

Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

Mengharungi Autisme

Vektor Denggi

Menangani Obesiti Kanak-kanak

Mengatasi Kesan Psikologi
Ketidaksuburan

Gangguan Reaktif Pertalian
Kasih Sayang

Percuma
Panduan
Pengasuhan Positif!

SMS: YA PPG <jarak> nama <jarak>
alamat surat-menyurat
<jarak> alamat emel
ke 011-2570 6398

Jilid 1 • 2016

Kesejahteraan Keluarga

Jilid 2 • 2016

Pemakanan & Kehidupan Sihat

Jilid 3 • 2016

Kesihatan Anak

Jilid 4 • 2016

Perkembangan Anak



Datuk Dr Zulkifli Ismail

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Pakar Pediatrik & Kardiologi Pediatrik



Pengasuhan Positif

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaweb.org.my

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



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



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Pediatrik



Dr. Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriveb.org.my

“ Tabiat pemakanan sihat dan pilihan makanan yang baik perlu dipupuk sejak kecil. ”



Profesor Dr Norimah A Karim
Setiausaha Kehormat dan Pakar Pemakanan



Profesor Dr Poh Bee Koon
Pakar Pemakanan



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

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



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



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

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



Dr Yen Teck Hoe
Pakar Psikiatri



Profesor Madya Dr M Swamenathan
Pakar Psikiatri



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

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



Dr Anjali Doshi-Gandhi
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
<http://malaysiaclinicalpsychology.com/>

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



Prof Madya Dr Alvin Ng Lai Oon
Pakar Psikologi Klinikal



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

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



Puan PH Wong
Presiden, PPBM



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

“ Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga. ”



Dato' Dr Andrew Mohanraj
Pakar Psikiatri



Persatuan Tadika Malaysia
<http://www.ptm.org.my/contact.html>

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

Autisme: Memperkasakan Individu dan Keluarga

Kecelaruan spektrum autisme atau Autism spectrum disorders (ASDs) merupakan sekumpulan masalah perkembangan yang melibatkan kemahiran sosial dan komunikasi, tingkah laku dan kemahiran kognitif yang lambat atau terencat. Mengatasi autisme melibatkan cabaran-cabaran yang unik bagi setiap individu yang menghidapinya serta keluarga mereka. Cabaran-cabaran ini adakalanya meletihkan dan apabila usaha memperbaiki keadaan tidak menjadi, ia juga boleh menyebabkan kekecewaan yang mampu menggugat kestabilan emosi.

Dalam penerbitan ini, artikel utama kami terdiri daripada 2 bahagian, kesemuanya memfokuskan kepada memberi maklumat, memperkasakan dan membantu ibu bapa yang mempunyai anak autistik agar mereka boleh mendalami tentang autisme, memahami masalah anak mereka dan ke mana mereka boleh pergi untuk mendapatkan bantuan dan sokongan.

Selain itu, dalam bahagian Kesejahteraan Keluarga, para pakar kami membincangkan proses melahirkan bayi dan persediaan menghadapinya, pertolongan cemas dan kesan psikologi ketidaksuburan. Kami juga mempunyai beberapa artikel menarik dalam bahagian Pemakanan & Kehidupan Sihat, contohnya seperti isu pemberian makanan pelengkap dan diet vegetarian untuk kanak-kanak. Pastikan juga anda mencuba beberapa resipi hidangan berasaskan buah-buahan dan sayuran yang enak lagi mengiurkan.

Kami juga akan merungkai isu jangkitan pneumokokus, penyakit genetik kanak-kanak dan mengenali jenis-jenis nyamuk di Malaysia serta merungkai beberapa mitos dan fakta mengenai imunisasi. Kami juga telah dihubungi secara dalam talian oleh beberapa ibu bapa yang bertanyakan tentang cara untuk mereka memupuk minat anak mereka. Justeru, dalam isu ini kami memberi penekanan kepada topik tersebut dalam bahagian Perkembangan Kanak-Kanak.

Akhir sekali, seperti biasa, saya dengan penuh ikhlas berharap agar anda seronok membaca penerbitan kali ini dan memperoleh manfaat dari kandungannya dalam perjalanan ke arah menjadi ibu bapa yang lebih baik dan positif kepada anak-anak anda.

