

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Terlalu Bersih
Adakah Kita Terlalu
Melindungi Anak?

**Teknologi
Digital dan
Kemurungan**

Kebimbangan Tentang
**Pusat
Berpantang**

**Kekurangan
Mikronutrien**
Apa yang Ibu Bapa
Harus Tahu &
Lakukan

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)



Pengasuhan Positif

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

Datuk Dr Zulkifli Ismail

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



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 & Bendahari Kehormat, NSM



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

“ Kehamilan yang sihat memberikan anak adalah tunggak untuk permulaan hidup yang baik. ”



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



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

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



Dr Yen Teck Hoe
Pakar Perunding Psikiatri



Profesor Madya Dr M Swamenathan
Pakar Perunding Psikiatri



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

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

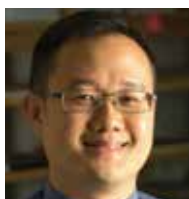


En Hairil Fadzly Md. Akir
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



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 & Presiden Pengasas, 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



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. ”



Ms 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 Thyagar 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 Ismail
Datuk Dr Soo Thian Lian
Dr Noor Khatijah Nurani
Dr Khoo Teik Beng
Dr Mohamad Ikram Ilias
Dr Ong Eng-Joe

Menangani 'Kelaparan Tersembunyi'

Beberapa tahun kebelakangan ini, Malaysia telah menjadi negara paling obes di Asia Tenggara. Namun, terdapat satu lagi masalah yang jarang dibicarakan. Kelaparan tersembunyi ini merujuk kepada masalah 'tersembunyi' melibatkan kekurangan mikronutrien, oleh kerana kesukarannya untuk dikenal pasti. Seorang kanak-kanak berlebihan berat badan juga boleh mengalami kekurangan mikronutrien tertentu, contohnya mineral seperti zat besi. Pakar-pakar kami membincangkan masalah ini secara terperinci dalam *Rencana* kali ini. Masalah ini boleh memberi kesan yang serius dan ibu bapa harus sedar akan kepentingan mendapatkan mikronutrien yang mencukupi untuk anak-anak mereka.

Untuk *Bual Bicara* kali ini, kami menemu bual seorang pakar perunding pediatrik yang juga penggiat aktif gaya hidup 'hijau'. Prof Dr Lucy Lum berkongsi cara beliau membesarkan anak-anaknya agar mempunyai kesedaran alam sekitar, dan beberapa petua berguna tentang apa yang kita boleh lakukan dalam usaha memelihara bumi.

Isu kali ini juga membicarakan pelbagai topik relevan bagi ibu bapa moden seperti panduan penjagaan kulit bayi, hipotesis kebersihan, pusat berpantang dan keselamatan siber untuk kanak-kanak.

Kami memahami cabaran dalam pengasuhan, terutamanya pada zaman telefon pintar ini, di mana kita sering kekurangan masa walaupun untuk diri sendiri. Bagaimanapun, kita harus cuba yang terbaik dalam membesarkan anak-anak agar mereka boleh menyumbang kepada masyarakat. Kami harap usaha kami ini akan berguna dalam perjalanan yang mencabar namun berbaloi ini.

Kesemua isu dan artikel 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



Rencana

5 Kekurangan Mikronutrien
Apa yang Ibu Bapa Harus Tahu & Lakukan

Perancangan Keluarga & Kehamilan

10 Kebimbangan Tentang Pusat Berpantang

Kesejahteraan Keluarga

12 Kanak-Kanak dan Keselamatan Siber

Bual Bicara

14 Membesarkan Anak-Anak 'Hijau'

Kesihatan Anak

16 Kulit Bayi: Licin tetapi Sensitif!

19 Memahami Formula Soya

22 Terlalu Bersih
Adakah Kita Terlalu Melindungi Anak?

25 Melindungi Diri daripada JE

28 Apa itu RTI?

32 Adakah Najis Anak Saya Normal?

Pemakanan & Kehidupan Sihat

34 Pemakanan untuk Bayi Pramatang

Perkembangan Anak

39 Kepentingan Adab

Remajaku Yang Positif

42 Teknologi Digital dan Kemurungan



Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:
Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:
Sekretariat Pengasuhan Positif



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

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

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

Facebook.com/positiveparentingmalaysia

Pencetak:

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



Kekurangan Mikronutrien:

Apa yang Ibu Bapa Harus Tahu & Lakukan

Bersama **Dr Tee E Siong**, Pakar Pemakanan dan Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), **Dr Roseline Yap**, Pakar Pemakanan dan Bendahari Kehormat NSM, **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik, Pakar Kardiologi Pediatrik, dan Pengerusi Program Pengasuhan Positif

Malaysia dianggap syurga makanan, tetapi percayakah anda kekurangan mikronutrien wujud? Ya, kekurangan mikronutrien, satu contoh malpemakanan, berlaku terutamanya dalam kalangan wanita dan kanak-kanak. Maka, adalah penting untuk mengenal pasti masalah ini dan mengambil langkah untuk mencegahnya.

Malpemakanan merujuk kepada pemakanan berlebihan atau kekurangan pemakanan. Berlebihan pemakanan mudah berlaku akibat berlebihan makan, lalu menyebabkan pengambilan tenaga berlebihan dan akhirnya mengakibatkan obesiti. Kekurangan pemakanan merujuk kepada pengambilan makanan yang tidak mencukupi lalu menyebabkan pengambilan tenaga, protein dan mikronutrien yang tidak mencukupi. Akibatnya, seorang kanak-kanak boleh mengalami tumbesaran dan perkembangan yang terjejas (iaitu kekurangan berat badan, kebantutan, atau susut badan) dan juga kekurangan mikronutrien.

Menurut pakar pemakanan **Dr Tee E Siong**, **kekurangan mikronutrien disebabkan pengambilan vitamin dan/atau mineral yang tidak mencukupi dan berlaku secara beransur-ansur.**

Kekurangan ini kerap berlaku dalam kalangan kanak-kanak yang kurang pemakanan, tetapi kanak-kanak yang

kelihatan sihat juga boleh mengalami kekurangan mikronutrien tertentu.

“Ini menjadikannya sukar untuk dikesan memandangkan seseorang yang obes pun boleh menghadapi kekurangan mikronutrien. Ia tidak bermakna jika si anak kenyang tetapi

anda gagal memberikannya pemakanan sihat, kerana badannya mungkin masih ‘lapar’ untuk nutrien – sebab inilah kekurangan nutrien sering dirujuk sebagai ‘kelaparan tersembunyi’,” kata Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM).

B₁₂

K

B₅

B₆

E

B₃

A

B₁

D

Apakah mikronutrien?

Mikronutrien ialah nutrien yang badan kita perlukan dalam kuantiti kecil, dalam jumlah mili- atau mikrogram. Antaranya:

- **Mineral utama** (iaitu, kalsium, sodium, potasium, fosforus) dan **mineral surih** (contohnya, zat besi, iodin, zink, selenium)
- **Vitamin** (beberapa vitamin B dan vitamin, C, A, D, E, K).

Pakar pemakanan **Dr Roseline Yap** menekankan kesan buruk kekurangan mikronutrien bagi kanak-kanak boleh menjadi teruk, tetapi biasanya tidak dikesan sehingga berlaku kerosakan yang tidak dapat dipulih. Apabila kesan menjadi ketara, kerosakan pada tumbesaran dan perkembangan kanak-kanak itu sudah pun berlaku.

Penyelidikan mengaitkan kekurangan mikronutrien dengan kemerosotan dalam perkembangan kognitif dan motor. Kanak-kanak bukan sahaja ‘mudah terdedah’ kepada kekurangan mikronutrien semasa kecil, tetapi juga semasa remaja. Oleh itu, ibu bapa perlu mengambil langkah pencegahan agar anak mereka tidak menghadapi ‘kelaparan tersembunyi’.

Situasi di Malaysia

Dr Roseline menyatakan **terdapat peningkatan prevalens berlebihan berat badan dan obesiti di Malaysia beberapa tahun kebelakangan ini, termasuk dalam kalangan kanak-kanak. Malah, prevalens masalah kekurangan pemakanan seperti pengambilan tenaga dan nutrien lain termasuk kekurangan mikronutrien masih berlaku dalam kalangan segmen komuniti tertentu, terutamanya lapisan sosio ekonomi yang lebih rendah.**

“Tinjauan Pemakanan Asia Tenggara (SEANUTS) Malaysia ialah kajian terhadap kanak-kanak di Malaysia. Keputusannya membimbangkan kerana kekurangan mikronutrien seperti zat besi, vitamin D dan kalsium dikesan dalam kanak-kanak Malaysia. Malah, seramai satu pertiga kanak-kanak gagal mencapai pengambilan mikronutrien yang disarankan,” kata Bendahari Kehormat NSM.

Tambahnya, walaupun prevalens kekurangan pemakanan lebih rendah berbanding negara Asia lain, tumbesaran yang lemah seperti kebantutan dan kekurangan berat badan masih berleluasa dalam kalangan kanak-kanak

Malaysia. Begitu juga masalah kekurangan mikronutrien seperti anemia, kekurangan vitamin A dan vitamin D. Katanya, hasil kajian sedemikian harus diambil berat dan intervensi khusus harus dilaksanakan untuk menangani kekurangan mikronutrien.





Mengapakah kekurangan mikronutrien berlaku?

Bagaimana dan mengapakah kekurangan mikronutrien berlaku di negara yang dianggap syurga makanan?

Terdapat beberapa kemungkinan:

- **Kekurangan ilmu.** Ibu bapa/penjaga tiada kesedaran berkenaan kepentingan pemakanan, lalu gagal memberikan si anak makanan sihat.
- **Mengisi perut anak dengan makanan tidak sihat.** Makanan tinggi dengan tenaga mengandungi lemak atau karbohidrat diproses atau gula dan biasanya rendah kandungan mikronutrien. Walaupun makanan ini boleh mengisi perut, ia pilihan tidak baik kerana hanya memberikan tenaga tanpa nutrien yang

penting untuk badan, terutamanya mikronutrien yang diperlukan.

- **Kerap makan di luar.** Hidangan masakan rumah ialah pilihan terbaik tetapi ibu bapa yang sibuk kadangkala mungkin terpaksa makan di luar. Makanan luar biasanya tidak sihat kerana penggunaan lemak/minyak, garam, dan gula yang berlebihan.
- Hasil daripada Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017 (NHMS) terhadap kesihatan remaja menunjukkan hanya 1 dalam 3 remaja mengambil sarapan, 6 dalam 10 orang mengambil makan tengahari di luar selain rumah, dan 1 dalam 5 orang mengambil makanan disediakan di rumah semasa

waktu rehat sekolah. Malah, 1 dalam 3 remaja melaporkan pilihan makanan mereka dipengaruhi oleh media sosial seperti YouTube, Facebook, dan Instagram. Oleh itu, perlakuan atau pengaruh seperti ini boleh membawa kepada pengambilan makanan tidak sihat, lalu menyebabkan kekurangan mikronutrien.

“Kesimpulannya, ibu bapa perlu periksa makanan yang mereka berikan kepada si anak secara konsisten. Kesedaran berkenaan apa yang masuk ke dalam badan anak mereka harus lebih tinggi – perut penuh tidak bermaksud anak anda mendapat pemakanan yang mereka perlukan, terutamanya jika makanan tidak sihat dihidangkan,” kata Dr Tee.

Kesan buruk kekurangan mikronutrien

Pengambilan mikronutrien yang tidak mencukupi berpotensi memberikan impak besar kepada tumbesaran dan perkembangan sihat seorang kanak-kanak, terutamanya semasa tempoh tumbesaran yang penting. Kesan kekurangan mikronutrien

tidak jelas pada awalnya tetapi kesannya akan beransur-ansur berlaku, lalu membawa kepada simptom fizikal atau tanda klinikal. Paling teruk, apabila simptom sudah jelas, kerosakan sebenarnya sudah berlaku. Beberapa kesan atau akibat ini

tidak dapat dipulihkan contohnya kebantutan atau fungsi kognitif yang tidak berkembang.

Berikut adalah beberapa kekurangan mikronutrien yang dikenal pasti memberi kesan kepada kanak-kanak:

Mikronutrien	Kekurangannya boleh mengakibatkan
Zat besi	<ul style="list-style-type: none"> ● Anemia kekurangan zat besi; dikaitkan dengan kerencatan dalam tumbesaran dan perkembangan kognitif
Vitamin A	<ul style="list-style-type: none"> ● Kerencatan tumbesaran janin/bayi, serta beberapa jenis kecacatan kongenital ● Masalah berkaitan mata seperti rabun malam, kerosakan penglihatan (termasuk buta)
Iodin	<ul style="list-style-type: none"> ● Tumbesaran dan perkembangan abnormal boleh menyebabkan kerencatan mental atau kerosakan otak ● Kekurangan yang berpanjangan menyebabkan beguk atau kelenjar tiroid yang membesar
Kalsium & Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> ● Ketumpatan tulang lemah, menyebabkan kecacatan rangka atau tulang rapuh ● Kekurangan kalsium boleh membawa kepada pembantutan
Zink	<ul style="list-style-type: none"> ● Tumbesaran dan perkembangan terjejas dalam bayi, kanak-kanak, dan remaja ● Sistem imun lemah, jangkitan mudah berlaku dan risiko kematian lebih tinggi

Oleh itu, penting untuk anak anda mendapatkan pemakanan yang sepatutnya sejak kecil, untuk perkembangan fizikal dan mental yang optimum, dan kesihatan jangka panjang anak anda.

Bagaimana harus kita mencegahnya?

Dr Tee mengingatkan ibu bapa berkenaan **tabiat memberikan hidangan tidak berkhasiat yang mengandungi sedikit, tiada langsung atau tidak seimbang nutrien kepada anak mereka**. Penyebab biasa ialah makanan/minuman yang penuh gula, makanan diproses, snek yang tinggi lemak, garam atau perisa (contohnya, kentang goreng, kerepek, pelbagai snek), snek bergoreng, hot dog, burger. Katanya lagi, penting untuk ibu bapa mempelajari asas pemakanan sihat kerana kejahilan pasti membawa kesan buruk.

Sebagai permulaan, ibu bapa harus mengambil kira perkara berikut:

- **Mempelajari asas pemakanan sihat.**

Gunakan Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan pengambilan makanan harian. Satu lagi konsep berguna ialah BMV, yang merujuk kepada **keseimbangan (balance)** (adanya makanan daripada kesemua lima

kumpulan makanan Piramid Makanan Malaysia dalam diet harian), **kesederhanaan (moderation)** (kuantiti sederhana mengikut jumlah hidangan setiap kumpulan makanan yang disarankan), dan **kepelbagaian (variety)** (pelbagai makanan dalam setiap kumpulan makanan).

