

Pengasuhan Positif Malaysia

Kesihatan Mental Juga Penting!

Duduk di Rumah:
**Cara Mengukuhkan
Ikatan Kekeluargaan**

Manfaat
**Membela
Haiwan**

Bahaya **Sexting
di Kalangan
Remaja**

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR
dan isi maklumat
untuk dapatkan
langganan
percuma!





Pengasuhan Positif Malaysia

Datuk Dr Zulkifli Ismail

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



“ Kesedaran dan pendidikan keibupuapan 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.osgm.org.my

“ Kehamilan yang sihat memberikan anak anda permulaan hidup yang baik.”



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



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

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



Dr Yen Teck Hoe
Pakar Perunding Psikiatri



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
www.mscpm.my

“ Jika seseorang kanak-kanak tidak boleh belajar melalui cara kita mengajar, kita perlu mengajar dengan cara yang mereka boleh belajar.”



Prof Dr Alvin Ng Lai Oon
Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasuhan, MSCP



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

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



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



Persatuan Kesihatan Mental Malaysia
mmha.org.my

“ Kesihatan dan kekekalan mental bermula dengan keluarga.”



Datu Dr Andrew Mohanraj
Pakar Perunding Psikiatri & Presiden, MMHA



Persatuan Pergigian Pediatrik Malaysia
mapd.my

“ Kesihatan mulut anak yang optimum adalah permulaan kepada kualiti hidup yang baik.”



Dr Ahmad Faisal Ismail
Setiausaha Kehormat, MAPD



PERSATUAN PENGAJUH BERDAFTAR MALAYSIA
Association of Registered Childcare Providers Malaysia

ppbm.org

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



Pn Anisa Ahmad
Presiden, PPBM



Persatuan Tadika Malaysia

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



Ms Evelleen Ling
Pengerusi, PTM

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Persatuan Pediatrik Malaysia

Jawatankuasa Eksekutif
2019/2021

Presiden

Dr Hung Liang Choo

Mantan Presiden

Prof Madya Dr Muhammad Yazid Jalaludin

Naib Presiden

Dr Selva Kumar Sivapunniam

Setiausaha

Prof Madya Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Mohamad Ikram Ilias

Bendahari

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

Datuk Dr Zulkifli Ismail
Dr Noor Khatijah Nurani
Dr Ong Eng-Joe
Dr Thiagar Nadarajaw
Dr Fauziah Zainal Abidin
Dr Rakhee Yadav Hematram
Yadav

Kesihatan Mental Penting Untuk Semua Peringkat Umur

Sejak tahun-tahun kebelakangan, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) menunjukkan terdapat peningkatan ketara bilangan rakyat Malaysia dengan masalah kesihatan mental seperti kemurungan dan keresahan. Malah, masalah ini amat serius sehingga telah dilabel sebagai 'epidemik kesihatan mental', dan ini telah bermula sejak sebelum tempoh penjarakan sosial akibat pandemik COVID-19 lagi.

Fokus dalam isu Pengasuhan Positif kali ini ialah kepentingan kesihatan mental. Ibu bapa perlu sedar akan kepentingan kesihatan mental, bukan saja bagi diri mereka, tapi juga bagi anak-anak. Stigma terhadap penyakit mental masih wujud, dan ini boleh membuatkan ibu bapa enggan meminta bantuan untuk anak mereka. Rencana kali ini meneroka hal ini dan kami berharap ibu bapa akan membuka mata dan menerima bahawa masalah kesihatan mental bukan sesuatu yang perlu disorok atau dimalukan.

Kami juga meninjau topik-topik lain seperti kepentingan mencegah influenza di kalangan ibu bapa, petua-petua pengasuhan moden dan sumber digital, maklumat berguna untuk memilih dan memelihara haiwan, serta kepentingan vaksinasi terhadap penyakit pneumokokus. Kali ini, kami menumpukan kepada kanak-kanak yang lahir sebelum 1 Januari 2020 yang tidak layak menerima vaksin pneumokokus yang baru diperkenalkan dalam Program Imunisasi Kebangsaan.

Anda juga boleh merujuk kepada artikel lain daripada isu Pengasuhan Positif yang lepas yang telah dimuat naik ke laman web kami. Pengasuhan Positif juga boleh ditemui di Facebook dan Instagram yang kerap dikemas kini dan mengandungi tips ringkas, perkongsian artikel, infografik dan video pendek. Semoga anda berjaya dalam perjalanan pengasuhan anda!

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 berbilis oleh pihak penaja.

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

kandungan

Rencana

4 Kesihatan Mental Juga Penting!

Perancangan Keluarga & Kehamilan

9 Cara Menangani Sakit Bersalin

Kesejahteraan Keluarga

12 Duduk di Rumah: Cara Mengukuhkan Ikatan Kekeluargaan
14 Pengasuhan Pintar untuk Menghadapi Cabaran Moden

Kesihatan Anak

19 Pencegahan Flu bagi Ibu Bapa

21 Kebaikan Urutan Bayi

25 Jangan Ketinggalan: Vaksinasi Susulan (Catch-Up)
Pneumokokus

27 Apa yang Anda Perlu Tahu Tentang Rotavirus

31 Kesihatan Penghadaman & Imuniti

Pemakanan & Kehidupan Sihat

33 Mengapa Penghadaman & Penyerapan Nutrien yang Baik Penting untuk Anak Anda?

Perkembangan Anak

36 Manfaat Membela Haiwan & Hal yang Perlu Dipertimbangkan

Remajaku Yang Positif

38 Bahaya Sexting di Kalangan Remaja

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



SANOFI PASTEUR

Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSACOM (265773-VI)

12-A Jalan PJ8 8/4, Mentari Plaza, Bandar Sunway,
46150 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

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

Email: parentcare@mypositiveparenting.org

positiveparentingmalaysia mypositiveparenting
www.mypositiveparenting.org

Pencetak: Percetakan Osacar Sdn Bhd, No. 16 Jalan IDA 1A,
Industri Desa Aman, Kepong, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia.



Oleh **Prof Dr Alvin Ng**,
Pakar Psikologi Klinikal dan
Presiden Pengasas Persatuan
Psikologi Klinikal Malaysia
Dr Rajini Sarvananthan,
Pakar Perunding Pediatrik
Perkembangan
Datuk Dr Zulkifli Ismail,
Pengerusi, Program
Pengasuhan Positif

Kesihatan Mental Juga Penting!

Pandemik COVID-19 yang masih berterusan ini menjadi punca kerisauan dan keresahan ibu bapa serta anak-anak di Malaysia.

Sebagai usaha melawan pandemik, kerajaan telah menguatkuasakan langkah-langkah ketat seperti Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) seluruh negara. Namun, apabila kita terpaksa melalui pelbagai fasa PKP, ini telah memberi kesan negatif kepada kesihatan mental kita.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah menyatakan bahawa pandemik ini akan mempunyai kesan jangka panjang dan besar ke atas kesihatan mental, dan tindakan perlu diambil untuk menangani keresahan dan tekanan. Ini bermakna semua orang termasuk yang dewasa dan kanak-kanak akan terkesan dan berhadapan kesukaran untuk bertahan, lalu mendatangkan risiko lebih tinggi masalah kesihatan mental seperti kemurungan atau keresahan.

Malah, sebelum pandemik lagi, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019 menunjukkan bahawa warga Malaysia (termasuk kanak-kanak) berhadapan dengan

“epidemik kesihatan mental”. Di peringkat awal pandemik, satu lagi kajian pada tahun 2020 mendapati bahawa ramai pelajar universiti mengalami keresahan.

Seperti yang dilaporkan dalam berita, kadar bunuh diri juga telah meningkat mendadak. Rekod polis bagi lima bulan pertama 2021 menunjukkan 468 kes bunuh diri, berbanding 631 dan 609 kes bagi keseluruhan tahun 2020 dan 2019.

Kepentingan kesihatan mental

“Terperangkap” dengan satu sama lain untuk jangka masa panjang, tanpa dapat menjajakkan kaki ke luar

rumah, bukanlah keadaan yang ideal bagi sebuah keluarga. Bagi mencapai kestabilan dan harmoni dalam rumah tangga, ahli keluarga perlu saling berusaha dan bekerjasama.

Ini boleh jadi mencabar, terutamanya dengan faktor-faktor yang didatangkan oleh PKP, seperti pengasingan sosial, ruang yang sempit, kekurangan ruang dan masa peribadi, malah mungkin berdepan dengan kehilangan orang tersayang.

Bagi kanak-kanak, faktor-faktor ini, ditambah dengan tekanan akademik, boleh menyebabkan peningkatan risiko masalah kesihatan mental. Oleh itu, penting juga bagi kanak-kanak untuk terlibat secara aktif dalam usaha keluarga menangani perubahan-perubahan drastik dalam hidup.

Pengurusan tekanan boleh dilaksanakan melalui pendekatan proaktif seperti

mencari "masa sendirian". Anda perlu mengatur dan menyesuaikan rutin harian dengan kerjasama seluruh keluarga untuk mendapatkan masa ini. Lakukan apa-apa yang sesuai, seperti mendengar muzik, berkebun, bersenam, amalan kerohanian atau gabungan mana-mana aktiviti yang bermakna.

Jaga diri sendiri dahulu

Menurut **Prof Alvin Ng**, "Ibu bapa perlu menguruskan kesihatan mental mereka terlebih dahulu. Seperti dalam kapal terbang, anda perlu memakai topeng oksigen anda dahulu sebelum memakaikannya untuk anak anda. Lebih mudah dan berkesan untuk menangani masalah anak anda jika anda berada dalam keadaan tenang dan rasional."

Ibu bapa boleh melakukan penilaian kendiri mudah untuk

melihat petanda keresahan dan kemurungan dengan mengimbas kod QR ini:



Kaedah dalam talian ini bertujuan untuk penilaian kendiri dan bukan untuk menggantikan nasihat pakar. Jika markah anda menunjukkan ada masalah, seperti markah sederhana ke teruk, sila rujuk nasihat pakar. Anda boleh melawat doktor anda atau Klinik Kesihatan berdekatan untuk mendapatkan surat rujukan ke hospital kerajaan jika anda perlu berjumpa doktor pakar. Bagi bantuan pantas, sila hubungi Talian Kasih 15999. (Nota: Penilaian maya di atas berasal dari UK dan nombornya tidak boleh dihubungi di Malaysia).

Beza antara kesihatan mental vs penyakit mental



Kesihatan mental merujuk kepada kesejahteraan emosi, psikologi dan sosial kita, dan ia mempengaruhi cara kita berfikir, berperasaan dan berkelakuan. Kesihatan mental bermakna kita berfungsi dengan baik, boleh menyesuaikan diri, sejahtera dan berdaya tahan.



Penyakit mental pula sebaliknya dan melibatkan masalah yang menjelaskan kesihatan mental kita hingga kita tak dapat berfungsi atau menyesuaikan diri, dan sering berasa tertekan.

Prof Alvin memberi amaran, "Awas dengan tanda-tanda kebimbangan, kurang berfungsi, kurang bersemangat atau keresahan yang teruk, terutamanya jika berlaku berminggu-minggu kerana ini bermakna adanya masalah kesihatan mental. Jika dibiarkan, ini boleh jadi lebih teruk dan mengakibatkan masalah kesihatan mental tahap klinikal. Kesihatan tubuh tidak lengkap tanpa kesihatan mental. Jadikan ini sebahagian daripada kamus hidup anda dan pecahkan stigma. Rujuk pakar dan ketahui cara untuk pulih."

Langkah seterusnya

Setelah menilai kesihatan mental anda, perhatikan juga kesihatan mental anak anda. Berbanding orang dewasa, kanak-kanak lebih mudah takut dan risau. Yang bahayanya, kebanyakan tanda dan gejala mereka tidak jelas.