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Persatuan Pediatrik Malaysia – Jawatankuasa Eksekutif 2015/2017

Presiden

Dr Thiyagar Nadarajaw

Mantan Presiden

Dr Kok Chin Leong

Naib Presiden

AP Dr Muhammad Yazid Jalaludin

Setiausaha

Assoc Prof Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Selva Kumar Sivappuniam

Bendahari

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

Datuk Dr Zulkifli Hj Ismail

Datuk Dr Soo Thian Lian

Dr Koh Chong Tuan

Dr Hung Liang Choo

Dr Noor Khatijah Nurani

Prof Dr Wan Ariffin Abdullah

Ahli Jawatankuasa dilantik

Prof Datuk Dr Mohd Sham Kasim (MPF Chairman)

Dr Hussain Imam Hj Mohd Ismail

Professor Dr Zabidi Azhar Hussin

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 Mengharungi Autisme

Kesihatan Anak

- 11 Imunisasi Mampu Menyelamatkan Nyawa
13 Jangkitan Pneumokokus Kanak-kanak
16 Penyakit Genetik Kanak-kanak
19 Kenali Jenis Nyamuk Di Malaysia
21 Soalan Kerap Ditanya Tentang Alergi & Intolerans Makanan Anak Anda
25 Mengendalikan IBS Dalam Kalangan Kanak-kanak

Kesejahteraan Keluarga

- 29 Melahirkan Bayi: Jangkaan & Persediaan Menghadapinya
31 Mengatasi Kesan Psikologi Ketidaksuburan
34 Pertolongan Cemas

Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 36 Memperkenalkan Makanan Pelengkap

Jangan lepaskan peluang untuk menghadiri ceramah Pengasuhan Positif secara PERCUMA bertempat di KidZania Kuala Lumpur pada 26 & 27 November 2016. Untuk maklumat lanjut, layari www.mypositiveparenting.org atau [Facebook.com/positiveparentingmalaysia!](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia/)

- 38 Menangani Obesiti Kanak-kanak – Tegas Memerangnya

- 40 Diet Vegetarian dan Kanak-kanak

- 42 Resipi Buah & Sayur yang Lazat

Perkembangan Anak

- 44 Merangsang Kesemua Derianya
47 Gangguan Reaktif Pertalian Kasih Sayang Dalam Kalangan Kanak-kanak
49 Memupuk Minat Anak Anda

Remajaku Yang Positif

- 53 Mengatasi Masalah Remaja

44

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

Pencetak:

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



Dr Raja Juanita Raja Lope
Pakar Perunding Pediatrik
& Pakar Perkembangan
Kanak-Kanak

Autisme, juga dikenali sebagai kecelaruan spektrum autisme (autism spectrum disorder) atau ASD, bercirikan masalah komunikasi dan interaksi sosial yang berterusan, dengan tingkah laku yang berulang dan minat atau aktiviti yang terbatas.

Mengharungi Autisme

ia dipanggil 'spektrum' kerana mereka yang menghidapinya mempunyai masalah/cabaran yang bermula dari tahap ringan hingga teruk, dengan tahap keupayaan dan/atau ketidakupayaan berbeza. Oleh sebab itu, setiap penghidap adalah unik dan memerlukan sokongan yang berbeza.

Cabaran Tingkah Laku Penghidap ASD

Apakah tingkah laku yang membezakan seorang penghidap ASD dengan rakan sebayanya? Terdapat perbezaan mengikut keterukan autisme seseorang dan umurnya, namun terdapat beberapa isu utama yang lazim di kalangan penghidap ASD.

Cabaran Tingkah Laku ASD yang Lazim	
Masalah sosial & komunikasi	Perkembangannya tidak mengikut umur biasa, ada kelakuan mereka yang mungkin dianggap tidak sesuai dari segi sosial atau tampak ganjil.
Obsesi, tingkah laku berulang dan minat yang terbatas	Ingin melakukan perkara yang sama berulang-ulang dan tidak selesa dengan perubahan.
Mood yang tidak stabil	Gementar dan membuat perangai walaupun untuk perkara yang tidak penting atau terjadi secara spontan tanpa sebarang punca.
Masalah deria	Input deria yang terlalu sensitif seperti bunyi bising yang lazim (contohnya penyedut habuk) atau hiposensitif – contohnya tiada tindak balas walaupun kepada bunyi bising yang menakutkan seperti bunyi anjing menyalak dengan dekat.
Aktiviti harian	Kombinasi kekurangan kemahiran motor dan/atau ketidakupayaan kognitif (mental) boleh menyebabkan aktiviti harian (seperti memakai baju, makan) menjadi susah.
Masalah tidur	Gangguan ritma sirkadian dan penghasilan melatonin boleh menyebabkan masalah tidur dan juga sensitif kepada cahaya dan suhu.
Masalah psikiatri	Gangguan kurang tumpuan atau <i>Attention deficit hypersensitivity disorder (ADHD)</i> , dll yang mungkin berlaku di samping autisme.