- Dr Tee mencadangkan agar ibu bapa:
 - Memberi anak **pemakanan yang seimbang dan pelbagai** termasuk buah dan sayuran, terutamanya semasa makan di luar.
 - Merujuk Pinggan Sihat Malaysia sebagai panduan kepada amalan makanan utama yang disyorkan dalam setiap hidangan.
 - Pastikan anak **banyak minum air** sambil mengurangkan pengambilan minuman bergula.
 - Memberikan snek sihat dan kurangkan pilihan tidak berkhasiat seperti piza, pastri, kek, kentang goreng, sosej, hot dog.



- Berusaha sedaya upaya untuk menghidangkan masakan rumah untuk anak sekurang-kurangnya sekali sehari.



Mulakan sejak awal

Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Program Pengasuhan Positif, **mengingatkan ibu bapa agar tidak bergantung kepada suplemen, serta mengamalkan pemakanan sihat untuk memenuhi keperluan pemakanan anak**. “Diet sihat seharusnya memenuhi keperluan pemakanan kanak-kanak, jadi salurkanlah masa dan usaha

anda dalam memastikan anak anda mengambil makanan sihat. Suplemen mungkin berguna untuk penggunaan jangka pendek, terutamanya jika pemakanannya terjejas oleh penyakit. Ini hanya dilakukan oleh doktor pakar.”

Tambahnya, ibu bapa bertanggungjawab memastikan anak mereka mendapat mikronutrien yang mencukupi daripada pemakanan mereka,

- **Kepelbagaian** ialah kuncinya, jadi cubalah memasak atau memesan hidangan berbeza setiap hari.
- Semasa makan di luar, **elakkan makanan yang banyak lemak, gula atau garam.** Pilih makanan dikukus, dipanggang, dibakar, direbus atau digril.

Dengan mengikuti perkara asas tersebut, anda mampu memberikan nutrien yang penting kepada anak anda. Dr Tee juga mencadangkan ibu bapa memberi makanan kaya nutrien seperti susu kepada kanak-kanak membesar. Susu dan produk tenusu ialah sumber yang penuh nutrien, terutamanya kalsium dan protein. Benarkan anak anda bermain di luar untuk mendapatkan Vitamin D, yang boleh disintesis oleh badannya apabila terdedah kepada cahaya matahari.

- **Menyelesaikan masalah cerewet.** Carilah alternatif untuk masukkan makanan

yang tidak disukainya ke dalam hidangannya.

Sambil memetik susu sebagai contoh, Dr Roseline berkata, sesetengah kanak-kanak mungkin tidak menyukai bau atau rasa susu. Asalkan anak anda tidak mempunyai alahan atau intoleransi susu, anda boleh masukkan dalam dietnya dalam cara berbeza. Cara paling mudah ialah smoothie susu dengan buah. Susu juga boleh dijadikan pengganti atau bahan tambahan dalam resipi, contohnya telur hancur dengan susu, pengganti santan, menggunakan susu untuk penkek/puding, atau ditambah dalam stew ayam/kambing.

Jika anda mengesyaki anak anda alah kepada protein susu, berundinglah dengan pakar alahan/ imunologi untuk mempelajari cara

mengendalikannya sambil memberikannya nutrien diperlukan.

- **Pastikan anak anda ambil lebih banyak buah dan sayuran.** Kita tahu faedah kesihatannya tetapi masih ramai kanak-kanak tidak menyukainya. Dr Roseline mencadangkan petua ringkas iaitu mengisar dan memasukkan sayur dengan bahan lain untuk membuat bebola daging atau daging burger buatan sendiri.

Hidangan buatan sendiri lebih sihat berbanding nugget, burger, sosej atau bebola daging yang diproses. Buatlah resipi sendiri dengan mencampur dan mengisar ayam atau daging dengan sayur. Sebagai alternatif, sayur dicincang dan dicampurkan dengan sedikit kuah salad untuk menjadikannya sedap.



“Perlu adanya tindakan segera daripada ibu bapa untuk mengambil langkah sewajarnya. Kerana apa pun, hanya terdapat satu peluang untuk mereka memberikan khasiat mencukupi untuk menggalakkan tumbesaran dan perkembangan anak mereka yang optimum. Jika mereka terlepas peluang ini, anak mereka boleh mengalami kekurangan mikronutrien yang boleh membawa kesan serius dan tidak boleh diundur.”

Jadi, ibu bapa harus mengawasi keperluan pemakanan anak mereka. Mula dengan membaca tentang pemakanan sebanyak mungkin demi memberikan anak anda makanan berkhasiat yang diperlukannya untuk membesar dengan sihat dan kuat. **PP**



Kebimbangan Tentang Pusat Berpantang

Oleh **Dr H Krishna Kumar**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi dan Bekas Presiden Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia (OGSM); **En Hairil Fadzy Md Akir**, Timbalan Ketua Pengarah (Sektor Dasar) Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN)



Amalan berpantang ialah amalan pasca-natal tradisional bagi para ibu. Ibu baru bersalin dianggap berada dalam tempoh berpantang kerana terdapat beberapa peraturan dan larangan tradisional yang perlu mereka ikuti.

Peraturan ini melibatkan pemakanan dan rutin mereka, dan tempoh berpantang boleh mengambil masa 30-44 hari bermula dari kelahiran bayi. Budaya berlainan mempunyai sedikit perbezaan dalam amalan berpantang dan sesetengahnya mungkin dilihat ketinggalan zaman, tanpa bukti saintifik yang kukuh. Bagaimanapun, tujuannya masih relevan: untuk menyokong ibu baharu, membolehkan fizikal dan emosi mereka sembuh selepas bersalin, dan membantu peralihan mereka menjadi seorang ibu, terutamanya bagi ibu yang pertama kali bersalin.

Secara tradisionalnya, ibu-ibu kepada ibu bapa baharu akan bertanggungjawab untuk penjagaan pantang dengan

bantuan daripada pembantu pantang (*pui yuet* atau bidan) untuk menjaga ibu baharu dan bayi. *Pui yuet* dalam komuniti Cina akan tinggal bersama ibu baharu semasa tempoh berpantang, manakala bidan dalam komuniti Melayu akan melawat ibu baharu untuk memberikan urutan dan bertungku, memakaikan bengkung, dan amalan-amalan lain.

Pusat berpantang

Kini, ibu boleh mendaftarkan diri mereka di pusat berpantang yang kini semakin bertambah dan popular. Pusat-pusat ini biasanya menyediakan penginapan dan makanan berpantang untuk ibu dan bayi, dengan perkhidmatan dobi dan kakitangan sokongan 24 jam, termasuk jururawat, bidan atau



pembantu pantang. Sesetengah pusat juga menyediakan produk berpantang dan produk bayi, serta aktiviti seperti kelas pengasuhan dan sesi urutan.

Bagaimanapun, pusat-pusat ini mungkin mempunyai dasar berbeza dalam hal-hal tertentu. Sesetengah pusat membenarkan bapa menginap di situ, manakala pusat lain

hanya membenarkan bapa melawat ketika waktu tertentu. Dasar pemberian susu ibu juga mungkin berbeza – kebanyakan pusat biasanya menyokong pemberian susu ibu tetapi ada juga pusat yang menggalakkan pemberian susu formula. Setiap pusat juga mungkin mempunyai dasar sendiri berkenaan amalan berpantang.

Kebimbangan berhubung peraturan

Peraturan berkaitan pusat-pusat berpantang masih kabur. Pada 2016, Timbalan Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat ketika itu, Datin Paduka Chew Mei Fun, mengeluarkan kenyataan mengarahkan pusat berpantang tanpa kemudahan perubatan untuk mendaftar dengan Jabatan Kebajikan Masyarakat di bawah Akta Pusat Penjagaan 1993. Bagaimanapun, tidak banyak yang boleh dilakukan kerajaan terhadap pusat berpantang yang bermasalah, kerana tiada undang-undang khusus ke atas

pusat-pusat ini. Akta Penjagaan Kesihatan Swasta juga tidak merangkumi pusat berpantang. Maka, pusat-pusat ini tidak terikat oleh sebarang piawaian atau syarat minimum.

Buat masa ini, kebanyakan pusat berpantang hanya diperakui sebagai perniagaan seperti spa atau hotel, bukannya pusat perubatan. Jadi, sebarang isu atau masalah berbangkit semasa penginapan ibu dan bayi di pusat-pusat ini biasanya diselesaikan sendiri antara pusat berpantang dan ibu. Tiada saluran khas bagi para ibu untuk membangkitkan isu tersebut jika terdapat pertikaian. Ini lebih teruk dengan kekurangan pakar perubatan (seperti pakar ginekologi atau pakar pediatrik) di kebanyakan pusat ini bagi mengesan dan mendiagnosis sebarang tanda komplikasi pada ibu dan bayi.

Peranan kerajaan

Bagi menyelesaikan isu ini, penggubal undang-undang harus berusaha ke arah menggubal undang-undang baharu atau meminda undang-undang sedia ada bagi mengawal selia pusat berpantang, dan melindungi ibu dan bayi daripada kejadian tidak diingini. Buat masa ini, ibu-ibu yang mahu berpantang boleh memilih pakej penjagaan pascanatal yang disediakan percuma oleh Unit Perubatan Tradisional dan Komplementari di beberapa hospital kerajaan.

Kementerian Kesihatan juga menyediakan penjagaan pasca-natal melalui lawatan ke rumah oleh jururawat. Seorang jururawat daripada klinik kesihatan/komuniti terdekat akan melawat rumah ibu

pada hari-hari tertentu selepas kelahiran (Hari 1, 2, 3, 4, 6, 8, 10, 15, dan 20) bagi mengawasi status kesihatan ibu dan bayi.

Selain itu, terdapat juga program MamaCare oleh LPPKN yang melatih wanita warga emas dan ibu tunggal daripada isi rumah berpendapatan rendah dalam bidang perkhidmatan penjagaan pascanatal. Apabila menamatkan program itu, mereka akan menerima Sijil Amalan Urutan Profesional yang diperakui oleh kerajaan. Mereka boleh meningkatkan lagi kemahiran dan pengetahuan mereka dalam penjagaan pascanatal holistik di peringkat Diploma menerusi program MamaCare LPPKN yang diiktiraf Jabatan Pembangunan Kemahiran Malaysia.

Para ibu boleh mengikuti amalan berpantang, asalkan tidak membahayakan tubuh dan masih mendapat keperluan pemakanan mencukupi. Rujuklah doktor jika terdapat sebarang keraguan tentang mana-mana amalan pantang, atau anda mengalami sesak nafas, nafas yang laju, sakit dada atau batuk berdarah semasa berpantang (ini antara gejala embolisme pulmonari). Jika anda memilih untuk mendaftar di pusat berpantang, lakukan kajian mendalam terlebih dahulu, pastikan kakitangannya berkelayakan dan berpengalaman, dan teliti kontraknya sebelum anda membuat keputusan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia

Kanak-Kanak dan Keselamatan Siber

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

Internet ialah platform yang berguna untuk belajar dan mencari maklumat, berhubung dengan rakan, dan meneroka peluang untuk diri sendiri dan orang lain. Bagaimanapun, internet juga tempat yang berbahaya.

Terdapat pelbagai ancaman dalam talian seperti buli siber, penipuan, kecurian identiti, virus/perisian hasad, kandungan berbahaya/haram, cetak rompak digital, pemangsa seksual, berita palsu dan sebagainya. Bagaimanapun, kita tidak seharusnya menjauhi sumber yang hebat ini, dan sebaliknya, kita harus mengajar anak-anak (serta diri sendiri) tentang kepentingan keselamatan siber dan melindungi privasi/data kita.

Keselamatan siber penting kerana kini banyak perkara dilakukan dalam talian. Tetapi akibat kemudahan ini, kita mungkin terlepas pandang akan keselamatan data/privasi kita, dan ini boleh memberikan kesan negatif kepada kita dari segi kewangan, psikologi, dan juga fizikal.

Pelayaran selamat

Berikut ialah petua berguna untuk diajar kepada anak anda agar mereka selamat ketika melayari internet:

- **Didik diri anda dahulu.** Ketahui berita dan amaran terkini berkenaan keselamatan internet. Pastikan peranti digital anda mendapat kemas kini keselamatan dan mempunyai perisian antivirus terkini.
- Nyatakan dan bincangkan perkara yang harus dilakukan dan di jauhi dalam talian bersama anak anda. Ingatkan bahawa dunia dalam talian mencerminkan dunia sebenar dan nasihati mereka: **'Jika kamu tak akan melakukannya di dunia sebenar, jangan melakukannya dalam talian'**.
- **Jadi 'rakan' mereka dalam talian.** Ketahui media sosial yang digunakan oleh anak-anak anda dan jadi rakan mereka di laman-laman ini. Ini juga membolehkan anda mengawasi aktiviti mereka dan apa yang mereka kongsi.
- Ingatkan mereka bahawa setiap tindakan dalam talian akan **tersimpan selamanya**, walaupun setelah dipadam. Elakkan daripada memuat naik gambar yang terdedah dan memalukan, dan ingatlah untuk sentiasa



bersikap menghormati dan bertanggungjawab semasa memuat naik komen.

- Sesetengah **majikan dan universiti** meneliti profil media sosial calon semasa penilaian bagi memperoleh gambaran sebenar seseorang. Maka, tampilkanlah personaliti dan perwatakan dengan baik dalam media sosial.
- Jangan letakkan **maklumat sensitif atau peribadi** atau memberikannya kepada orang yang tidak dikenali dalam talian. Sesiapa sahaja boleh menyamar sebagai orang lain dalam talian, jadi jangan mudah terpedaya.
- Jangan kongsi lokasi yang biasa dilawati (sekolah, aktiviti selepas sekolah, dan sebagainya), kerana ini memberikan pemangsa kanak-kanak akses mudah kepada lokasi anak anda. Lebih baik lagi, **tutup perkhidmatan lokasi**.
- Ajar cara menggunakan antivirus atau mengenal pasti laman web yang mencurigakan, yang mungkin mencuri kata laluan akaun atau maklumat sulit lain (contohnya dengan laman web klon atau tawaran barangan percuma). **'Jika ia meragukan, jangan teruskan'**.
- Sentiasa sahkan maklumat terlebih dahulu sebelum berkongsi kerana ia mungkin **berita palsu**. Di bawah Akta Antiberita Tidak Benar, "sengaja" mencipta dan menyebarkan "berita palsu" ialah jenayah di Malaysia.