Dr Rajini Sarvananthan mengingatkan kita, "Beberapa aspek pengasuhan adalah penting, dan ini termasuklah hubungan positif antara ibu bapa dan anak, menerima anak anda seadanya, melibatkan diri dalam hidupnya, menggalakkan perkembangan sosial yang positif dengan rakan sebaya dan kanak-kanak lain, serta menjaga kesihatan fizikalnya. Ini perkara asas yang penting, dan ada banyak lagi yang perlu anda lakukan."

Teroka emosi dengan berbual mengenainya, terutama tentang ketakutan dan



kerisauan. Satu cara untuk membantu anak menangani tekanan adalah dengan menghadapi ketakutannya. Bincangkan dengannya tentang berita terkini, dendar apa kata-katanya dan akui perasaan/ketakutannya. Seperti orang dewasa, kanak-kanak (terutamanya remaja) mungkin memerlukan "masa sendirian" untuk menguruskan tekanan, jadi ambil kira masa ini dalam jadualnya. Pantau aktiviti mereka secara tidak berlebihan.

Kemahiran sosial dan emosi amat penting, jadi ajarlah mereka dan tunjukkan contoh

baik. Jangan elak topik sensitif tapi bincangannya secara terbuka dan sejurus mungkin. Ini menyediakan ruang lebih baik untuk anak anda mengukuhkan daya tahannya, dan berguna dalam mencegah masalah kesihatan mental. Tambahan lagi, galakkan aktiviti keluarga yang boleh dilakukan setiap hari (cth. makan malam bersama) atau tiap minggu (cth. berjalan atau bersenam bersama). Ini bagi membolehkan keluarga meluangkan masa bersama, jadi tutup peranti digital!

Awasi petanda amaran

Dr Rajini juga menyatakan bahawa masalah kesihatan mental dalam kanak-kanak sering diabaikan, terutamanya bagi kanak-kanak bawah 6 tahun. Anda boleh mula mengawasi petanda amaran dengan memberi sepenuh perhatian kepada anak anda. Anda juga boleh menggunakan kaedah penilaian kendiri untuk melihat tanda kemurungan dan keresahan yang boleh dikesan

dalam anak anda dengan mengimbas kod QR:



Kaedah penilaian kendiri ini berfungsi sebagai panduan dan bukan untuk menggantikan diagnosis pakar. Jika anda risau dengan kesihatan mental anak anda, sila dapatkan nasihat doktor.

Kajian menunjukkan bahawa usaha pencegahan dan rawatan diperlukan dan berkesan dalam mengurangkan masalah akibat gejala yang dipendam oleh kanak-kakak. Gejala yang dipendam secara asasnya ialah emosi yang dihalakan ‘ke dalam diri’, seperti rasa sedih, rendah diri, ketakutan dan sekatan kelakuan. Petanda yang perlu diperhatikan dalam kanak-kanak ialah kelakuan regresif, yang merupakan tindak balas biasa kepada tekanan, kekecewaan atau kejadian trauma. Kanak-kanak kecil menunjukkan tingkah laku ini apabila tertekan.

Pakar perunding pediatrik perkembangan tersebut berkata, “Satu cara untuk menerangkan kelakuan regresif ialah ‘kelakuan tidak seperti umurnya’, jadi anak anda mungkin membuat perangai atau ‘lupa’ sesetengah kemahiran yang telah dipelajari, seperti memakai baju sendiri. Walaupun kelakuan regresif lebih kerap dilihat di kalangan kanak-kanak petatih dan tadika, ia juga boleh terjadi di kalangan kanak-kanak lebih tua, malah orang dewasa!”

Selain itu, ibu bapa juga perlu mengambil kira faktor perkembangan (dan perhubungan) sosial yang lain. Maknanya, kesihatan fizikal juga perlu diimbang dengan keperluan untuk melindungi diri

daripada pandemik (melalui penjarakan sosial atau PKP). Kini kanak-kanak tidak dapat bersosial seperti biasa, maka cari cara untuk mengekalkan hubungan mereka dengan rakan dan keluarga, terutamanya nenek dan datuk. Anda boleh merancang perjumpaan keluarga secara maya melalui panggilan video untuk bertanya khabar.

Kanak-kanak sekolah juga terpaksa menjalani kelas maya, jadi sebaik saja sekolah dibuka (termasuk pusat jagaan dan prasekolah), anak anda perlu sedikit waktu untuk menyesuaikan diri semula sebelum kembali ke sekolah; anda perlu luangkan masa untuk membantu mereka bersedia.



Jangan abaikan kesihatan mental

Pengerusi Program Pengasuhan Positif, **Datuk Dr Zulkifli Ismail** menerangkan betapa pentingnya ibu bapa lebih terlibat dengan anak-anak; katanya, "Tidak syak lagi, pengesanan masalah di peringkat awal perlu bagi langkah pencegahan yang berkesan. Oleh itu, ibu bapa harus mengambil berat tentang kesihatan mental."

Anda perlu faham kepentingan kesihatan mental bagi anda sendiri dan anak anda. Malangnya, stigma masih wujud terhadap isu kesihatan mental dan penyakit mental. Jangan segan untuk meminta bantuan. Persatuan Kesihatan Mental Malaysia (MMHA) menawarkan khidmat kaunseling; selain itu, terdapat

talian khas yang menawarkan ruang selamat kepada sesiapa yang memerlukan tempat untuk mengadu. Talian Befrienders KL beroperasi 24 jam (03-7627 2929) dan talian BuddyBear untuk kanak-kanak/remaja beroperasi daripada 12pm-12am (1800 18 2327).



Khidmat Sokongan Psikologi MMHA



Info mengenai BuddyBear

Datuk Dr Zulkifli berkata, "Saya harap ibu bapa akan bersikap lebih terbuka terhadap kesihatan mental dan penyakit mental. Ingat bahawa masalah kesihatan mental boleh berlaku pada mana-mana umur, dan kanak-kanak juga tidak terkecuali. Dapatkan bantuan pakar jika perlu, sama ada untuk diagnosis, rawatan atau pengurusan masalah. Penting untuk kita ketahui bagaimana untuk meminta pertolongan apabila perlu. Sebagai ibu bapa, jangan takut atau malu untuk meminta pertolongan yang anda perlukan kerana ini akan membantu meringankan tekanan dan beban yang anda hadapi." PP



Cara Menangani Sakit Bersalin

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



Bakal-bakal ibu sering risau apabila membayangkan kesakitan dan ketidakselesaan yang perlu mereka hadapi ketika waktu bersalin nanti. Namun begitu, ramai wanita telah melalui pengalaman ini sejak dahulu lagi dan berjaya mengharungnya dengan tabah.

Bukanlah niat saya untuk memperkecilkan sakit bersalin, tetapi ada cara untuk menghadapinya. Pengurusan sakit bersalin yang berkesan adalah penting – sakit yang melampau juga akan menyukarkan proses kelahiran. Mari kita lihat beberapa kaedah mengurangkan kesakitan yang boleh diambil oleh bakal-bakal ibu.

Kaedah tanpa perubatan

Kaedah ini berguna bagi para ibu yang tidak mahu terlalu bergantung kepada perubatan. Terdapat dua asas yang perlu difahami, iaitu:

- **Keadaan fizikal yang sihat.** Melahirkan anak amat meletihkan, maka tahap kecergasan fizikal yang baik banyak membantu. Teruskan

rutin senaman ringan secara kerap sepanjang tempoh mengandung dan elakkan senaman berat. Senaman paling mudah adalah berjalan di waktu pagi atau petang. Senaman rendah impak lain juga sesuai, cth: yoga pranatal, pilates.



- **Postur yang betul.** Ini boleh mengurangkan keletihan dan sakit di bahagian belakang dan leher. Jika anda tidak pasti bagaimana untuk mendapatkan postur yang baik, tanya pakar ginekologi tentang postur berdiri dan duduk yang betul. Semasa bersandar, gunakan bantal kecil untuk menyokong badan dan kaki anda apabila perlu.



Cara alternatif lain yang boleh digunakan untuk mengurangkan sakit bersalin:



- **Bola senaman.** Bola besar berisi angin yang juga dipanggil bola fisioterapi/bola stabil ini biasa digunakan sebagai alat senaman. Ia juga boleh digunakan semasa

mengandung sehingga ia bersalin agar anda lebih selesa. Contohnya, anda boleh duduk di atasnya, kemudian menggoyangkan badan sambil tunduk ke depan di atas katil dengan bantuan pasangan anda. Seperti alat senaman lain, anda perlu berhati-hati semasa menggunakan ia.

● **Rangsangan saraf elektrik transkutan (TENS).**

Terapi ini menggunakan arus elektrik rendah untuk merangsang saraf dan otot. Penggunaannya semasa mengandung perlu dikendalikan oleh pakar kerana ia boleh mencetuskan kelahiran

jika elektrod diletakkan pada titik akupunktur yang salah dan menyebabkan kontraksi. Ia boleh digunakan dengan atau tanpa kaedah mengurangkan kesakitan yang lain.

Selepas bersalin, anda boleh mencuba urutan lepas bersalin untuk melegakan kesakitan, serta memulihkan tubuh. Urutan ini berguna dalam mempercepatkan proses pemulihan dan melegakan fizikal, mental dan emosi, terutamanya jika anda mengalami proses bersalin yang sukar.

Kaedah perubatan

Selain daripada kaedah kelegaan tanpa perubatan, terdapat juga pilihan kaedah perubatan yang telah terbukti. Ini termasuklah:

- **Sedutan gas.** Campuran gas nitrus oksida dan oksigen disedut apabila kontraksi bermula. Ia tidak menghilangkan rasa sakit, tapi ia membantu mengurangkan kesakitan kontraksi. Ia juga tidak mengganggu kontraksi dan tidak kekal dalam tubuh ibu atau bayi selepas kelahiran.

● **Suntikan.** Petidina ialah pilihan yang popular kerana ia selamat untuk ibu dan bayi. Ia boleh disuntik pada otot besar seperti punggung atau secara intravena. Namun, sebilangan wanita melaporkan rasa mual, disorientasi, sesak nafas, serta masih rasa sakit.

● **Epidural.** Satu pilihan berkesan yang disuntik terus ke saraf tunjang. Prosedurnya boleh menyakitkan, tapi apabila ia menunjukkan kesan, si ibu akan rasa kebas di bahagian bawah pinggang. Antara kesan



sampingannya ialah rasa mual dan lemah, mungkin sukar melahirkan melalui vagina (kerana kekebasan), serta sakit/pedih di tempat suntikan.

Sebelum anda membuat pilihan

Ibu mengandung boleh membincangkan pilihan yang sesuai dengan doktor mereka. Setiap cara ada kelebihan dan kekurangannya, jadi dapatkan maklumat lanjut daripada doktor anda untuk membuat keputusan yang tepat.

Jangan risau! Sama ada anda bersalin secara semula jadi, secara pembedahan Caesarean, atau dengan (atau tanpa) kaedah mengurangkan kesakitan, anda masih akan menjadi seorang ibu. Yang utama sekali, ia tubuh anda dan anda berhak untuk membuat pilihan dalam melahirkan anak anda. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

KUKUHKAN IMUNITI KUATKAN PERKEMBANGAN 360°



IMBAS UNTUK DAPATKAN
SAMPEL PERCUMA



#Perkembangan360NextGen



Duduk di Rumah: Cara Mengukuhkan Ikatan Kekeluargaan

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

Rumah: tempat di mana ramai antara kita meluangkan kebanyakan masa sejak beberapa bulan kebelakangan, kesan daripada pandemik global. Namun, ini bukanlah sebab untuk bersedih, kerana situasi ini boleh menjadi peluang keemasan untuk mengukuhkan ikatan kekeluargaan.