Punca

Para saintis masih belum jelas tentang punca ketidakupayaan ini. Kemungkinan besar, puncanya adalah pelbagai dan terdiri daripada gabungan beberapa faktor yang berbeza (iaitu masalah semasa hamil, genetik atau persekitaran).

Berikut adalah beberapa tanggapan yang salah mengenai punca ASD, yang tidak mempunyai bukti yang cukup atau TIDAK benar:

- Vaksin campak, beguk & rubella (MMR)
- Suasana pengasuhan atau sosial seseorang
- Diet, seperti pengambilan gluten atau produk tenusu

Prevalen

Tiada kajian tempatan tentang prevalen ASD di Malaysia. Banyak kajian, termasuk di Asia, menunjukkan bahawa anggaran prevalennya ialah sekitar 1 peratus (1 dalam 100).

Apakah MCHAT?

Ia merupakan kaedah saringan bagi autisme dan terdiri daripada 23 soalan yang dijawab oleh ibu bapa bagi kanak-kanak berusia 16 hingga 30 bulan. Ujian ini menentukan sama ada penilaian yang lebih teliti bagi tanda-tanda ASD atau kelewatan perkembangan diperlukan.

Sekiranya anak anda didapati positif bagi ASD ketika disaring, itu tidak bermakna anak anda akan didiagnos dengan kecelaruan tersebut. Walau bagaimanapun, sekiranya doktor mensyaki ASD, penilaian yang sempurna dan ujian susulan akan dilakukan.

Simptom-Simptom

Adalah penting untuk mengambil perhatian bahawa sesetengah kanak-kanak yang menghidap ASD mungkin tidak menunjukkan sebarang simptom dalam tahun pertama kehidupannya. Namun begitu, dapatkan nasihat doktor sekiranya anak anda menunjukkan sebarang tanda amaran.

Tingkah Laku Amaran

- Tidak mengagah menjelang usia 12 bulan
- Tidak menunjukkan gerak isyarat (menunjuk dengan jari, melambai, memegang) menjelang usia 12 bulan
- Tidak bertutur perkataan satu ungkapan menjelang usia 16 bulan.
- Tidak bertutur perkataan 2 ungkapan menjelang umur 24 bulan.
- Kehilangan sebarang kemahiran berbahasa pada mana-mana peringkat umur.

Sumber: National Institute of Child Health & Human Development-NICHD

Rawatan

Intervensi tingkah laku awal melibatkan bantuan dari seluruh ahli keluarga dan bekerja rapat dengan kumpulan profesional. Ini mungkin tidak dapat dilakukan oleh semua keluarga kerana ia memerlukan komitmen dari segi praktikal, emosi dan kewangan.

Selain itu, terdapat banyak jenis intervensi, rawatan dan terapi untuk autisme yang boleh dipertimbangkan. Mana-mana jenis intervensi harus fokus untuk memperkembangkan:

- Kemahiran komunikasi, sosial dan interaksi
- Kemahiran bermain olok-olok, kemahiran motor dan mobiliti
- Kemahiran kognitif dan akademik
- Kerja-kerja harian (contohnya latihan ke tandas, makan)

Memandangkan ibu bapa kepada kanak-kanak yang mengalami ASD memainkan peranan yang sangat penting dalam menyokong dan meningkatkan kemahiran anak mereka, penting juga bagi mereka mendapat pendidikan dan latihan dalam cara berkomunikasi dengan anak mereka secara berkesan (contohnya, memanggil nama mereka, menggunakan bahasa yang mudah dan sertakan kata-kata dengan isyarat badan).

Berhubung dengan pertubuhan bukan kerajaan, ibu bapa, individu atau kumpulan sokongan ASD yang lain boleh membantu ibu bapa mendapat lebih banyak maklumat tentang ASD, nasihat tentang rawatan dan isu-isu yang berkaitan. Kumpulan-kumpulan tersebut juga dapat memberi ibu bapa sokongan emosi yang sangat diperlukan. Rakan saya, Datuk Dr Zulkifli, akan menjelaskan dengan lebih lanjut di mana anda boleh mendapatkan bantuan, oleh itu pastikan anda terus bersama kami. **PP**



Mengharungi Autisme

Membantu Keluarga Kanak-kanak Autistik

Sebagai ibu bapa, sebaik sahaja anda melepasi reaksi awal, tiba masanya untuk maju ke hadapan dan mencari tempat untuk mendapatkan bantuan. Terdapat banyak badan bukan kerajaan, forum, institusi dan persatuan yang boleh membantu ibu bapa kanak-kanak autistik.

