pendapatnya, perbezaan terbesar dalam cara membesarkan anak ialah tahap ketegasan dan kekurangan penekanan pada komunikasi antara ibu bapa dan anak. Kanak-kanak tidak dibenarkan atau tidak harus berkata apa-apa; peranan mereka hanyalah untuk mendengar dan mematuhi ibu bapa dan orang tua. Walaupun ini mungkin memudahkan ibu bapa kerana anak-anak lebih patuh dan kurang terlibat dalam sebarang kelakuan tidak baik, terdapat kesan buruk pada kemudian hari.

Prof Muhaya yang juga seorang penceramah motivasi dan perkembangan sendiri, rasa bersyukur kerana pengasuhan moden membawa kepada ibu bapa yang lebih berpengetahuan, yang mampu memupuk anak-anak yang lebih kreatif dan inovatif. "Saya optimis bahawa semakin masa berlalu, setiap generasi akan bertambah baik. Agama juga sangat penting kerana ia menyediakan kita dengan asas untuk alam akhirat di mana kita akan dipertanggungjawabkan dengan semua amalan kita semasa hidup. Apa sahaja yang kita lakukan, kita mahu anak-anak kita gembira dan lebih gemar memberi daripada menerima," katanya.

Ibu bapa zaman sekarang lebih terbuka, penyayang, baik dan berpengetahuan. Terdapat kesedaran lebih tinggi bahawa setiap anak mempunyai potensi tersendiri, dan ibu bapa kini juga menumpukan pada aspek lain dalam perkembangan anak, bukan hanya akademik. Bagaimanapun, beliau percaya



Prof Muhaya bersama suami tercinta, Dato' Azmi Jamion

disiplin harus dikekalkan, dan berpendapat ia semakin berkurangan kerana ibu bapa kini banyak mengalah dengan anak-anak mereka.

Ibu bapa masa kini lebih terbuka dalam usaha mereka untuk mencapai keseimbangan antara tidak memanjakan anak dan tidak terlalu tegas, untuk membina keyakinan diri dan sikap berdikari. "Anak-anak ialah cerminan anda sendiri. Ibu bapa harus menunjukkan kasih sayang tidak berbelah-bagi dan menerima mereka seadanya. Ini akan membantu mereka membina imej diri yang positif dan belajar mencintai dan menerima diri mereka. Disiplinkan mereka sewajarnya, tetapi pastikan tumpuan anda ialah kelakuan mereka dan anda tetap menyayangi mereka walau apa pun," nasihatnya.



Prof Muhaya (duduk) bersama anak perempuan kedua beliau, Noor Atiyah Azmi

Tiada 'rahsia'

Disiplin dan fokus ialah kunci menjadi seorang ibu dan juga wanita berkerjaya yang berjaya. "Saya menjadi seorang ibu semasa tahun akhir di sekolah perubatan. Walaupun saya baru sahaja melahirkan anak 16 hari sebelum itu, saya sudah pun membuat rondaan di wad untuk memeriksa pesakit-pesakit saya kerana saya sangat fokus untuk lulus peperiksaan. Saya teruskan mengulangkaji sambil menyusukan anak perempuan saya. Saya melakukan pelbagai tugas dalam satu masa untuk lulus dalam peperiksaan. Dengan izin Tuhan, saya terpilih sebagai pelajar terbaik untuk tugas O&G walaupun dengan separuh kehadiran. Jadi, saya boleh katakan yang 'rahsia' saya hanyalah disiplin, fokus dan izin Tuhan," kata Prof Muhaya.

Sebagai doktor, beliau kerap kerja sehingga lewat dan ini membuatkan dia rasa bersalah kerana tidak dapat meluangkan banyak masa untuk anak-anak.

Bagaimanapun, anak-anaknya memahami yang kesibukan beliau adalah untuk perkara yang baik – untuk membantu orang ramai. Beliau percaya ini sebabnya dua anak perempuannya kini menjadi doktor.

“Jika anda tidak gembira dengan anak-anak, ia bermakna anda tidak menjadi teladan yang baik atau tidak menggunakan gaya pengasuhan yang sewajarnya, mengikut usia dan peringkat perkembangan mereka. Sebagai ibu bapa, kita harus fleksibel kerana terdapat banyak kaedah dalam melakukan sesuatu perkara. Cuba jadi fleksibel, lihat apa yang berlaku dan ubah cara jika perlu,” nasihatnya.

Tiada yang lebih buruk daripada...

Menurut Prof Muhaya, dosa terbesar oleh mana-mana ibu bapa adalah memberikan gajet kepada anak-anak. Anak-anak yang menjadi ketagih dengan gajet boleh menjadi anti-sosial dan lebih suka bermain dengan gajet daripada berinteraksi dengan keluarga dan rakan-rakan. “Pertama sekali, banyak kajian menunjukkan rangsangan berlebihan boleh menyebabkan berkurangnya kebolehan kognitif. Kedua, ia boleh menyebabkan rabun jauh kepada kanak-kanak, lalu memaksa mereka memakai kaca mata sejak kecil. Ketiga, ini boleh menyebabkan mereka menjadi anti-sosial. Akhir sekali, ia seperti jalan keluar yang mudah bagi ibu bapa. Saya sangat menentang

perkara ini kerana terdapat risiko pada kemudian hari,” katanya.

“Membesarkan anak ialah satu tugas yang besar, jadi ibu bapa harus bersedia untuk menanggung tanggungjawab tersebut. Pada pendapat saya, jika anda gembira untuk berkahwin dan menimang cahaya mata, anda juga harus gembira untuk menjadi ibu bapa. Sekurang-kurangnya 90% daripada pengasuhan anak harus dilakukan oleh ibu bapa, kerana merekalah yang akan ada sepanjang hidup anak-anak. Nenek dan datuk, atau pembantu rumah tidak harus menanggung lebih daripada 10% ‘bebanan ibu bapa’. Rasionalnya mudah, datuk dan nenek tidak akan ada selamanya dan pembantu rumah tidak akan bekerja dengan sesebuah keluarga sampai bila-bila. Maka, ibu bapa perlu mempunyai hubungan rapat dengan anak-anak mereka,” katanya.

“Bagi saya, ibu bapa harus menganggap anak-anak sebagai pelaburan akhirat mereka. Harta paling bermakna untuk sesiapa sahaja ialah anak-anak mereka dan kebahagiaan abadi ialah anak-anak soleh. Anak-anak ialah masa depan kerana mereka akan hidup lebih lama lagi,” katanya.

Ini boleh dicapai dengan menumpukan pada tiga perkara: motivasi dalaman agar mereka boleh berjaya, karakter yang baik, dan hubungan yang baik. Perkara-perkara luaran seperti mahu menjadi kaya, terkenal atau cantik tidak harus digalakkan. Tinggalkan perkara sedemikian dan jadilah diri yang sebenar. Terimalah anak-anak anda seadanya, baik atau buruk! Ingatlah, seorang anak boleh menderita kerana: “Saya tidak cukup bagus” dan “Saya tidak cukup disayangi”. Dua perkara ini merupakan punca semua masalah dunia. **PP**



Santapan minda

“Saya tidak cukup bagus” – Prof Muhaya memberi amaran, mengkritik anak-anak dan membezakan mereka dengan orang lain ialah langkah yang salah. Ini boleh menjadikan mereka terlalu mementingkan kesempurnaan, dan meningkatkan kemungkinan mereka mengalami tekanan, keresahan dan kemurungan.

“Saya tidak cukup disayangi” – tidak menunjukkan kasih sayang yang mencukupi akan menyebabkan mereka cuba mencari kasih sayang dari sumber lain. Seseorang yang tidak berasa disayangi dengan secukupnya mungkin sukar untuk menyayangi diri sendiri dan orang lain, lalu membawa kepada perhubungan yang bermasalah.

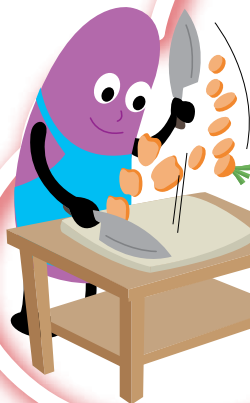
Adakah Probiotik Berkesan?

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

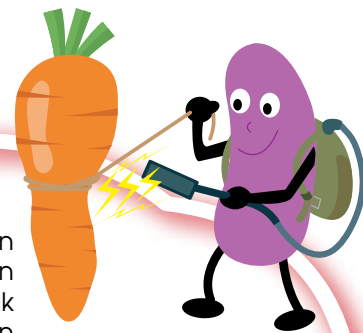
Probiotik ialah mikroorganisma hidup yang juga digelar sebagai bakteria 'baik' kerana ia memberikan faedah kesihatan yang positif kepada kita.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mentakrifkan probiotik sebagai mikroorganisma hidup yang, apabila diambil pada jumlah yang mencukupi, akan memberikan faedah kesihatan kepada kita.

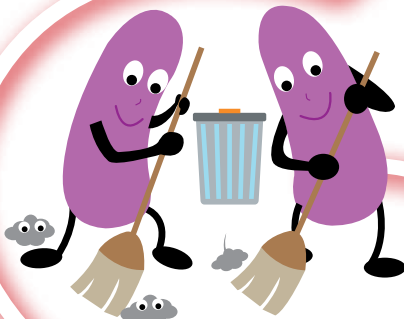
Probiotik memainkan pelbagai peranan di dalam badan kita seperti:



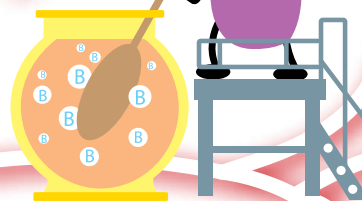
Membantu proses penghadaman makanan yang tidak dapat dicerna dengan sebaiknya oleh badan



Meningkatkan metabolisme dengan mengekstrak lebih banyak nutrien dalam makanan

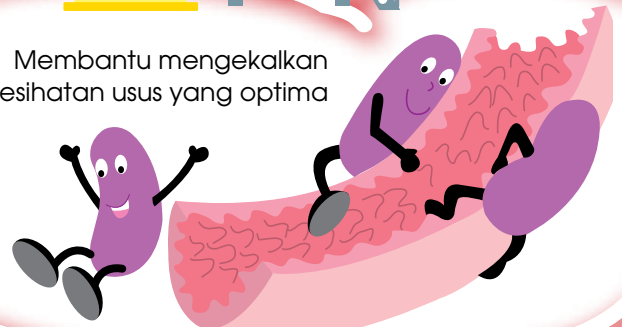


Menyingkirkan toksin



Menghasilkan vitamin B

Membantu mengekalkan kesihatan usus yang optima



Awas!

Disbiosis ialah keadaan di mana mikroorganisma usus hilang keseimbangannya antara bakteria baik dan tidak baik. Keadaan ini mungkin disebabkan oleh jangkitan kuman, penggunaan antibiotik yang berpanjangan serta tidak wajar, tekanan yang berpanjangan, pemakanan yang terlalu tinggi protein dan sulfat, dan keradangan yang kronik. Antara tanda-tanda disbiosis atau simptom umum disbiosis adalah cirit-birit.

Manfaat lain probiotik

Jawapan mudahnya ialah, ya! Probiotik memang berkesan untuk sesetengah masalah usus kita. Contohnya, kepada mereka yang mengalami:

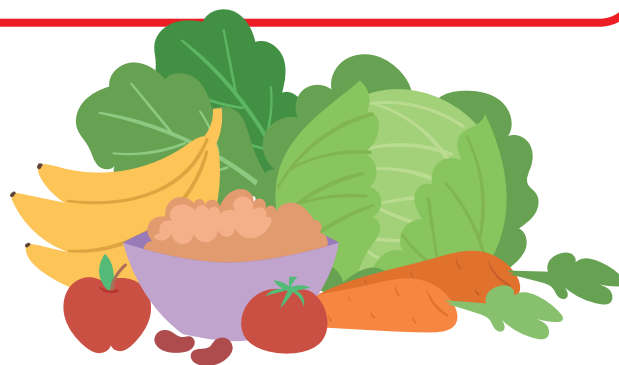
- **Sindrom usus renga (IBS):** Banyak kajian secara konsisten telah menemui bahawa probiotik boleh mengurangkan kembung perut atau usus kita. Sesetengah strain probiotik boleh melegakan atau mengurangkan simptom bagi pesakit yang mengalami sakit abdomen atau sembelit yang disebabkan oleh IBS.
- **Cirit-birit:** Sesetengah strain probiotik boleh juga mengurangkan tempoh cirit-birit akut, cirit-birit yang berkaitan dengan penggunaan antibiotik yang berpanjangan, cirit-birit yang dihadapi oleh pengembara, cirit-birit berkaitan dengan kemoterapi, atau cirit-birit yang disebabkan oleh radiasi. Pengambilan probiotik boleh membantu menambah semula populasi bakteria baik, lalu membantu menyeimbangkan mikrobiota usus anda. Probiotik membantu mengukuhkan dinding usus dan juga merangsang mekanisme pembaikan usus.

Data berkenaan dengan penggunaan probiotik dan kanser kolon adalah sangat terhad, tetapi apa yang ditemui setakat ini ialah pengambilan probiotik berpotensi mengurangkan penanda bio (iaitu protein atau kimia tertentu yang dihasilkan badan) yang dikaitkan dengan kanser kolon.