Bekerja dari rumah, menghadiri kelas dalam talian dan mesyuarat secara maya, memesan penghantaran makanan – semua kegiatan ini menjadi sebahagian besar daripada norma baharu dalam hidup kita apabila rumah menjadi tempat kita melakukan hampir semua rutin harian. Maka, kita mungkin menjangka hubungan kekeluargaan akan bertambah erat apabila lebih banyak masa dihabiskan di rumah.

Pelbagai cabaran

Namun, dengan semua tugas dan peranan yang perlu dilaksanakan, mencari masa berkualiti bersama keluarga mungkin tidak semudah yang kita sangka. Kuantiti masa tidak sama dengan masa berkualiti. Ibu bapa berhadapan dengan

situasi baru apabila mereka perlu mengimbangi antara kerja bergaji dan tugasan rumah, sambil mengawasi pembelajaran jarak jauh anak, untuk jangka masa yang panjang.

Konflik mungkin timbul apabila ahli keluarga “terperangkap” di bawah satu bumbung. Contohnya, kekurangan ruang peribadi untuk kerja atau belajar boleh mengganggu kegiatan harian. Ini masalah yang mungkin terjadi dalam rumah dengan ruang yang kecil atau bilik yang terhad, dan boleh menyebabkan tekanan kerana ahli keluarga tidak dapat menumpukan pada tugas atau perbincangan peribadi.

Selain itu, sempadan antara masa dan ruang kerja, keluarga, dan masa peribadi

makin kabur dan ini juga menyukarkan keadaan. Ya, jadual anda mungkin lebih luwes dan masa anda tidak dihabiskan untuk berulang-alik di antara rumah, sekolah dan pejabat. Namun situasi ini boleh menyebabkan ketidakseimbangan antara hidup peribadi dan kerja. Hal

kerja boleh mengganggu hal peribadi, dan sebaliknya, suasana di rumah mungkin memberi kesan kepada prestasi kerja.

Situasi yang tidak dijangka ini juga menjadi satu cabaran buat anak-anak kecil yang baru mula ke tadika atau sekolah.

Kurangnya interaksi antara murid dan guru membuatkan mereka sukar menumpukan perhatian. Oleh itu, pengawasan ibu bapa sering diperlukan semasa kelas dalam talian berjalan. Ibu bapa sendiri perlu menyesuaikan diri dengan tanggungjawab tambahan semasa tempoh sukar ini.

5 strategi berkesan

Bagaimana anda dan keluarga boleh menukarkan cabaran menjadi peluang untuk mengeratkan hubungan? Berikut beberapa tips praktikal:



• Saling bekerjasama:

Ibu bapa perlu saling melengkapi untuk mengisi pelbagai peranan di rumah. Bincangkan dan rancang awal-awal bagaimana untuk menyusun jadual kerja dan tugas rumah, supaya salah seorang boleh menguruskan rumah semasa seorang lagi menghadiri mesyuarat maya. Seluruh keluarga juga boleh mengeratkan hubungan dengan melakukan tugas seperti penyediaan makanan atau mengemas rumah bersama-sama. Jadual tugas rumah juga boleh melibatkan anak anda. Pengurusan tugas yang efisien penting untuk

mengelakkan salah faham dan supaya setiap ahli keluarga jelas dengan tugas dan tanggungjawab mereka.

• **Masa keluarga:** Tetapkan satu masa khas untuk diluangkan dengan semua ahli keluarga. Antara contoh masa yang sesuai ialah setiap kali makan malam, malam permainan dua kali seminggu, tayangan filem hujung minggu atau apa-apa aktiviti bersama keluarga yang dipersetujui. Pada waktu ini, semua tugas berkaitan kerja atau sekolah perlu diketepikan. Secara idealnya, peranti peribadi perlu dipadamkan atau disenyapkan.



• Mulakan projek keluarga:

Antara yang sesuai ialah projek mencantikkan rumah yang boleh melibatkan semua ahli keluarga, seperti membuat kebun kecil, mengecat bilik, menyusun perabot atau

memasang kertas dinding. Projek seni seperti fotografi keluarga, buku skrap atau aktiviti mewarna juga cara lain yang bagus untuk meluangkan masa bersama.

• **Perbuatan kecil, kesan besar:** Kadang-kala, hal-hal kecil sudah cukup berkesan. Mengucapkan terima kasih selepas menerima bantuan atau memuji tukang masak atas hidangan yang lazat cukup bagi mengukir senyuman ahli keluarga. Anda juga boleh meninggalkan nota ringkas di atas meja atau katil anak anda untuk menghargai kelakuan baiknya. Pelukan dan ciuman juga amat berharga. Ingat, ini juga penting untuk pasangan anda!

• **Masa 1-sama-1:** Cuba cari masa untuk berbicara satu sama satu dengan setiap anak anda, serta pasangan anda. Ketika itu, berikan sepenuh perhatian kepadanya. Sesetengah perkara hanya boleh diluahkan apabila bersendirian bersamanya. Perbualan mendalam boleh mengukuhkan hubungan dan membantu anda menangani isu-isu tersembunyi.

Anda tidak perlu mengamalkan semua tips ini sepanjang masa untuk mengukuhkan hubungan dengan keluarga anda. Kuncinya ialah usaha yang berterusan walaupun kecil. Dan yang paling utama adalah untuk berusaha membina hubungan dan interaksi yang bermakna dengan keluarga agar suasana positif terhasil di rumah. Ini pasti akan lebih mengeratkan ikatan kekeluargaan. Bak kata penulis Ralph Waldo Emerson, "A house is made with walls and beams; a home is built with love and dreams." PP





Situasi semasa merupakan satu cabaran buat ramai ibu bapa. Penutupan sekolah, bekerja dari rumah dan arahan penjarakan sosial boleh jadi sukar untuk dihadapi, terutamanya bagi ibu bapa. Dengan corak hidup kita yang sentiasa sibuk, ibu bapa pada era moden perlu lebih cekap dan pintar.

Pengasuhan Pintar untuk Menghadapi Cabaran Moden

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

Kesan ke atas hidup

Tiada siapa boleh menyangkal kesan besar pandemik COVID-19 dalam hidup kita, antaranya dari segi penggunaan internet dan tabiat digital kita. Kesan pertindihan persekitaran kerja dan rumah membuatkan lebih ramai ibu bapa di Malaysia yang makin kerap berada dalam talian.

Oleh itu, media digital telah menjadi sebahagian daripada alat penting setiap ibu bapa, pada era “norma baharu” ini. Ramai ibu bapa menjadikan internet sebagai sumber utama bagi maklumat keibubapaan dan destinasi pilihan untuk membeli barang untuk anak-anak dan produk rumah yang lain.

Rancang lebih awal untuk siapkan tugas dengan cekap

Masa kita terhad, lebih-lebih lagi ketika pandemik. Untuk memanfaatkannya, perancangan awal amat penting untuk membantu anda mengoptimalkan masa untuk tugas-tugas harian/mingguan di rumah dan aktiviti keluarga yang lain.

Antara contoh mudah adalah dengan merancang menu mingguan



yang amat membantu jika anda memasak. Ini menjimatkan masa dan wang semasa membeli barang runcit (apabila anda membeli apa yang diperlukan sahaja) dan anda tidak perlu membazir masa memikirkan apa yang hendak dimasak setiap hari. Terdapat pelbagai aplikasi seperti OurHome, Whisk dan HappyFresh yang boleh membantu anda merancang menu dan tugas-tugas, mencari resepi dan memudahkan pembelian barang.

Satu lagi kemudahan moden yang boleh dimanfaatkan ialah peralatan rumah/dapur yang boleh menjimatkan masa untuk memasak, mencuci dan sebagainya. Kini, peralatan sebegini mempunyai pelbagai fungsi yang berguna bagi ibu bapa yang sibuk. Namun, harganya mungkin mahal, jadi anda pasti mahukan

produk yang berbaloi dengan pelaburan anda. Oleh itu, anda boleh melayari internet untuk membuat pilihan dan perbandingan, serta membaca ulasan pengguna.

Kredibiliti digital

Internet juga ialah sumber utama bagi ibu bapa moden untuk mencari maklumat pengasuhan, seperti kesihatan dan perkembangan anak, pemakanan, perancangan keluarga, dll. Namun sukar untuk menentukan siapa yang boleh dipercayai dalam talian, oleh itu ibu bapa moden perlu mengamalkan "pengasuhan pintar" dan jadi lebih "celik digital" untuk mengenal pasti laman web yang boleh dipercayai. Ini penting dalam membantu ibu bapa mengimbangi kerja dan keluarga, lebih-lebih lagi bagi menyesuaikan diri dengan perubahan pasca-pandemik.

Terdapat banyak sumber maklumat pengasuhan dalam talian, yang penting ia perlu sahih dan tepat. Berikut beberapa petua berguna:

● Domain internet: Domain biasa seperti *.com*, *.org*, dan *.net* boleh dibeli dan digunakan oleh individu. Namun, domain *.edu* dihakskan untuk sekolah, kolej dan universiti, manakala *.gov* pula hanya untuk laman web kerajaan. Oleh itu, domain *.edu* dan *.gov* merupakan sumber yang lebih dipercayai. Domain *.org* pula sering digunakan oleh pertubuhan bukan kerajaan, tapi anda perlu lebih teliti apabila menggunakan laman-laman web ini.

● Maklumat penulis:

Sumber yang dipercayai selalunya menyertakan nama penulis. Maklumat lain seperti pekerjaan atau cara menghubungi juga mungkin diberi. Ini antara tanda bahawa maklumat tersebut boleh dipercayai.

● Tarikh penting: Maklumat sahih perlu menyertakan tarikh jika ia menyebut kajian tertentu atau jika maklumat tersebut diambil daripada internet. Ini membantu anda mempertimbangkan jika maklumat tersebut masih sesuai diguna pakai.



● Senarai sumber: Laman web yang sahih akan menyenaraikan sumber rujukan yang digunakan, dan lebih baik jika terdapat pautan ke sumber (sebagaimana buku dan makalah akademik juga menyertakan senarai rujukan).

● Kualiti laman web: Gaya dan tatabahasa laman web juga menjadi tanda kesahihannya. Laman web dengan reka bentuk yang buruk dan kesalahan tatabahasa atau ejaan boleh diragui kesahihannya.

● Keselamatan dalam talian: Amalkan

keselamatan dalam talian apabila anda atau anak anda menggunakan internet. Tonton rancangan pendidikan dalam talian bersama mereka, pelajari kegiatan yang mesra kanak-kanak dalam talian atau main permainan video mudah sebagai cara untuk meluangkan masa bersama. Yang penting, masa keluarga diluangkan bersama sambil anda mencegah ancaman maya.

Lebih pintar, lebih produktif

Mengimbangi kerja dan keluarga sememangnya satu cabaran, jadi ibu bapa perlu belajar untuk menguruskan masa dengan lebih berkesan. Ini akan memberi anda lebih banyak masa untuk keluarga, dan anda juga akan lebih produktif dalam mencapai sasaran kerjaya dan hidup.

Kecekapan dan produktiviti adalah penting dalam menghasilkan keluarga bahagia, di samping untuk membantu anda bekerja dari rumah, serta memastikan keluarga anda sentiasa sihat dan selamat semasa pandemik. Pada masa yang sama, masih ada rahmat di sebalik pandemik COVID-19 yang menimpa, iaitu peluang untuk mengeratkan hubungan dengan keluarga dan menguruskan masa dengan lebih baik. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

WELCOME TO
MY MODERN
PARENTHOOD

JAPAN'S
HOME CARE
EXPERT

kao
Kirei—Making Life Beautiful

KEIBUBAPAAN. INSPIRASI. MEMBINA BERSAMA. MEMUPUK KEBAHAGIAAN.