- Tiada yang tersembunyi semasa menggunakan **Wi-Fi awam**. Anda terdedah kepada penjenayah siber yang boleh melihat atau mencuri maklumat anda. Lebih selamat untuk melakukan transaksi penting (contohnya perbankan dalam talian) menggunakan rangkaian selamat seperti perkhidmatan data mudah alih peribadi anda.



- Berhati-hati dengan **pembuli siber**. Jika anak-anak anda dibuli dalam talian, galakkan mereka meminta pertolongan daripada anda atau guru.
- Guna aplikasi hanya daripada **sumber boleh dipercayai** dan baca maklum balas pengguna sebelum memuat turun. Baca dasar privasi sebelum muat turun untuk melihat sebanyak mana maklumat peribadi dan akses telefon yang diperlukan oleh aplikasi.

- Bantu anak anda mencipta **kata laluan yang selamat** dengan kombinasi huruf besar dan kecil, nombor dan simbol. Jangan gunakan maklumat yang mudah dikenal pasti. Lebih ideal jika kata laluan berbeza digunakan untuk setiap akaun.
- **Hadkan akses internet** anak anda. Anda boleh memuat turun aplikasi kawalan pengasuhan seperti Net Nanny bagi menapis kandungan dalam talian, menetapkan peraturan dan jadual masa untuk penggunaan peranti, serta menghalang pornografi dan kandungan lain yang tidak sesuai. Laman seperti Netflix and Youtube mempunyai tetapan khas untuk ibu bapa mengawal akses anak-anak.

Akhir kata

Untuk memastikan keselamatan dalam talian, pastikan anak anda celik internet. Kita tidak mungkin boleh melindungi mereka setiap masa. Apabila mereka dilengkapi dengan garis panduan ini, keselamatan mereka lebih terjamin dan mereka boleh memanfaatkan dunia di hujung jari! **PP**



Prof Dr Lucy Lum, seorang pakar perunding pediatrik, mempunyai minat amat mendalam dengan amalan gaya hidup lestari dan telah membesarkan anak-anaknya agar prihatin terhadap alam sekitar. Semangat dan ketabahnya membawa kepada penglibatan aktif dengan inisiatif kitar semula peringkat komuniti oleh sebuah organisasi tempatan bukan kerajaan.

Pengasuhan Positif menemu bual beliau untuk mengetahui cara-caranya membesarkan 'anak-anak hijau'.



Membesarkan Anak-Anak 'Hijau'

Ramai daripada kita kurang prihatin tentang alam sekitar. Kita harus memulakan langkah tanpa menunggu ahli politik berbuat sesuatu. Kesedaran alam sekitar banyak dipengaruhi oleh amalan peribadi kita.

Paling baik adalah untuk mendidik anak-anak anda sejak kecil. Prof Dr Lucy Lum memberitahu umur pra-sekolah ialah waktu terbaik dengan membawa anak ke pusat kitar semula sebagai permulaan.

"Cara paling penting untuk menggalakkan mereka pastinya dengan melakukan perkara itu dahulu! Luangkan masa untuk amalan kitar semula dan jadi suri teladan. Jangan hanya mengarah si anak, anda sendiri perlu tunjukkan kepada mereka!"

Anak-anak Prof Lucy masih ingat ibu mereka membasuh dan menjemur beg plastik untuk digunakan semula.

Prof Lucy mendedahkan beliau pernah dituduh melakukan penderaan kanak-kanak. Namun, beliau menyesal tidak memperkenalkan kitar semula peringkat komuniti kepada anak-anaknya lebih awal, kerana beliau pun mula menyertai sejak lima tahun lalu.

Jika tidak berjaya pada mulanya...

Jangan bimbang jika si anak tidak berminat pada mulanya kerana mereka berpendapat aktiviti mengasingkan bahan kitar semula membosankan. Dengan sedikit kesabaran, ibu bapa semestinya akan menemui cara yang berkesan. Satu kaedah berkesan adalah dengan menyediakan aktiviti berorientasikan aksi kepada anak-anak seperti memampatkan botol plastik atau tin aluminium.

Untuk menyeronokkan aktiviti kitar semula, pasangkan musik dan biarkan si anak menari sambil melakukan kerja. Ini satu cara baik untuk menggabungkan aktiviti fizikal ke dalam usaha kitar semula anda, menjadikan ia aktiviti menyeronokkan dan mengurangkan stres.

Plastik tidak akan reput!

Sisa plastik adalah salah satu sumber pencemaran terbesar. Walaupun plastik boleh terurai atau menjadi serbuk, ia tetap tidak reput tetapi menjadi plastik mikro. Plastik tidak berubah dari segi kimia, tetapi menjadi lebih halus. Ini menjadi bahaya apabila plastik



mikro ini menjadi sebahagian daripada rantai makanan. Apabila ikan memakannya, plastik mikro akan terkumpul dalam badannya, tetapi apa pula terjadi apabila kita memakan ikan tersebut?

Fikir sekali lagi sebelum anda mencapai beg plastik, terutamanya plastik pakai buang pertama yang diberikan semasa membeli barangan basah. Sudah menjadi satu kebiasaan bagi ramai orang untuk menyarungkan dua atau tiga plastik untuk barangan basah. Penyelesaiannya – kurangkan, atau lebih baik, jangan gunakan plastik langsung.

Malangnya, sikap 'tidak apa' bukan sahaja berlaku di Malaysia, tetapi di seluruh dunia – kita bertanggungjawab atas apa yang berlaku kepada alam sekitar tetapi ramai masih tidak mengambil langkah yang sepatutnya.

Apa anda boleh lakukan

"Kami beli beg kain daripada WWF (Tabung Alam Sedunia) pada 1995 sebagai pengganti beg plastik dan ia masih digunakan sehingga hari ini. Semasa anak lelaki saya kecil, dia akan berkata, 'Mak cik! Kenapa masih gunakan beg plastik?!' apabila melihat kawan-kawan saya menggunakan beg plastik," Prof Lucy berjenaka.

Semasa membeli-belah, beliau biasanya membawa beberapa bekas plastik (bekas ais krim yang diguna semula), dan beg kain, yang beliau syorkan lebih kukuh dan tahan lama berbanding beg serat plastik yang mudah koyak. Dengan cara ini, seseorang itu dapat



membasmi terus keperluan menggunakan sebarang jenis beg plastik, termasuk gulungan plastik pakai buang.

Penjimatan masa yang mudah

Tambah Prof Lucy, kebaikan mengguna semula bekas ais krim ialah anda boleh terus menyimpan barangan kering/basah. Barang makanan kering seperti bawang putih atau halia, terus dimasukkan dalam bekas manakala barangan makanan basah (contohnya ikan atau daging) boleh terus disimpan di dalam peti sejuk. Ini menjimatkan banyak masa. Lebih baik lagi, rancang terlebih dahulu dan isikan barangan makanan basah ke dalam bekas-bekas berasingan untuk nyahbeku yang lebih mudah.

"Anda perlu berusaha sedikit dari segi penyediaan tetapi apabila sudah biasa, amalan membeli-belah secara 'hijau' sangat mudah. Anda hanya perlu basuh dan ulang!" katanya penuh semangat.

Jadikan rutin

"Keluarga saya sudah lama mengamalkan tabiat ini apabila ke pasar setiap Sabtu," katanya. "Memandangkan kami selalu pergi ke tempat yang sama, si penjual sudah tahu apa yang kami mahukan. Kami biasanya terus memberikan bekas untuk mereka isi sementara kami

berjalan-jalan untuk membeli barangan dapur lain."

Sesetengah orang yang ditemui beliau di

pasar akan berkata kepadanya penggunaan bekas kitar semula ialah satu idea baik. Walaupun mereka berminat, ramai yang masih tidak mengamalkannya. Prof Lucy menganggarkan hanya 1 daripada 200 yang ditemuinya akan mengamalkan kitar semula.

Ketabahan menjadi kunci

Jelas Prof Lucy, kejayaannya dalam mengimbangkan kerjaya, amalan hijau dan membesarkan anak-anak hijau tidak terletak pada sebarang 'teknik rahsia'. Tambahnya, ketabahan amat penting untuk bertahan sehinggalah seluruh keluarga biasa dengan amalan 'hijau'.

Amalan ini sememangnya memerlukan sedikit kemahiran pengurusan, tetapi apabila semua orang berganding bahu dan biasa dengan cara tersebut, semuanya akan berjalan lancar. Usaha Prof Lucy membuahkan hasil dan beliau berjaya mengurangkan pembuangan sampah keluarganya, sehinggalah mereka mengguna semula beg plastik roti untuk sampah seisi rumah. Sebarang sisa makanan akan dijadikan kompos.

Jelas Prof Lucy lagi, falsafah di sebaliknya amalan hijau bukanlah tentang penjimatan wang tetapi lebih kepada mendidik anak-anak kita untuk menghormati alam dan kehidupan. Amalan hijau adalah tentang penjagaan sumber alam semula jadi dengan tidak mensia-siakan atau membazirkannya. Paling penting, amalan ini mengajarkan si anak untuk menghargai alam semula jadi. Sebab inilah beliau menyokong pengajaran tabiat-tabiat mampan kepada anak-anak sejak awal agar mereka bersedia untuk kehidupan dan pemakanan yang lestari kepada bumi. **PP**

Kulit Bayi: Licin tetapi Sensitif!

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

Kulit ialah organ deria pertama yang terhasil pada janin. Kulit bayi baru lahir masih belum cukup matang pada waktu kelahiran kerana kekurangan kelenjar sebum dan peluh. Kulit bayi masih meneruskan proses pematangan semasa mereka kecil.

Antara fungsi kulit termasuk: (1) rintangan kepada kehilangan air, cahaya, dan bahan iritasi, (2) kawalan jangkitan, (3) perlindungan daripada kecederaan fizikal, (4) deria rasa, sakit dan suhu, dan (5) mengawal suhu badan. Stratum korneum, bahagian paling luar epidermis, berperanan penting untuk fungsi pertama.

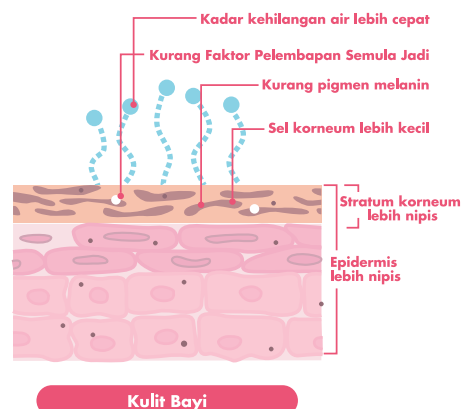
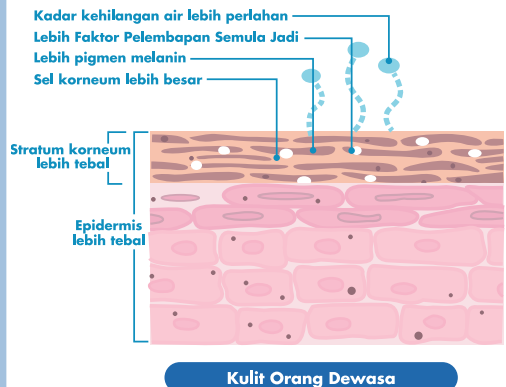
Sewaktu kelahiran, bayi baru lahir meninggalkan rahim yang panas, basah, steril dan selamat kepada persekitaran yang lebih sejuk, kering dan penuh bakteria. Kulit bayi baru lahir amat penting semasa perubahan ini. Semasa kulitnya menyesuaikan dengan persekitaran baharu, akan ada perubahan pada hidrasi, ikatan air dan keasidan kulit. Deria sentuh juga berperanan penting dalam perkembangannya. Sentuhan, pelukan dan ciuman ibu memberikan keselesaan dan kasih sayang kepada bayi, sambil meyakinkannya bahawa ia selamat.

Perbandingan kulit bayi dan orang dewasa

Fungsi kulit kekal sama sepanjang hidup tetapi struktur kulit bayi dan orang dewasa berbeza. Stratum korneum dan epidermis kulit bayi lebih nipis (30% lebih nipis berbanding kulit orang dewasa). Kulit bayi juga cenderung mengalami kehilangan air transdermal lebih tinggi (menyerap lebih banyak air tetapi lebih pantas kehilangan air berlebihan). Faktor pelembap semula jadi iaitu faktor yang mengikat air dan mengekalkan kulit terhidrasi juga kurang pada kulit bayi.

Perbezaan lain termasuk nisbah tinggi bagi kawasan permukaan kulit kepada jisim badan bayi dan sistem metabolisme kimia yang tidak matang. Kesemua ini boleh menyebabkan kulit bayi menjadi kering, sensitif kepada cahaya dan haba, serta lebih cenderung kepada alahan, iritasi dan jangkitan.

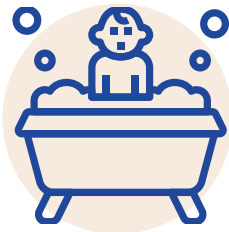
Perbezaan kulit bayi dan orang dewasa



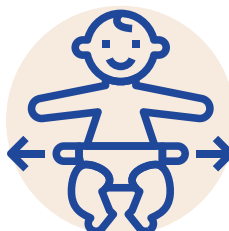
Menjaga kulit bayi

Kulit sensitif bayi memerlukan lebih jagaan dan perhatian.

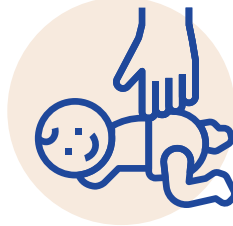
- **Masa mandi:** Ia harus singkat dan tidak terlalu kerap agar tidak kehilangan minyak semula jadi yang melindungi kulit bayi. Gunakan produk mandian yang tidak merengsakan dalam jumlah sedikit, bilas sepenuhnya, dan elakkan "terlalu banyak mandi" yang boleh menyebabkan kulit kering. Pastikan suhu air yang suam. Gunakan losyen bayi untuk kekalkan kelembapan kulit selepas mandi.