Kesan pada sistem imun

Satu kajian tempatan yang baru sahaja selesai menunjukkan bahawa pengambilan probiotik (*Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei*) boleh mempengaruhi sistem imun secara positif. Kajian ini dijalankan untuk melihat pengaruh kepada pengambilan probiotik terhadap tiga pengantara kimia yang dirembeskan oleh sel imun badan kita. Kandungan pengantara kimia yang tinggi menunjukkan berlakunya keradangan di dalam badan kita yang membuatkan kita tidak sihat. Hasil penyelidikan ini menunjukkan kesan yang positif terhadap kandungan pengantara kimia yang semakin rendah di kalangan subjek yang sihat dan juga yang menghidapi IBS setelah pengambilan probiotik.



Panduan mudah untuk kesihatan lebih baik

Mulakan dengan memakan makanan kaya probiotik. Sumber-sumbernya termasuklah produk makanan yang ditapai seperti minuman susu berkultur, tempe, kimchi, yogurt buatan sendiri (tairu), dan pulut tapai. Ini akan membantu memastikan anda sentiasa menambah semula bakteria baik dalam usus anda.

Di samping mengambil probiotik atau makanan yang kaya probiotik, anda juga harus memakan makanan serat yang mencukupi. Ini membantu mengawal pergerakan usus, meningkatkan pengeluaran najis, lalu mengurangkan risiko masalah seperti buasir, penyakit divertikulum, dan juga kanser kolon. Tambahan pula, makanan yang berserat juga adalah makanan kepada bakteria usus yang baik. Makanan yang berserat ini dikenali sebagai prebiotik. Sumbernya termasuk buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan kekacang.

Faktor gaya hidup yang sihat seperti mendapat tidur dan senaman yang mencukupi, meminum air secukupnya, menguruskan tahap stres anda serta memakan makanan yang berkhasiat. Walaupun probiotik boleh memberikan anda banyak faedah kesihatan, jangan sesekali memperlekehkan kepentingan amalan gaya hidup yang sihat. Mengubah gaya hidup anda memerlukan usaha tetapi hasilnya pasti berbaloi! **PP**


Keberkesanan Probiotik dalam **Vitagen**[®] untuk Penghadaman & Imuniti yang Lebih Baik

Keberkesanan strain probiotik *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei* dalam VITAGEN membawa kesan positif ke atas kesihatan usus dan sistem imun.

Ini adalah berdasarkan kajian klinikal yang dijalankan di Unit Gastroenterologi, Jabatan Perubatan, Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia*.



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



73% responden yang menghidap sindrom usus rensa (atau dikenali sebagai IBS) mendapat manfaat dari **sistem imun** yang **lebih baik**

Pengambilan VITAGEN membantu badan menghasilkan kurang bahan kimia pro-radang. Ini akan mengurangkan keradangan serta menambah baik sistem imun.



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



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 telah dikurangkan sebanyak 5-15 jam (biasanya 20-45 jam).

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 165 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. <https://gut.bmj.com/content/67>

VITAGEN mengandungi berbilion kultur probiotik hidup dalam satu botol iaitu *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei* yang membantu sistem penghadaman serta menambah baik sistem imun.



Vitagen[®]

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my | f VITAGENMalaysia | i vitagen_malaysia

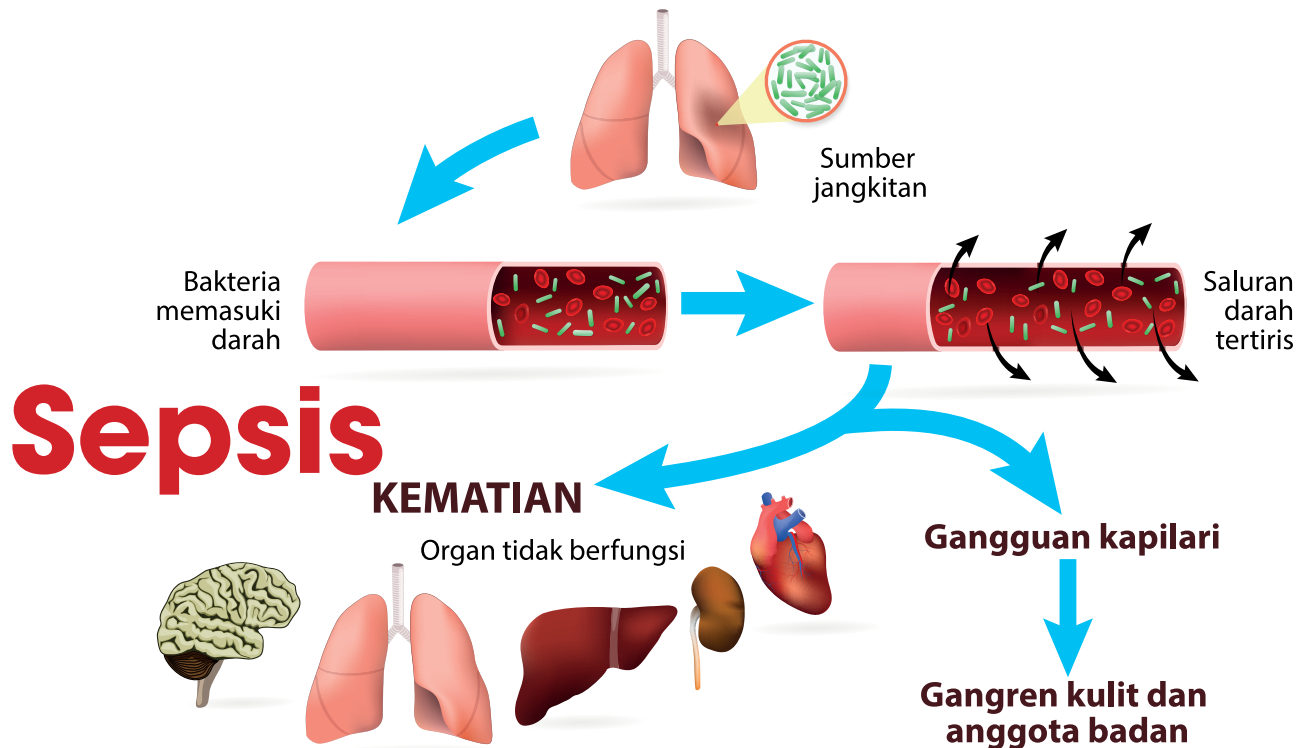
Cotra Enterprises Sdn, Bhd. (95503-T)



Bahaya Jangkitan Darah

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

Septisemia meningokokus, juga dipanggil meningokoksema, merujuk kepada jangkitan aliran darah yang terjadi secara tiba-tiba.



Antara komplikasi termasuklah kehilangan anggota badan atau pendengaran, disfungsi kognitif, kerosakan penglihatan, kesukaran pembelajaran, perkembangan lewat, kelemahan saraf motor, gangguan sawan, dan juga kematian.

Kecil tapi berbahaya



Bakteria *Neisseria meningitidis* ialah dalam di sebalik septisemia meningokokus. Ia juga boleh menyebabkan meningitis dan pneumonia. Ia endemik di 'jalur meningitis' di Afrika sub-Sahara, dan mudah membiak di salur pernafasan bahagian atas dalam badan yang sihat tanpa menyebabkan sebarang kesakitan. Sesiapa yang melawat kawasan ini boleh menjadi pembawa penyakit itu tanpa disedari.

Institut Kecemerlangan Kesihatan dan Rawatan (Jabatan Kesihatan, United Kingdom) menyatakan *N. meningitidis* menyebabkan meningitis bakteria bagi 1 dalam 7 kes, atau septisemia bagi 1 dalam 4 kes, atau kombinasi dalam 3 dari 5 kes, dan ia tidak harus diambil ringan. Septisemia meningokokus (dan meningitis) boleh menyebabkan kematian hanya dalam masa beberapa jam.

Mereka yang sembuh daripadanya juga biasanya mengalami kesan jangka panjang seperti kehilangan memori atau kesukaran mengingat

maklumat, kurang tumpuan, cuai atau masalah koordinasi fizikal, artritis atau kekejangan otot, parut di kulit, kemungkinan kehilangan

anggota (jari, ibu jari, lengan atau kaki), dan kemungkinan kerosakan di peparu atau buah pinggang.

Siapa yang berisiko?



Bayi dan kanak-kanak lima tahun ke bawah kerana sistem imun mereka yang masih belum matang



Remaja/belia yang tinggal di asrama, orang yang melancong atau menunaikan ibadah Umrah/Hajj di Timur Tengah



Warga emas

Gejala/simptom:



Demam



Keletihan



Cirit-birit



Pernafasan yang laju



Menggigil



Muntah-muntah



Sakit dan pedih di otot, sendi, dada atau abdomen (perut)



Kesejukan di tangan dan kaki



Pada peringkat lebih lewat, ruam berwarna ungu gelap

Jangan takut untuk mendapatkan rawatan segera jika anda mengesyaki anak anda mempunyai meningokoksemia. Gejala/simptom awal selalunya tidak khusus, menjadikannya sukar untuk dibezakan daripada jangkitan lain yang kurang berbahaya. Bagaimanapun, jika tidak diberikan perhatian, ia boleh menjadi semakin teruk (dalam hanya 24-48 jam), dengan gejala yang lebih khusus dan serius.

Ujian gelas



Anda boleh menggunakan 'ujian gelas' untuk memeriksa sama ada ruam itu petanda meningokoksemia atau tidak. Ruam biasa akan pudar di bawah tekanan gelas. Ruam purpura meningokoksemia tidak akan pudar.

Jangan jadi sebahagian dari statistik

Intervensi perubatan yang awal boleh memberikan anak anda peluang hidup yang lebih tinggi. Bagaimanapun, terdapat risiko besar bagi kesan fizikal yang kekal seperti amputasi jari, ibu jari, lengan atau kaki (akibat kekurangan pengaliran darah kepada anggota badan), parut akibat graf kulit, dan kesan mental seperti kehilangan memori.

Mencegah lebih baik daripada mengubati, dan meningokoksemia boleh dicegah dengan imunisasi. Langkah lain yang boleh anda ambil untuk mengurangkan risiko anak anda adalah dengan mengamalkan (dan mengajarkannya) kebersihan yang baik bagi mengurangkan penyebaran bakteria. Elakkan berkongsi makanan atau minuman, dan juga berus gigi.

Bincang dengan pakar pediatrik atau doktor anda segera

bagi mempelajari langkah perlindungan untuk anda dan keluarga daripada ancaman ini. Walaupun ia bukanlah penyakit yang biasa dihidapi, akibatnya yang serius tidak harus diambil ringan. Bertindaklah dengan mendapatkan imunisasi. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Bayangkan potensi anak anda dalam masa 24 tahun...



7-12j
Jam bermulanya

Gejala awal adalah tidak spesifik¹

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



13-15j
Jam bermulanya

Gejala klasik yang muncul kemudiannya¹

- Ruam berdarah
- Leher sakit dan kekejangan
- Fotofobia



16-22j
Jam bermulanya

Gejala akhir yang boleh mengakibatkan kematian¹

- Kekeliruan atau kecelaruan
- Sawan
- Tidak sedarkan diri



Penyakit Meningokokus Invasif
boleh meragut nyawa kanak-kanak dalam
24 jam!¹ Tanyalah doktor anda tentang
vaksinasi meningokokus.

Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

SANOPI PASTEUR

SANOPI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (336110-P)
Unit TB-1B-1, Level 1B, 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. Thompson WW, et al. Lancet 2006;367:397-403.



www.vaccinationisprotection.com



Mitos tentang Jaundis Neonatal

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

Jaundis ialah keadaan di mana kulit dan bahagian putih mata menjadi kekuningan, akibat kandungan bilirubin yang tinggi dalam darah. Bilirubin ialah bahan kuning yang biasanya terhasil apabila sel darah merah dipecahkan. Kemudian, bilirubin dimetabolismekan oleh hati untuk disingkirkan daripada badan. Lebih kurang satu dalam dua bayi mengalami jaundis neonatal pada hari-hari terawal selepas dilahirkan.

Dalam peralihan selepas kelahiran, hemoglobin janin (HbF) akan dimusnahkan dan digantikan oleh hemoglobin dewasa (HbA). Kemusnahan HbF ini menghasilkan zat besi dan bilirubin. Jika hati bayi tidak dapat menyingkirkan semua bilirubin berlebihan ini, maka **jaundis fisiologikal** akan terjadi, iaitu penyebab utama jaundis dalam bayi baru lahir. Ia **sering berlaku apabila bayi berumur 2-4 hari dan mengambil masa 2 minggu untuk pulih**. Ia biasanya tidak berbahaya, jika tahap bilirubin kekal stabil.

Jika bayi anda yang baru lahir kelihatan kuning, pakar pediatrik akan melakukan ujian darah untuk menentukan tahap

bilirubin. Jika ia tidak serius, anda boleh terus menjaganya seperti biasa dan dinasihatkan untuk menyusukannya dengan kerap. Ini menggalakkan pergerakan usus yang kerap bagi menyingkirkan bilirubin menerusi najis. Penilaian berjadual dengan doktor juga diperlukan.

Rawatan yang sering diberi ialah fototerapi, di mana bayi baru lahir diletakkan di bawah cahaya biru khas, yang membantu memecahkan lebih bilirubin. Terapi ini juga boleh dilakukan di rumah dengan alat yang sama. Dalam kes yang serius, transfusi pertukaran darah mungkin diperlukan untuk mencegah kerosakan otak.

Mitos dan salah faham

Terdapat pelbagai salah faham berkaitan jaundis. Berikut ialah penjelasan berhubung mitos-mitos yang banyak dipercayai.