Kini yang dianggap paling penting adalah perkara-perkara yang membawa keriangan dan ruang yang selamat untuk kita berehat seketika. Sama ada di rumah atau di mana sahaja, sentiasa memastikan keselamatan dan kesejahteraan buat diri dan orang kesayangan adalah kebahagiaan sebenarnya. Tidak kira apa yang berlaku selepas ini, kami tetap bersama anda.

Tingkatkan kesejahteraan minda dengan KAO, Pakar Penjagaan Kediaman Jepun.



Imbas kod QR ini
untuk maklumat lanjut.



Bioré
GUARD

Produk Kami

KAO membawa barangan penjagaan kediaman dan penjagaan bayi No. 1 dari Jepun. Inovasi melalui **Merries**, **Magiclean**, **Attack** dan **Biore Guard** untuk mempertingkatkan kesejahteraan minda anda.



SENYUMAN SI COMEL MEMBERI KEPUASAN 赤ちゃんの肌にずっとやさしい

Senyuman si comel memberi kepuasan. Merries melindungi kulit halus bayi anda dengan jaminan penyerapan yang lebih baik, telap udara dan suci bersih. Sentiasa lembut pada kulit bayi anda, ianya memberi keselesaan terbaik untuk bayi anda.



GRAND PRIZE
Chosen by vote in Japan:
“Love to recommend to other moms after actual use”

Based on skin research
Always gentle to your baby's skin



Soft air-in-cushion



JENAMA PENJAGAAN RUMAH NO. 1* DI JEPUN

Cara moden untuk membersihkan rumah dengan cepat dan mudah serta menjimatkan masa.



*No.1 by brand in Japan Home Care market (kitchen cleaner, bath cleaner, toilet cleaner) in terms of Sales Value based on SRI+ data of INTAGE Inc. (January 2020 to December 2020)



JENAMA DETERGEN PAKAIAN NO.1* DI JEPUN

Prestasi pencucian yang hebat dengan R&D Jepun – Power Wash Hygiene Technology untuk menghapuskan bakteria penyebab bau busuk.



*No.1 by brand in Japan Laundry Detergent market in terms of Sales Value based on SRI+ data of INTAGE Inc. (January 2020 to December 2020)



Biore GUARD

JENAMA PENJAGAAN KEBERSIHAN NO 1* DI JEPUN

Perlindungan 360 yang penting untuk gaya hidup yang bersih dan sihat. Membunuh 99.9% kuman sehingga ke penghujung kuku dan lipatan jari dengan berkesan.



*No.1 by brand (Biore series) in Japan Hygiene Care market (Japan Hand Sanitizer Market + Japan Hand Wash Market) in terms of Sales Value based on SRI+ data of INTAGE Inc. (January 2020 to December 2020)

'SELESEMA' YANG HAMPIR MERAGUT NYAWANYA

KETIKA MASIH DALAM COVID-19, JANGAN SESEKALI
MEMANDANG REMEH TENTANG BAHAYA FLU KEPADA KANAK-KANAK

DI MALAYSIA, HAMPIR 88% KANAK-KANAK YANG DIMASUKKAN KE HOSPITAL AKIBAT FLU BERUMUR BAWAH 5 TAHUN.¹ MALANGNYA, ADA DI ANTARA MEREKA YANG MAUT AKIBAT PENYAKIT ITU. JADI JANGAN MEMANDANG REMEH BAHAYA FLU KEPADA KANAK-KANAK TERUTAMANYA KETIKA COVID-19. LINDUNGİ MEREKA DARIPADA FLU DENGAN VAKSINASI TAHUNAN.



CEGAH FLU TANDA KASIH SEJATI

Ketahui vaksinasi influenza dengan lebih lanjut di www.actoflove.ifl.my



Ditubuhkan oleh



Dengan kerjasama



Sokongan oleh





Ibu bapa berperanan penting dalam membantu mencegah penyebaran penyakit berjangkit, seperti influenza, terutamanya kepada bayi dan anak mereka sendiri.

Pencegahan Flu bagi Ibu Bapa

Oleh **Dr Husna Musa**, Pakar Pediatrik dan Pensyarah
Dato' Dr Musa Mohd Nordin, Pakar Perunding Pediatrik dan Neonatologi

Ini kerana influenza mudah merebak antara manusia, dan statistik menunjukkan bahawa 1 daripada 4 bayi atau anak kecil dimasukkan ke hospital kerana penyakit ini. Influenza merupakan ancaman yang besar kepada golongan berisiko tinggi termasuk bayi dan anak kecil kerana boleh menyebabkan komplikasi serius.

Jangkitan di rumah

Walaupun bayi atau anak kecil kini hanya meluangkan masa di rumah, mereka masih terdedah kepada jangkitan influenza secara tidak langsung melalui ibu bapa mereka atau penjaga/pelawat lain.

Ibu bapa berkemungkinan terdedah kepada influenza ketika mereka keluar bekerja, membeli barang runcit, atau ketika perjumpaan sosial. Oleh kerana ibu bapa biasanya berhubungan rapat dengan anak-anak mereka, ini meningkatkan risiko penularan, terutamanya kerana mereka boleh menjadi pembawa asimptomatik (tanpa gejala). Lebih bahaya lagi, influenza selalunya disalah anggap sebagai selesema biasa kerana kedua-duanya mempunyai gejala yang serupa seperti demam, batuk dan hidung berair.

Antara sebab mengapa bayi atau anak kecil kerap dijangkiti influenza adalah kerana sistem imun mereka

masih tidak matang. Kelewatan mendapatkan rawatan kerana menyangka ia hanya selesema biasa juga akan meningkatkan risiko komplikasi seperti radang paru-paru, bronkitis, bronkiolitis dan jangkitan telinga.

Sekiranya anak anda mempunyai masalah kesihatan kronik (seperti lelah, penyakit jantung, diabetes, dll.) atau berumur di bawah 5 tahun, anak anda berisiko tinggi untuk mengalami komplikasi.

Apa yang boleh dilakukan untuk mencegah influenza

Terdapat beberapa pengajaran yang boleh diambil dari pandemik ini

dalam hal berkaitan influenza. Oleh kerana influenza juga merupakan sejenis jangkitan pernafasan, SOP pencegahan COVID-19 baru-baru ini juga

telah membantu dalam menyekat penyebaran influenza. Ditambah pula dengan Perintah Kawalan Pergerakan yang bermula

pada tahun 2020, ini telah menyebabkan penurunan jumlah kes influenza yang dilaporkan di Malaysia.

Ini merupakan antara langkah pencegahan yang harus diamalkan bagi mencegah flu:



- Elakkan membawa bayi ke tempat awam yang sesak kerana terdapat risiko pendedahan yang lebih tinggi.
- Anak yang berumur 2 tahun keatas digalakkan memakai pelitup muka sekiranya berada di kawasan umum yang sesak.
- Kerap mencuci tangan.



- Sekiranya anda mempunyai gejala flu:
 - Jarakkan diri anda dari anak sehingga anda pulih sepenuhnya
 - Patuhi etika bersin/batuk yang betul
 - Gunakan pencuci tangan setelah menyentuh wajah/hidung anda
 - Jangan berkongsi peralatan makan, penyedut minuman, minuman atau berus gigi



Walaupun langkah-langkah pencegahan COVID-19 di atas dapat membantu mengurangkan risiko influenza terhadap anak anda, vaksinasi merupakan inisiatif pencegahan yang terbaik. Selain memberi vaksin kepada anak anda bagi melawan influenza, anda juga perlu divaksinasi setiap tahun. Sepertimana vaksinasi COVID-19 telah berhasil mengurangkan jumlah kes (lalu membantu mengawal pandemik), vaksinasi influenza juga amat penting untuk mencegah wabak flu.

(ACIP) dan Persatuan Pediatrik Malaysia (MPA) semuanya menggalakkan agar anak-anak kecil (dari 6 bulan ke atas) diberi vaksin influenza setiap tahun.

Sebagai ibu bapa, anda mungkin tidak berada dalam kumpulan berisiko tinggi tetapi vaksinasi masih merupakan bentuk pencegahan yang penting. Oleh kerana terdapat virus influenza aktif yang berbeza setiap tahun, anda perlu divaksin setiap tahun untuk perlindungan yang optimum. Ingat, dengan melindungi diri anda, anda juga melindungi anak anda. Benar kata hikmah, mencegah sememangnya lebih baik daripada merawat! PP



Jangan mencuba nasib

Ramai pakar bersetuju bahawa vaksinasi memainkan peranan penting dalam pencegahan penyakit kanak-kanak. Akademi Pediatrik Amerika (AAP), Jawatankuasa Penasihat AS mengenai Amalan Imunisasi

Sumbangan daripada





Bayi suka disentuh. Sentuhan ialah deria yang terbentuk sebelum mereka dilahirkan dan merupakan antara cara terbaik bagi ibu bapa berhubung dengan si kecil.

Kebaikan Urutan Bayi

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

Urutan ialah satu bentuk sentuhan kulit-ke-kulit yang boleh mengeratkan hubungan antara ibu bapa dan bayi kerana ia membantu membina hubungan kepercayaan, terutamanya pada tahun awal bayi. Kedua-dua ibu dan bapa juga perlu melakukan bentuk sentuhan fizikal yang lain seperti mendukung, memeluk dan mendodoikan bayi baru lahir.

Urutan = manfaat besar

Urutan adalah bentuk awal keintiman antara ibu dan bayinya. Salah satu manfaatnya ialah membantu merangsang perasaan keibuan, serta menghasilkan

hormon oksitosin. Hormon ini biasanya dirembeskan sebelum kehamilan, semasa kelahiran dan kemudianya apabila ibu bersentuhan secara fizikal dengan bayi. Ia bertanggungjawab untuk menimbulkan pelbagai fungsi fisiologi dan emosi seperti kebahagiaan, tarikan, cinta dan kasih sayang.

Satu lagi manfaat ialah sentuhan juga membantu kolostrum ibu (susu pertama yang kaya dengan nutrien yang melindungi bayi) agar boleh mengalir dengan lebih lancar. Proses penyusuan ibu juga akan lebih positif dan penghasilan susu juga akan

bertambah baik. Oleh itu, pastikan anda melengkapkan sesi urutan bayi anda dengan dakapan dan pelukan!

Di samping manfaat kepada ibu, urutan dan bentuk sentuhan fizikal yang dekat dengan bayi mempunyai kesan yang kuat terhadap perkembangan mental, emosi dan fizikal mereka, sama ada dalam jangka masa panjang atau pendek, kerana ia membantu:



- Mengatur degupan jantung, pernafasan dan suhu badan



- Menenangkan bayi, dan menambah baik kualiti dan kuantiti tidurnya



- Mengurangkan masa menangis



- Meningkatkan berat badan



- Merangsang penghadaman, dan minat bayi untuk menyusu



- Mengurangkan tekanan emosi bayi



- Menggalakkan hubungan rapat ibu bapa dengan bayi (serta mengurangkan risiko ibu kemurungan selepas bersalin)

Kenapa bayi pramatang juga memerlukan urutan

Bayi pramatang boleh mendapat manfaat daripada urutan bayi, tapi kaedahnya berbeza dengan urutan bayi cukup bulan. Antara kesan positif urutan bayi yang terbukti ialah peningkatan berat badan. Hormon stres (kortisol) juga didapati menurun. Terdapat banyak manfaat positif yang lain juga.

Bayi pramatang tidak boleh diurut semasa mereka masih menggunakan alat bantu pernafasan. Urutan bayi pramatang hanya boleh dilakukan apabila mereka telah stabil dan keluar daripada wad.



Mengeratkan perhubungan

Urutan bayi merupakan cara yang baik untuk mengeratkan hubungan antara ibu bapa dan bayi. Namun, elakkan memberi urutan kepada bayi anda sekiranya dia kurang sihat atau demam. Dalam kes kolik pula, urutan bayi telah ditunjukkan dapat membantu meredakan gejala.