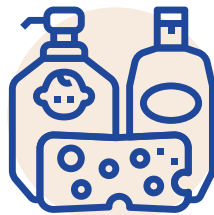
- **Penukaran lampin:** Kulit kawasan lampin lebih mudah mengalami iritasi disebabkan kelembapan dan pH tinggi, geseran dan lain-lain. Kerap periksa lampin dan segera tukar jika kotor untuk mengelakkan ruam lampin. Selepas bersih, lap punggung bayi dengan lembut sehingga kering sebelum memakainya lampin baharu. Sapukan krim rintangan jika terdapat ruam lampin. Gunakan tisu lembap bebas alkohol dan lampin pakai buang yang mempunyai serapan tinggi untuk jagaan kawasan lampin sensitif yang selamat, berkesan dan lebih lembut.



- **Urutan bayi:** Urutan membantu bayi bertenang, tidur dengan lebih baik, dan tidak terlalu lama menangis. Sapukan minyak bayi atau losyen lalu urut muka, abdomen dan anggota bayi dengan lembut sambil bercakap atau menyanyi kepadanya.



- **Produk bayi:** Pilih produk khusus untuk bayi seperti syampu atau losyen yang tidak pedih di mata dan bebas alergen, dan produk yang mengekalkan tahap pH kulit bayi yang sedikit berasid. Berjaga-jaga dengan reaksi alahan. Produk untuk orang dewasa (seperti produk antibakteria, deodoran dan sebagainya) mungkin terlalu kasar untuk kulit bayi.



Kerisauan berkenaan bahan kimia

Ibu bapa perlu kenal pasti bahan kimia yang digunakan dalam produk penjagaan kulit bagi membuat pilihan yang baik untuk bayi mereka. Dua kerisauan umum ialah wangian dan bahan pengawet.

- **Wangian** boleh mempengaruhi emosi dan digunakan untuk meningkatkan pengalaman

kita semasa menggunakan produk tertentu. Wangian boleh merangsang deria bau, yang penting dalam memupuk hubungan antara ibu dan bayi. Namun, alahan wangian banyak berlaku kepada bayi. Maka pilih produk yang melalui penyelidikan terperinci dan disahkan selamat untuk bayi.

- **Bahan pengawet** mencegah produk rosak akibat mikrob dan memanjangkan jangka hayatnya. Kandungan bahan pengawet yang rendah biasanya selamat, manakala produk bayi dicemari mikrob boleh menyebabkan jangkitan serius jika disapu pada kulit bayi yang tidak matang.

Ibu bapa perlu memahami label produk. Jika bayi mempunyai alahan, cari label 'bebas alergen'. Label 'bebas wangian' atau 'tiada pewangi' mungkin mengandungi molekul wangian tetapi disembunyikan atau dineutralkan dengan bahan kimia lain. Ibu bapa juga perlu mempelajari penggunaan produk yang betul, dari segi dos dan kaedah sapuan yang betul.

Semasa memilih produk bayi, pastikan produk tersebut terbukti secara klinikal dan mematuhi peraturan piawaian dengan ketat. Kulit bayi anda lebih sensitif dan masih belum matang, tetapi kulit ialah antara cara pertama bayi anda berinteraksi dengan anda dan dunia. Interaksi ini penting untuk perkembangannya, jadi jagalah kulitnya dengan baik!

PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Memperkenalkan Johnson's® Baharu



Ultra Gentle

direka khas supaya tiada kerengsaan

- ♥ Formulasi dan reka bentuk pembungkusan yang baharu
- ♥ 0% parabens, pthalates, sulfates & pewarna*
- ♥ Dibuktikan hipoalergenik secara saintifik

* Tiada pewarna

Untuk maklumat lanjut, sila layari johnsonsbaby.com.my

Johnson & Johnson Sdn Bhd (2016) ©

Memahami Formula Soya

Formula bayi berasaskan soya sudah seabad wujud. Formula jenis ini meliputi lebih kurang 12-20% pasaran formula bayi. Tetapi tahukah anda bila untuk menggunakannya?

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

Formula soya pada awalnya dijadikan sebagai alternatif untuk bayi yang keperluan pemakanannya tidak dapat dipenuhi oleh susu manusia, dan bayi yang mempunyai intoleransi atau alahan terhadap formula susu lembu. Pada mulanya formula soya diperbuat daripada tepung soya yang juga mengandungi bahan bukan protein lain seperti karbohidrat dan serat. Kini, isolat protein soya digunakan sebagai bahan utama formula soya kerana proteinnya lebih mudah dihadam dan kandungan protein yang tinggi. Ia juga diperkaya dengan nutrien tambahan untuk menyokong tumbesaran normal bayi.

Penggunaan formula soya

Formula soya secara umumnya disarankan oleh pakar pediatrik untuk bayi dengan keadaan berikut:

- **Galaktosemia:** Gangguan genetik yang jarang berlaku di mana badan tidak dapat memetabolismakan galaktosa, satu bentuk gula ringkas. Memandangkan laktosa dalam susu ibu dan susu lembu diuraikan kepada glukosa dan galaktoksa, formula soya ialah alternatif untuk bayi dengan galaktosemia kerana tidak mengandungi laktosa.
- **Intoleransi laktosa:** Badan tidak berupaya untuk memetabolismakan laktosa kerana kekurangan enzim laktase. Terdapat tiga bentuk intoleransi laktosa yang boleh berlaku kepada bayi: 1) intoleransi laktosa keturunan, di mana bayi langsung tidak dapat memetabolismakan laktosa sejak lahir, 2) intoleransi laktosa sementara/sekunder disebabkan kecederaan usus (contohnya, gastroenteritis akut) dan 3) intoleransi laktosa perkembangan dalam bayi pramatang. Manakala yang paling biasa adalah intoleransi laktosa primer dan muncul pada akhir zaman kanak-kanak sehingga dewasa.

- **Alahan protein susu lembu (CMPA):**

Formula soya hanya boleh diberikan kepada bayi dengan CMPA yang berusia 6 bulan ke atas, dan disahkan bebas daripada alahan soya.

- **Pemakanan vegan:** Ibu bapa yang memilih untuk membesarkan bayi mereka sebagai seorang vegan/pemayur, dan jika ibunya tidak menyusu, formula soya boleh dipilih.



Tetapi BUKAN untuk...

Pakar pediatrik tidak menyarankan formula soya untuk:

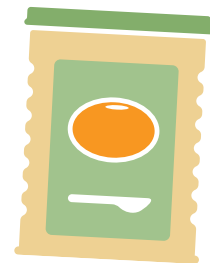
- **Bayi pramatang:** Formula soya TIDAK sesuai untuk bayi pramatang kerana tidak mampu memenuhi keperluan pemakanan khusus mereka.
- **Kolik (kembung):** Ibu bapa cenderung menukarkan formula untuk menyelesaikan masalah kolik bayi mereka (menangis dengan kuat tanpa sebab jelas). Tiada bukti kukuh menunjukkan formula soya boleh menangani kolik.
- **Enteropati atau enterokolitis cetusan CMPA:** Bayi dengan keradangan (enterokolitis) atau penyakit (enteropati) saluran penghadaman akibat CMPA juga sensitif kepada protein soya oleh kerana lapisan usus mereka yang sudah rosak. Mereka harus diberikan formula terhidrolisis ekstensif atau formula asid amino.

Kebimbangan terhadap formula soya?

Terdapat kebimbangan bahawa isoflavin, sejenis fitokimia dalam soya dengan struktur yang hampir sama dengan hormon estrogen, boleh memberikan kesan kepada perkembangan bayi. Kajian haiwan dan manusia terkini berkenaan formula soya moden tidak menemui bukti kukuh mengenai sebarang kesan buruk terhadap tumbesaran, perkembangan mahu pun pembiakan manusia.

Susu soya & susu lembu

Bagi kanak-kanak lebih besar, susu lembu ialah sumber protein, lemak dan karbohidrat yang lebih lengkap dan seimbang berbanding susu berasaskan tumbuhan. Bagaimanapun, susu soya hampir sama dengan susu lembu dari segi keseimbangan nutrien keseluruhan, dengan kandungan protein yang lebih tinggi berbanding alternatif lain (contohnya, susu badam, susu beras, susu kelapa).



Nasihat akhir

Susu ibu kekal sebagai sumber pemakanan yang TERBAIK untuk bayi. Bayi harus diberikan susu ibu secara eksklusif selama 6 bulan dan meneruskan penyusuan ibu bersama pemberian makanan pelengkap sehingga 2 tahun. Bagaimanapun, kadangkala ibu mungkin perlu menambah formula susu ke dalam rutin penyusuan ibu dalam kes tertentu.



Jika anak anda mengalami keadaan kesihatan tertentu (contohnya, intoleransi laktosa, CMPA, dsb.), formula soya ialah pengganti formula susu lembu yang baik kerana dianggap selamat dan sama dari segi nutrien dengan formula susu lembu. Jika anda mengesyaki anak anda mengalami keadaan seperti CMPA, bincanglah dengan doktor anda agar dapat membantu anda menentukan langkah seterusnya untuk anak anda dan diri anda sebagai ibu. **PP**



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



Dirumus khas untuk kanak-kanak dengan alahan protein susu lembu



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

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



Dapatkan Sampel Dugro® Soy 200g!*

*Sementara stok masih ada!

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





Terlalu Bersih

Adakah Kita Terlalu Melindungi Anak?

Oleh **Dr Nazrul Neezam**, Pakar Perunding Pediatrik dan Pakar Gastroenterologi & Hepatologi Pediatrik

Jika dibandingkan dengan generasi kita, kanak-kanak hari ini menghadapi banyak perbezaan dalam cara pengasuhan mereka, dan paling ketara, mereka tidak banyak berpeluang bermain di luar.

Rasa takut terhadap mikroorganisma penyebab penyakit telah mendorong ibu bapa mengekalkan persekitaran steril yang bebas kuman. Walaupun tidak dinafikan kebersihan adalah penting, ada juga yang terlampau bersih. Ini mengehadkan atau membantutkan peluang anak untuk didedahkan kepada pelbagai jenis mikrob 'baik' untuk melatih sistem imunnya untuk bertindak sewajarnya kepada rangsangan.

Malangnya, istilah 'mikroorganisma' sering dikaitkan dengan kuman dan virus pembawa penyakit, lalu membuatkan ramai

orang takut akan semua mikroorganisma. Para saintis mengatakan pengurangan kepelbagaian mikrobiom manusia (mikroorganisma yang hidup dalam badan manusia) telah membawa kepada peningkatan penyakit alahan dan ini dikenali sebagai 'hipotesis kebersihan'.

Pembantu kecil

Bukan semua mikroorganisma menyebabkan penyakit – mikroorganisma yang pelbagai dalam usus kita dikenali sebagai mikrobiota. 80% daripada seluruh sistem imun kita terletak pada usus, dan usus ialah barisan pertahanan pertama terhadap jangkitan.

Demi membina sistem imun yang kuat, kita perlu mengekalkan keseimbangan sihat antara bakteria baik dan tidak baik (masing-masing sebanyak 85% dan 15%). Bakteria baik membentuk halangan pada dinding usus, lalu menghalang pembiakan mikroorganisma berbahaya. Ia juga membantu memodulasi tindakan sistem imun terhadap ancaman luar, yang berguna dalam mengurangkan risiko mendapat penyakit alahan.

Sistem imun yang lebih kuat juga membantu anak anda lebih menikmati aktiviti luar. Anda akan lebih tenang apabila tahu sistem imunnya cukup kuat untuk melindunginya dan bertambah kuat dengan setiap pendedahan.

Menguatkan usus

Untuk permulaan yang baik, pilihlah kelahiran semula jadi berbanding pembedahan caesarean kerana laluan faraj mengandungi bakteria yang membantu memulakan mikrobiota usus anak anda, yang tidak terganggu oleh sebarang bakteria sejak mula.

Jangan bimbang jika anda terlepas peluang itu, kerana masih banyak yang boleh dilakukan untuk meningkatkan kesihatan usus anak anda:

- **Nikmati alam semula jadi.** Bawa anak anda keluar untuk meneroka persekitaran alam semula jadi (seperti taman rekreasi, ladang, hutan). Ini membantu meningkatkan pendedahan kepada pelbagai jenis mikroorganisma yang membantu mematangkan sistem imunnya dan menyihatkan tubuhnya.

Akademi Pediatrik Amerika (AAP) juga mengesyorkan bermain di luar untuk meningkatkan kemahiran deria dan koordinasi fizikal kanak-kanak.

- **Main dengan haiwan peliharaan.**

Benarkan anak anda memelihara haiwan. Jika keadaan tidak membenarkan, bawalah anak anda ke zoo haiwan jinak.

- **Elakkan antibiotik.**

Antibiotik digunakan hanya apabila diberikan oleh pakar pediatrik. Antibiotik tidak berkesan terhadap penyakit viral.

- **Amalkan pemakanan seimbang dan sihat.**

Sediakan lebih serat pemakanan dalam hidangan anak anda. Serat pemakanan seperti kekacang, bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran diperlukan untuk mengekalkan usus yang sihat.

- **Pilih makanan kaya prebiotik dan probiotik.**

Serat pemakanan tertentu juga bertindak sebagai prebiotik, iaitu makanan untuk bakteria baik di dalam usus. Mengekalkan keseimbangan mikrobiota usus yang sihat memerlukan pengambilan kedua-dua prebiotik dan probiotik.

Perkara lain yang harus dilakukan setiap hari termasuklah memastikan anak anda bergiat aktif, mendapat tidur yang cukup, dan meminum air yang secukupnya.



Jangan abaikan kebersihan

Kekalkan kebersihan tetapi bukan secara keterlaluan. Bahaya muncul apabila idea di sebalik hipotesis kebersihan diambil terlalu ringan dan terlampau ekstrem. Terlalu bersih mahupun terlalu kotor tidak disarankan.


Penerokaan di luar juga harus digalakkan asalkan langkah berjaga-jaga diambil kira. Dua perkara penting yang harus diingati adalah bukan semua mikroorganisma adalah tidak baik dan kebersihan masih perlu diamalkan. **PP**

NUTRICIA
AptaGro
 #RaiseThemResilient

**GIVE THEM RESILIENCE
 AND YOU GIVE THEM THE WORLD**
 #RaiseThemResilient



DANCOR DAUWA (MALAYSIA) SDN. BHD. 13566549 | AHD331767

-  Patented combination of **Prebiotics** and **Probiotic**
-  **40 years** of pioneering research
-  **No.1** Company* in formula milk for children in Europe**

* Danone Dancor is part of Danone Nutricia Early Life Nutrition

** Danone Nutricia Early Life Nutrition calculation based in part on information reported by Nielsen through its Scan Track, Market Track and Retail Index Services for the Children nutrition milk formula for children aged between 12 and 36 months segment (client defined) in the Children nutrition milk formula category (client defined) for the 52-week period December 2017, for the total grocery channel in Belgium, Czech, Estonia, France, Hungary, Ireland, Italy, Latvia, Lithuania, Poland, Portugal, Romania, Slovak Republic, and Switzerland. (Copyright © 2017, The Nielsen Company.)