Mitos: *Jaundis neonatal disebabkan oleh makanan, ubat-ubatan, keadaan ketika hamil atau keturunan ibu.*

Fakta: Berdasarkan kajian sains semasa, tiada kaitan antara faktor-faktor ini dan jaundis neonatal. Jaundis juga tidak mungkin diwarisi daripada ibu kepada anak. Selain jaundis ringan yang bersifat fisiologi, jaundis neonatal yang serius jarang berlaku, disebabkan oleh keadaan patologi seperti:

- Ketidaksepadanan jenis darah antara ibu dan bayi (iaitu apabila ibu mempunyai darah Rh-negatif dan bayi mempunyai darah Rh-positif; antibodi ibu memasuki darah bayi menerusi plasenta dan memusnahkan sel darah merahnya, lalu menghasilkan bilirubin). Ibu yang berdarah kumpulan O+ dan bayi yang darahnya kumpulan lain juga boleh menyebabkan jaundis.
- Bayi dengan kekurangan glukos-6-fosfat dehidrogenase (G6PD).
- Bentuk sel darah yang abnormal (contohnya anemia sel sabit).
- Penyakit yang menjejaskan hati dan saluran hempedu (contohnya fibrosis sistik, hepatitis).
- Jangkitan semasa lahir (contohnya rubella, sifilis).

Mitos: *Jaundis neonatal tidak berbahaya dan tidak memerlukan perhatian.*

Fakta: Kebanyakan masanya, jaundis neonatal tidak berbahaya, tetapi ibu bapa harus sentiasa memantau keadaan bayi dan mengawasi tahap bilirubin bagi mencegahnya menjadi semakin teruk. Tahap bilirubin yang tinggi boleh menjejaskan pendengaran dan menyebabkan kernikterus,

sejenis kerosakan otak. Dapatkan nasihat doktor dengan segera jika situasi berikut berlaku:

- Jaundis muncul dalam 24 jam selepas lahir (jaundis patologi).
- Peningkatan jaundis yang pantas.
- Keputusan pemeriksaan bayi baru lahir menunjukkan kekurangan G6PD.
- Bayi dalam keluarga sebelum ini mengalami jaundis neonatal yang serius.
- Najis berwarna pucat atau air kencing gelap.
- Bayi anda dilahirkan sebelum cukup bulan.

Mitos: *Jaundis boleh dirawat dengan terapi cahaya matahari.*

Fakta: Ini tidak disyorkan kerana ia tidak berkesan dan mungkin berbahaya. Bayi baru lahir boleh mengalami dehidrasi apabila diletakkan di bawah matahari, menjadikan keadaannya semakin teruk. Sinaran matahari dan sinar UV boleh menyebabkan kulit terbakar yang menyakitkan kepada kulit bayi baru lahir yang nipis.

Mitos: *Berikan air kepada bayi baru lahir untuk 'menyingkir' jaundis.*

Fakta: Kadangkala, bayi baru lahir yang diberikan susu ibu secara eksklusif mungkin mengalami jaundis yang lebih lama, tetapi ia bukanlah sebab untuk berhenti memberikan susu ibu atau memberikan bayi air biasa. Asalkan ibu tidak mengambil ubatan tradisional, dan bayi itu sihat dan bertambah berat badan, pemberian susu ibu secara eksklusif perlu diteruskan. Malah, ibu disyorkan untuk memberikan susu ibu kepada bayi baru lahir sekurang-kurangnya 8 hingga 12 kali sehari pada hari-hari pertama kelahiran bagi menangani jaundis.

Mitos: *Susu kambing boleh membantu mengurangkan jaundis.*

Fakta: Tiada kajian klinikal yang mengesahkan susu kambing berkesan untuk jaundis neonatal. Tambahan pula, sistem penghadaman dan hati bayi baru lahir belum matang dan tidak dapat menghadam susu kambing (dan lembu), yang mana kandungan nutriennya juga tidak memenuhi keperluan bayi baru lahir, berbanding susu ibu.

Mitos: *Bayi baru lahir yang mengalami jaundis mungkin akan mengalaminya lagi.*

Fakta: Kebanyakan kes jaundis neonatal bersifat fisiologi dan hanya berlaku pada beberapa hari pertama bayi. Jaundis yang dialami semasa dewasa tiada kaitan dengan jaundis neonatal.

Walaupun biasa berlaku, jaundis neonatal masih boleh membawa kepada komplikasi serius jika tidak diurus dan dirawat dengan baik. Penting untuk berunding dengan pakar pediatrik anak anda bagi mengawasi jaundis yang dialami pada beberapa hari pertama selepas kelahiran. Maklumkan keraguan anda kepada doktor bagi mengelakkan maklumat tidak tepat berkaitan jaundis. **PP**

Sumbangan daripada





Intolerans laktosa ialah ketidakupayaan menghadam laktosa, komponen utama dalam susu, dengan sebaiknya. Intolerans laktosa ialah masalah penghadaman dan tidak melibatkan sistem imun (tidak seperti alahan protein susu lembu, CMPA). Maka, walaupun intolerans laktosa boleh menyebabkan ketidakselesaan perut, ia tidak akan menyebabkan reaksi yang boleh membawa maut seperti anafilaksis.

Anak Saya Mengalami Intolerans Laktosa

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

Intolerans laktosa boleh bermula sejak kecil dan perlahan-lahan menjadi semakin ketara semasa dewasa. Memandangkan susu ialah sumber kalsium utama, ini mungkin memberi kesan negatif kepada tumbesaran anak anda. Simptom-simptom biasanya berlaku antara 30 minit sehingga 2 jam selepas pengambilan susu atau produk tenusu. Keseriusan simptom-simptom ini biasanya bergantung kepada jumlah susu yang diminum dan sejauh mana anak anda dapat bertoleransi dengan laktosa.

Tanda/simptom umum

Bayi	Bayi, kanak-kanak petatih, dan kanak-kanak lebih tua
<ul style="list-style-type: none"> ● Bayi menerima dan kemudian menolak penyusuan badan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Angin ● Sakit dan kembung perut ● Meragam ● Cirit-birit ● Berat badan tidak bertambah

Belajar dan didik

Perkara pertama yang harus dilakukan adalah mempelajari makanan atau minuman apa yang harus dielakkan. Ingat, walaupun penting untuk menawarkan anak anda pelbagai makanan dari setiap kumpulan makanan, anda harus memberikan lebih perhatian kepada produk makanan tertentu yang perlu dikurangkan/disingkirkan, bergantung kepada tahap intolerans anak anda. Jelaskan kepadanya tentang intolerans laktosa dan ajarnya tentang apa yang dia perlu elakkan dalam dietnya.

Maklumkan kepada penjaga, keluarga dan rakan-rakan tentang intolerans laktosa anak anda. Rakan-rakan anda yang berniat baik tetapi tidak sedar akan intolerans laktosa anak anda mungkin akan memberikan makanan/minuman yang menyebabkan ketidakselesaan kepada anak anda.

Tidak cukup kalsium?

Memandangkan susu atau produk tenusu ialah antara sumber kalsium utama bagi kanak-kanak kecil, mengalami intolerans laktosa mungkin akan membawa masalah. Strategi anda dalam menguruskan intolerans laktosa anak anda bergantung kepada keseriusan intoleransnya.

Jika dia mengalami intolerans laktosa yang sederhana, dia sepatutnya masih mampu mengambil jumlah susu atau produk tenusu yang sedikit, asalkan ia diambil dalam kuantiti kecil dan dibahagikan sepanjang hari. Manakala, jika intolerans laktosanya serius dan dia tidak boleh mengambil susu langsung, maka dia perlu mendapatkan kalsium yang cukup dari makanan lain seperti produk tenusu tanpa laktosa dan produk makanan yang diperkaya dengan kalsium. Alternatif yang baik adalah untuk

BAHAN-BAHAN: AIR, KALSIUM DAN NATRIUM KASEINAT, PROTEIN SUSU ISOLAT, CAMPURAN MINYAK SAYURAN (MINYAK BUNGA MATAHARI DAN MINYAK KANOLA), SERBUK KOKO, TRIGLISERIDA SEDERHANA, MALTODEKSTRIN, FRUKTOSA, PERISA ASLI DAN TIRUAN, KALIUM, SITRAT, WHEY, CAMPURAN MINERAL SITRAT, GAM SELULOSA, LESITIN SOYA, NATRIUM HEKSAMETAFOSFAT, MONOSODIUM FOSFAT, KALIUM KLORIDA, KALIUM ASELSULFAM, GARAM, KARAGINAN, SUKRALOSA

Luangkan masa untuk membaca label bahan pada produk makanan sebelum membeli. Elakkan makanan yang mengandungi:

- Susu
- Pepejal susu
- Pepejal susu bukan lemak
- Serbuk susu
- Laktosa
- Kasein
- Dadih susu (whey)
- Krim

Makanan lain yang mungkin mengandungi susu atau produk tenusu lain



Bar bijirin



Pizza

mencuba pengganti susu lembu seperti susu soya, badam, beras, atau oat. Susu soya ialah alternatif yang popular kerana ia sumber kalsium dan protein yang baik. Susu badam juga sumber kalsium yang baik tetapi mengandungi protein yang kurang berbanding susu lembu.

Jika anda sedang mempertimbangkan untuk memberikan anak anda suplemen kalsium, dapatkan nasihat pakar pediatrik terlebih dahulu. Anda dinasihatkan untuk tidak memberikan anak anda terlalu banyak kalsium, kerana boleh menyebabkan sembelit dan boleh mengganggu penyerapan nutrien lain (seperti zat besi atau zink).

Ia akan ambil sedikit masa

Sedikit masa diperlukan untuk menyesuaikan diri, tetapi yakinlah bahawa anda dan anak anda



boleh menghadapi perubahan gaya hidup ini. Intolerans laktosa tidak seharusnya menjadi halangan besar dalam hidup, kerana jika diuruskan dengan baik, anak anda akan menyesuaikan diri dengan mudah dan tumbesaran dan perkembangannya juga tidak akan terjejas. **PP**

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



DUMEX DUGRO MALAYSIA SDN. BHD. 09093-11 | 1M2P

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:

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

Maklumat ini berguna untuk kanak-kanak yang mengambil susu untuk kanak-kanak membesar. Sila merujuk kepada doktor anda untuk diagnosis yang tepat



Dapatkan Sampel Dugro® Soy 200g!*

* Sementara stok masih ada!

Untuk maklumat lanjut, hubungi Careline kami 1800 38 1038



DumexDugro

Dumex Dugro (Malaysia) Sdn Bhd 22665-02, Suite 4.02, The Gardens South Tower, 10250 Kuala Lumpur, Selangor Darul Ehsan, Malaysia

Cirit-birit Akut di Kalangan Kanak-kanak

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



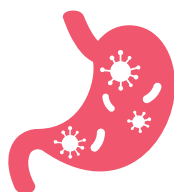
Cirit-birit akut adalah masalah yang besar dan kerap berlaku kepada kanak-kanak. Dianggarkan 1.8 juta kanak-kanak serata dunia meninggal dunia setiap tahun akibat penyakit cirit-birit, kebanyakannya melibatkan kanak-kanak bawah 5 tahun di negara membangun.

Cirit-birit adalah pembuangan najis yang kerap, lembut dan berair yang berbeza dari kebiasaan. Kanak-kanak dengan cirit-birit mungkin hilang selera, muntah, mengalami penurunan berat badan atau demam. Simptom lain termasuk sakit di bahagian abdomen, loya, najis berdarah dan kembung perut. Jika cirit-birit menjadi teruk dan berlanjutan, dehidrasi kemungkinan berlaku dan boleh membahayakan kanak-kanak.

Apakah sebabnya?

Cirit-birit boleh berlaku secara akut (kurang daripada dua minggu) atau kronik (melebihi dua minggu). Biasanya, cirit-birit di kalangan kanak-kanak adalah cirit-birit akut.

Cirit-birit akut



Gastroenteritis: Gastroenteritis adalah keradangan usus akibat jangkitan, biasanya oleh virus, tetapi juga termasuk jangkitan bakteria dan parasit. Penyebab utama gastroenteritis ialah rotavirus.

Keracunan makanan: Cirit-birit dan muntah-muntah disebabkan oleh pengambilan air atau makanan yang dicemari bakteria seperti *Campylobacter*, *Salmonella*, dan *Escherichia coli*.



Penggunaan berterusan antibiotik, ubat tahan sakit atau laksatif (julap):

Sesetengah ubatan boleh memberi kesan kepada keseimbangan mikrobiota dalam usus, membenarkan bakteria tidak baik seperti *Clostridium difficile* membiak, lalu menyebabkan cirit-birit.

Alahan makanan: Alahan makanan tertentu juga boleh menyebabkan cirit-birit.

Cirit-birit kronik



Intolerans laktosa: Pengambilan susu dan produk tenusu boleh menyebabkan cirit-birit bagi mereka yang mempunyai intolerans laktosa, kerana ketidakupayaan mereka untuk menghadam laktosa.



Alahan protein susu lembu:

Cirit-birit boleh menjadi salah satu reaksi alahan terhadap protein dalam susu lembu dalam sistem imun kanak-kanak.



Sistem imun yang lemah:

Jangkitan HIV, gangguan sistem imun, dan penggunaan ubatan yang menyekat sistem imun boleh menyebabkan cirit-birit.

Gangguan penghadaman lain: Ini termasuk penyakit keradangan usus seperti penyakit Crohn dan kolitis ulseratif, dan juga gangguan proses penyerapan seperti penyakit *coeliac* dan fibrosis sistik.

AMARANI!