Anda boleh memberikan urutan kepada bayi anda pada bila-bila masa, tapi lebih bagus jika anda menetapkan rutin yang boleh dinantikannya – contohnya, sejurus selepas mandi atau sebelum anda menidurkannya di waktu malam. Anda juga boleh

menggunakan minyak/losyen/krim urutan bayi. Namun, sebelum berbuat demikian, tanyalah pakar pediatrik anak anda terlebih dahulu.

Urutan bayi perlu dilakukan dengan sentuhan yang sedikit kuat tetapi lembut untuk menunjukkan kasih sayang ibu bapa kepada si kecil. Untuk keterangan lebih lanjut mengenai cara urutan bayi, anda boleh merujuk kepada artikel *Pengasuhan Positif* yang lepas (“Mengurut Bayi Anda”).

Ambillah kesempatan sepenuhnya untuk menjalin hubungan dengan bayi anda seawal mungkin selepas kelahirannya. Jangan lepaskan peluang untuk memberi urutan kepada bayi anda kerana ini adalah cara mudah bagi anda untuk mula menjalin hubungan dengannya! PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

Imbas di sini

untuk maklumat lanjut



Johnson's®
cottontouch™



Irritation

Redness

Dryness

Germs*

Pollution

For newborn sensitive skin



Made With Natural Cotton

Makes Your Touch Ultralight

*tested on E.coli
when bath & lotion used together



Your ultralight touch.
Your gentlest care
and protection.

For more information, like us [JohnsonsbabyMY](#)

Johnson & Johnson Sdn Bhd | Level 8, The Pinnacle, Persiaran Lagoon, Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.



PROTECT YOUR CHILD AGAINST PNEUMOCOCCAL DISEASE TODAY

Get **12-months, 0% instalment**
payment plan exclusive to
UOB credit card holders*



SCAN THE QR CODE
TO LEARN MORE



*T&C applicable



Jangan Ketinggalan: Vaksinasi Susulan (Catch-Up) Pneumokokus

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

Vaksinasi tepat pada masanya amat penting untuk memastikan suatu populasi dilindungi sepenuhnya daripada penyakit yang dapat dicegah vaksin (*vaccine-preventable diseases*,

VPD) seawal mungkin dan akan dapat mengekalkan imuniti kelompok, serta mencegah penyebaran wabak. Namun begitu, walaupun usaha terbaik telah dilakukan, tidak

Antara berita baik yang kita terima tahun lalu adalah pengenalan vaksin pneumokokus dalam program imunisasi kebangsaan (PIK). Namun, hanya bayi yang lahir pada dan selepas tahun 2020 yang layak menerimanya. Bagaimana dengan mereka yang dilahirkan lebih awal dan tidak dapat mengambilnya?

Vaksinasi susulan

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), vaksinasi susulan didefinisikan sebagai amalan memvaksin seseorang yang belum menerima dos vaksin yang disyorkan mengikut jadual PIK yang rutin di atas sebab-sebab tertentu seperti penangguhan, kehabisan stok vaksin, tiada akses, keraguan, gangguan perkhidmatan dan lain-lain.

Vaksinasi susulan berperanan besar dalam mencegah jurang imunisasi yang boleh menjaskan imuniti kelompok. Bagi mendapat manfaat sepenuhnya daripada vaksinasi, jalan terbaik adalah dengan menerima vaksin yang disyorkan sebaik sahaja layak. Namun,

semua individu akan berjaya mendapatkan vaksinasi mereka seperti yang dijadualkan menurut PIK. Di sinilah peranan "vaksinasi susulan" atau "catch-up vaccination".

mereka yang "ketinggalan" vaksinasi juga harus "menyusul" sebaik sahaja berpeluang.

Sesetengah vaksin mempunyai had umur maksimum bagi penggunaan, tetapi kebanyakannya selamat dan berkesan tanpa sebarang had umur maksimum. Bagi kebanyakannya VPD, pengambilan vaksin yang terlewat masih akan memberikan perlindungan penting daripada penyakit dan kematian. Walaupun pengambilan vaksin tepat pada masanya menjadi keutamaan, pepatah "biar lambat asal selamat" juga boleh diguna pakai untuk vaksinasi.

Vaksinasi susulan pneumokokus

Di Malaysia, vaksinasi pneumokokus untuk kanak-kanak diperkenalkan dalam PIK tahun lalu untuk bayi yang dilahirkan pada dan selepas 2020. Namun, ini bermakna anak-anak yang dilahirkan lebih awal, termasuk mereka yang masih bertahit atau di tadika ketika ini, tidak layak menerima vaksin tersebut. Kumpulan kanak-kanak ini juga harus dipertimbangkan untuk menerima vaksinasi susulan.

Mengapa penting bagi kumpulan ini untuk mendapat vaksinasi susulan pneumokokus? Pneumokokus adalah penyebab utama meningitis bakteria di kalangan kanak-kanak bawah umur 5 tahun. Anak kecil juga berisiko tinggi mengalami komplikasi lain yang teruk akibat pneumokokus, termasuk

radang paru-paru dan bakteremia. Kumpulan ini juga cenderung meluangkan lebih banyak masa berdekatan dengan kanak-kanak lain di pusat jagaan dan tadika, lalu mendedahkan mereka kepada risiko jangkitan yang lebih tinggi.

Selain itu, vaksinasi susulan pneumokokus mencegah kanak-kanak daripada menjadi pembawa yang boleh menyebarkan bakteria berbahaya ini kepada bayi, warga tua dan kumpulan berisiko tinggi yang lain. Malah, 20-60% kanak-kanak di peringkat sekolah mungkin menjadi pembawa. Tempoh pembawaan mungkin berbeza, tetapi secara amnya, kanak-kanak menjadi pembawa lebih lama berbanding orang dewasa.

Selain itu, vaksinasi susulan membantu mengurangkan beban lain yang berkaitan (kos, produktiviti, kualiti hidup, dll.) kerana sakit dan dimasukkan ke hospital.

Kertas kenyataan WHO 2019 mengenai vaksin konjugat pneumokokus (PCV) untuk bayi dan kanak-kanak menyatakan bahawa vaksinasi susulan harus dilaksanakan ketika memperkenalkan PCV dalam PIK untuk mempercepatkan kesan pencegahannya terhadap penyakit dalam kalangan kanak-kanak berusia 1-5 tahun, terutamanya apabila terdapat beban jangkitan dan kematian yang tinggi. Semakin ramai kanak-kanak yang divaksin, semakin cepat imuniti kelompok dicapai.

Saranan jadual vaksinasi susulan PCV (daripada kertas kenyataan WHO)

Vaksin konjugat pneumokokus (PCV)

Umur semasa dos pertama	6 minggu (min)
Dos bagi siri utama (jarak minimum antara dos)	3 dos (4 minggu) ATAU 2 dos (8 minggu)
Siri utama yang terganggu	Teruskan tanpa perlu mengulang dos sebelumnya
Dos bagi yang terlewat memulakan vaksinasi	≤ 12 bulan: 2-3 dos 1-2 tahun: 2 dos 1-5 tahun yang berisiko tinggi (cth. HIV, penyakit sel sabit): 2 dos 2-5 tahun: 1 dos



Kanak-kanak yang layak menerima vaksin di bawah PIK masih boleh mendapatkan vaksin walaupun mereka terlepas jadual yang ditetapkan; hubungi Klinik Kesihatan terdekat untuk mengatur temu janji. Mereka yang tidak layak pula boleh mendapatkan vaksinasi susulan daripada klinik/hospital swasta. Masih tidak terlambat untuk anak anda mendapatkan vaksinasi pneumokokus walaupun mereka tidak memenuhi

syarat untuk mendapatkan suntikan di bawah PIK. Tanya doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana si manja anda boleh dilindungi agar tidak ketinggalan! PP

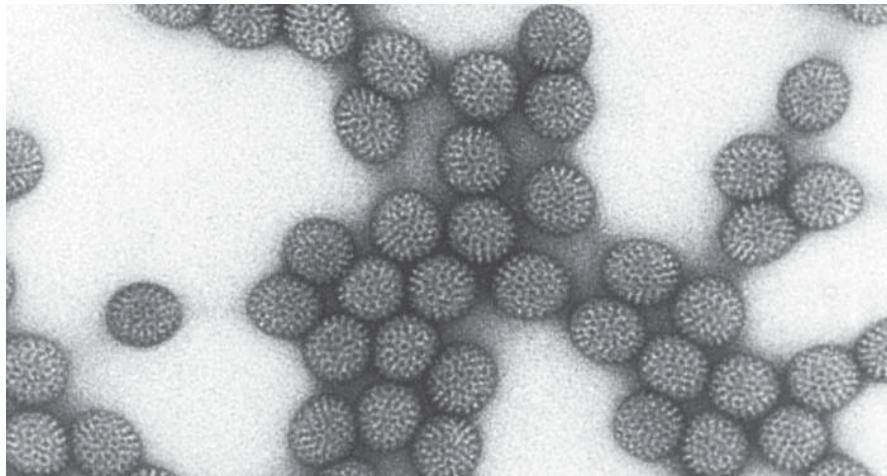
Sumbangan daripada



Persatuan Pedistik Malaysia

Apa yang Anda Perlu Tahu Tentang Rotavirus

oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatric

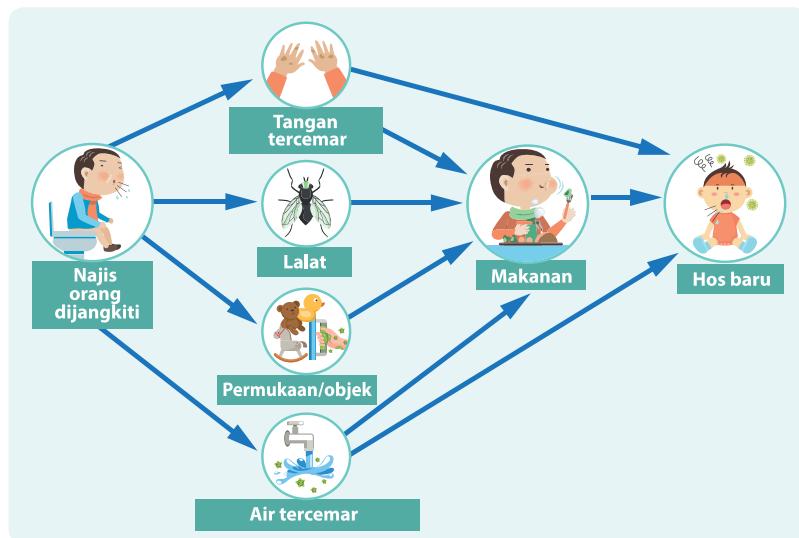


Rujukan: CDC USA

Apa itu rotavirus?

- Nama *rotavirus* dicadangkan oleh Thomas Henry Flewett pada tahun 1974 apabila beliau mendapati virus tersebut kelihatan seperti roda (*rota* dalam Bahasa Latin) di bawah mikroskop elektron.
- Terdapat 9 spesies rotavirus, iaitu *Rotavirus A, B, C, D, F, G, H, I* dan *J*.
- *Rotavirus A* ialah spesies yang paling mudah ditemui dan menyebabkan majoriti (>90%) jangkitan rotavirus dalam manusia.
- Ia juga punca utama cirit-birit teruk di kalangan bayi dan kanak-kanak kecil.
- Dijangka bahawa setiap kanak-kanak akan dijangkiti oleh rotavirus sekurang-kurangnya sekali sebelum umur 5 tahun.
- Satu kajian pada 2016 menjangkakan bahawa rotavirus menyebabkan 27 kematian, 31,000 kemasukan ke hospital dan 41,000 pesakit luar di Malaysia setiap tahun.