Fokus utama mana-mana pertubuhan lazimnya adalah untuk:

- membimbing ibu bapa agar mereka boleh memberi penjagaan sewajarnya dan memupuk perkembangan anak mereka.
- mendidik kanak-kanak autistik untuk menjadi ahli yang menyumbang kepada masyarakat.
- mewujudkan kesedaran awam tentang autisme dan cabaran yang dihadapi oleh individu-individu autistik dan keluarga mereka.

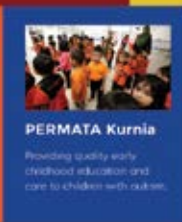
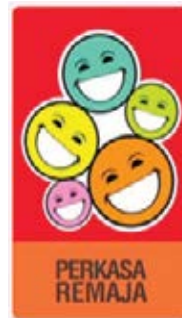
Apabila meneliti pertubuhan-pertubuhan tersebut, adalah penting untuk anda menyedari bahawa anak anda masih mempunyai harapan. Semua kanak-kanak adalah istimewa, unik dengan cara mereka tersendiri, tetapi semuanya tetap memerlukan kasih sayang ibu bapa, perlindungan, bimbingan dan juga kemesraan. Mereka yang menguruskan pertubuhan, program dan institusi tersebut menyedari hakikat ini dan bersedia untuk tampil ke hadapan bagi membantu, membimbing dan menyokong anda dan anak anda.

Awam

Kerajaan persekutuan, melalui Program PERMATA, telah menubuhkan PERMATA Kurnia (www.programpermata.my/kurnia), sebuah program yang menyediakan khidmat bantuan profesional dan rawatan bagi kanak-kanak autistik dan keluarga mereka. Pusat PERMATA Kurnia di Kuala Lumpur telah beroperasi sejak tahun 2015 dan pusat-pusat yang sama sedang dirancang di seluruh



Datuk Dr Zulkifli Ismail
Pakar Perunding Pediatrik dan Kardiologi Pediatrik



sumber: www.programpermata.my/kurnia

negara. Berikutan kejayaan program PERMATA, satu dasar sedang digubal untuk menyediakan peluang pendidikan dan pekerjaan yang saksama, serta memperbaiki infrastruktur bagi kanak-kanak yang mengalami ketidakupayaan pembelajaran.

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat juga berkolaborasi dengan program PERMATA melalui jabatan-jabatannya seperti Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM). Keluarga anak-anak autistik yang berdaftar dengan JKM juga menerima bantuan kewangan dan bantuan lain yang relevan.

Di peringkat negeri, sebagai contoh, Selangor dalam pengumuman belanjawan 2016nya, akan tidak lama lagi melancarkan program DIDIK Smart Selangor. Program ini dijangka menjadi pusat serenti bagi rawatan autisme, khusus untuk kanak-kanak autistik daripada keluarga berpendapatan rendah.

Universiti-universiti tempatan juga memainkan peranan strategik dalam pembangunan kanak-kanak autistik melalui pendidikan, penyelidikan dan latihan seperti Hub Sumber Pendidikan dan Latihan Autisme (A-HEART) Universiti Malaysia Perlis (UniMAP) [email: ahheart@animap.edu.my, Facebook: A-heart Universiti Malaysia Perlis, atau telefon: 04-986 5401/5410/5402] dan Makmal Pembelajaran Autisme UKM [email: dfpend@ukm.edu.my, laman sesawang: <http://www.ukm.my/fpendidikan/> atau telefon: 03-8921 6237].

Bukan Kerajaan, Bukan Untuk Keuntungan

Pertubuhan bukan kerajaan seperti Persatuan Kebangsaan Autisme Malaysia (NASOM - www.nasom.org.my) dan organisasi kebajikan bukan kerajaan, tanpa untung, menyediakan perkhidmatan kepada kanak-kanak istimewa melalui pelbagai program. Perkhidmatan-perkhidmatan tersebut memberi penekanan kepada perolehan kemahiran dan perubahan tingkah laku. Objektifnya adalah untuk membantu kanak-kanak autistik hidup dan bekerja dengan lebih cekap di rumah, sekolah dan di dalam komuniti dengan meningkatkan kemahiran pembelajaran, sosial dan bahasa.