Melindungi Diri daripada JE

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

Ensefalitis Jepun (Japanese Encephalitis, JE) adalah sejenis jangkitan virus kepada otak yang boleh menjejaskan manusia dan binatang.

JE ialah penyakit endemik (penyakit yang sentiasa ada di suatu tempat, walaupun tanpa pengaruh luar) di Sarawak, maka vaksinasi JE diwajibkan di sana. Bagaimanapun, sekali-sekala kes JE boleh berlaku di negeri lain. JE merebak ke manusia menerusi gigitan nyamuk *Culex* yang sudah dijangkiti.

Kecil tapi membawa maut

Penyebab JE ialah virus daripada keluarga *Flaviviridae* yang berkait dengan virus denggi, demam kuning dan virus Nil barat. Penyakit ini boleh menyebabkan gejala serius dan boleh membawa maut, terutamanya kepada bayi dan anak kecil.



Awasi tanda-tanda ini:



• Permulaan demam panas yang mendadak



• Sakit kepala



• Kejang leher



• Disorientasi



• Koma



• Sawan



• Kelumpuhan spastik

JE adalah sejenis penyakit yang boleh menyebabkan keradangan akut pada otak. Kadar kematian boleh mencecah 3 dalam setiap 10 orang. Terdapat 50% kemungkinan bahawa pesakit itu menderita penyakit neurologi atau psikiatri yang kekal. Pesakit yang terselamat mungkin mengalami masalah intelek, perlakuan atau neurologi yang kekal seperti kelumpuhan, sawan yang berulang atau kehilangan kebolehan bercakap.



Pencegahan kunci utama

Memandangkan JE ialah penyakit yang berbahaya, ia penting untuk mengambil langkah pencegahan. Oleh kerana JE dibawa oleh nyamuk, perkara terbaik yang boleh dilakukan adalah mengelakkan gigitan nyamuk. Apa yang anda boleh lakukan adalah:

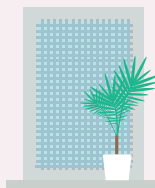
- Gunakan **penyembur pencegah nyamuk**

yang mengandungi 20-30% DEET atau 20% Picaridin pada mana-mana kulit yang terdedah, terutamanya pada waktu malam. Guna penghalau nyamuk itu mengikut keperluan yang disyorkan oleh arahan penggunaan produk tersebut.



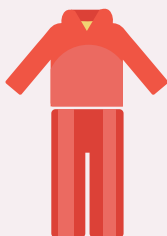
- Anda boleh **merendam terlebih dahulu atau menyembur lapisan luar pakaian dengan permethrin** (sejenis racun serangga) bagi menghalau nyamuk.

- Memasang **layar pintu/tingkap** yang bertindak sebagai penghalang nyamuk.



- **Pakai warna neutral dan elakkan pakaian gelap. Memakai lengan/seluar panjang**

mengurangkan kawasan kulit yang terdedah kepada gigitan nyamuk.



- Guna **kelambu katil**, jika perlu.
- **Kerap bersihkan laman rumah daripada sebarang sampah** kerana sampah berpotensi menjadi tempat pembiakan nyamuk (contohnya, longgokan daun, bekas atau barangan yang mungkin menampung

air, longkang yang tidak mengalir, dsb.).



- Pancuran air hiasan mungkin cantik tetapi berpotensi menjadi tempat pembiakan nyamuk. Bagi mencegah perkara ini berlaku, pastikan air mengalir (air yang tidak bergerak sesuai untuk pembiakan larva nyamuk) dan isi pancuran air dengan ikan yang boleh makan larva nyamuk. Sebagai alternatif, anda juga boleh **merawat pancuran air hiasan dengan racun larva**.

Vaksinasi terbukti berkesan

Buat masa sekarang masih tiada penawar bagi JE, dan rawatan dilakukan agar tekanan cecair dalam otak tidak meningkat. Semasa meletusnya wabak JE pada tahun 1999, terdapat 154 kes yang dilaporkan dan 56 kematian. Pada tahun 2001, vaksinasi JE mula diwajibkan di Sarawak, dan telah banyak mengurangkan kes JE.

Menjelang 2017, hanya 10 kes dilaporkan, yang bermaksud banyak nyawa telah diselamatkan (kadar kematian disebabkan JE adalah lebih kurang 3 dalam setiap 10 orang).

Keputusan-keputusan tersebut membuktikan vaksinasi JE ialah pertahanan terbaik terhadap virus itu, dan harus dipertimbangkan jika anda tinggal berdekatan kawasan yang mempunyai populasi

nyamuk yang tinggi atau merancang untuk ke Sarawak atau negara lain di mana JE adalah endemik. Vaksinasi bukan sahaja selamat dan berkesan; vaksinasi mampu menyelamatkan nyawa anda. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



VACCINATION
IS PROTECTION

Protect your family against the dangers of Japanese encephalitis



Japanese encephalitis (JE) is a potentially fatal disease transmitted by infected mosquitoes. It is endemic to Southeast Asia and the Western Pacific regions.¹



Out of the **68,000** reported clinical cases each year!



almost one third of patients do not survive



up to half the survivors will suffer from permanent neurological damage

There is no cure for Japanese encephalitis.¹

Reduce the risk of infection with vaccination¹



Protect yourself and your loved ones against Japanese encephalitis.

Ask your doctor about preventing Japanese encephalitis virus.

A community message brought to you by

SANOPI PASTEUR

SANOPI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn Bhd (33410-B)
Unit TB-10-1, Level 10, Tower B, Plaza 33, No 1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia
Tel: +603-7651 9800 Fax: +603-7651 8201/8102

REFERENCE: 1. WHO. Japanese encephalitis. Fact sheet No 398. December 2015. Available at <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/en/>. Last accessed Feb 2016.

Apa itu RTI?

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

Jangkitan salur pernafasan (respiratory tract infection, RTI) menjejaskan kerongkong, rongga hidung, salur pernafasan, peparu dan sinus. Jangkitan ini boleh disebabkan oleh virus atau bakteria.

RTI boleh merebak apabila orang lain terdedah kepada batuk dan bersin (titisan air) daripada seseorang yang dijangkiti. RTI dalam kalangan kanak-kanak agak biasa, terutamanya jika mereka dihantar ke pusat penjagaan/sekolah atau mempunyai adik-beradik, kerana berada dekat dengan orang lain.

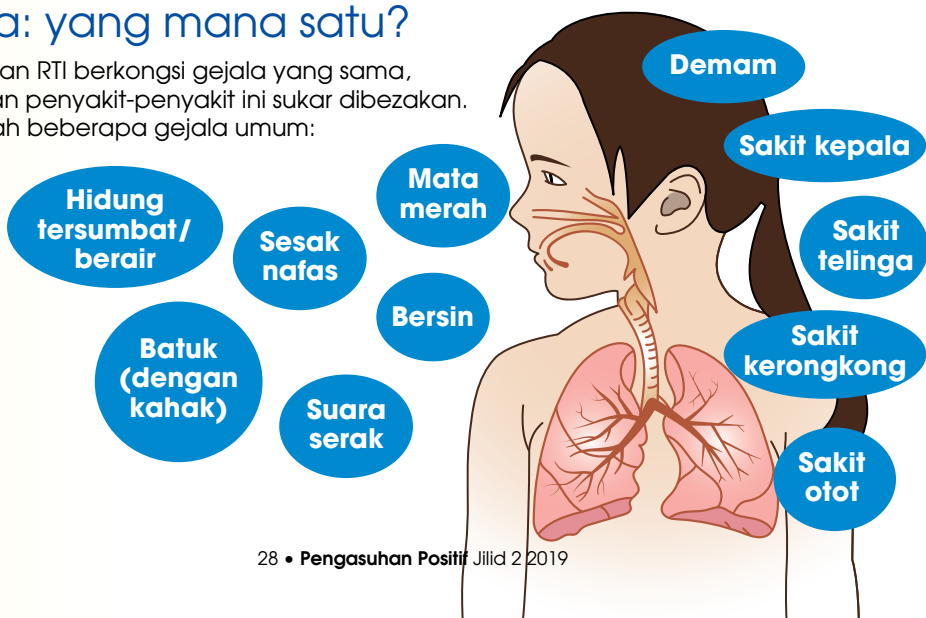
Jenis: bahagian atas atau bawah?

Penyakit yang tergolong dalam RTI dikategorikan kepada dua jenis. Secara umumnya, RTI yang menjejaskan salur pernafasan bawah atau yang disebabkan bakteria adalah lebih serius.

RTI Atas (hidung, kerongkong & sinus)	RTI Bawah (salur pernafasan & peparu)
<ul style="list-style-type: none">• Influenza• Selesema• Sinusitis (jangkitan sinus)• Tonsilitis• Laringitis	<ul style="list-style-type: none">• Influenza• Bronkitis• Bronkiolitis• Jangkitan dada• Pneumonia (jangkitan peparu)

Gejala: yang mana satu?

Kebanyakan RTI berkongsi gejala yang sama, menjadikan penyakit-penyakit ini sukar dibezakan. Berikut ialah beberapa gejala umum:



Segera dapatkan nasihat doktor jika anak anda menunjukkan gejala tambahan berikut:

- Pernafasan laju
- Berdehrit (seperti siulan yang nyaring semasa menghembus nafas)
- Stridor (nafas yang berbunyi kuat apabila salur pernafasan atas tersumbat)
- Batuk berpanjangan (lebih 3 minggu)
- Lendir berdarah ketika batuk
- Demam panas
- Kelesuan (kurang bercakap, kurang aktif)

Merawat dan mengurus RTI

Jika jangkitan itu disebabkan bakteria, doktor boleh memberikan antibiotik. Jangkitan virus pula biasanya sembuh dalam beberapa hari. Doktor boleh juga memberikan dekongestan, semburan hidung, ubat batuk atau ubat tahan sakit untuk merawat gejala, bergantung kepada jenis penyakit/jangkitan.

Selain itu, amalkan petua-petua berikut bagi membantu anak anda sembuh:

- Dapatkan rehat yang cukup
- Minum air yang banyak untuk mencairkan lendir
- Berikan minuman lemon dan madu panas untuk melegakan batuk (tidak sesuai untuk bayi)
- Gunakan bantal lebih untuk meninggikan kepala anak anda semasa tidur, agar lebih mudah bernafas dan menyingkirkan lendir
- Elakkan asap daripada rokok atau sumber lain



Kebimbangan: pneumonia

Kebanyakan RTI adalah sederhana dan akan pulih tanpa sebarang komplikasi berbahaya jika dirawat dan diuruskan dengan baik. Bagaimanapun, pneumonia boleh jadi berbahaya jika anak anda berumur bawah 2 tahun atau sistem imunnya lemah. Pneumonia biasanya disebabkan oleh bakteria (seperti *Streptococcus pneumoniae*), yang mengakibatkan keradangan tisu peparu. Komplikasi yang mungkin berlaku termasuklah:

- **Bakteremia dan kejutan septik.** Jangkitan dalam darah yang boleh membawa kepada tekanan darah rendah yang berbahaya
- **Abses peparu.** Berkumpulnya nanah di peparu
- **Pleurisi, efusi pleura, empiema.** Bengkak pada pleura (dua lapisan tisu menyelaputi peparu), pleura dipenuhi cecair, dan jangkitan pada ruang pleura

- **Kegagalan pernafasan.** Kegagalan peparu untuk menyerap oksigen masuk dan menyingkirkan karbon dioksida daripada darah

Sesetengah RTI boleh dicegah dengan vaksinasi. Vaksin pneumokokal boleh diambil bagi mencegah pneumonia disebabkan pneumokokus, manakala vaksinasi influenza tahunan pula boleh mencegah influenza. Dapatkan nasihat doktor bagi mengetahui lebih lanjut tentang vaksin-vaksin ini. Mengamalkan kebersihan juga penting dalam mengawal penebaran RTI. Ingatkan anak anda untuk membasuh tangan dengan kerap, menutup mulutnya dengan tisu atau sapu tangan semasa batuk atau bersin, dan mengelakkan pertemuan dengan orang yang sakit. **PP**

Sumbangan daripada



PNEUMOCOCCAL DISEASE



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



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

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

Visit your doctor and protect your loved ones today.

¹ Centers for Disease Control and Prevention. Global Pneumococcal Disease 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 16-07, 18th Floor, Minasa Arina Unit,
92, Jalan Raja Muda Abdul Aziz, 50300 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2202 7099 FAX +60-3-2602 0997
mpaeds@gmail.com



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd (40131-T)
Level 10 & 11, Wisma Avenue (Tower 2), Bangsar South,
No. 8, Jalan Kerinci, 50200 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2281 8500 FAX +60-3-2281 8388
www.pfizer.com.my

Pergerakan usus adalah sebahagian daripada proses semula jadi manusia. Bentuk najis anak anda boleh menunjukkan sama ada pergerakan usus dan sistem penghadaman dan pencernaannya sihat atau tidak.



Adakah Najis Anak Saya Normal?

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

Najis biasanya terdiri daripada makanan tidak dicerna, protein, bakteria, garam dan bahan lain. Najis mungkin berbeza dari segi bentuk, tekstur dan warna, bergantung kepada individu, tetapi secara umumnya, najis yang normal berwarna coklat, berbentuk lonjong, dan mudah diteran, dengan tekstur yang tidak terlalu lembut atau keras.

Bentuk dan tekstur

Carta najis Bristol menjelaskan bentuk dan tekstur najis. Ini akan membantu mengenal pasti jika pergerakan usus anak anda normal atau jika dia mengalami sembelit atau cirit-birit.