Bagaimana jangkitan rotavirus tersebar?



- Rotavirus ialah virus yang mudah berjangkit dan tersebar melalui laluan tinja-oral (*faecal-oral*).
- Virus ini banyak dikesan dalam najis orang yang dijangkiti dan mudah tersebar melalui sentuhan tangan-ke-mulut dan hubungan rapat, serta melalui permukaan/ objek, seperti tombol pintu dan mainan, makanan dan minuman, serta air tercemar.
- Virus ini amat stabil dan boleh bertahan lama di luar tubuh, malah sehingga berminggu-minggu, jika tiada proses penyahjangkitan.

Apakah tanda biasa jangkitan rotavirus?

Antara tanda-tandanya ialah gejala gastrousus, yang biasanya akan reda dalam 3-7 hari dan tidak spesifik, seperti:



Cirit-birit



Sakit perut



Demam



Muntah



Kelesuan

Apa yang perlu anda awasi?

Berjaga-jaga dengan dehidrasi teruk kerana ini boleh mengancam nyawa anak anda! Berikut antara tanda-tandanya:



Kurang membuang air kecil atau lampin kering



Menangis tanpa air mata



Mulut dan kerongkong kering

Mudah meragam



Sering mengantuk

Mata cengkung



Kulit kurang anjal

Bagaimana jangkitan rotavirus boleh ditangani?

- Rujuk doktor jika anak anda menunjukkan tanda-tanda jangkitan rotavirus atau dehidrasi yang teruk.
- Ubat tertentu mungkin diberi untuk meredakan gejala. Ingat, antibiotik tidak berkesan untuk jangkitan virus.
- Tumpuan utama rawatan adalah untuk mengelakkan dehidrasi:
 - Bayi: Teruskan memberinya susu ibu atau formula seperti biasa. Larutan rehidrasi oral mungkin diperlukan.
 - Kanak-kanak lebih besar: Beri cecair secukupnya daripada minuman atau makanan. Larutan rehidrasi oral mungkin akan dipreskripsi kepada danya.
 - Elakkan minuman bergas, jus epal, produk tenusu dan makanan bergula, kerana ini mungkin membuat cirit-birit bertambah teruk.

Bagaimana ia boleh dicegah?

- Penjagaan kebersihan
 - Basuh tangan secara kerap dan teliti (cth. selepas menggunakan tandas atau menukar lampin anak).
 - Kaedah pencucian biasa tidak mencukupi; langkah terbaik adalah dengan menggunakan larutan peluntur (1 bahagian peluntur + 9 bahagian air) untuk menyahjangkit permukaan/objek.
- Vaksinasi rotavirus
 - Vaksinasi ialah langkah kesihatan awam yang utama terhadap rotavirus.
 - Terdapat dua jenis vaksin oral: siri 2 dos dan siri 3 dos.
 - Boleh diberi seawal umur 6 minggu dengan jarak minimum antara dos ialah 4 minggu; semua dos perlu diambil sebelum umur 8 bulan.
 - Tanya doktor untuk mengetahui lebih lanjut tentang vaksinasi rotavirus PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia



Dalam persediaan menjadi ibu bapa baru atau melahirkan bayi?

Berbincang dengan pemberi penjagaan kesihatan tentang
pencegahan cirit-birit rotavirus.

Cirit-birit rotavirus sangat biasa dan berkemungkinan
bertambah serius.¹

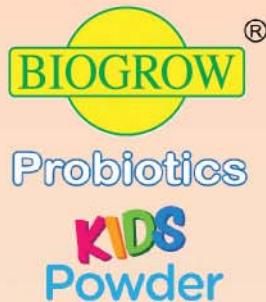
Rotavirus menjangkiti **hampir semua kanak-kanak** yang berumur 5 tahun dan ke bawah.¹

Bayi paling mudah terdedah kepada penyakit rotavirus yang boleh menyebabkan **cirit-birit** dan **muntah yang teruk**, menjadikan mereka berisiko menjadi **nyahhidrat** dan **masuk wad**.¹

Walaupun kebersihan dan penyusuan amat penting, tetapi masih tidak cukup untuk mencegah cirit-birit rotavirus. Vaksinasi untuk mencegah cirit-birit rotavirus merupakan cara yang paling berkesan untuk melindungi bayi anda.¹⁻³



Rujukan: 1. European Centre for Disease Prevention and Control. ECDC Expert opinion on rotavirus vaccination in infancy. Stockholm: ECDC; 2017. 2. Tate JE, et al. Lancet Infect Dis. 2012; 12(2): 136–41. 3. Rotavirus gastroenteritis. World Health Organization. Accessed June 2019. Available at: <http://www.emro.who.int/health-topics/rotavirus-gastroenteritis/disease-and-epidemiology.html>



Pergerakan usus yang lemah? Penghadaman lemah? Ingin meningkatkan kesihatan badan?

Usus yang Sihat Mенjadikan Kanak-kanak Sihat!



SATU paket sehari bagi memulihkan keseimbangan mikrobiota usus kanak-kanak

6 Billion CFU

6 Billion CFU dalam setiap paket (1 g) diformulasi khas untuk kanak-kanak membesar



3 strain probiotik yang diuji secara klinikal



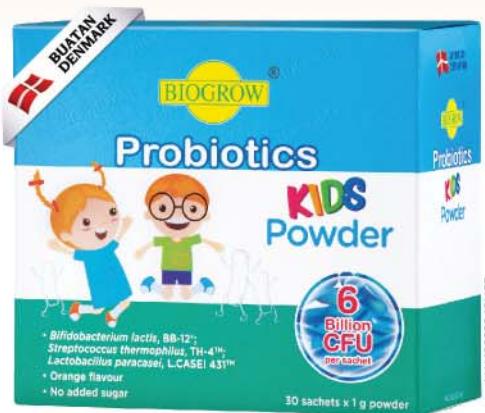
Mengandungi 500mg inulin (prebiotik)



Tanpa gula tambahan



Tidak perlu disimpan dalam peti sejuk



MALIB026040NCR

Kebaikan Pengambilan Biogrow Probiotics KIDS Powder



Menggalakkan pertumbuhan bakteria baik dalam usus



Meningkatkan pergerakan usus



Meningkatkan kesihatan penghadaman dan usus

Produk Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd.

No. Syarikat: 199301029457 (284196-H)

Talian info: 03-7956 2220 (Isnin - Jumaat : 9am - 5 pm)

Email: info@biogrow.com.my

Diedarkan oleh:

Summit Company (Malaysia) Sdn. Bhd.

No. Syarikat: 196801000159 (7775-T)

Lot 6, Jalan 19/1, 46300 Petaling Jaya, Selangor.

Boleh didapati di farmasi terkemuka di seluruh negara.

Untuk maklumat lanjut,
silai layari laman web:
www.biogrow.com.my

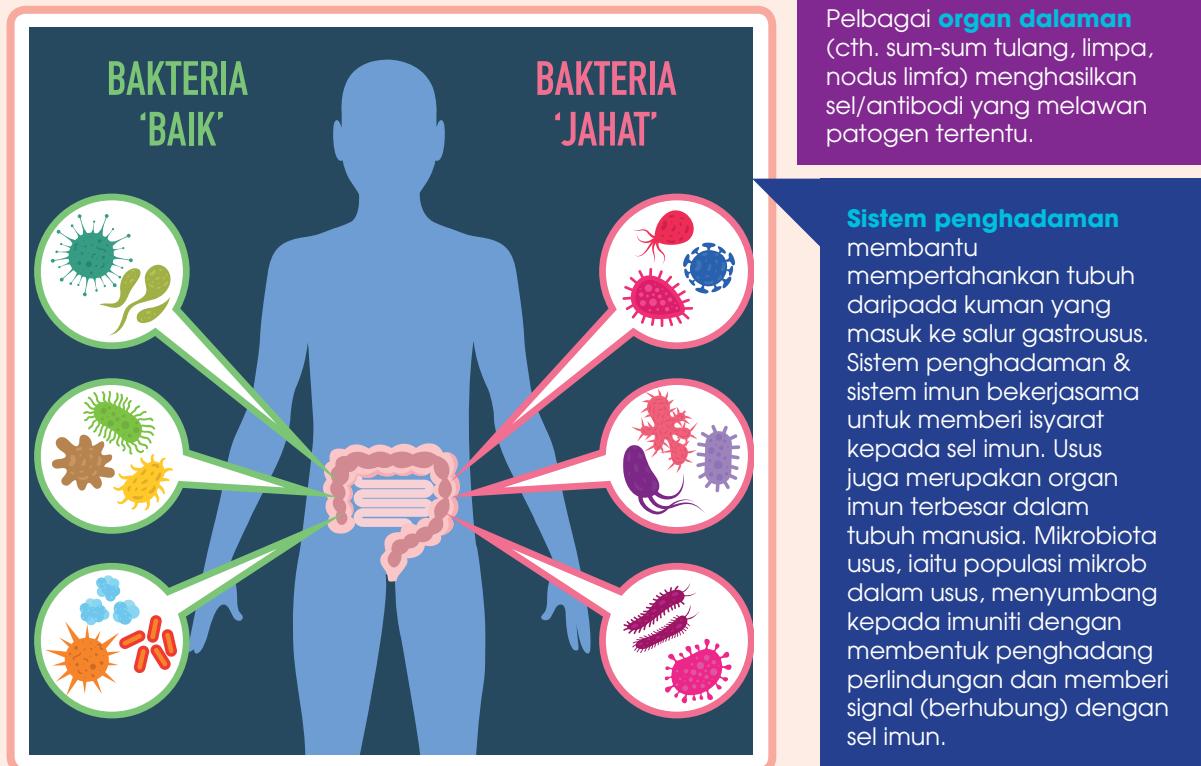
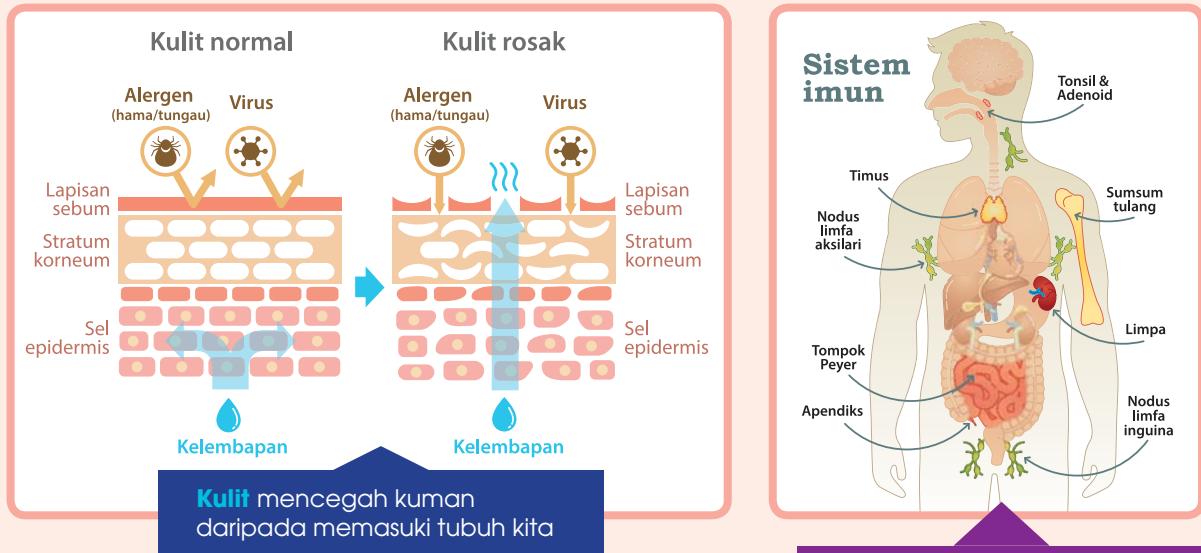


KESIHATAN PENGHADAMAN & IMUNITI

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

APA ITU SISTEM IMUN?