- **Pusat Autisme IDEAS**
 - Laman sesawang: autism.ideas.org.my
 - Email: autism@ideas.org.my
 - Telefon: 03-6091 7330
- **Pusat Autisme Hua Ming**
 - Laman sesawang: www.autism.org.my
 - Email: hmas@autism.org.my
 - Telefon: 03-7770 2080
- **Persatuan Kebajikan Kanak-Kanak Istimewa Insan**
 - Laman sesawang: www.braininjurychild.org
 - Telefon: 03-7982 4502
- **MyHELP - Yayasan**
 - Laman sesawang: www.myhelp.ngo
 - Email: info@myhelp.ngo
 - Telefon: 06-981 1762
- **Akademi Remaja Islam Autisme – Yayasan**
 - Facebook: Arisma - Akademi Remaja Islam autisme
 - Telefon: 03-4161 0674
- **Persatuan Sumber dan Pendidikan bagi Kanak-Kanak Autistik**
 - Laman sesawang: www.lionsreach.net
 - Telefon: 04-656 4357/ 04-659 8209

Kumpulan Sokongan

Kebanyakan kumpulan sokongan mempunyai objektif yang sama dan berusaha untuk:

- (1) menyokong dan memberi maklumat kepada keluarga yang terlibat,
- (2) meningkatkan kesedaran mengenai intervensi dan rawatan,
- (3) menggalakkan ibu bapa membuat pilihan rawatan berasaskan pengetahuan dan,
- (4) menggalakkan rangkaian dengan profesional dan keluarga yang terlibat.

- **Kelab Anak-anak Autisme**
 - Laman sesawang: Kelab Anak Autisme
- **Persatuan Autisme Muslim Malaysia**
 - Laman sesawang: www.autisme-malaysia.com
 - Email: autisme.malaysia@gmail.com
 - Telefon: 019-381 1907
- **Sumber Ibu Bapa bagi Autisme Malaysia (Parent's Resource for Autism Malaysia)**
 - Laman sesawang: www.pr4a.org.my
 - Facebook: Parents' Resource for Autism Malaysia
 - Telefon: 03-7971 1121

Syarikat-Syarikat

Pusat-pusat penjagaan swasta juga menyediakan perkhidmatan yang sama seperti yang disediakan kerajaan. Ini kerana, dalam sesetengah keadaan, pusat rawatan adalah terlalu jauh dari rumah atau senarai menunggu untuk mendaftar anak ke pusat tajaan kerajaan adalah terlalu panjang dan keluarga tidak mampu untuk menunggu.

Senarai tersebut tidak lengkap dan terdapat banyak lagi organisasi di luar sana yang komited untuk membantu dan menyokong kanak-kanak autistik dan keluarga mereka. Dari perkhidmatan kerajaan yang percuma sehingga ke terapi tingkah laku di rumah serta program berasaskan sekolah, dengan rancangan rawatan yang betul, dan limpahan kasih sayang dan sokongan, anak anda pasti boleh belajar, membesar, dan hidup sihat. **PP**





UPGRADE YOUR FLU DEFENCE

INFLUENZA: KNOW THE THREAT

- Flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and lungs.¹
- It can cause mild to severe illness, and at times can lead to death.¹
- The best way to prevent the flu is by getting a flu vaccine each year.¹

WHO SHOULD BE VACCINATED?



Everyone who is **6 months and older** should get the flu vaccine every year.¹

It is especially important for these **high risk groups** to be vaccinated:¹

- Children below 5 years
- Adults 65 years and above
- Pregnant women
- People with medical conditions such as asthma, diabetes, heart disease, chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- People who live with or care for people in high risk groups

ASK YOUR DOCTOR ABOUT THE 4 COMMON INFLUENZA STRAINS



www.vaccinationisprotection.com

A community message brought to you by

SANOI PASTEUR 

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

Kesihatan Anak

- Imunisasi
- Alergi
- Isu Pediatrik
- Kesihatan Penghadaman

Imunisasi Mampu Menyelamatkan Nyawa

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

Pertubuhan Kesihatan Sedunia melaporkan bahawa 5.9 juta kanak-kanak di bawah usia lima tahun mati dalam tahun 2015. Malangnya, separuh daripada kematian tersebut adalah kesan daripada penyebab-penyakit yang boleh dicegah, terutamanya penyakit-penyakit seperti pneumonia, meningitis, dan cirit birit, semuanya boleh dicegah melalui imunisasi.