Antara komplikasi cirit-birit di kalangan kanak-kanak yang paling membimbangkan ialah dehidrasi kerana badan manusia memerlukan jumlah cecair tertentu untuk berfungsi secara normal. Cirit-birit sederhana atau serius boleh menyebabkan kehilangan cecair yang banyak. Dehidrasi serius adalah berbahaya dan boleh menyebabkan jangkitan, sawan, masalah buah pinggang, dan kematian jika tidak dirawat dengan cepat. Bayi dan anak kecil boleh mengalami dehidrasi dalam masa kurang 24 jam jika tiada rawatan diberikan.

Hubungi dan dapatkan nasihat dari doktor jika anak anda menunjukkan tanda-tanda berikut:

- Pening dan sakit kepala
- Mulut, lidah dan bibir kering
- Air kencing berwarna kuning gelap, sedikit atau tiada langsung
- Sedikit atau tiada air mata
- Mata tenggelam
- Teramat letih, mengantuk dan mudah meragam

Tanda-tanda berikut juga harus diberi perhatian; dapatkan nasihat doktor anda serta-merta:

- Demam panas
- Darah atau mukus dalam najis
- Sakit di bahagian abdomen
- Penurunan berat badan, anemia
- Pernafasan laju dan singkat
- Pendarahan atau ruam pada kulit

Apa yang perlu dilakukan?

Kebanyakan kes cirit-birit akut beransur pulih dalam beberapa hari. Bagi menguruskan simptom dan mencegah cirit-birit menjadi semakin teruk, amalkan langkah-langkah ini.

- **Hidrasi.** Minum banyak air bagi menghidrasi semula badan selepas kehilangan air akibat cirit-birit. Elakkan minuman bergas, kafein dan alkohol kerana cirit-birit boleh jadi semakin teruk. Larutan rehidrasi oral juga boleh digunakan untuk menggantikan kehilangan cecair dan elektrolit. Ia mengandungi nisbah air, gula dan garam yang betul. Untuk bayi, teruskan menyusu badan kerana ia kekal pilihan terbaik untuk mereka.
- **Elakkan makanan tertentu.** Produk tenusu, makanan berlemak, makanan serat tinggi, atau makanan yang berperisa boleh menyebabkan keadaan semakin teruk. Elakkan mengambil makanan ini untuk beberapa hari. Ambil makanan lembut atau diet cecair buat sementara waktu.
- **Dapatkan nasihat doktor.** Ubatan anti-cirit-birit seperti loperamida mungkin dapat membantu orang dewasa, tetapi mungkin tidak sesuai

dan tidak selamat untuk kanak-kanak. Dapatkan nasihat doktor sebelum memberikannya kepada anak anda. Kes-kes yang diakibatkan oleh sebab spesifik seperti penyakit kronik *coeliac*, perlu diuruskan dengan sepatutnya menurut nasihat doktor.

- **Ambil probiotik.**

Probiotik boleh memulihkan keseimbangan mikrobiota usus dengan meningkatkan bakteria baik dalam usus. Probiotik boleh diambil dalam bentuk kapsul atau cecair dan dalam makanan tertentu seperti yogurt dan kimchi. Sesetengah jenis probiotik lebih berkesan untuk masalah tertentu. Contohnya, strain yis *Saccharomyces boulardii* didapati berkesan dalam merawat cirit-birit akut serta cirit-birit yang dikaitkan dengan antibiotik (memandangkan probiotik yis tidak terjejas oleh antibiotik).

Ramai anak kecil mengalami cirit-birit akut sebelum berumur tiga tahun. Jika ditangani dan dirawat dengan betul, ia akan beransur pulih tanpa komplikasi yang teruk. Walau bagaimanapun, sentiasa dapatkan nasihat dari doktor anda jika cirit-birit berlaku secara berpanjangan. Amalkan kebersihan yang terbaik bagi mengelakkan jangkitan kepada diri sendiri dan orang lain. **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 L-7445[®]



- ✓ 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





Ibu, Katil Saya Basah...

Oleh **Dr Mohamad Ikram Ilias**, Pakar Perunding Pediatrik (Nefrologi)

Jika anak anda masih kencing malam walaupun sudah dilatih untuk ke tandas (biasanya pada ≥ 5 tahun), tangani perkara itu dengan tenang. Enuresis, atau biasanya dirujuk sebagai kencing malam, ialah keadaan di mana anak anda tidak mampu mengawal pundi kencingnya semasa tidur, lalu mengakibatkan mereka terkencing secara tidak sengaja.

Kanak-kanak yang mengalami enuresis malam sukar mengawal pundi kencing mereka, lalu menyebabkan situasi di mana mereka terkencing ketika tidur. Penting untuk anda TIDAK mendenda atau memalukan mereka hanya kerana kencing malam. Ia perkara yang tidak dapat dikawal olehnya, dan dia sendiri mungkin berasa lebih malu berbanding yang anda bayangkan.

Berapa kerap enuresis berlaku?

Umur 5-10 tahun - 5-10%

Umur 11-14 tahun - 2-3%

Umur ≥ 15 tahun - 1-2%

(1 daripada 100 dalam populasi mungkin berterusan sehingga zaman dewasa!)

Apakah sebabnya?

Terdapat beberapa sebab yang berkemungkinan membawa kepada masalah ini.

- **Hormon:** Badan menghasilkan hormon antidiuretik (ADH) yang menyebabkan kurang air kencing terhasil semasa tidur. Kekurangan ADH mungkin membawa kepada air kencing yang banyak dihasilkan semasa tidur.
- **Pundi kencing:** Spasma otot mungkin menyebabkan pundi kencing tidak mampu menahan lebih banyak air kencing. Sesetengah orang juga mungkin mempunyai pundi kencing yang lebih kecil berbanding saiz normal.
- **Genetik/Keturunan:** Kanak-kanak lebih tua yang mengalami enuresis biasanya mempunyai salah seorang ibu atau bapa yang juga pernah mengalami masalah ini pada usia yang sama.
- **Tidur terlalu nyenyak:** Anak anda mungkin tidur terlalu nyenyak sehingga sukar bangun untuk kencing.
- **Diuretik:** Bahan kimia tertentu (contohnya, kafein, minuman berkarbonat) boleh menyebabkan kencing yang lebih kerap.
- **Keadaan kesihatan:** Keadaan kesihatan tertentu boleh menyebabkan enuresis sekunder. Ini termasuklah diabetes, abnormaliti saluran kencing (dilahirkan dengan struktur saluran kencing yang luar biasa), sembelit, dan jangkitan saluran kencing (UTI). Trauma saraf tunjang, seperti saraf tunjang yang cedera akibat jatuh, kecederaan sukan atau kemalangan kenderaan juga memainkan peranan dalam menyebabkan enuresis, walaupun jarang berlaku.
- **Tekanan:** Kejadian yang menyebabkan trauma seperti perceraian ibu bapa, kematian (rakan atau ahli keluarga), perpindahan ke tempat baharu, pertukaran sekolah atau sebarang perubahan lain boleh menyebabkan stres pada kanak-kanak. Ini boleh menyebabkan enuresis.

Menangani masalah ini

Dapatkan nasihat pakar pediatrik anak anda untuk mengetahui lebih lanjut tentang enuresis malam agar kemungkinan masalah kesihatan lain dapat disingkirkan. Ini akan melibatkan pemeriksaan fizikal dan sejarah kesihatannya. Pemeriksaan fizikal mungkin melibatkan analisis air kencing bagi menguji tanda-tanda penyakit.

Memandangkan enuresis malam tidak semestinya disebabkan oleh penyakit, jangan bimbang jika keputusan ujian menunjukkan 'normal'. Pakar pediatrik mungkin bertanya maklumat yang dirasakan tidak berkaitan, seperti tabiat atau corak tidur, pergerakan penghadaman, dan tanda atau simptom kencing (contohnya, keinginan untuk kencing yang kerap, atau rasa sakit/pedih semasa kencing).

Masalah ini akan mengambil sedikit masa dan anak anda mungkin akan terus mengalami kencing malam. Buat sementara waktu, anda boleh cuba menangani masalah ini dengan:

- **Menggunakan cadar kalis air:** Alas tilam dengan cadar kalis air untuk memastikan tilam kekal kering.
- **Akses mudah untuk ke tandas:** Letakkan kedudukan katilnya hampir dengan tandas. Jika dia tidur di atas katil dua tingkat, biarkan dia tidur di tingkat bawah.
- **Jangan manjakannya:** Jangankejutkan dia untuk ke tandas kerana ini tidak membantu dalam jangka masa panjang. Kanak-kanak lebih tua juga mungkin perlu menukar baju/cadar mereka pada waktu malam, jadi anda boleh sediakan baju/cadar lebih.
- **Jangan minum sebelum waktu tidur, & makan malam lebih awal:** Ini membantu mengurangkan

jumlah cecair dalam badannya, agar pundi kencingnya tidak penuh. Ini mengurangkan kemungkinan anak anda kencing malam serta meminimumkan jumlah air kencingnya. Bagaimanapun, pastikan anda memberikannya air yang banyak semasa siang hari untuk mencegah dehidrasi.

- **Makanan/minuman yang harus dielakkan:** Secara umumnya, elakkan kopi, teh, coklat, dan air berkarbonat yang mengandungi kafein kerana ia bertindak sebagai diuretik, yang menyebabkan kita mahu kencing.



Penggera kencing malam

Gajet kecil ini (atau *alarm pad*) mempunyai pengesan dan penggera yang akan mengejutkan anak anda jika dia kencing malam. Ini adalah untuk 'melatih' anak anda bangun sendiri agar lama-kelamaan, dia akan bangun ke tandas sebelum terkencing.

Apa yang penting dia bangun dengan pantas sebelum katil sudah basah. Semakin pantas dia bangun, semakin berkesan cara itu dalam mengubah tabiat kencing malamnya. Bagaimanapun, bersabarlah kerana ia mungkin akan mengambil masa sekurang-kurangnya sebulan sebelum anda dapat melihat sebarang perubahan. Malangnya, kaedah ini



mungkin tidak sesuai jika dia berkongsi bilik dengan orang lain (contohnya, adik-beradik atau ibu bapa).

Bertenang dalam menanganinya

Pakar pediatrik juga mungkin akan memberikan ubatan tertentu. Namun, tiada ubat yang telah terbukti dalam merawat kencing malam sepenuhnya, dan ia juga mungkin akan berlaku semula apabila pengambilan ubat dihentikan. Komitmen ibu bapa/penjaga adalah sangat penting dalam memastikan masalah enuresis dapat diatasi dan bukan hanya bergantung sepenuhnya kepada rawatan ubatan.

Berita baiknya ialah kencing malam biasanya akan berhenti dengan sendiri. Jika anda rasa bimbang, berbincanglah dengan pakar pediatrik untuk mendapatkan cadangan bagi menangani masalah itu. Sebagai alternatif, anda boleh bertanya ibu bapa anda sendiri untuk mengetahui sama ada anda pernah mengalami masalah sama dahulu, dan jika ya, bagaimana mereka menanganinya.

PP

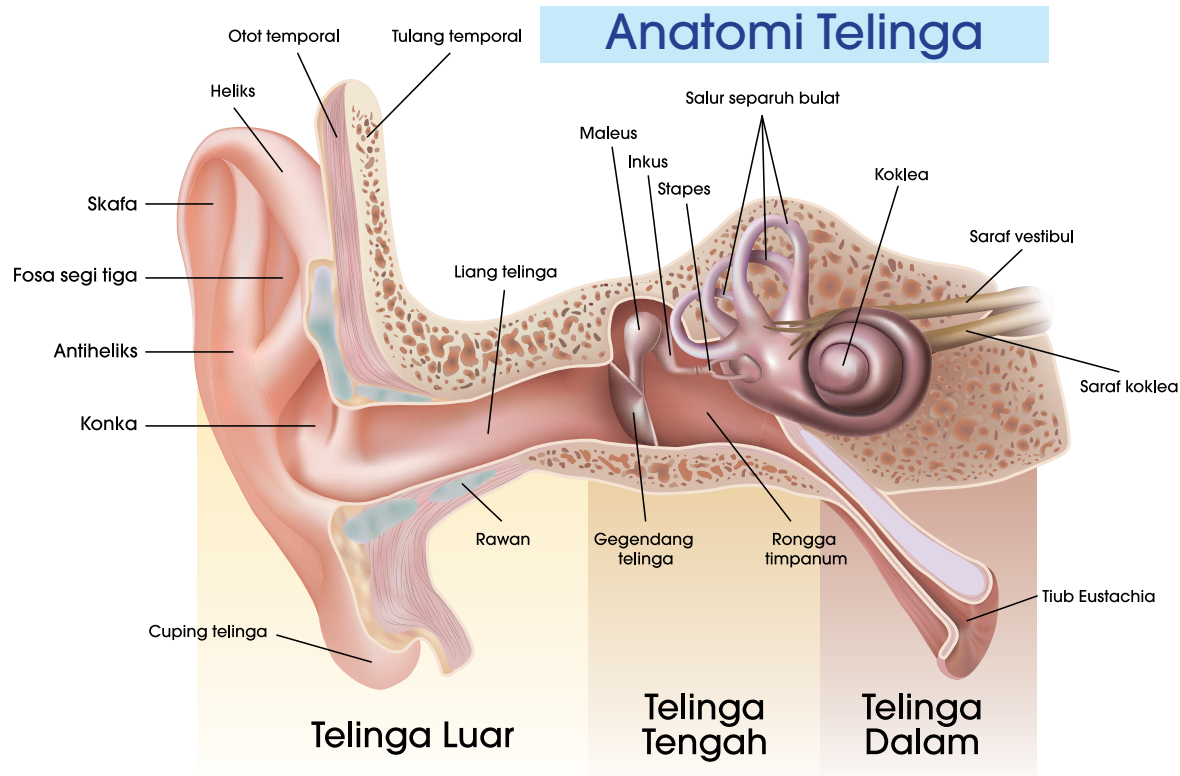
Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Jangkitan Telinga: Mencegah Lebih Baik

Oleh **Dr Mohd Zabri Affendi Muhamad**, Pakar Perunding Telinga, Hidung dan Tekak, dan Pakar Bedah Kepala dan Leher



Jangkitan telinga adalah salah satu penyebab utama kanak-kanak bertemu pakar pediatrik. Di Malaysia, dianggarkan sekurang-kurangnya setengah juta kes jangkitan telinga tengah berlaku dalam setahun bagi kanak-kanak bawah dua tahun. Jangkitan telinga tengah, juga dikenali sebagai otitis media, ialah jangkitan telinga yang biasa berlaku. Ia boleh dibahagikan kepada beberapa jenis: otitis media akut atau kronik, dan otitis media berefusi. Satu lagi jangkitan telinga ialah otitis eksterna akut, yang menjejaskan liang telinga luar.