Sistem imun terdiri daripada pelbagai organ berbeza yang menyokong imuniti kita:



Bakteria baik (mikrobiota usus) juga membantu tubuh menghadam makanan dan menyokong sistem imun. Antara kunci kesihatan penghadaman ialah:

Pengambilan diet seimbang dan tinggi nutrien (buah, sayur, bijirin penuh)



Makan makanan yang pelbagai kerana ini membekalkan vitamin, mineral dan serat pemakanan yang penting. Sesetengah sayuran juga mengandungi prebiotik (iaitu serat tidak boleh dihadam yang menjadi makanan bakteria baik). Ini menyumbang kepada kesihatan penghadaman yang optimum.



Bersenam & minum air



Ini membantu menambah baik kepelbagaian mikrobiota usus. Cuba senaman mudah seperti berjalan pantas di sekitar kawasan rumah, atau senaman dalam rumah seperti basikal senaman, yoga, tai chi dan senaman regangan ringkas. Minum air secukupnya untuk kekal terhidrat. Senaman dan hidrasi yang cukup membantu penghadaman makanan dan pergerakan usus yang sihat, serta mengekalkan keseimbangan bakteria dalam usus.

Menguruskan tekanan & tidur yang cukup



Tekanan dan kekurangan tidur boleh memberi kesan negatif ke atas kesihatan penghadaman dan kesejahteraan mental. Sebagai langkah pencegahan, uruskan tekanan secara berkesan dan dapatkan tidur secukupnya setiap hari.

Sertakan makanan kaya probiotik dalam diet



Ini termasuklah makanan seperti susu berkultur, yogurt yang mengandungi kultur probiotik hidup, dan makanan tertapai (cth. kimchi, sauerkraut, tempe). Kajian menunjukkan probiotik menyokong kesihatan penghadaman dan boleh mempertingkatkan sistem imun secara langsung dan tidak langsung.

Ambil makanan tambahan dengan kultur probiotik hidup



Biasanya tiada masalah untuk mengambil probiotik melalui makanan tambahan. Lebih baik sekiranya anda merujuk doktor terlebih dahulu untuk mengetahui jika ia perlu dan untuk mendapatkan makanan tambahan probiotik yang terbaik dan sesuai untuk anda dan keluarga.

BAGAIMANA PROBIOTIK BOLEH MEMBANTU

- Mencegah bakteria berbahaya dengan bersaing untuk nutrien.
- Membentuk penghadang perlindungan yang mencegah bakteria berbahaya daripada memasuki tubuh.
- Mengatur tindak balas imun tubuh terhadap jangkitan (cth. dengan menggalakkan penghasilan antibodi, memberi signal kepada sel imun).

PETUA PENGAMBILAN PROBIOTIK

- Strain probiotik dalam produk atau makanan tambahan perlu terbukti secara klinikal dan disokong oleh kajian dan data bahawa ia selamat dan berkesan. Cth: *Bifidobacterium lactis* BB-12 dan *Lactobacillus paracasei* L.CASEI 431.
- Pilih produk tanpa/kurang gula.
- Simpan produk probiotik dengan betul untuk mengoptimalkan keberkesanannya. Ini memaksimumkan kandungan strain hidup sebelum pengambilan. Sesetengah produk perlu disimpan dalam peti sejuk, dan ada juga yang tidak perlu disejukkan.
- Rujuk doktor anda untuk maklumat lanjut.

Mengapa Penghadaman & Penyerapan Nutrien yang Baik Penting untuk Anak Anda?

Oleh Dr Sharifah Intan Zainun Sharif Ishak, Pakar Pemakanan dan Ahli Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

Penghadaman yang bagus membantu penyerapan nutrien yang berkesan, lalu menyumbang kepada tumbesaran dan perkembangan optimum anak anda. Ini juga penting untuk mengekalkan fungsi tubuh yang sihat dan imuniti yang kuat.



Satu aspek utama kesihatan penghadaman ialah penyerapan nutrien yang cekap. Walaupun majoriti proses ini berlaku dalam usus kecil, ia sebenarnya bermula dengan gigitan pertama. Bagi memastikan kanak-kanak mendapat nutrien sebanyak mungkin daripada makanan serta mengelakkan kekurangan nutrien, proses penyerapan nutrien perlu berjalan dengan cekap.

Penghadaman dan penyerapan nutrien yang baik penting untuk tumbesaran dan perkembangan, serta fungsi tubuh yang optimum. Malah, sebahagian besar sistem imun bertempat dalam usus. Oleh itu, penting untuk anda pastikan bahawa kesihatan penghadaman anak anda berada dalam keadaan terbaik demi kesihatannya secara menyeluruh.

Faktor yang mempengaruhi penyerapan nutrien

- **Biotersediaan (*bioavailability*) nutrien:** Ini merujuk kepada nisbah nutrien daripada makanan yang diserap, diguna dan disimpan oleh tubuh. Ia berbeza bagi setiap nutrien bergantung kepada pelbagai faktor sama ada yang boleh meningkatkan atau menyekat biotersediaannya, seperti:
 - Sifat fizikal makanan tersebut (cth. mentah, dimasak, dipotong, diproses)
 - Sifat kimia nutrien tersebut (cth. zat besi heme daripada sumber haiwan lebih mudah diserap berbanding zat besi bukan heme)
 - Kepadatan nutrien
 - Interaksi dengan nutrien

atau bahan lain dalam makanan (cth. tindakbalas Maillard mengurangkan kebolehhadaman protein)

- **Ubatan dan kesihatan:** Sesetengah ubatan seperti julap boleh mengganggu proses penyerapan makanan. Keadaan sakit, stres atau tidak boleh bergerak juga mungkin menjelaskan proses ini.
- **Faktor individu:** Umur, jantina, genetik, status pemakanan, diet, kehamilan, gaya hidup – semua ini boleh mempengaruhi penyerapan nutrien. Contohnya, tahap asid gastrik akan menurun apabila umur semakin lanjut dan ini boleh menjelaskan keupayaan menyerap nutrien. Sebaliknya, usus kanak-kanak lebih sensitif dan ini juga boleh mempengaruhi penghadaman dan penyerapan nutrien.

Meningkatkan penyerapan nutrien

Sistem penghadaman yang sihat penting untuk penyerapan nutrien yang berkesan dan begitu juga sebaliknya. Berikut adalah beberapa cara untuk menggalakkan penghadaman dan penyerapan nutrien pada anak anda:

• Diet seimbang dan pelbagai:

Kunci bagi memperoleh semua nutrien yang diperlukan oleh tubuh adalah dengan **makan pelbagai makanan dalam kadar yang seimbang**.

Sertakan sayur dan buah yang beraneka warna dalam diet anak anda untuk mendapatkan jenis-jenis nutrien yang berbeza. Cuba pelbagai protein daripada kekacang dan legum, ikan dan makanan laut, serta ayam dan daging.

• Utamakan makanan kurang diproses:

Makanan yang diproses selalunya mengandungi lebih tinggi karbohidrat bertapis, bahan tambahan dan lemak trans yang boleh memberi kesan negatif terhadap kesihatan penghadaman. **Sediakan makanan yang segar dan lengkap** untuk keluarga anda. Contohnya, membuat nuget ayam sendiri, berbanding membeli makanan segera atau produk sedia dimasak.



• Pilih makanan padat

nutrien: Makanan padat nutrien membekalkan nutrien penting untuk memenuhi saranan pengambilan nutrien bagi tumbesaran kanak-kanak yang optimum. **Ambil lebih makanan padat** **nutrien** seperti buah, sayur, bijirin penuh, susu dan produk tenusu.

• Ambil lebih serat dan lemak baik:

Serat bagus untuk kesihatan penghadaman dan boleh didapati daripada bijirin, kekacang, bijian, buah dan sayur. Lemak baik (lemak tak tepu dalam ikan berlemak, kekacang dan bijian) pula penting untuk membantu penyerapan sesetengah vitamin.

• Sediakan makanan dengan cara yang sesuai:

Makanan perlu disediakan dan dimasak dengan cara yang betul untuk mengekalkan nutrien. **Jangan terlebih masak** sayuran berdaun atau merendamnya terlalu lama kerana **haba berlebihan**

menyebabkan kehilangan nutrien.

Sebaliknya, sesetengah sayuran seperti tomato perlu dimasak untuk meningkatkan penyerapan nutriennya.

• Hidrasi secukupnya:

Pengambilan cecair yang mencukupi diperlukan untuk penghadaman yang baik dan mengelakkan sembelit. Air kosong, susu dan buah atau sayur yang berair ialah sumber yang baik untuk hidrasi. Galakkan kanak-kanak **minum 6-8 gelas air setiap hari** atau lebih pada hari yang panas atau selepas aktiviti fizikal.

• Makan dan kunyah perlahan-lahan:

Mengunyah akan menghancurkan makanan kepada bentuk yang lebih kecil, manakala air liur dalam mulut bertindak untuk memulakan proses penghadaman. Nasihatkan anak anda untuk mengunyah makanan secara menyeluruh dan perlahan-lahan sehingga hancur agar **lebih mudah untuk tubuh menyerap nutrien** dalam usus kecil.

• Sentiasa aktif:

Aktiviti fizikal yang kerap juga adalah satu cara untuk menambah baik penghadaman dan menggalakkan pergerakan usus yang sihat. Anda boleh berjalan-jalan di sekitar rumah dengan anak anda selepas makan.

Padanan terbaik

• Vitamin C dan zat besi dalam tumbuhan:

Vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi bukan heme dalam tumbuhan.

Petua: Ketika sarapan, anak anda boleh ambil sandwic bijirin penuh (sumber zat besi) bersama jus oren (sumber vitamin C).

• Vitamin D dan kalsium:

Vitamin D daripada makanan dan cahaya matahari membantu meningkatkan penyerapan kalsium.

Petua: Bermainlah di luar rumah dengan anak anda agar mereka boleh mendapat vitamin D daripada cahaya matahari. Anda juga boleh menyediakan makanan kaya vitamin D (salmon, tuna, kuning telur) bersama makanan kaya kalsium (brokoli, kailan) untuk keluarga anda.

• Lemak dan vitamin larut lemak:

Vitamin A, D, E dan K (vitamin larut lemak) lebih mudah diserap oleh tubuh apabila dipadankan dengan lemak. **Petua:** Ambil lemak tak tepu yang baik daripada minyak zaitun, ikan berlemak, kekacang dan bijian untuk melengkapai makanan yang kaya dengan vitamin larut lemak.

Selain daripada nasihat-nasihat di atas, satu strategi mudah dan bagus ialah diet yang “seimbang, sederhana dan pelbagai”. Dengan ini, anak anda pasti boleh makan, membesar dan hidup dengan sihat! PP

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Diperbuat dengan



Dinilai 4.7 ★ *

Senang Dihadam Lebih Kuat Dari Dalam



Nutrien dipelihara
dengan



Tiada Sukrosa &
Perisa Tambahan





Manfaat Membela Haiwan & Hal Yang Perlu Dipertimbangkan

oleh **Prof Dr Alvin Ng**, Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

Manfaat haiwan peliharaan

Manfaat mempunyai haiwan peliharaan meliputi pelbagai faktor, seperti rasa penerimaan dan kasih sayang tak berbelah bahagi (antara kanak-kanak dan haiwan), dan lebih penting, ia membantu kanak-kanak mengembangkan sifat prihatin, kasih sayang, sokongan, dan hubungan. Membela haiwan juga dapat memberi ruang positif untuk kanak-kanak mengawal tekanan dan belajar tentang tanggungjawab.