Di Malaysia juga, terdapat segelintir ibu bapa yang memilih untuk tidak memberi anak-anak mereka imunisasi kerana percayakan beberapa mitos yang tidak berasas.



MITOS

Vaksin menyebabkan kesan sampingan, penyakit, dan kematian



MITOS

Imunisasi membebankan sistem imun



FAKTA

Kesan sampingan ringan boleh terjadi dalam kalangan sesetengah kanak-kanak (contohnya, sakit lengan atau demam ringan) dan kesan teruk jarang berlaku. Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit Amerika Syarikat (CDC) melakukan pengawasan berterusan yang dipanggil Sistem Laporan Kejadian Buruk Vaksin (VAERS), di mana tiada kematian akibat vaksin telah dilaporkan. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) juga memantau kejadian buruk yang berkait dengan imunisasi melalui Adverse Events Following Immunisation (AEFI) yang dilaporkan oleh ibu bapa menerusi doktor. Jika terdapat kesan sampingan imunisasi, beritahu doktor anda dan pastikan ia lapor kepada KKM.

FAKTA

Sistem imun manusia berupaya mengendalikan lebih banyak antigen berbanding yang terkandung dalam vaksin kombinasi. Malah, kanak-kanak terdedah kepada bermacam-macam antigen asing setiap hari; vaksin kombinasi tidak akan membebankan sistem imun mereka. Tubuh mereka boleh mengendalikan dengan mudah jumlah antigen yang diberi melalui vaksin yang berbeza.

IMUNISASI KANAK-KANAK MITOS & FAKTA

MITOS

Imunisasi tidak perlu lagi diambil kerana penyakit-penyakit hampir pupus



FAKTA

Beberapa penyakit yang boleh dicegah melalui imunisasi jarang berlaku di Malaysia. Ini disebabkan oleh program imunisasi wajib yang berkesan, namun mereka yang mengunjungi negara-negara lain di mana penyakit-penyakit tersebut masih wujud boleh membawanya balik apabila mereka pulang ke negara asal. Imunisasi

membantu melindungi segelintir penduduk kita yang alah yang tidak cukup matang untuk menerima vaksin pertamanya atau tidak bertindak balas kepada vaksin. Imunisasi telah memusnahkan sepenuhnya penyakit cacar dan polio (kecuali di dua negara). Campak juga dapat dibasmikan jika tiada peningkatan dalam penolakan vaksin.



MITOS

Vaksin MMR (measles, mumps, rubella atau campak-beguk-rubela) menyebabkan autisme dan penyakit usus.

FAKTA

Kaitan di antara vaksin ini dan autisme tidak berasas!

Pada tahun 1998, satu penulisan telah diterbitkan di dalam jurnal The Lancet oleh seorang penyelidik British, Andrew Wakefield yang mengaku bahawa terdapatnya kaitan di antara vaksin MMR dan autisme serta penyakit usus. Walau bagaimanapun, kertas kajian tersebut adalah berdasarkan satu siri kajian kes kecil tanpa kes kawalan. Kajian tersebut mengaitkan tiga penyakit yang lazim berlaku, dan bergantung kepada kepercayaan dan ingatan ibu bapa.

Terbaru, siasatan wartawan Brian Deer mendapati bahawa Wakefield telah memalsukan data riwayat perubatan pesakit bagi menyokong tuntutan tentang penemuan sindrom baharu. Penerbitan ini telah menyebabkan wabak campak di United Kingdom menular dan mengakibatkan beberapa kematian. Wabak berikutnya direkodkan di Amerika Syarikat. Di Malaysia, terdapat beberapa wabak terpencil di Selangor dan juga di beberapa negeri lain. Kesemuanya berkait dengan keengganan menerima vaksin. Terdapat sekurang-kurangnya dua kematian yang dilaporkan oleh KKM.

IMUNISASI KANAK-KANAK MITOS & FAKTA



MITOS

Bahan tidak halal digunakan untuk menghasilkan vaksin.

FAKTA

Vaksin yang berbeza perlu dikendalikan dengan cara yang berbeza. Sejenis enzim berasal daripada babi digunakan semasa mula-mula vaksin oral polio dan vaksin oral rotavirus dihasilkan. Kuantiti enzim yang sangat sedikit digunakan dan kepekatannya semakin berkurangan dengan penggunaan pencair dan cecair tambahan lain. Gelatin digunakan dalam penghasilan salah satu vaksin cacar air. Walaupun ia bukannya daripada sumber babi, terdapat ibu bapa yang masih ragu. Analisis produk terakhir vaksin menggunakan PCR (polymerase chain reaction) telah mengesahkan ketiadaan DNA babi. Semua vaksin yang digunakan oleh KKM tiada kontroversi halal-haram.