Otitis media akut (AOM) ialah jangkitan bakteria/virus di telinga tengah, akibat sakit lain seperti selsema, alahan atau jangkitan pernafasan lain. Ini menyebabkan tiub Eustachia (tiub yang menghubungkan telinga tengah ke saluran pernafasan) tersumbat dan bengkak, menyebabkan terkumpulnya cecair di dalam telinga tengah. Ini menjadikannya tempat yang senang untuk kuman membiak. Ia berlaku dalam masa 3 minggu sehingga kurang daripada 3 bulan. **Otitis media kronik** pula ialah lelehan dari telinga yang berlaku selama lebih 3 bulan. Otitis media kronik kurang menyakitkan tetapi lelehan akan berterusan keluar dari telinga. Sementara itu, **otitis media berefusi (OME)** ialah keradangan dan pengumpulan cecair di telinga tengah tanpa sebarang jangkitan. Cecair yang terkumpul mungkin akan berterusan selepas AOM sudah pulih. OME mungkin tiada simptom yang jelas, tetapi jika ia berterusan berlaku, kanak-kanak itu mungkin mudah mengalami jangkitan telinga dan pendengarannya mungkin terjejas.

Otitis eksterna ialah jangkitan pada liang telinga, iaitu tiub yang bermula dari luar telinga hingga ke gegendang. Ia selalunya disebabkan oleh bakteria, kadangkala oleh virus atau kulat. Jangkitan mungkin disebabkan oleh perbuatan mencucuk objek ke dalam telinga atau apabila kelembapan terperangkap di dalam telinga selepas berenang atau mandi. Tidak seperti otitis media, otitis eksterna tidak datang bersama penyakit lain.

Apakah tanda-tandanya?

Otitis Media Akut	Otitis Eksterna
<ul style="list-style-type: none"> • Sakit telinga • Sukar mendengar • Cecair mukoid pekat meleleh keluar dari telinga • Demam dan sakit kepala • Sukar untuk tidur • Hilang keseimbangan • Hilang selera makan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sakit telinga • Sukar mendengar • Cecair jernih keluar dari telinga • Sakit semasa menekan atau menarik telinga • Gatal di telinga

Siapa yang berisiko?

Otitis media: Kanak-kanak berumur 6 bulan hingga 2 tahun lebih mudah mengalami otitis media kerana tiub Eustachia mereka lebih sempit dan mendatar, menjadikan cecair sukar untuk mengalir keluar dan mudah tersumbat. Ia juga sering berlaku semasa musim sejuk atau selsema. Kualiti udara yang tidak baik, akibat terdedah kepada asap rokok atau pencemaran udara juga meningkatkan risiko jangkitan telinga. Kanak-kanak yang dihantar ke pusat penjagaan atau mempunyai ramai adik-beradik juga berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan.

Otitis eksterna: Lebih biasa dialami kanak-kanak sehingga awal usia remaja mereka akibat saiz dan bentuk liang telinga mereka. Otitis eksterna ini biasa berlaku kepada mereka yang kerap berenang. Masalah kulit seperti ekzema atau psoriasis juga meningkatkan risiko mengalami otitis eksterna, dan juga penggunaan kosmetik atau produk rambut yang boleh merengsa kulit.

Bahaya yang tak diduga

Biasanya, jangkitan telinga tidak membawa kepada komplikasi jangka panjang, tetapi jangkitan yang kerap berlaku atau berterusan boleh membawa kepada komplikasi serius seperti rosak pendengaran, lalu mengakibatkan perkembangan dan pertumbuhan yang lewat. Jangkitan boleh

pulih sendiri dalam masa seminggu. Doktor mungkin memberikan antibiotik dalam bentuk ubat titis telinga atau larutan oral jika perlu. Ubat sakit atau kaedah lain juga mungkin diberikan untuk melegakan rasa sakit.

Walaupun AOM ialah penyakit biasa, ia juga faktor risiko kepada komplikasi lain yang boleh membawa maut, seperti mastoiditis akut, abses leher, meningitis, dan bakteremia, yang berlaku apabila bakteria yang menyebabkan jangkitan tersebar ke organ penting seperti otak dan peparu. Strain bakteria sama yang biasanya ditemui dalam telinga tengah yang dijangkiti, seperti *Haemophilus influenzae* dan *Streptococcus pneumoniae*, juga boleh membawa kepada komplikasi serius yang boleh menyebabkan kecacatan seumur hidup, seperti kehilangan pendengaran, dan juga kematian.

Pencegahan ialah langkah terbaik

Langkah pencegahan lazim termasuklah mengamalkan penjagaan kebersihan bagi mencegah selsema dan penyakit lain. Ajarkan anak anda untuk membasuh tangan dengan kerap dan secara betul, dan untuk menutup mukanya semasa bersin atau batuk. Juga, elakkan anak anda terdedah kepada asap rokok dan pencemaran udara. Sebaiknya, berikan susu



badan kepada anak anda sekurang-kurangnya pada enam bulan pertama. Susu badan mengandungi antibodi yang menawarkan perlindungan daripada jangkitan telinga.

Vaksinasi juga boleh mencegah jangkitan telinga. Vaksin pneumokokal berkonjugat sangat berkesan menentang beberapa strain bakteria yang biasanya menyebabkan jangkitan telinga. Ini termasuklah strain yang juga menyebabkan penyakit serius seperti meningitis dan pneumonia. Maka, vaksinasi juga membantu mencegah penyakit berkaitan di samping jangkitan telinga. Suntikan flu bermusim juga mampu membantu mencegah jangkitan telinga. Dapatkan nasihat doktor tentang vaksin yang sesuai untuk anak anda. Jangkitan telinga mungkin penyakit biasa yang berlaku kepada kanak-kanak, tetapi ingat, terdapat risiko untuk berlakunya komplikasi lain yang lebih serius. **PP**

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 Uniti,
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

Pemakanan Sihat Mencegah Kebantutan

Oleh **Dr Wong Jyh Eiin**, Pakar Pemakanan dan Ahli Majlis Persatuan Pemakanan Malaysia

Menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, prevalens kebantutan dalam kalangan kanak-kanak bawah 5 tahun di Malaysia meningkat daripada 17.2% (2006) kepada 20.7% (2016). Statistik ini menunjukkan kebantutan masih menjadi isu dalam kesihatan awam, di mana 1 dalam 5 kanak-kanak bawah 5 tahun mengalami kebantutan di negara ini.

Kebantutan didefinisikan sebagai **ketinggian yang rendah berbanding purata bagi umur kanak-kanak**, iaitu lebih daripada dua sisihan piawai di bawah median Piawaian Tumbesaran Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Kebantutan ialah malpemakanan kronik yang biasanya **tidak dapat dipulih**, dan boleh membawa kepada masalah lebih serius jika langkah pencegahan tidak diambil. Adakah anak anda sebahagian daripada statistik itu?

Kurang pemakanan, lemah pertumbuhan

Kunci untuk menangani isu kebantutan adalah dengan mengetahui sebab-sebabnya. Semua faktor di bawah boleh berinteraksi bagi menghalang tumbesaran dan perkembangan kanak-kanak dan membawa kepada kebantutan.

- **Kesihatan dan pemakanan ibu yang kurang baik** sebelum, semasa dan selepas kehamilan

boleh merencat tumbesaran awal kanak-kanak bermula dari dalam kandungan.

- **Faktor maternal lain**, seperti kehamilan muda dan jarak antara kehamilan yang singkat boleh mengganggu pembekalan nutrien kepada janin.
- **Amalan pemakanan bayi yang tidak optimum**, ini termasuklah penyusuan susu ibu secara tidak eksklusif dengan memperkenalkan makanan dan air terlalu awal, dan juga pemberian makanan pelengkap yang tidak mencukupi, tidak wajar untuk umur atau tidak tepat pada waktunya.
- **Jangkitan dan sakit yang berulang**, seperti cirit-birit, akibat kebersihan dan sanitasi yang tidak baik.
- **Faktor lain** termasuklah kemiskinan isi rumah, kekurangan makanan, pengabaian dan kekurangan rangsangan ibu bapa atau penjaga, akses kemudahan



kesihatan yang kurang baik dan tidak responsif ketika memberi makan.

Kesan jangka panjang

Kebantutan bukan sahaja masalah ketinggian untuk umur. Ia juga boleh mengakibatkan:

- Kelewatan dalam perkembangan kognitif dan fizikal, penurunan dalam kebolehan mental dan kapasiti pembelajaran, lalu menyebabkan prestasi lemah di sekolah.
- Peningkatan risiko berat badan berlebihan dan obesiti serta penyakit kronik berkaitan pemakanan (seperti diabetes, penyakit jantung) yang menyebabkan penurunan produktiviti harian kelak dewasa.
- Sistem imun yang lemah, menyebabkan pengambilan cuti sakit yang lebih semasa kanak-kanak dan dewasa.

Bertindak!

Kesan kebantutan biasanya tidak dapat dipulih selepas umur 2 tahun. Pilihan yang dibuat oleh ibu bapa akan mempengaruhi potensi tumbesaran dan perkembangan anak. Jadi, ibu bapa harus memastikan anak mereka menerima pemakanan yang sihat dan mencukupi bagi mencegah kebantutan.



Tumpu pada 1,000 hari pertama: Tingkap 1,000 hari, dari persenyawaan sehingga anak anda berumur dua tahun, adalah tempoh tumbesaran dan perkembangan yang kritikal. Menumpukan perhatian pada tempoh ini penting kerana kegagalan tumbesaran biasanya bermula di sini. Pastikan ibu dan juga bayi sihat dan menerima nutrien yang mencukupi semasa dan selepas kehamilan.

Memulakan makanan pelengkap tepat pada masanya: Menjelang 6 bulan, kebanyakan bayi sudah bersedia dari segi perkembangan untuk menerima makanan pelengkap kerana susu ibu sahaja sudah tidak mencukupi untuk memenuhi keperluan tenaga dan sesetengah nutrien mereka. Inilah masanya untuk memperkenalkan makanan pelengkap dan ia haruslah mencukupi, selamat dan sesuai dengan umur dari segi tekstur dan penyediaan makanan.



Penyusuan susu ibu secara eksklusif sehingga 6 bulan:

Amalan penyusuan susu ibu yang optimum ialah asas kepada tumbesaran dan perkembangan anak yang sihat. Ini termasuklah penyusuan badan secara eksklusif selama 6 bulan yang dimulakan awal, kerap dan mengikut permintaan, serta meneruskan penyusuan sehingga dua tahun. Susu ibu menyediakan sumber nutrien dan perangsang tumbesaran yang lengkap untuk bayi, serta menyumbang kepada perkembangan sistem imun mereka.



Amalan pemakanan yang sihat:

Berikan makanan yang pelbagai daripada semua kumpulan makanan termasuk makanan berasaskan tumbuhan (sayuran, buah-buahan dan bijirin yang diperkaya) dan makanan berasaskan haiwan (tenusu, daging, ayam, ikan dan telur) semasa memberikan makanan pelengkap. Pastikan anak anda diberi makan 4-5 kali sehari, dan beransur-ansur tingkatkan kuantiti makanan. Makanan yang kaya nutrien, seperti susu yang tinggi dengan zat-zat penting yang menyokong tumbesaran, juga penting untuk menyokong kadar tumbesaran kanak-kanak yang pantas.

Memantau tumbesaran: Tumbesaran kanak-kanak boleh dipantau dengan mencatat tahap perkembangan mereka. Pengenalpastian kebantutan secara visual adalah agak sukar. Jadi, penting untuk mengukur ketinggian dan berat badan anak anda dengan kerap, dan bandingkan dengan piawaian tumbesaran WHO. Suarakan sebarang kebimbangan berhubung tumbesaran anak anda kepada pakar pediatrik.

Kebantutan ialah gejala malpemakanan kanak-kanak yang paling tinggi prevalensinya, tetapi ia boleh dicegah. Kebantutan bermula awal, tetapi membawa kesan jangka panjang yang sukar dirawat terhadap perkembangan fizikal dan kognitif kanak-kanak. Menyediakan pemakanan yang sihat dan mencukupi untuk kanak-kanak adalah penting bagi memastikan tumbesaran dan perkembangan yang optimum. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Berikan Pemakanan yang Sesuai untuk **Tumbesaran** Optimum Anak Anda

Adakah anda rasa bahawa anak anda lebih kecil dan kurus berbanding kanak-kanak sebayanya? Adakah anda risau jika anak anda tidak mendapat pemakanan yang seimbang untuk pertumbuhan yang optimum?