Menbenarkan anak anda memelihara haiwan boleh meningkatkan keyakinan, belas ihsan dan empati dalam diri. Haiwan peliharaan anak anda juga boleh menjadi

temannya dan membantunya memahami hal-hal rumit dalam hidup, seperti pembiakan, kelahiran, kesakitan, kemalangan dan kematian. Lebih utama lagi, ia juga boleh mengajar anak anda untuk jadi berdikari, proaktif dan bertanggungjawab.

Pengalaman memelihara dan menjaga haiwan melibatkan proses penglibatan yang mendalam antara anak anda dan haiwannya. Belajar menjaga dan mengasihi hidupan lain ialah tanggungjawab yang besar, yang membantu perkembangan kemahiran eksekutif (cth. menyelesaikan masalah, membuat pilihan,

Membela haiwan di rumah boleh memberikan banyak manfaat kepada keluarga, termasuklah kanak-kanak. Menjaga dan bermain dengan haiwan peliharaan boleh memberi kesan positif terhadap perkembangan kanak-kanak.

merancang, mengatur, berfikir secara kritis, dll.). Anak anda akan belajar cara:

- Merancang dan mengatur aktiviti berkaitan penjagaan haiwan (cth. melatih, memberi makan, membersihkan haiwan, dll.)
- Bertindak balas dengan krisis (cth. haiwan jatuh sakit, masalah dengan tempat tinggal haiwan, dll.)

Haiwan peliharaan yang sesuai

Apabila tiba masa untuk mendapatkan haiwan peliharaan, berbincanglah dengan anak anda tentang haiwan yang sesuai berdasarkan faktor seperti di mana anda tinggal, dengan siapa anda tinggal atau jika sesiapa mempunyai alasan.

Berikut beberapa hal yang perlu dipertimbangkan sebelum mendapatkan haiwan peliharaan:

- **Kediaman:** Pertama, saiz rumah anda mengehaikan saiz haiwan peliharaan, terutama bagi pencinta anjing (lebih besar jenisnya, lebih banyak ruang diperlukan). Jika anda tinggal di apartmen kecil atau berkongsi rumah dengan orang lain, pilihan anda makin terhad.
- **Masa & komitmen:** Gaya hidup keluarga mententukan



Anda menjadi sandaran

Akhir sekali, anda perlu bersedia menangani perkara tidak diingini! Jika anak anda gagal melaksanakan tugasnya untuk menjaga haiwan tersebut dengan betul atau langsung tidak menghiraukannya, anda perlu menasihatinya dengan tegas atau mengambil alih peranannya.

berapa banyak masa yang boleh diperuntukkan kepada haiwan peliharaan. Secara amnya, haiwan lebih kecil cuma memerlukan sedikit perhatian. Jadikan ini panduan untuk memilih haiwan peliharaan.

• Tahap tanggungjawab:

Jika haiwan tersebut akan dijaga oleh anak anda, anda perlu menilai tahap tanggungjawabnya, kebolehannya untuk menjaga haiwan itu, serta kesukaran cara penjagaannya. Pastikan peranan tambahan ini tidak mengganggu tanggungjawabnya yang lain, seperti sekolah. Jika anda tidak mengambil kira faktor ini, penjagaan haiwan hanya akan beralih kepada anda sebagai ibu bapa.

• Mula dengan yang mudah:

Penjagaan haiwan berbeza bergantung kepada jenisnya. Jika ini kali pertama anak anda mendapat haiwan peliharaan, lebih baik dia bermula dengan

haiwan yang lebih mudah, cth. ikan (laga atau emas), hamster, tikus belanda, atau spesies kucing/anjing tertentu. Elakkan haiwan eksotik atau liar kerana ia sukar dijaga dan boleh menggigit dan mencakar. Sesetengah haiwan liar juga diharamkan sebagai peliharaan di Malaysia, seperti tenggiling atau memerang. Pastikan anda menyelidik terlebih dahulu sebelum ke kedai haiwan peliharaan. Walaupun ia dijual, tidak semestinya ia boleh dibeli dari sisi undang-undang!

Lebih baik jika anda berpengalaman dengan jenis haiwan tersebut. Ini membolehkan anda berkongsi pengalaman dengan anak anda dan membimbingnya dengan betul. Sebagai bonus, ini juga peluang untuk meluangkan masa berkualiti bersama.

Kemahiran apabila dewasa

Menjaga haiwan menggalakkan anak anda membina kemahiran menyelesaikan masalah, kreativiti, berfikir secara kritis, meminta bantuan dan berdaya maju. Kemahiran ini menyumbang kepada daya tahan dan kebolehan menyesuaikan diri dengan cabaran hidup, lalu membantunya berdikari. Bimbing dan galakkan anak anda agar kecekapan kendirinya bertambah baik!

Tanggungjawab memiliki haiwan peliharaan meliputi jangka masa panjang. Bagi anjing atau kucing, ini boleh mengambil masa lebih sedekad. Pastikan keluarga anda memahami komitmen ini sebelum memutuskan untuk menambah ahli keluarga baru! PP

Dengan kerjasama



Bahaya *Sexting* di Kalangan Remaja

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

Sexting di kalangan remaja kini menjadi satu masalah yang makin serius di zaman digital kesan penggunaan telefon pintar yang meningkat di kalangan remaja. Apakah masalah yang berkait dengan isu ini, dan bagaimana ibu bapa boleh bersedia untuk menghadapinya?

Sexting berasal daripada gabungan perkataan "sex" dan "texting". Ia satu fenomena baru yang bermaksud menghantar atau menerima mesej, gambar atau video lucah melalui telefon pintar, komputer atau peranti digital lain. Contoh kandungan *sexting* termasuklah gambar bogel, video lucah serta mesej berkaitan perbuatan lucah.

Statistik berkaitan *sexting*

95% remaja mempunyai akses telefon pintar^a
45% remaja kerap menggunakan telefon pintar^a



1 dari 7 remaja membuat hantaran lucah^b



1 dari 4 remaja menerima hantaran lucah^b

Rujukan: a) Pew Research Centre

b) S. Madigan, et al, JAMA Pediatr., Apr 2018

Jenis *sexting*

Perbuatan *sexting* meningkat seiring dengan kemajuan komunikasi digital; oleh itu ia lebih meluas di kalangan generasi muda. Malah, sesetengah inividu mungkin menganggap ia sebahagian daripada ritual romantik secara digital antara kekasih. Namun, *sexting* ialah kelakuan berisiko dan patut dicegah, terutamanya di kalangan remaja. Terdapat beberapa jenis *sexting*:

- **Dengan izin:** Kedua-dua penghantar dan penerima mempunyai hubungan romantik dan kedua-duanya selesa dan mengizinkan tindakan ini. Namun, *sexting* masih berisiko walaupun dengan izin. *Sexting* juga tidak dikira mempunyai keizinan jika ia berlaku antara orang dewasa dan remaja bawah umur.

● **Terpaksa:** Walaupun dalam hubungan romantik, mungkin terdapat unsur paksaan atau tekanan semasa menghasilkan atau bertukar-tukar hantaran lucah. Sebagai contoh, seorang gadis yang diminta oleh teman lelakinya untuk menghantar gambar bogel, walaupun dia tidak menyukainya.

● **Tanpa izin:** Ini boleh dianggap gangguan seksual. Contohnya, apabila seseorang menerima hantaran lucah tanpa diminta. Contoh lain adalah apabila gambar atau video lucah disebarluaskan kepada orang lain tanpa izin penghantar asal.



Apa kesan buruknya?

Masalah utama dengan *sexting* ialah risiko hantaran lucah tersebut terdedah kepada orang yang tidak dikehendaki, sama ada ia sengaja dilakukan oleh penerima asal, atau akibat kesilapan, atau kerana ia dicuri atau digodam oleh pihak ketiga. Risiko menjadi mangsa amat tinggi kerana bahan sensitif sebegini amat mudah tersebar di Internet. Berikut beberapa akibat *sexting* yang mungkin terjadi:

● **Maruah tercemar:** Hantaran lucah yang tersebar luas boleh menyebabkan subjek hantaran tersebut dibuli dan diganggu secara maya atau fizikal. Ini boleh meninggalkan trauma dan menjatuhkan maruah mangsa, lalu mengakibatkan kemurungan serta niat bunuh diri.

● **Ugutan seks:** Lebih teruk lagi, pihak berniat jahat boleh mengugut untuk menyebarkan gambar atau video mangsa bagi mendapatkan wang, seks atau lebih banyak gambar lucah. Ini memerangkap mangsa dalam kitaran ugutan tanpa henti dan mengakibatkan trauma lebih teruk.

● **Tersimpan di Internet:** Semua yang dimuat naik ke dalam talian akan kekal hampir selamanya di situ. Hantaran lucah yang bocor boleh menghantui remaja di masa hadapan dan memberi kesan buruk ke atas pendidikan, kerjaya dan perhubungannya.

● **Akibat undang-undang:** Membuat, menyimpan atau berkongsi bahan lucah, terutamanya yang mengandungi kanak-kanak atau remaja, adalah haram di Malaysia. Di sesetengah negara, terdapat kes di mana remaja disiasat serta didakwa kerana menghasilkan atau menghantar gambar atau video mereka sendiri.

Apa yang ibu bapa boleh lakukan?

● Mula sejak awal:

Perkenalkan pendidikan jantina seawal mungkin kepada anak anda. Bina kepercayaan dan beri ruang untuk anak anda berkongsi apa-apa saja kepada anda. Bicarakan topik *sexting* dan bahayanya sebelum membenarkan mereka menggunakan telefon pintar, kamera komputer atau peranti lain.

● **Tetapkan panduan:** Jika mereka mahu menggunakan telefon pintar, mereka perlu mematuhi peraturan anda. Contohnya, peranti digital tidak boleh digunakan semasa makan atau selepas waktu tidur. Anda mungkin perlu memantau telefon mereka dari masa ke masa. Penggunaan telefon/peranti boleh digantung jika mereka melanggar peraturan berat,

seperti menyimpan gambar lucah.

● Terangkan akibatnya:

Remaja dan kanak-kanak mungkin tidak menyedari bahawa mereka tidak dapat mengawal apa yang terjadi kepada gambar atau video mereka selepas dihantar atau dimuat naik, walaupun jika mereka cuba memadamnya. Nasihatkan mereka untuk berfikir dengan mendalam tentang perbuatan mereka sebelum menekan butang hantar dan fikirkan kesan jika bahan tersebut dilihat oleh rakan di sekolah, walaupun ia sepatutnya rahsia.

● Langkah yang perlu diambil:

Jika seseorang meminta anak anda menghantar bahan lucah, beritahu mereka untuk menolak dan menyekat orang tersebut. Jika mereka diganggu dengan hantaran lucah, mereka boleh memadamnya

dan menyekat penghantar tersebut. Tapi jika anak anda terus diganggu, mungkin anda perlu menyimpan bahan tersebut sebagai bukti untuk laporan polis. Secara amnya, remaja perlu memaklumkan ibu bapa atau orang dewasa yang dipercayai jika mereka mempunyai masalah atau pertanyaan.

Kemunculan pelbagai teknologi mendatangkan cabaran baru untuk ibu bapa. Malah, sesetengah remaja mungkin lebih arif berbanding ibu bapa dalam mengikuti kemajuan teknologi. Oleh itu, ibu bapa perlu sentiasa mengambil tahu tentang teknologi/isu semasa agar mereka sedar akan masalah yang mungkin timbul, serta bagaimana untuk menghadapi masalah tersebut. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

 Positive
Parenting
Malaysia
presents



Joys of **PARENTING**

VIRTUAL FAIR 2021

Terima Kasih Semua

- Pengunjung • Penaja
 - Pakar & rakan kongsi Pengasuhan Positif
- Sokongan anda amat dihargai dalam menjayakan acara Joys of Parenting Virtual Fair 2021.
- Jumpa lagi pada tahun hadapan!