MITOS

Vaksin polio menyebabkan lumpuh.



FAKTA

Pada masa dahulu, vaksin oral polio yang dilemahkan yang digunakan sekali-sekala menyebabkan polio lumpuh berkait dengan vaksin (VAPP), tetapi vaksin suntikan polio yang dimatikan seperti diberi sekarang tidak menyebabkan VAPP.

MITOS

Imunisasi merupakan konspirasi untuk mengurangkan kesuburan orang Islam.



FAKTA

Ini adalah alasan yang digunakan untuk menolak imunisasi polio di Nigeria dan melewatkan pembasmian penyakit ini. Sebelum anda mempercayai alasan yang tidak munasabah, fikirkan mengapa program imunisasi di Amerika Syarikat, negara-negara Eropah dan Israel menggunakan antigen yang sama seperti di seluruh dunia.

Bahaya penyakit itu sendiri adalah lebih tinggi berbanding sebarang risiko imunisasi, nyata atau khayalan. Imunisasi merupakan kaedah yang mudah, praktikal, dan berkesan sebagai pencegahan utama bagi anak anda, oleh itu jangan tertinggal mana-mana suntikan. Jangan lupa suntikan booster (penggalak) jika perlu, kerana ia mesti disempurnakan agar berkesan. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Jangkitan Pneumokokus Kanak-kanak

Oleh **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**, Pakar Perunding Kanak-Kanak & Neonatologi

Tinjauan mendapati 96% ibu-ibu Malaysia tidak mengetahui langsung tentang penyakit pneumokokus, manakala 97% pula langsung tidak menyedari bahawa penyakit ini boleh dicegah melalui imunisasi.

Data terkini menunjukkan bahawa setiap tahun penyakit pneumokokus membunuh hampir setengah juta kanak-kanak bawah umur 5 tahun di seluruh dunia. Kebanyakan kematian tersebut terjadi di negara-negara membangun. Di Malaysia, kekerapan kes pneumokokus di kalangan kanak-kanak di bawah umur 5 tahun adalah di antara 28-39%. Ia merupakan penyebab kematian ke-lima tertinggi di kalangan kanak-kanak di Malaysia, dan menyumbang 4% kepada kematian kanak-kanak di bawah umur 5 tahun.

Penyakit pneumokokus atau PnD (pneumococcal disease) merujuk kepada sekumpulan penyakit yang disebabkan oleh bakteria *Streptococcus pneumoniae* (juga dikenali sebagai *pneumokokus*). Ini termasuk :



meningitis

(radang lapisan membran saraf tunjang dan otak)



bakteremia

(jangkitan bakteria dalam darah)



pneumonia

(jangkitan paru-paru)



otitis media

(radang pada telinga tengah)



sinusitis akut

(radang sinus)



PnD boleh menyebabkan komplikasi seperti hilang pendengaran, kecacatan mental, kelewatan pertuturan, serebral palsy, terencat akal dan adakalanya kematian.

Siapakah Yang Paling Berisiko?

Bayi baru lahir sehingga berumur 24 bulan adalah paling berisiko, disebabkan tahap antibodi pneumokokus di dalam tubuhnya yang rendah. Kanak-kanak yang mempunyai daya ketahanan tubuh yang rendah (sama ada dilahirkan dengan sistem imun yang lemah atau mempunyai sistem imun yang terjejas akibat penyakit seperti HIV atau kesan sampingan rawatan perubatan), bayi dan kanak-kanak di pusat jagaan kanak-kanak dan kanak-kanak yang menghadapi penyakit kronik seperti asma dan penyakit jantung kongenital juga adalah berisiko tinggi menghadapi jangkitan PnD.

Kenali Tanda-tanda & Simptom

Simptom-simptom penyakit adakalanya bertindih dan terdapat simptom yang tidak ketara, dan sukar dikesan.

Meningitis:

Demam, sakit kepala teruk, mual, muntah, cirit birit, leher tegang dan fotofobia (mengelak cahaya), meragam, lesu, tiada selera makan, dan fontanel (ubun-ubun) membonjol. Tahap kesedaran yang berkurangan dan sawan juga boleh berlaku.

Bakteremia:

Demam panas dan meragam yang berterusan. Jangkitan saluran pernafasan mungkin berlaku.