Perlukah anda risau?

Hasil kaji selidik kebangsaan menunjukkan bahawa masalah kekurangan zat makanan merupakan masalah yang serius di Malaysia. Anak anda mungkin sebahagian daripada statistik tersebut.

Prevalens masalah kekurangan zat makanan bagi kanak-kanak di bawah 5 tahun di Malaysia¹

Jenis masalah	Prevalens (%)
Bantut (rendah untuk umur)	20.7
Kurang berat badan (kurang berat untuk umur)	13.7
Susut (kurang berat untuk tinggi)	11.5

Selain itu, lebih daripada 30% ibu bapa sering melakukan kesilapan dalam menganggar status berat badan anak mereka², dan mengangap anak mereka adalah lebih ringan berbanding berat sebenar. Anak anda mungkin kelihatan lebih ringan kerana dua sebab ini:

- 1) **kekurangan zat makanan atau**
- 2) **tumbesaran yang agak perlahan, tetapi masih dalam lingkungan pertumbuhan yang normal.**

Apabila anda mengabaikan masalah kekurangan zat makanan, anak anda akan berisiko mendapat masalah-masalah lain pada masa depan, seperti perkembangan fizikal dan kognitif yang perlahan³. Namun, jika anda terlalu risau dan memberinya suplemen yang tidak betul⁴, dengan kalori berlebihan yang tidak diperlukannya untuk membesar, ini juga akan menyebabkan masalah kesihatan seperti obesiti, berat badan berlebihan dan diabetes^{5,6}. Jadi, bagaimanakah caranya untuk anda mengetahui jika anak anda membesar dengan betul?

Selain gaya hidup sihat dan penilaian pertumbuhan secara berkala, anak anda juga perlu diberikan pemakanan yang sesuai berdasarkan keperluannya untuk tumbesaran yang optimum. **Capailah potensi penuh anak anda dengan pemakanan yang sesuai daripada Dugro!**

Rujukan:

1. Institute for Public Health (IPH), National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia. (2016). National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2016: Maternal and Child Health. Vol. II: Findings, 2016. 20-21
2. Muhammad, N., Omar, K., Shah, S., Muthupalaniappen, L., & Arshad, F. (2008). Parental perception of their children's weight status, and its association with their nutrition and obesity knowledge. *Asia Pac J Clin Nutr.*, 17(4), 597-602. Retrieved from <http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/17/4/597.pdf>
3. Martins, V. J., Toledo Florencio, T. M., & Grillo, L. P. (2011). Long-Lasting Effects of Undernutrition. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8(6), 1817-1846. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph8061817>
4. Lampl, M., Mummert, A., & Schoen, M.). Promoting Healthy Growth or Feeding Obesity? The Need for Evidence-Based Oversight of Infant Nutritional Supplement Claims. *Healthcare*, 2016. 4(4), 84.
5. Overweight & Obesity. (2016, December 15). Retrieved June 28, 2018, from <https://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html>
6. Clark, H.R. et al. How do Parents' Child-Feeding Behaviours Influence Child Weight? Implications for Childhood Obesity Policy. *Journal of Public Health*. 2016. 29(2): 132-141.

Pemakanan yang Sesuai mengikut Keperluan

Tanyalah doktor hari ini! Ketahui status tumbesaran anak anda, utarakan sebarang kerisauan dan tanya bagaimana untuk mendapatkan pemakanan yang sesuai untuk tumbesaran yang optimum.

Berwaspadalah dengan masalah kekurangan zat makanan, dan sedar bahawa kanak-kanak membesar pada kadar yang berbeza. Ketahui keperluan anak anda dan pemakanan yang sesuai untuknya.

- Jika anak anda **kekurangan zat makanan** dan membesar di bawah lingkungan pertumbuhan normal mengikut WHO Child Growth Standards, berikan dia makanan pendietan berformula yang berkalori tinggi untuk membekalkan tenaga dan zat makanan seperti Protein, Kalsium, Vitamin D dan Zink. Selain itu, pastikan anak anda mendapat pemakanan yang seimbang dan mengamalkan gaya hidup aktif. **Dugro Complete** sesuai digunakan untuk kanak-kanak yang membesar pada corak pertumbuhan lebih rendah berbanding kanak-kanak sebaya. Tanyalah doktor anda untuk mengetahui lebih lagi.



- Jika tumbesaran anak anda berada dalam lingkungan pertumbuhan yang normal, memberinya pemakanan yang seimbang termasuk susu untuk mencapai keperluan pemakanan harian, serta diikuti dengan gaya hidup aktif, akan membantu menggalakkan tumbesaran fizikalnya yang optimum. **Dugro Sure** kaya dengan zat makanan seperti Kalsium, Vitamin D dan Zink untuk menyokong tumbesaran optimum anak anda.



Hubungi kami: ☎ **1800 38 1038**

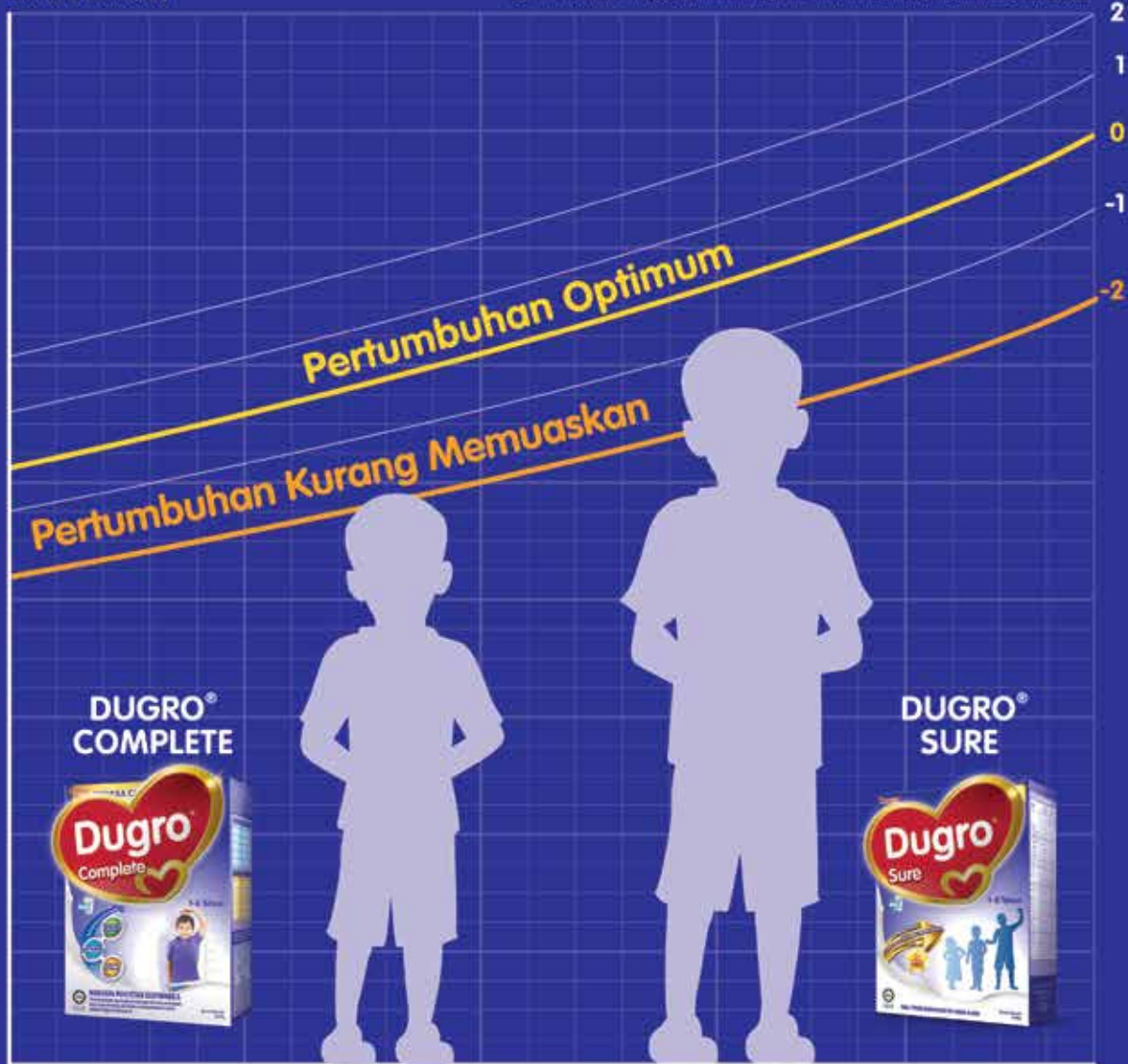
🌐 www.dugrosure.com.my

📱 **Dumex Dugro**

BAGAIMANA UNTUK MEMBANTU SI MANJA ANDA MENCAPAI PERTUMBUHAN OPTIMUM?

BERAT BADAN (KG)

Sumber: Diadaptasi daripada World Health Organisation (WHO) Child Growth Standards, Geneva, 2006



KETINGGIAN (CM)

TANYALAH DOKTOR ANDA!

Dugro® Complete adalah makanan pendietan berformula bagi kanak-kanak yang mengalami kekurangan nutrisi atau pertumbuhan kurang memuaskan untuk mengejar tumbesaran. Sila dapatkan nasihat profesional kesihatan sebelum menggunakan produk ini.

Dugro® Sure diformulasikan untuk menyokong kanak-kanak mencapai tumbesaran yang sesuai. Ini bukan penyelesaian untuk mempercepatkan tumbesaran kanak-kanak dalam jangka masa yang pendek. Sebagai sebahagian daripada diet harian, keputusan individu mungkin berbeza kerana tumbesaran juga ditentukan oleh faktor-faktor lain.

Untuk maklumat selanjutnya, anda boleh menghubungi Careline 24 jam kami di 1800 30 1038

 Dumex Dugro



JADI LEBIH LAGI

Makanan Pelengkap: Kunci Tumbesaran Optimum

Oleh **Prof Madya Rokiah Don**, Pakar Pemakanan dan Bekas Pengarah Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Pemberian makanan pelengkap ditakrifkan sebagai proses yang bermula apabila susu sahaja tidak mencukupi untuk memenuhi keperluan nutrien bayi, oleh itu, makanan dan cecair lain diperlukan, berserta susu ibu. Sebarang makanan yang bukan susu ibu serta cecair berkhasiat yang diberikan kepada kanak-kanak pada tempoh ini dipanggil sebagai makanan pelengkap.

Polisi Penyusuan Susu Ibu Malaysia telah dibentuk pada 1993 dan dikaji semula pada 2005, di mana penyusuan susu ibu secara eksklusif disyorkan untuk 6 bulan pertama, dan penyusuan susu ibu yang berterusan disyorkan sehingga 2 tahun. Makanan pelengkap harus diperkenalkan pada usia 6 bulan. Memperkenalkan makanan pelengkap pada waktu yang tepat, serta yang mencukupi dari segi kualiti dan kuantiti, dan juga sesuai untuk umurnya, penting untuk tumbesaran dan perkembangan anak semasa "tempoh kritikal" ini iaitu sejak lahir sehingga usia dua tahun.

Fakta Penting

53.1%

=

Bayi dan kanak-kanak menerima 'pemakanan minimum yang boleh diterima' di Malaysia (Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2016).

Pemakanan minimum yang boleh diterima

=

Ditakrifkan sebagai pemberian makanan pelengkap dengan (1) sekurang-kurangnya empat kumpulan makanan, dan (2) kekerapan waktu makan minimum yang wajar mengikut usia (Pertubuhan Kesihatan Sedunia).

Amalan pemberian makanan kepada bayi di Malaysia masih di **bawah standard** dan harus diperbaiki.

Mengapa 6 bulan?

Menjelang usia 6 bulan, bayi semakin membesar dan menjadi lebih aktif, dan tubuh mereka perlukan lebih banyak tenaga dan khasiat berbanding apa yang susu boleh berikan, khasnya protein, zat besi, zink, dan vitamin larut lemak seperti vitamin A dan D. Maka, makanan pelengkap, di samping susu ibu, diperlukan untuk memenuhi keperluan nutrien tambahan bayi. Tambahan, kebanyakan bayi bersedia dari segi tahap perkembangan untuk menerima makanan lain pada usia ini.

Bagaimanapun, jika makanan pelengkap diperkenalkan terlalu awal, sistem penghadaman bayi mungkin tidak cukup matang untuk menghadam pepejal, dan ini boleh membawa kepada masalah penghadaman dan risiko mendapat alahan makanan. Ia juga boleh mengakibatkan tempoh penyusuan yang lebih singkat dan risiko obesiti yang lebih tinggi pada masa depan akibat pemberian makanan yang berlebihan. Manakala, lewat memperkenalkan makanan pepejal boleh menjejaskan perkembangan oral-motor bayi, lalu menyebabkan kesukaran menerima makanan. Ia juga meningkatkan risiko malpemakanan termasuklah kebantutan.

Asas pemberian makanan pelengkap

Semua bayi dan kanak-kanak haruslah diberi makan dengan mengikut masa, mencukupi, selamat, sesuai, dan menggunakan cara betul.

1. Menepati masa: Perkenalkan makanan pelengkap semasa bayi anda mencecah usia 6 bulan. Berikut ialah tanda-tanda bayi anda bersedia menerima makanan pelengkap:

- Boleh mengawal pergerakan leher dan lidah dengan baik.
- Membuat pergerakan mengunyah.
- Duduk tegak dengan sokongan minimum.
- Meletakkan objek dalam mulut.
- Menunjukkan minat dengan apa yang anda makan.