	<p>Jenis 1: Ketulan keras berasingan, seperti kacang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sangat susah diteran • Sembelit teruk 		<p>Jenis 2: Berbentuk lonjong tetapi berketul-ketul</p> <ul style="list-style-type: none"> • Susah diteran • Sembelit sederhana
	<p>Jenis 3: Berbentuk lonjong dengan rekahan di permukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mudah diteran • Bentuk najis yang biasa 		<p>Jenis 4: Berbentuk lonjong atau seperti ular, licin dan lembut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mudah diteran • Dikira normal
	<p>Jenis 5: Tompokan lembut dengan permukaan yang jelas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mudah diteran • Kekurangan serat dalam diet 		<p>Jenis 6: Gumpalan lembik dengan permukaan kasar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terdesak ke tandas • Cirit-birit sederhana
	<p>Jenis 7: Dalam bentuk cecair, tanpa sebarang pepejal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terdesak ke tandas • Cirit-birit 		

Warna: apakah masalahnya?

Warna najis yang luar biasa mungkin menunjukkan masalah kesihatan atau hanyalah kesan daripada makanan tertentu.

- **Coklat/perang** ialah warna normal bagi najis. Warna itu terhasil daripada bahan di dalam hempedu iaitu bilirubin, yang terbentuk apabila sel darah merah yang lama terurai.
- Sedikit warna **hijau** dalam najis adalah normal. Apabila najis berwarna hijau secara keseluruhannya, ini mungkin bermakna banyak makanan hijau (contohnya, bayam) diambil, atau makanan melalui saluran pencernaan terlalu cepat.
- Najis berwarna **hitam** mungkin terjadi akibat pengambilan likuoris, suplemen zat besi, atau ubatan bismut. Jika tidak, ini mungkin tanda terdapatnya pendarahan di bahagian atas salur pencernaan.
- Najis berwarna **putih, kelabu**, atau pucat menunjukkan kekurangan hempedu, contohnya kerana pundi hempedu atau salur hempedu tersumbat, atau tiada (selepas pembedahan). Seseengah ubatan cirit-birit juga menyebabkan najis berwarna putih.
- Najis berwarna **kuning** dan berminyak mengandungi kandungan lemak yang tinggi. Ini mungkin petanda gangguan penyerapan makanan (seperti penyakit *coeliac*) atau masalah berkaitan penghasilan enzim/hempedu.
- Najis berwarna **merah** mungkin petanda berlakunya pendarahan pada bahagian bawah salur pencernaan. Darah merah terang pada najis mungkin disebabkan oleh buasir, kanser di rektum atau ulseratif kolitis. Kes yang kurang serius adalah disebabkan pengambilan makanan berwarna merah, seperti ubi bit, kranberi atau jus tomato.
- Najis berwarna **oren** mungkin terhasil daripada makanan berwarna oren yang kaya dengan beta-karotena seperti lobak merah, labu atau ubi keledak manis. Sebab-sebab lain termasuklah salur hempedu tersumbat atau pengambilan ubatan tertentu seperti antasid atau rifampisin (sejenis antibiotik).

Masa & kekerapan

Secara umumnya, anak anda tidak seharusnya mengambil masa lebih daripada 10-15 minit di dalam tandas. Jika dia perlukan lebih masa, dia mungkin mengalami masalah dengan sistem penghadaman dan pencernaannya, seperti sembelit, buasir atau masalah lain. Purata kekerapan pergerakan usus adalah antara sekali dalam masa dua hari hingga tiga kali sehari. Jika dia mengalami sembelit, dia mungkin akan kurang membuang air besar. Jika terlalu kerap, dia mungkin mengalami cirit-birit.

Petua untuk pergerakan usus yang sihat



- **Minum air dengan banyak:** Air membantu melembutkan najis dan melancarkan pergerakan usus. Kanak-kanak 4 tahun ke atas harus minum 6-8 gelas air setiap hari.
- **Amalkan diet yang sihat:** Masukkan lebih banyak serat seperti bijirin penuh, buah-buahan, dan sayur-sayuran ke dalam diet anak anda. Serat membantu menyimpan air dan memberikan kepadatan dalam najis. Makanan kaya probiotik seperti yogurt dan minuman berkultur juga boleh membantu menggalakkan kesihatan usus lebih baik.
- **Aktiviti fizikal yang kerap:** Gaya hidup aktif membantu mengekalkan fungsi usus yang normal.

Pergerakan usus yang sihat disertai najis yang normal ialah tanda sistem pencernaan yang sihat. Dengan mengamalkan pemakanan sihat dan kehidupan aktif, anak anda boleh mengekalkan kesihatan pencernaan dan masanya di tandas juga lebih menyenangkan – semakin kurang waktu diluahkan di tandas, semakin kurang meneran, dan najis lebih mudah keluar. Berbincang dengan doktor jika anda mengesyaki terdapat masalah dengan najis dan pergerakan usus anak anda. **PP**

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

Keberkesanan strain probiotik *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei* dalam VITAGEN membawa kesan positif kepada 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 daripada **sistem imun** yang **lebih baik**

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



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



Masa penghadaman adalah **lebih pantas**

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



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

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, et al. (2018). Modulation of intestinal dysbiosis in patients with constipation-predominant irritable bowel syndrome using lactobacillus-containing cultured milk drink. *Gut* 2018;67:A70.

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

Pemakanan untuk Bayi Prematang

Oleh **Prof Dr Cheah Fook Choe**, Profesor dan Pakar Perunding Kanan Neonatologi

Jangan panik jika bayi anda pramatang kerana itu bukan perkara luar biasa. Penjagaan bayi pramatang lebih mencabar, tetapi dengan pemakanan yang betul, bayi akan lebih berpeluang untuk membesar secara normal.



Bayi pramatang dilahirkan sebelum 37 minggu tempoh gestasi, sementara kelahiran selepas itu dikira cukup bulan. Secara global, dianggarkan 1 dalam setiap 10 bayi dilahirkan sebagai bayi pramatang. Salah satu kerisauan si ibu berkenaan bayi pramatang ialah pemakanan dan tumbesaran mereka.

Susu ibu sejak awal

Berat badan bayi pramatang biasanya rendah ketika lahir (2.5kg dan ke bawah), dan memerlukan pemakanan khas kerana badan mereka masih belum menyimpan tenaga dan nutrien yang mencukupi. Mereka juga boleh mengalami penyakit berkaitan ketidakmatangan seperti penyakit perparu akut.

Adalah baik jika ibu mampu memberikan kolostrum (susu awal ibu) kepada bayi pramatang mereka seawal mungkin. Ini boleh membantu melindungi usus dan kolostrum juga mengandungi antibodi yang membantu melindungi bayi pramatang anda daripada jangkitan. Di kebanyakan negara maju, apabila tidak dapat memberikan susu sendiri kepada bayi, ibu boleh memilih untuk memberikan susu ibu penderma yang dikendalikan oleh bank susu berakreditasi.

Bayi pramatang yang dilahirkan sebelum 34 minggu cenderung menghadapi kesukaran penyusuan oral seperti menghisap, menelan dan mengkoordinasi dengan pernafasan, dan pergerakan usus yang lemah akibat fungsi

badan mereka yang tidak matang. Oleh itu, mereka biasanya diberikan susu menerusi tiub terus ke perut mereka pada 1-2 minggu yang pertama. Satu rumusan khas yang dipanggil nutrisi parenteral (*total parenteral nutrition*) yang mengandungi campuran nutrien untuk menyokong keperluan tenaga dan tumbesaran mereka mungkin akan disalurkan ke dalam saluran darah.

Tidak seperti bayi cukup bulan, bayi pramatang memerlukan tenaga dan nutrien lebih banyak. Apabila bayi pramatang mencapai pengambilan susu ibu yang mencukupi, doktor mungkin akan mengesyorkan penambahan *human milk fortifiers (HMF)* ke dalam



Gambar: WHO/PAHO

perahan susu ibu agar bayi pramatang menerima pemakanan optimum diperlukan untuk 'mengejar' tumbesaran. Bagaimanapun, jika bekalan susu ibu tidak mencukupi, formula pramatang khas boleh diberikan.

Membawa bayi pramatang pulang

Di Malaysia, kebanyakan hospital membenarkan bayi pramatang pulang apabila mereka menunjukkan kenaikan berat badan konsisten yang baik iaitu sekurang-kurangnya 1.8kg, mampu menyusu daripada ibu atau botol, dan telah mencapai umur yang disesuaikan (*corrected age*) 36 minggu.

Pemakanan yang baik penting untuk memastikan tumbesaran keseluruhan yang cukup dan mengurangkan risiko tumbesaran lemah. Paling penting, teruskan menyusu bayi pramatang anda. Dalam sesetengah kes, bayi pramatang mungkin masih memerlukan HMF. Lebih-lebih lagi dalam kes bayi dengan berat kelahiran yang sangat rendah iaitu 1500g semasa lahir. Jika bekalan susu ibu masih tidak mencukupi, anda mungkin boleh menambah formula pos discaj (*post-discharge formula, PDF*) untuk menambah penyusuan kepada bayi.

Bagaimanapun, jika penyusuan susu ibu bukan satu pilihan atau tiada susu ibu langsung, doktor boleh mengesyorkan penggunaan PDF sahaja. Ia adalah untuk bayi pramatang, atau bayi dengan berat kelahiran rendah dan digunakan selepas keluar hospital dalam tahun pertama sehingga tumbesaran menjadi normal (umur yang disesuaikan).

Pantau tumbesarannya

Awasi tumbesaran bayi pramatang anda secara teliti. Nutrien tertentu penting untuk membantu bayi itu mengejar tumbesarannya. Dia memerlukan pengambilan tenaga, protein, mineral dan vitamin yang lebih tinggi.

Anda mungkin tahu faedah asid lemak poli tidak tepu omega-3 dan omega-6 seperti asid dokosaheksaenoik (DHA) dan asid arakidonik (AA) yang penting untuk perkembangan mata dan otak. Walaupun kebanyakan formula susu mengandungi nutrien ini, susu ibu adalah yang terbaik kerana mempunyai nisbah yang betul untuk keperluan bayi pramatang anda.

Bagi bayi pramatang yang lebih besar, penyusuan susu ibu sahaja sudah mencukupi.

Bagaimanapun, temu janji susulan di klinik disyorkan bagi pemeriksaan berkala untuk memastikan bayi pramatang anda mempunyai nutrien mencukupi untuk menyokong tumbesaran tulang.

Sebagai peringatan

Susu ibu tetap pilihan TERBAIK untuk semua bayi. Jika tumbesaran bayi pramatang anda pada tahap memuaskan, doktor mungkin akan menasihati anda beralih kepada penyusuan susu ibu secara eksklusif dan menghentikan penambahan HMF. Jika anda tidak memberikan susu ibu, PDF boleh digantikan dengan formula susu biasa.

Pada umur 6 bulan mengikut umur yang disesuaikan, mulakan pemberian makanan pelengkap untuk memenuhi keperluan pemakanan dan tumbesaran. Paling penting, penyusuan susu ibu berterusan dalam tahun pertama amat digalakkan. Tetapi ingat, sementara pemakanan yang baik dan mencukupi adalah penting untuk tumbesaran dan perkembangan baik, pemakanan berlebihan boleh membawa kepada obesiti. Ini boleh membawa kesan negatif kepada kesihatan bayi pramatang anda di kemudian hari.

Akhir sekali, jangan sesekali tidak hadir temu janji klinik! Temu janji ini membolehkan doktor mengawasi tumbesaran dan perkembangan bayi pramatang anda. Anda juga boleh berunding dengan doktor anda untuk nasihat berkenaan membekalkan pemakanan yang betul dengan jumlah yang sepatutnya, pada waktu yang tepat untuk tumbesaran sihat bayi pramatang anda. **PP**



Apa nak masak hari ini?

Inilah persoalan yang sering timbul setiap kali kita ingin menyediakan hidangan untuk keluarga. Sama ada yang bekerja atau suri rumah tentu akan menghadapi masalah kesuntukan masa atau tidak tahu apa yang hendak dimasak.

Memperkenalkan Campur, Campur, Siap! daripada AJI-NO-MOTO®

Campur, Campur, Siap! ialah cara baru dan kreatif untuk memasak sayur, menjadikan ia lebih lazat dan menarik. Ia dicampur pelbagai sayuran dengan sumber protein dan berkuah.

Sayur kaya dengan segala jenis nutrien yang penting untuk kesihatan kita. Ia mengandungi vitamin dan mineral yang kita perlukan untuk kekal sihat. Justeru, adalah penting untuk memakan sayur pelbagai warna bagi mendapatkan manfaat kesihatan yang berbeza. Jadikan amalan untuk menambah sayur dalam makanan seharian untuk mendapatkan diet yang seimbang.

Walaupun sayur antara nutrisi penting untuk kesihatan, tetapi rakyat Malaysia didapati kurang mengambil sayur dalam sajian seharian mereka.



- Kaji Selidik Pemakanan Berasaskan Sekolah Malaysia 2012 menunjukkan kira-kira 93.7% remaja makan sayur di bawah 3 hidangan sehari seperti yang disarankan.
- Kaji Selidik Pemakanan Dewasa Malaysia (MANS) 2014 menunjukkan bahawa 81.7% makan sayur di bawah 3 hidangan sehari seperti yang disarankan.

Sumber: Pelan Tindakan Pemakanan Kebangsaan (NPANM) III 2016-2025

Tahukah Anda?

Labu mengandungi serat dan beta karotena



Serat
Menjaga kestabilan sistem penghadaman



Beta Karotena
Meningkatkan tahap sistem imunisasi badan

Bunga Kobis mengandungi serat dan vitamin C



Serat
Membantu meningkatkan kesihatan usus



Vitamin C
Memperkuatkan sistem ketahanan tubuh

Brokoli mengandungi kalsium, vitamin K dan asid lemak omega 3



Kalsium & Vitamin K
Menjaga kesihatan tulang dan mencegah osteoporosis



Asid Lemak Omega 3
Mengurangkan Reaksi Alergi dan Keradangan

Menyediakan hidangan sayur bukan lagi masalah dengan cara Campur, Campur, Siap! Resipi sayur yang mudah disediakan dengan campuran sumber protein (ayam, telur, dan sebagainya), ditambah dengan AJI-NO-MOTO® untuk menghasilkan hidangan mantap yang digemari semua, termasuk anak-anak. Yang pentingnya, ia mudah! Sesuai untuk isteri dan ibu yang sibuk bekerja.