2. Mencukupi: Pastikan pemberian makanan pelengkap mencukupi dengan meningkatkan saiz hidangan mengikut usia. Berikan bayi anda makan dengan lebih kerap apabila usianya semakin meningkat:

- **6-8 bulan:** 2-3 kali sehari dengan 1-2 snek berkhasiat.
- **9-11 bulan:** 3-4 kali sehari dengan 1-2 snek berkhasiat.
- **1-3 tahun:** 4-5 kali sehari dengan 1-2 snek berkhasiat.

3. Bersesuaian: Jenis makanan yang boleh diambil oleh bayi ditentukan oleh perkembangan saraf-otot mereka. Pastikan tekstur makanan yang disediakan untuk bayi anda sesuai dengan usia bagi mengelakkan bayi tercekik:

- **6-8 bulan:** Makanan yang dipuri, dilenyek dan separa pepejal.
- **9-11 bulan:** Makanan dicincang, kerana kemahiran mengunyah sudah dikembangkan; makanan cekat seperti biskut lembut dan buah-buahan juga boleh diberi.
- **12 bulan ke atas:** Makanan keluarga, kerana kemahiran menggigit sudah dikembangkan.

4. Kepelbagaian: Bayi yang sedang membesar memerlukan semua khasiat penting seperti karbohidrat, protein, lemak,



zat besi, zink, kalsium, Vitamin A, Vitamin C dan folat untuk perkembangannya. Berikan bayi anda makanan yang terdiri daripada kumpulan makanan berikut setiap hari:

- Bijirin, produk bijirin
- Kekacang (lentil, kacang)
- Susu dan produk susu (yogurt, keju)
- Ikan, daging, telur
- Buah-buahan dan sayur-sayuran

Selain daripada panduan pemakanan di atas, pemberian makanan pelengkap harus diamalkan dengan penyediaan makanan yang selamat dan bersih. Pemberian makan yang responsif harus diamalkan dengan bertindak segera apabila bayi anda menunjukkan isyarat lapar atau kenyang, dan melayannya dengan kasih dan mesra semasa memberinya makan. Pemberian makanan pelengkap yang baik akan memastikan tumbesaran dan perkembangan yang optimum untuk bayi anda, lalu menjamin permulaan yang baik untuk masa depannya. Anda boleh dapatkan lebih banyak petua penyediaan dan pemberian makanan pelengkap untuk bayi anda di laman web kami: mypositiveparenting.org. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

MARIGOLD[®]
SUSU UHT

SI KECIL MEMBESAR
DENGAN CEPAT.
BINA ASAS KUKUH YANG
BERPANJANGAN.

#MakeMilkTimeMatter



PROTEIN

KALSIUM

**BONEPLUS
VITAMINS D+CA**

Membina asas yang kukuh bukan sahaja penting untuk anak anda tetapi untuk seisi keluarga juga. Jadikan masa minum susu lebih bermakna bersama dengan Susu UHT MARIGOLD dan alami kebaikan dalam setiap pek untuk perkembangan tulang yang lebih kuat dan sihat.

Curahkan kasih sayang anda dengan 2 pek Susu UHT MARIGOLD setiap hari!

 @MarigoldUHTMilkMY



Khasiat dalam setiap titisan!

Patutkah Anak Saya Memiliki Telefon Pintar?

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

Telefon pintar menawarkan pelbagai kelebihan pada zaman ini, dan ia cara yang mudah untuk berhubung. Anda boleh menelefon atau menghantar mesej kepada anak anda untuk bertanya khabarnya atau memberitahu rancangan anda kepadanya pada bila-bila masa sahaja. Semasa kecemasan, telefon pintar membenarkan anda menghubungi satu sama lain dengan pantas. Kanak-kanak bersekolah juga mungkin meminta telefon pintar mereka sendiri sebagai cara untuk mereka berhubung dengan rakan-rakan. Bagaimanapun, mungkin ada kesan yang tidak diingini yang akan menjejaskan kesihatan mental dan fizikal anak anda.



Kesan tidak diingini

Antara masalah yang mungkin berlaku adalah:

- **Berkurangnya hubungan antara ibu bapa dan anak.** Dia mungkin lebih banyak menghabiskan masa dengan telefon untuk menghantar mesej kepada rakan-rakan, meluangkan masa untuk permainan video, atau melayari media sosial. Ini boleh mengurangkan masa berkualiti bersama keluarga.
- **Mengehadkan kreativiti.** Terlalu bergantung kepada telefon pintarnya untuk menghabiskan masa akan menjadikannya kurang kreatif. Ingatkah bagaimana kita 'mencipta' sendiri permainan untuk meluangkan masa kita semasa kanak-kanak?
- **Berpotensi menjadi sumber ketagihan.** Dengan adanya media sosial, internet, serta aplikasi permainan dan sembang, terdapat banyak perkara yang boleh menjadikannya ketagih. Ini boleh mengganggu prestasi akademiknya, menyebabkan masalah kelakuan (seperti membuat perangai apabila tidak dibenarkan menggunakan telefon) atau menyebabkan kekurangan tidur. Cara terbaik untuk mencegah perkara ini adalah memastikan anda mengawasi penggunaan telefonnya dan memupuk tabiat penggunaan telefon yang baik dalam dirinya, seperti, mengajarnya bagaimana untuk menetapkan had untuk 'masa telefon' dan mematuhi.

Tiada umur tetap

Menetapkan umur tertentu sebagai satu cara untuk menentukan anak anda bersedia atau tidak untuk memiliki telefon pintar adalah tidak disyorkan. Lebih wajar untuk menilai kompetensi penggunaan telefon anak anda, kematangan dan sikap bertanggungjawabnya.

Tumpukan perhatian kepada cara dia menjaga barangan miliknya (adakah dia selalu menghilangkan barangannya, dll.), sama ada dia bertanggungjawab dan boleh dipercayai, dan sekiranya anda boleh mempercayainya untuk mematuhi peraturan anda. Jika tanda-tandanya positif, dia mungkin bersedia untuk memiliki telefon pintarnya sendiri. Perkara seferusnya adalah sama ada dia benar-benar memerlukannya atau tidak.

- **Buli siber.** Telefon pintar mungkin baik untuk interaksi sosial, tetapi ia juga sumber kepada pelbagai masalah, terutamanya buli siber. Pastikan anda mendidik anak anda tentang perkara ini untuk mengelakkan dirinya menjadi mangsa, atau seorang pembuli siber.
- **Melakukan pelbagai tugas serentak.** Ramai kanak-kanak (dan orang dewasa!) berpendapat mereka mampu melakukan pelbagai tugas secara serentak tetapi ia bermaksud seseorang itu tidak menumpukan sepenuh perhatian kepada apa yang mereka sepatutnya lakukan. Jika anak anda sedang berjalan atau mengayuh basikal, dia harus kekal fokus dan menumpukan sepenuh perhatian kepada sekelilingnya. Menghantar mesej atau bermain dengan telefon pintar, terutamanya berdekatan atau di atas jalan raya sangat bahaya! Kajian psikologi kognitif menunjukkan bahawa kita sebenarnya tidak melakukan tugas secara serentak, kita hanya mengalihkan perhatian daripada satu tugas kepada tugas lain dengan pantas.



Awasi anak anda

Pastikan anda mengawasi penggunaannya. Bagaimanapun, terdapat perbezaan antara mengawasi dan 'mengintip' kerana anak anda pasti mahukan ruang peribadinya juga. Oleh itu, penting untuk mewujudkan kepercayaan, hubungan ibu bapa dan anak

yang rapat, dan komunikasi yang terbuka.

Yakinkan anak anda dia boleh meluahkan apa sahaja kepada anda, terutamanya jika dia menerima mesej, perbualan, atau panggilan pelik yang membuatkan dirinya tidak selesa. Jika anda mahu memasukkan perkhidmatan pengesanan lokasi GPS, buatlah dengan pengetahuannya. Berhati-hati untuk tidak menyalahgunakannya dengan meminta setiap maklumat tempat yang dia pergi, kerana ia menunjukkan anda tidak mempercayainya.

Berikan panduan kepadanya

Isu lebih besar di sini adalah untuk mendidiknya tentang cara menggunakan telefon pintar sewajarnya. Beberapa garis panduan yang anda boleh patuhi termasuklah:

- 1) Mulakan dengan telefon yang asas.** Jika tujuan anda adalah untuk kekal berhubung menerusi mesej atau panggilan, telefon biasa sudah mencukupi. Ia juga akan mengajarnya bahawa telefon ialah alat, bukan permainan. Anda kemudian boleh memberinya telefon pintar jika dia mampu mematuhi peraturan anda.
- 2) Tetapkan had.** Tidak boleh menggunakan telefon semasa waktu keluarga, contohnya semasa makan bersama-sama, ketika keluarga berkumpul, dll. Jika dia tidak mematuhi, anda mungkin harus menetapkan had yang lebih ketat:
 - Gunakan pelan dengan jumlah tetap dan arahan dia membayar caj lebihan
 - Hadkan atau halang akses internetnya kecuali pada waktu tertentu

- 3) Jangan jawab nombor tidak dikenali.** Ajarnya untuk tidak menjawab panggilan, mesej, atau perbualan daripada orang yang tidak dikenali.

4) Patuhi arahan anda sendiri.

Paling penting, patuhi arahan anda! Jadilah contoh yang baik dalam membentuk kelakuan anak anda. Jika tidak, mesej anda akan terjejas dan anda akan hilang kepercayaan yang sangat sukar untuk diperolehi semula.

5) Ajarkan kemahiran sosial.

Kemahiran etika sosial, penyelesaian konflik dan pengurusan emosi sangat penting terutamanya dengan penggunaan media sosial. Dapatkan bantuan jika ragu-ragu: anak anda ialah individu bawah umur dan seharusnya dapatkan bantuan dan nasihat anda jika dia ragu-ragu untuk melakukan sesuatu. Pastikan anda memeriksa penggunaan dan aktivitiya menerusi pengawasan teratur.

Keselamatan adalah penting

Keselamatan harus sentiasa menjadi keutamaan, jadi anda harus mengajarnya cara menggunakan telefon pintar secara bertanggungjawab dan selamat. Ini termasuklah perkara seperti keselamatan di jalan raya, pemangsa seksual (keselamatan dalam talian) dan juga buli siber (untuk mengelakkan anak anda menjadi mangsa atau pesalah). Akhir sekali, ingatlah, telefon pintar bukanlah satu keperluan, tetapi satu keistimewaan – jika anak anda tidak bersedia, lebih baik dia tidak memilikinya langsung. Sebelum dia boleh memiliki telefon pintar, anda sebagai ibu bapa harus yakin anak anda tahu cara untuk mengendalikan telefon pintar dengan bertanggungjawab dan selamat. Biar dia buktikan yang dia layak dengan menunjukkan sikap matang dan amanah untuk memiliki telefon pintar. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



DIET



STRESS



ANTIBIOTICS

**AFFECT
INTESTINAL
FLORA,¹
LEADING TO**



BLOATING²



FLATULENCE²



CONSTIPATION³



DIARRHEA³

LINEX[®]

**Your daily probiotic for
a healthy digestive system**

**For adult and children above age 2:
One sachet/capsule, once daily**

Contains
**LIVE LYOPHILISED
LACTIC ACID
BACTERIA⁴**



BB-12[®]

powder for oral suspension

Contains Bifidobacterium – one of the first and essential colonizer of infant's intestinal microflora.^{5,6}



**Probiotics
Capsules**

Contains two genus of probiotic –
with Lactobacillus colonizing the small intestine,⁷
and Bifidobacterium colonizing the large intestine.⁸



Linex reached millions of people in more than 40 countries around the world.⁹



Manufacturing experience in probiotic production.⁹



Probiotic category in Central and Eastern Europe in 2013.^{9,10}

References: 1. Mitsuoka T. Significance of Dietary Modulation of Intestinal Flora and Intestinal Environment. Bioscience Microflora 2000; 19 (1): 15-25. 2. Seo AY, Kim N, Oh DH. Abdominal Bloating: Pathophysiology and Treatment. J Neurogastroenterol Motil. 2013 Oct; 19(4): 433-453. 3. Zhao Y, Yu YB. Intestinal microbiota and chronic constipation. Springerplus. 2016; 5 (1): 1130. 4. <https://www.ro.linex-probio.com/products/wfry-linex/>. Last access 17 May 2018. 5. <https://www.ro.linex-probio.com/products/linex-baby/>. Last access 17 May 2018. 6. Ruiz L, Delgado S, Ruas-Madiedo P, Sanchez B, Margolles A. Bifidobacteria and Their Molecular Communication with the Immune System. Frontiers in Microbiology Dec 2017; 8: 2345. 7. Reuter G. The Lactobacillus and Bifidobacterium Microflora of the Human Intestine: Composition and Succession. Curr. Issues Intest. Microbio. 2001; 2 (2): 43-53. 8. Perdigon G, Locascio M, Medici M, Pesce de Ruiz Holgado A, Oliver G. Interaction of bifidobacteria with the gut and their influence in the immune function. Biocell Apr 2003; 27 (1): 1-9. 9. <http://www.lak.si/en/media-room/press-releases/628/lak-a-sandoz-company-is-launching-the-balans-programme-to-promote-healthierliving/>. Last access 23 Jan 2017. 10. Source: Nicholas Hall's global OTC database DB6. Central and Eastern Europe includes: Bulgaria, Croatia, Czech Republic, Hungary, Kazakhstan, Lithuania, Poland, Romania, Russia, Slovakia, Slovenia, Turkey, and Ukraine.

NOVARTIS

Novartis Corporation (Malaysia) Sdn Bhd (10920H)
Level 22, Tower B, Plaza 33, No.1, Jalan Kemajuan, Seksyen 13,
46200 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel: 03-7948 1888 Fax: 03-7948 1818 www.novartis.com

SANDOZ A Novartis Division

This is a supplement product advertisement.

LIN-AD01/MY1803833395 K01E114/2018

Masalah Pertuturan dan Bahasa

Oleh **Dr Lim Boon Chuan**, Pakar Perkembangan Pediatrik

Sedarkah anda bayi 3 bulan anda mengenali suara anda dan senyum apabila melihat anda? Pada usia 4-6 bulan, dia mula memebel, ketawa, mengikut arah bunyi dengan mata, dan peka terhadap muzik. Pada hari jadinya yang pertama, dia akhirnya menyebut 'Ma' atau 'Ba' untuk memanggil anda, dan ini melakar kenangan manis yang tidak dapat dilupakan dalam perjalanan membesarkan anak anda.



Apa itu pertuturan dan bahasa?

Pertuturan: Cara kita mengeluarkan bunyi dan perkataan, termasuk artikulasi, suara, dan kepetahan

Bahasa: Cara kita menggunakan perkataan untuk bertukar maklumat, termasuk secara lisan, tidak lisan dan komunikasi bertulis

Masalah yang mungkin berlaku

Semua kanak-kanak mencapai aras perkembangan pada kelajuan sendiri, namun mereka perlu diberi perhatian jika terdapat kelewatan perkembangan yang jelas. Seorang anak dikatakan mengalami kelewatan pertuturan dan bahasa apabila dia tidak memperolehi kemahiran pertuturan dan bahasa yang sewajarnya mengikut umur pada awal tempoh tumbesaran.

Kelewatan pertuturan dan bahasa adalah berbeza tetapi berkait rapat dengan gangguan pertuturan dan bahasa. Secara umumnya, kelewatan adalah penjelasan bagi keadaan anak kecil semasa awal tempoh perkembangan; bagaimanapun, ia dianggap gangguan jika ia berterusan melepasi tempoh perkembangan awal dan menjejaskan fungsi anak.

Gangguan pertuturan dan bahasa

Gangguan pertuturan (bunyi)

berlaku apabila seorang anak mempunyai masalah mengeluarkan bunyi pertuturan dengan betul dan bersesuaian dengan umurnya, menjadikan percakapannya sukar difahami. Manakala, **gagap** (Gangguan Kefasihan yang bermula sejak Kanak-kanak) merujuk kepada keadaan di mana bunyi, suku kata, atau perkataan diulangi atau dipanjangkan sehingga mengganggu aliran percakapan normal. Dalam kedua-dua

keadaan, anak itu boleh memahami atau menyuarakan idea dengan perkataan dan frasa, tetapi ucapannya mungkin sukar difahami apabila didengar, terutama bagi orang tidak dikenali.

Sementara itu, **gangguan bahasa** berlaku apabila kelewatan pertuturan dan bahasa tidak beransur pulih apabila anak itu semakin membesar (sesetengah kanak-kanak dengan kelewatan seperti ini akan beransur pulih dan dianggap 'lambat bercakap'). Dia sukar memahami apa yang dikatakan orang lain (bahasa reseptif) atau mempunyai masalah untuk berkongsi apa yang difikirkannya (bahasa ekspresif). Contohnya, dia boleh menyebut perkataan dengan baik, tetapi tidak dapat membuat frasa dua perkataan pada umur 2 ½ tahun. Kerap juga anak dengan gangguan bahasa juga turut mempunyai gangguan pertuturan.

Pengesanan awal adalah sangat penting

la mungkin sukar untuk ibu bapa membezakan jika anak mereka cuma sedikit perlahan dalam mencapai perkembangan

pertuturan atau bahasa, atau jika terdapat masalah yang memerlukan perhatian perubahan. Rujuk anak anda kepada pakar

pediatrik serta-merta sekiranya anda bimbang atau melihat tanda-tanda berikut:

Tanda amaran bagi kelewatan pertuturan dan bahasa / gangguan bahasa (kemudiannya)

Sekitar 12 - 15 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak memahami nama objek-objek biasa, seperti 'botol' dan 'kereta mainan' • Tidak merujuk anda secara khusus seperti menggunakan 'ma' atau 'ba' • Tidak mengeluarkan langsung sebutan yang bermakna
Sekitar 18 - 21 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak memahami frasa biasa, seperti, 'cium ibu', 'peluk ayah' dan 'jangan buat itu' • Tidak tunjuk ke arah bahagian badan yang disebut oleh orang lain • Tiada atau sedikit perbendaharaan kata, contohnya 'kucing' dan 'kereta'
Sekitar 24 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak memahami arahan atau soalan ringkas, contohnya 'Ambil kasut kamu', 'Mahu minum?' atau 'Di mana ayah?' • Tidak mengucapkan sekurang-kurangnya 25 perkataan berbeza • Tidak menggabungkan dua perkataan bersama-sama, contohnya 'minum susu' dan 'pergi keluar' • Hanya boleh meniru percakapan dan tindakan, tidak bercakap secara spontan
Sekitar 36 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak memahami arahan atau soalan lebih panjang seperti 'Ambil kasut dan letak dalam kotak' atau 'Apa yang kamu mahu untuk makan tengahari kali ini?' • Tidak menggabungkan perkataan ke dalam frasa lebih panjang seperti 'mahu makan biskut' dan 'tolong saya ibu'

Tanda amaran bagi gangguan pertuturan

- Sebutan sangat tidak matang untuk umurnya, iaitu menggunakan hanya beberapa bunyi atau corak pertuturan
- Tidak menyebut perkataan seperti yang sepatutnya mengikut umur

Tanda amaran bagi gagap

- Bunyi, sebahagian daripada perkataan, perkataan atau frasa diulang banyak kali, contohnya, 'D d d dan saya nak yang itu', 'Dan dan dan saya nak yang itu'
- Bunyi dipanjangkan, contohnya 'Daaaaaaan saya mahu yang itu'
- Dia cuba bercakap dan tiada bunyi yang keluar
- Mata berkedip-kedip dan muka berkerut semasa bercakap

Apa yang berlaku?

Masalah pertuturan mungkin disebabkan oleh masalah oral seperti masalah dengan lidah atau lelangit. Ia juga boleh disebabkan oleh masalah oral-motor di mana terdapat masalah di bahagian otak yang melibatkan pertuturan, menjadikannya sukar untuk mengawal koordinasi bibir, lidah, dan rahang untuk menghasilkan bunyi. Masalah bahasa pula mungkin berkait dengan masalah lain seperti kecederaan otak dan gangguan spektrum autisme.

Masalah pertuturan dan bahasa juga mungkin disebabkan oleh masalah pendengaran (biasanya akibat kerosakan pendengaran kongenital, jangkitan telinga tengah kronik atau telinga rekat (*glue ear*)). Juga terdapat bukti kukuh bahawa waktu skrin yang berlebihan (waktu dihabiskan menonton TV atau gajet) dan kekurangan rangsangan boleh menyebabkan kelewatan ini. Ia juga mungkin sebahagian daripada masalah lebih besar iaitu kelewatan perkembangan global atau kekurangan intelek.

Pengesanan awal dan intervensi awal ialah tindakan utama dalam kelewatan pertuturan dan bahasa. **Sikap tunggu dan lihat boleh memberi kesan buruk kepada masa depan anak anda.** Ibu bapa harus sedar dan berunding dengan pakar pediatrik serta merta jika mereka mempunyai sebarang kebimbangan kerana ini boleh menjejaskan tumbesaran dan perkembangan anak. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Saling Menghormati

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

Anak remaja anda mula pulang ke rumah lewat dari sekolah. Apabila anda bertanya, dia naik berang, "Bukan urusan mak. Saya boleh jaga diri sendiri!" Adakah dia semakin tidak menghormati anda? Dia berkata anda tidak menghormati waktu peribadinya, serta dia memerlukan lebih kebebasan dan rasa hormat daripada anda. Tetapi sebagai ibu bapa, anda rasa anda berhak untuk tahu. Situasi ini boleh membawa kepada percanggahan antara anda dan anak anda. Dalam kes ini, sikap saling menghormati adalah penting. Maka, apa itu rasa hormat?

Rasa hormat bermaksud memperakui kebolehan seseorang dan sifat dalamannya.

Menghormati seseorang bermakna memandang tinggi atau berasa kagum terhadap pandangan dan perasaan seseorang. Anak remaja anda mahu diperakui sebagai individu yang setaraf, tetapi dia juga perlu menghormati autoriti anda sebagai ibu bapanya. Kedua-dua pihak harus sedar, perasaan hormat perlulah dua hala dan tidak boleh dipaksa.

Bagaimana untuk dihormati?

Sikap saling menghormati boleh dicapai apabila ibu bapa dan anak remaja berusaha memahami pandangan masing-masing. Ia harus bermula dengan anda sebagai ibu bapa, sebagai satu cara mengajar anak anda tentang sikap hormat. Berikut adalah beberapa cara agar dihormati oleh anak remaja anda, dan pada masa yang sama, melayannya dengan hormat.

- **Empati dan belas kasihan.** Empati ialah kebolehan memahami dan berkongsi perasaan dengan orang lain, manakala belas kasihan atau simpati adalah keinginan untuk meringankan kesusahan orang lain. Kedua-duanya penting agar anda dihormati. Cuba berempati dan berbelas kasihan kepada anak remaja anda. Ingat kembali pengalaman anda sendiri semasa remaja. Letakkan diri anda dalam situasinya bagi memahami pandangannya. Berusahalah untuk memahami situasi, perspektif dan emosinya.

- **Jadi seorang pendengar.** Dengar apa yang dia hendak katakan sehingga habis sebelum membuat sebarang keputusan atau kesimpulan. Beri dia jelaskan pilihan dan tindakannya. 'Mendengar' tidak bermakna anda 'bersetuju', tetapi ia satu cara untuk menunjukkan rasa hormat anda terhadapnya. Anda boleh bersetuju atau tidak bersetuju terhadap penjelasannya, tetapi sentiasa dengar dahulu.

- **Berikan kepercayaan.** Percayakannya apabila dia buktikan dia boleh dipercayai. Berikannya sedikit kebebasan untuk membuat keputusan sendiri, jika dia menunjukkan dia boleh bertanggungjawab. Contohnya, semasa mengizinkan dia keluar ke pusat beli-belah dengan rakan-rakan, tetapkan peraturan agar dia pulang sebelum senja. Jika dia patuh, anda boleh mempercayainya apabila dia meminta untuk keluar bersama rakan-rakan lagi.

- **Peraturan munasabah.**

Anak remaja anda terikat dengan autoriti anda dan harus mengikuti peraturan selagi dia masih tinggal bersama anda. Bagaimanapun, peraturan yang anda tetapkan harus adil, logik dan sesuai untuknya sebagai remaja. Berunding dengannya dan dengar maklum balasnya. Jangan melayannya seperti anak kecil. Elakkan daripada membuat peraturan untuk kepentingan anda atau mengenakan kawalan yang tidak wajar ke atasnya.



- **Buat apa yang dikata.**

Sentiasa konsisten dengan kata-kata, tindakan, peraturan dan keputusan anda. Tindakan anda tidak seharusnya bertentangan dengan apa yang anda beritahunya. Seseorang yang hipokrit atau tidak konsisten akan dianggap tidak boleh dipercayai, lalu akan kurang dihormati. Kes yang biasa berlaku adalah apabila seorang bapa memarahi anaknya kerana merokok, sedangkan bapa itu sendiri merokok.

- **Jangan malukannya.**

Jangan memperkecilkan dan memalukannya, sama ada ketika bersendirian atau di hadapan orang, tidak kira betapa anda geram terhadap kesalahan yang dia lakukan. Jangan gunakan kata-kata kesat walaupun anda sangat marah. Berhati-hati agar tidak mengatakan atau melakukan perkara yang anda fikir boleh diterima, tetapi dianggap memalukan bagi anak anda. Kata-kata ibu bapa boleh memberi kesan mendalam terhadap jiwa anak.

- **Perlakuan vs perwatakan.**

Bezakan perwatakan atau identitinya daripada perlakuannya. Pastikan anda menegur perlakuan atau tindakan buruknya, bukan perwatakannya. Menyerang perwatakannya boleh menjadikan anak anda hilang rasa hormat terhadap anda.

- **Sentiasa jujur.** Mengaku kesalahan anda dan akui apabila anak anda betul. Bersikap jujur dan terbuka dengannya menunjukkan anda menghormatinya sebagai seorang individu. Ini juga akan menggalakkannya bersikap jujur dengan anda dan memupuk sikap saling menghormati.

Membina hubungan sihat

Kaedah komunikasi ibu bapa harus berkembang sejajar dengan anak-anak yang membesar. Remaja tidak mahu dilayan seperti anak kecil – mereka mahu bebas dan dianggap matang. Bagaimanapun, ibu bapa masih bertanggungjawab ke atas anak remaja mereka. Ibu bapa dan anak remaja harus memahami peranan masing-masing demi membina rasa saling menghormati, kerana ia unsur yang penting dalam hubungan kekeluargaan yang sihat. **PP**

Dengan kerjasama



MMHA

Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

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 pengubatan mengenai 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 (Hak Cipta © 2017, The Nestlé Company (M) Sdn Bhd)

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

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-1)