Untuk mendapatkan pelbagai resipi, sila layari



www.ajinomoto.com.my



MY AJINOMOTO

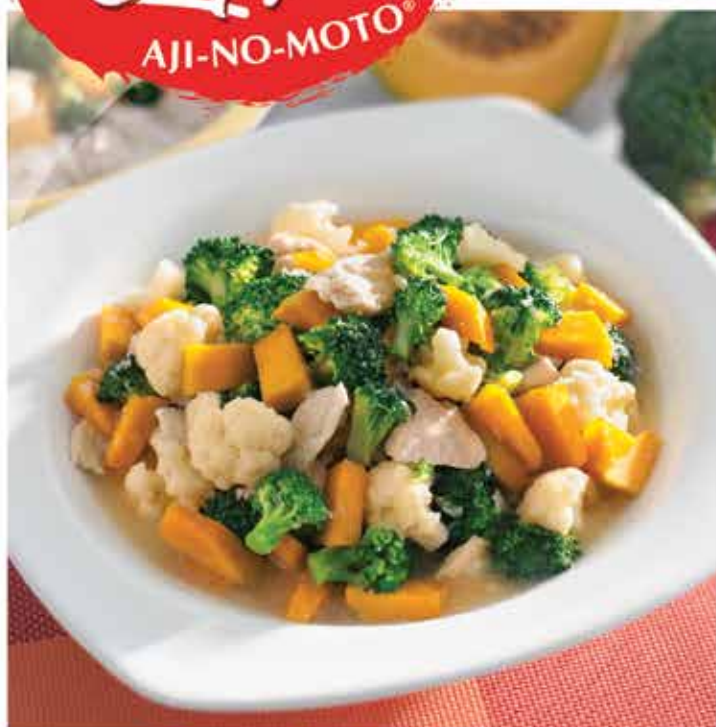


Ajinomoto Malaysia



Campur,
Campur
Siap!
AJI-NO-MOTO®

The Essence of Umami
味の素
AJI-NO-MOTO®
PENAMBAH PERISA



Sayur Labu Campur

Labu, sayur berkhasiat yang murah dan mudah didapati di Malaysia.

Ia mengandungi serat untuk mengekalkan sistem penghadaman yang sihat, serta beta karotena yang membantu menguatkan sistem imun badan.

Rasa labu yang manis, pasti menjadi kesukaan anak-anak kecil anda.

Jom kita cuba Resipi
Campur, Campur, Siap!
- Sayur Labu Campur.

Bahan-bahan:

2 sudu besar	Minyak masak
½ biji	Bawang besar, dicincang
2 ulas	Bawang putih, dicincang
200 g	Isi ayam, dipotong kecil
1 ½ cawan	Air
½ sudu kecil	AJI-NO-MOTO®
½ sudu kecil	Garam
150 g	Bunga kobis, dipotong
100 g	Brokoli, dipotong
150 g	Labu, dipotong dadu panjang

Cara menyediakan:

1. Panaskan minyak masak.
2. Tumiskan bawang dan bawang putih sehingga wangi.
3. Masukkan ayam dan kacau sehingga separuh masak.
4. Masukkan air dan bunga kobis. Didihkan sehingga separuh lembut.
5. Perasakan dengan AJI-NO-MOTO® dan garam.
6. Masukkan brokoli, labu dan kacau sehingga masak.
7. Sedia untuk dihidang.



Tip: Labu yang mempunyai jalur yang lebar mempunyai isi yang lebih tebal dan manis.

ACETYLCYSTEINE SANDOZ

HELPS TO



CLEAR PHLEGM¹



CLEAR MUCUS¹



BREATHE EASIER^{2,2}

^{2,2}Helps to relieve symptoms related to thick mucus e.g. difficulty breathing.



Blackberry³

MAL 17107049XCZ

MAL 17107050XCZ



MADE IN GERMANY³



ACETYLCYSTEINE SANDOZ EFFERVESCENT TABLET BASIC SUCCINCT STATEMENT

Acetylcysteine Sandoz Effervescent Tablet 200mg and Acetylcysteine Sandoz Effervescent Tablet 600mg

COMPOSITION: Each effervescent tablet contains 200mg or 600mg of acetylcysteine. **INDICATIONS:** Treatment of respiratory affections characterized by thick & viscous hypersecretions: Acute or chronic bronchitis & its exacerbations, pulmonary emphysema, mucoviscidosis & bronchiectasis. **DOSAGE:** Acetylcysteine Sandoz Effervescent Tablet 200mg: 1. Adult: 200mg, 3 times a day. 2. Children > 2 years: 100-200mg, 2 times a day. Acetylcysteine Sandoz Effervescent Tablet 600mg: 1. Adult: 1 tablet daily. Duration of treatment: 5-10 days for acute cases. **SIDE EFFECTS:** 1. Uncommon: Hypersensitivity reactions, headache, tachycardia, hypotension, stomatitis, abdominal pain, nausea, vomiting, diarrhoea, urticaria, rash, angioedema, itching, rash, bronchitis, fever. 2. Rare: Dyspnoea, bronchospasm, dyspepsia. 3. Very rare: Anaphylactic shock, anaphylactoid reactions, haemorrhage. 4. Not known: Facial edema. 5. NIFRA Directive (Skin and Subcutaneous Tissue Disorders): Severe cutaneous adverse reactions (SCAR) e.g. erythema multiforme, Stevens-Johnson syndrome (SJS) and toxic epidermal necrolysis (TEN), in most of these cases reported at least one other drug was administered at the same time, which may have possibly enhanced the described mucocutaneous effects. **CONTRAINDICATIONS:** It is contraindicated: 1. in patients with hypersensitivity to acetylcysteine, or any of the excipients. 2. in children under 2 years of age. 3. Severe asthma exacerbation. 4. Chronic duodenal and gastric ulcer disease. **WARNINGS AND PRECAUTIONS:** The occurrence of severe skin reactions such as Stevens-Johnson syndrome and Lyell's syndrome has very rarely been reported in temporal connection with the use of acetylcysteine. If cutaneous and mucosal changes newly occur, medical advice should be sought without delay and use of acetylcysteine be terminated. Care during use in patients with bronchial asthma and in patients with anaemic cirrosis. Caution is advised in patients with histamine intolerance. Longer-term therapy should be avoided in these patients, as acetylcysteine has an effect on histamine metabolism and may lead to symptoms of intolerance (e.g. headache, vasomotor rhinitis, itching). To be taken into consideration by patients on a controlled sodium (low-sodium/low-salt) diet. **PREGNANCY AND LACTATION:** No sufficient clinical data on exposed pregnant women are available for acetylcysteine. Experimental animal studies do not suggest direct or indirect harmful effects on pregnancy, embryonal/fetal development, birth or postnatal development. Acetylcysteine should be used during pregnancy after strict assessment of the benefit-risk ratio. No information is available regarding excretion into breast milk. Acetylcysteine should be used during lactation only after strict assessment of the benefit-risk ratio. **INTERACTIONS:** Interaction studies have only been performed in adults. Combined use of acetylcysteine with antitussives (cough-relieving agents) may cause a dangerous secretory congestion due to the reduced cough reflex, so an especially careful diagnosis is required for this combination treatment. Reports to date on an inactivation of antibiotics (tetracyclines, aminoglycosides, penicillins) due to acetylcysteine exclusively refer to in vitro experiments in which the relevant substances were mixed directly. Nevertheless for safety reasons, oral antibiotics should be administered separately and at an interval of at least 2 hours. This does not apply to cefixime and lorazepam. The use of activated charcoal may reduce the effect of acetylcysteine. Co-administration of acetylcysteine can result in an enhancement of vasodilator and antiplatelet effects of glyceryl trinitrate (nitroglycerin). If a common treatment with nitroglycerin and acetylcysteine is considered necessary, the patient should be monitored for potential hypotension, which could be serious and may be indicated by headache. Changes in the determination of laboratory parameters: 1. Acetylcysteine may affect the chromogenic assay of creatinine. 2. In urine tests, acetylcysteine may influence the results of the determination of ketone bodies. (as per PI dated 10/18, 50079102)

References: 1. Haima S, Miller AL. Natural Treatment of Chronic Rhinosinusitis. *Alternative Medicine Review* 2006; 11(3): 196-207. 2. Sadowska AM, Verbaeckken J, Dargatzis K, De Backer WA. Role of N-acetylcysteine in the management of COPD. *Therapeutics and Clinical Risk Management* 2006; 2(1): 3-18. 3. Acetylcysteine Sandoz Effervescent Tablet 200mg and 600mg package insert (dated Oct 2018).

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. Tel : +603 7948 1888 Fax: +603 7948 1818

www.novartis.com www.sandoz.com

MY1806684027

KKLIU 1356/2019

SANDOZ A Novartis Division

This is a medicine product advertisement.

High Quality, Affordable Medicines, One Global Novartis Manufacturing Standard*

*www.sandoz.com/about-us/who-we-are/innovation-quality-and-supply (accessed on May 2019).

Keperentingan Adab

Oleh **Cik Eveleen Ling**, Pengerusi, Persatuan Tadika Malaysia (PTM)

Pendekatan pengasuhan berubah mengikut masa. Dulu, ibu bapa lebih tegas dan tidak ragu-ragu menggunakan hukuman fizikal jika anak mereka biadab.



Hari ini, pendekatan ibu bapa biasanya lebih longgar, dan anak-anak boleh menjadi terlalu manja atau biadab. Ini bukan bermakna ibu bapa harus kasar terhadap anak-anak mereka. Bagaimanapun, adab bukan datang secara semula jadi. Ibu bapa perlu mengajar dan menunjukkannya kepada anak-anak, lalu membantu mereka memupuk kemahiran sosial untuk bergaul dengan orang lain.

Permulaan asas

Dari 18 bulan, anak anda mula sedar akan perasaan orang lain. Anda boleh beransur-ansur mengajarnya adab yang **wajar dengan umur dan fasa perkembangannya**.

● Minta tolong dan berterima kasih:

Ajarkan anak anda untuk berkata 'Tolong' dan 'Terima kasih' semasa meminta dan menerima pertolongan, dan frasa-frasa lain seperti 'Maafkan saya' dan 'Bolehkah saya?'

Gunakan perkataan-perkataan ini secara kerap dalam perbualan anda dan pujinya apabila dia menggunakannya. Dia mungkin kurang memahami maksudnya lagi, tetapi dia akan sedar orang rasa gembira apabila mendengar perkataan-perkataan tersebut.



● Bertegur sapa dan perbualan:

Tunjukkan anak anda cara menyapa orang dengan betul dalam budaya anda. Ajarkannya untuk berjabat tangan atau bersalaman semasa menyapa orang. Pandang orang dan cakap dengan

lembut semasa berbual. Jelaskan mengapa bahasa kasar tidak elok dan tidak harus digunakan. Ajarkan cara untuk mendengar atau bercakap dengan baik dalam perbualan menerusi kaedah bercerita atau berlakon.

● Adab di meja makan:

Jadikan membasuh tangan sebelum makan sebagai amalan. Ajarnya untuk menutup mulut dan tidak bercakap semasa mengunyah. Gigit sedikit demi sedikit dan makan perlahan-lahan. Bermain dengan makanan dan meludah makanan dilarang sama sekali. Apabila dia sudah cukup matang, beritahunya untuk menunggu orang lain sebelum makan. Jangan cuba capai makanan yang jauh, tapi minta bantuan orang lain untuk mengambilnya. Pupuk adab-adab ini pada setiap waktu makan, dan lebih penting lagi, anda sendiri harus amalkannya!



- **Waktu bermain:** Ajarkan anak anda untuk berkongsi makanan dan bergilir-gilir semasa bermain dengan kawan-kawan atau adik-beradik. Ejek-mengejek harus dijejah. Pupuklah sikap kesukanan yang baik dalam anak anda: merendah diri semasa menang dan menyokong orang lain apabila kalah. Orang dewasa tidak harus membangkitkan kemarahan anak-anak dengan mengejek, merendahkan, atau membandingkan mereka dengan pencapaian orang lain.



- **Hormat orang tua:** Orang dewasa harus menjadi contoh dalam perkara ini. Sentiasa menyapa dan memperakui kehadiran orang lebih tua seperti ibu bapa, keluarga, guru dan orang luar. Gunakan panggilan yang wajar untuk mereka seperti 'Encik', 'Cik', 'Pak Cik', 'Mak Cik' atau gelaran lain. Bagaimanapun, anak-anak mungkin akan berwaspada dengan kehadiran orang baharu. Orang dewasa yang perlu menyapa kanak-kanak terlebih dahulu dengan kasih

dan hormat agar kanak-kanak itu rasa selamat dan selesa dengan mereka. Apabila ibu bapa memberi keutamaan kepada orang lebih tua, contohnya, semasa menghidangkan makanan atau memberikan tempat duduk, anak-anak akan turut mencontohi amalan itu.

Mengajarkan adab kepada anak



Mungkin sukar untuk mengajarkan adab kepada anak anda. Beberapa cadangan berikut boleh membantu anda:

- **Bapak borek, anak rintik:** Ibu bapa banyak mempengaruhi perlakuan anak mereka. Anak belajar dengan memerhati dan meniru anda, jadi sentiasalah menjaga tingkah laku dan bahasa anda. Contohnya, semasa memandunya ke sekolah, elakkan melanggar peraturan trafik dan memaki trafik yang teruk. Mereka memerhatikan cara anda bercakap dan bertindak balas terhadap orang lain. Jika orang dewasa sukar meminta maaf apabila membuat kesalahan, jangan harap anak-anak akan meminta maaf dengan ikhlas. Nilai moral mengajar kita membuat perkara yang betul. Kemahiran sosio-emosional pula mengajar kita melakukannya dengan ikhlas.
- **Komunikasi dengan anak:** Luangkan masa untuk

bercakap dan bertanya tentang harinya, contohnya semasa makan malam. Jadikan waktu keluarga menyeronokkan dan kekalkan nada suara yang mesra. Ini peluang baik untuk anak anda mengamalkan adab perbualannya dan memupuk kemahiran komunikasinya.

- **Ajarkan empati:** Empati ialah meletakkan diri anda dalam situasi orang lain. Beritahu anak anda peraturan penting ini – layan orang lain sebagaimana anda mahu dilayan. Apabila dia belajar untuk berempati, dia akan belajar untuk berfikir di luar keperluan sendiri dan memahami tujuan beradab baik.
- **Elakkan kandungan tidak wajar:** Kanak-kanak mudah dipengaruhi dan cenderung untuk meniru apa yang dilihat di TV atau dalam talian. Awasi rancangan TV atau permainan videonya, dan tentukan jika ia sesuai. Hadkan waktu skrin mengikut umurnya.

Mengajarkan adab kepada anak anda dari kecil akan membantunya bergaul dengan orang lain dengan baik. Mulakan dengan menjadi sopan, sensitif dan menghormati perasaan orang lain. Anda harus beritahu anak anda apa yang anda mahu dan tidak mahu. Apabila dia berkelakuan baik, galakkan amalan itu dengan pujian, pelukan, senyuman dan sebagainya. Tumpukan pada perkara baik yang mereka lakukan dengan memuji mereka, bukannya menghukum kesilapan mereka. Ibu bapa harus menjadi teladan bagi anak mereka. Ingatlah, adab membentuk peribadi. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Tadika Malaysia

NUTRISI YANG SESUAI UNTUK TUMBESARAN SI MANJA ANDA

Tumbesaran Normal

Tumbesaran Kurang Memuaskan*



**MENYOKONG
CATCH-UP
GROWTH**



**MENYOKONG
TUMBESARAN
FIZIKAL OPTIMUM**



**UNTUK
TUMBESARAN
MENYELURUH**

Untuk maklumat lanjut:

 www.dugrosure.com.my

*Tanyalah profesional kesihatan anda mengenai produk yang sesuai untuk Si Manja anda

Dugro® Complete adalah makanan tambahan berkhasiat bagi kanak-kanak yang mengalami kekurangan nutrien atau pertumbuhan kurang mematuhi untuk mengoptimumkan pertumbuhan mereka. 150 mg protein, 150 mg lemak, 150 mg karbohidrat, 150 mg kalsium, 150 mg zat besi, 150 mg vitamin A, 150 mg vitamin B, 150 mg vitamin C, 150 mg vitamin D, 150 mg vitamin E, 150 mg vitamin K, 150 mg vitamin B1, 150 mg vitamin B2, 150 mg vitamin B3, 150 mg vitamin B6, 150 mg vitamin B12, 150 mg vitamin K1, 150 mg vitamin K2, 150 mg vitamin K3, 150 mg vitamin K4, 150 mg vitamin K5, 150 mg vitamin K6, 150 mg vitamin K7, 150 mg vitamin K8, 150 mg vitamin K9, 150 mg vitamin K10, 150 mg vitamin K11, 150 mg vitamin K12, 150 mg vitamin K13, 150 mg vitamin K14, 150 mg vitamin K15, 150 mg vitamin K16, 150 mg vitamin K17, 150 mg vitamin K18, 150 mg vitamin K19, 150 mg vitamin K20, 150 mg vitamin K21, 150 mg vitamin K22, 150 mg vitamin K23, 150 mg vitamin K24, 150 mg vitamin K25, 150 mg vitamin K26, 150 mg vitamin K27, 150 mg vitamin K28, 150 mg vitamin K29, 150 mg vitamin K30, 150 mg vitamin K31, 150 mg vitamin K32, 150 mg vitamin K33, 150 mg vitamin K34, 150 mg vitamin K35, 150 mg vitamin K36, 150 mg vitamin K37, 150 mg vitamin K38, 150 mg vitamin K39, 150 mg vitamin K40, 150 mg vitamin K41, 150 mg vitamin K42, 150 mg vitamin K43, 150 mg vitamin K44, 150 mg vitamin K45, 150 mg vitamin K46, 150 mg vitamin K47, 150 mg vitamin K48, 150 mg vitamin K49, 150 mg vitamin K50, 150 mg vitamin K51, 150 mg vitamin K52, 150 mg vitamin K53, 150 mg vitamin K54, 150 mg vitamin K55, 150 mg vitamin K56, 150 mg vitamin K57, 150 mg vitamin K58, 150 mg vitamin K59, 150 mg vitamin K60, 150 mg vitamin K61, 150 mg vitamin K62, 150 mg vitamin K63, 150 mg vitamin K64, 150 mg vitamin K65, 150 mg vitamin K66, 150 mg vitamin K67, 150 mg vitamin K68, 150 mg vitamin K69, 150 mg vitamin K70, 150 mg vitamin K71, 150 mg vitamin K72, 150 mg vitamin K73, 150 mg vitamin K74, 150 mg vitamin K75, 150 mg vitamin K76, 150 mg vitamin K77, 150 mg vitamin K78, 150 mg vitamin K79, 150 mg vitamin K80, 150 mg vitamin K81, 150 mg vitamin K82, 150 mg vitamin K83, 150 mg vitamin K84, 150 mg vitamin K85, 150 mg vitamin K86, 150 mg vitamin K87, 150 mg vitamin K88, 150 mg vitamin K89, 150 mg vitamin K90, 150 mg vitamin K91, 150 mg vitamin K92, 150 mg vitamin K93, 150 mg vitamin K94, 150 mg vitamin K95, 150 mg vitamin K96, 150 mg vitamin K97, 150 mg vitamin K98, 150 mg vitamin K99, 150 mg vitamin K100.

Dugro® Sure adalah makanan tambahan berkhasiat bagi kanak-kanak yang mengalami kekurangan nutrien atau pertumbuhan kurang mematuhi untuk mengoptimumkan pertumbuhan mereka. 150 mg protein, 150 mg lemak, 150 mg karbohidrat, 150 mg kalsium, 150 mg zat besi, 150 mg vitamin A, 150 mg vitamin B, 150 mg vitamin C, 150 mg vitamin D, 150 mg vitamin E, 150 mg vitamin K, 150 mg vitamin B1, 150 mg vitamin B2, 150 mg vitamin B3, 150 mg vitamin B6, 150 mg vitamin B12, 150 mg vitamin K1, 150 mg vitamin K2, 150 mg vitamin K3, 150 mg vitamin K4, 150 mg vitamin K5, 150 mg vitamin K6, 150 mg vitamin K7, 150 mg vitamin K8, 150 mg vitamin K9, 150 mg vitamin K10, 150 mg vitamin K11, 150 mg vitamin K12, 150 mg vitamin K13, 150 mg vitamin K14, 150 mg vitamin K15, 150 mg vitamin K16, 150 mg vitamin K17, 150 mg vitamin K18, 150 mg vitamin K19, 150 mg vitamin K20, 150 mg vitamin K21, 150 mg vitamin K22, 150 mg vitamin K23, 150 mg vitamin K24, 150 mg vitamin K25, 150 mg vitamin K26, 150 mg vitamin K27, 150 mg vitamin K28, 150 mg vitamin K29, 150 mg vitamin K30, 150 mg vitamin K31, 150 mg vitamin K32, 150 mg vitamin K33, 150 mg vitamin K34, 150 mg vitamin K35, 150 mg vitamin K36, 150 mg vitamin K37, 150 mg vitamin K38, 150 mg vitamin K39, 150 mg vitamin K40, 150 mg vitamin K41, 150 mg vitamin K42, 150 mg vitamin K43, 150 mg vitamin K44, 150 mg vitamin K45, 150 mg vitamin K46, 150 mg vitamin K47, 150 mg vitamin K48, 150 mg vitamin K49, 150 mg vitamin K50, 150 mg vitamin K51, 150 mg vitamin K52, 150 mg vitamin K53, 150 mg vitamin K54, 150 mg vitamin K55, 150 mg vitamin K56, 150 mg vitamin K57, 150 mg vitamin K58, 150 mg vitamin K59, 150 mg vitamin K60, 150 mg vitamin K61, 150 mg vitamin K62, 150 mg vitamin K63, 150 mg vitamin K64, 150 mg vitamin K65, 150 mg vitamin K66, 150 mg vitamin K67, 150 mg vitamin K68, 150 mg vitamin K69, 150 mg vitamin K70, 150 mg vitamin K71, 150 mg vitamin K72, 150 mg vitamin K73, 150 mg vitamin K74, 150 mg vitamin K75, 150 mg vitamin K76, 150 mg vitamin K77, 150 mg vitamin K78, 150 mg vitamin K79, 150 mg vitamin K80, 150 mg vitamin K81, 150 mg vitamin K82, 150 mg vitamin K83, 150 mg vitamin K84, 150 mg vitamin K85, 150 mg vitamin K86, 150 mg vitamin K87, 150 mg vitamin K88, 150 mg vitamin K89, 150 mg vitamin K90, 150 mg vitamin K91, 150 mg vitamin K92, 150 mg vitamin K93, 150 mg vitamin K94, 150 mg vitamin K95, 150 mg vitamin K96, 150 mg vitamin K97, 150 mg vitamin K98, 150 mg vitamin K99, 150 mg vitamin K100.

Teknologi digital telah banyak mengubah cara kita berkomunikasi dan bersosial.



Teknologi Digital dan Kemurungan

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

Generasi sekarang banyak meluangkan masa dengan peranti digital. Walaupun peranti tersebut dapat membantu komunikasi harian serta pencarian sumber informasi, ianya boleh membawa kecelaruan dari segi psikologi sekiranya disalahgunakan. Kemahiran sosial serta kawalan diri boleh terbantut, dengan banyaknya komen dan kata-kata menyakitkan hati yang terpampang atas talian. Selain itu, mesej teks juga boleh disalahertikan kerana kesalahan ejaan atau pilihan perkataan yang lemah. Masalah lain yang mungkin terjadi termasuklah:

- **Limpahan kognitif.** Terlebih meluangkan masa menggunakan teknologi digital bermakna lebih masa memfokuskan kepada maklumat visual secara sekilas pandang. Peralihan

perhatian daripada satu maklumat ke maklumat lain secara pantas boleh menyebabkan limpahan kognitif dan keletihan mental.

- **Keletihan emosi.** Harga diri yang dikaitkan dengan penerimaan diri atas talian yang kelihatan dalam tingkah laku asyik menyemak mesej dan berasa resah memikirkan cara membalas mesej atas talian boleh menyebabkan keletihan emosi serta mental, lalu kadang-kala berkelakuan biadap.
- **Ketagihan digital atau media sosial.** Penggunaan berlebihan boleh membawa kepada ketagihan, lalu menjadi terasing daripada interaksi sosial dunia sebenar, serta mengurangkan peluang untuk membangunkan kemahiran tingkah laku adaptif untuk mengatasi cabaran hidup secara umum.

Keputusan penyelidikan yang membimbangkan

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017 menunjukkan:

Fikiran bunuh diri: 10.0%

Rancangan bunuh diri: 7.3%

Cubaan bunuh diri: 6.9%

Kemurungan: 18.3%

Keresahan: 39.7%

Stres: 9.6%

Ketagihan internet: 29.0%

Tinjauan dalam kalangan remaja dan belia bawah 24 tahun di United Kingdom mendapati bukan semua media sosial memberi kesan buruk kepada kesihatan mental. Kebanyakan remaja

menggunakan media sosial untuk berhubung dengan kawan dan mencari persahabatan atau sokongan, oleh itu larangan yang menyeluruh bukanlah penyelesaian. Ketika kita kian mendekati Industri 4.0,

ajarlah remaja anda tentang bahaya media sosial, dan pada masa sama, berjaga-jaga jika terdapat tanda-tanda perubahan yang luar biasa pada perwatakannya.

Mengenal pasti kemurungan

Petanda yang ketara bagi episod kemurungan yang serius ialah kekurangan keceriaan dan emosi yang suram (termasuklah kurang berminat dalam aktiviti yang diminati) selama dua minggu atau lebih. Anak-anak yang lebih muda mungkin kelihatan lebih mudah marah berbanding muram. Tanda/gejala lain termasuklah:

- Rasa putus asa/tidak bernilai
- Tidak berminat dalam aktiviti harian normal serta pergaulan sosial
- Mudah marah

- Kenaikan/penurunan berat badan mendadak
- Kurang penjagaan diri
- Perubahan ketara dalam selera makan
- Perubahan ketara dalam corak tidur
- Keletihan atau kehilangan tenaga
- Kesukaran menumpukan perhatian atau membuat keputusan
- Mengadu sakit kepala atau perut
- Sering memikirkan tentang kematian (fikiran, tindakan, atau rancangan bunuh diri)



Kemurungan boleh menjejaskan prestasi akademik serta hubungan dengan kawan dan keluarga. Kemurungan dalam anak remaja boleh berlaku secara beransur-ansur, jadi bersedialah untuk mendapatkan bantuan sekiranya perlu.

Bagaimana harus anda membantu?

Elakkan daripada campur tangan serta merta dan berikan

sedikit kelonggaran untuk anak remaja anda menangani masalah sendiri. Perkara lain yang perlu diingati adalah:

- **Jadilah suri teladan.** Patuhi peraturan anda sendiri (contohnya, tidak boleh menggunakan telefon semasa waktu makan) dalam menetapkan had. Tunjukkan anak anda cara menggunakan media sosial secara positif bagi mengembangkan pengalaman pembelajarannya.
- **Berbual dengan kerap.** Jangan rasa takut untuk berkongsi pengalaman anda dengan media sosial (contohnya, emosi anda dan cara anda menghadapinya).
- **Lembutkan respons.** Elakkan memberi respons yang menyalahkan.

Paling penting, berbincanglah dengannya dan cuba dapatkan maklumat sebanyak mungkin tentang apa yang mengganggunya. Jangan serta-merta ingin menyelesaikan masalah untuknya, tapi gunakan peluang ini sebagai pembelajaran untuk dirinya mempelajari cara menangani masalah. Berikan cadangan kepadanya, tetapi biarkan dia pilih cara untuk bertindak terhadap masalah tersebut. Sedarilah bahawa kemurungan lazimnya mempunyai pelbagai unsur, dan bukan hanya daripada media sosial ataupun peranti digital. Akan tetapi, penyalahgunaan peranti digital boleh menyumbang kepada kekurangan kemahiran untuk menangani kecelaruan emosi.

PP

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA



SISTEM IMUN ANDA BERGANTUNG KEPADANYA

70% sistem imun kita berada dalam sistem penghadaman dan penting untuk kesejahteraan hidup. VITAGEN mengandungi 2 strain kultur probiotik hidup, *Lactobacillus acidophilus* dan *paracasei* untuk sistem penghadaman yang lebih baik dan sistem imun yang lebih kuat.

**VITAGEN, TERBUKTI SECARA KLINIKAL UNTUK
SISTEM PENGHADAMAN YANG BAIK***

* Rujukan: Mokhtar N, et al. (2018). Mengawal disbiosis usus dalam pesakit dengan sindrom usus rensa pra-dominan sembelit menggunakan minuman susu kultur mengandungi laktobasilus. Gut 2018;67:A70.

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

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-T)



KURANG GULA