Pneumonia:

Pernafasan yang laju atau sukar bernafas dan sakit dada, seram sejuk, batuk, dan demam.

Otitis Media:

Sakit telinga, demam, meragam, dan hilang pendengaran sementara.

Sinusitis Akut:

Selesema berlarutan lebih daripada 10 hingga 14 hari, hingus pekat berwarna kuning kehijauan, titisan belakang hidung, adakalanya menyebabkan sakit tekak, batuk, nafas berbau, mual dan/atau muntah, meragam atau lesu.

Sekiranya anda mengesan mana-mana kombinasi simptom tersebut atau sekiranya anak anda tidak pulih daripada simptom-simptom selepas 3-5 hari, bawa anak anda berjumpa doktor atau pakar kanak-kanak dengan serta-merta.

Mencegah Jangkitan

- Amalkan kebersihan di rumah dan pastikan pusat asuhan anak anda juga berbuat demikian.
- Susukan bayi anda dengan susu ibu secara eksklusif sekurang-kurangnya 6 bulan pertama, jaga pemakanan bayi, dan elakkan pencemaran udara (asap rokok, api dapur, ekzos kereta).
- Jangan hantar anak anda ke pusat asuhan/sekolah jika dia tidak sihat.
- Beri anak anda imunisasi terhadap PnD.

Cara paling berkesan untuk mencegah PnD adalah melalui imunisasi. Terdapat dua jenis vaksin pneumokokus:

Vaksin pneumokokus polisakarida, tidak boleh diguna untuk kanak-kanak di bawah umur 2

Apakah 'Imuniti Kelompok'?

Apabila sebahagian besar komuniti telah diberi imunisasi terhadap sesuatu penyakit berjangkit, kebanyakan ahli lain dalam komuniti akan dilindungi daripada penyakit tersebut walaupun mereka tidak diberi imunisasi. Peluang terjadinya wabak adalah sangat rendah.

tahun kerana ia tidak berupaya merangsang tindak balas imun secukupnya.

Vaksin konjugat pneumokokus

terbaru boleh digunakan untuk bayi dari umur 6 minggu dan mencetus memori imun dan imuniti

kelompok. Ia juga membantu

mengurangkan kadar penyakit pneumokokus kebal antibiotik atau antibiotic-resistant invasive pneumococcal disease (IPD) dengan ketara di kalangan bayi dan kanak-kanak kecil.

Vaksin konjugat pneumokokus (pneumococcal conjugate vaccine - PCV) tidak diwajibkan di bawah Program Imunisasi Kebangsaan, tetapi ia amat disarankan. PCV merupakan vaksin yang sangat berkesan dan selamat untuk diberi kepada kanak-kanak.

Imunisasi terhadap IPD merupakan strategi penting yang menyelamatkan nyawa dan mengurangkan morbiditi kerana:

- ia boleh mencegah kanak-kanak daripada dijangkiti
- ia mengurangkan transmisi bakteria dalam komuniti maka mengurangkan IPD dalam kumpulan umur lain (imuniti kelompok)
- ia mengurangkan keperluan penggunaan antibiotik maka mengurangkan kadar kekebalan bakteria.

Bahkan mereka yang pernah dijangkiti hanya menikmati tahap imuniti yang terbatas yang mungkin tidak mencukupi untuk melindungi mereka daripada jangkitan seterusnya. Oleh sebab itu, imunisasi berjadual terhadap PnD amat disarankan. Vaksin boleh di dapati di klinik-klinik dan hospital swasta di seluruh negara, jumpa doktor anda atau pakar kanak-kanak untuk mendapatkan maklumat lanjut. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

JOIN THE FIGHT AGAINST PNEUMOCOCCAL DISEASE

WITH

SUPER CAPE KID

**PNEUMOCOCCAL INFECTIONS
RESULT IN THE ESTIMATED DEATH
OF 476,000 CHILDREN ANNUALLY
WORLDWIDE.¹**

POW!

**VACCINATION IS THE BEST WAY
TO PREVENT AGAINST
PNEUMOCOCCAL DISEASE.²
ASK YOUR DOCTOR TODAY.**

Pneumococcal disease is caused by bacteria known as *Streptococcus pneumoniae*.¹

It can result in:
Infection of the lung¹ (Pneumonia)
Infection in the bloodstream¹ (Bacteremia)
Infection of lining of the brain and spinal cord¹ (Meningitis)
Infection of the middle ear¹ (Otitis Media)

In your children, watch out for fever, chills, cough and breathing difficulty.²

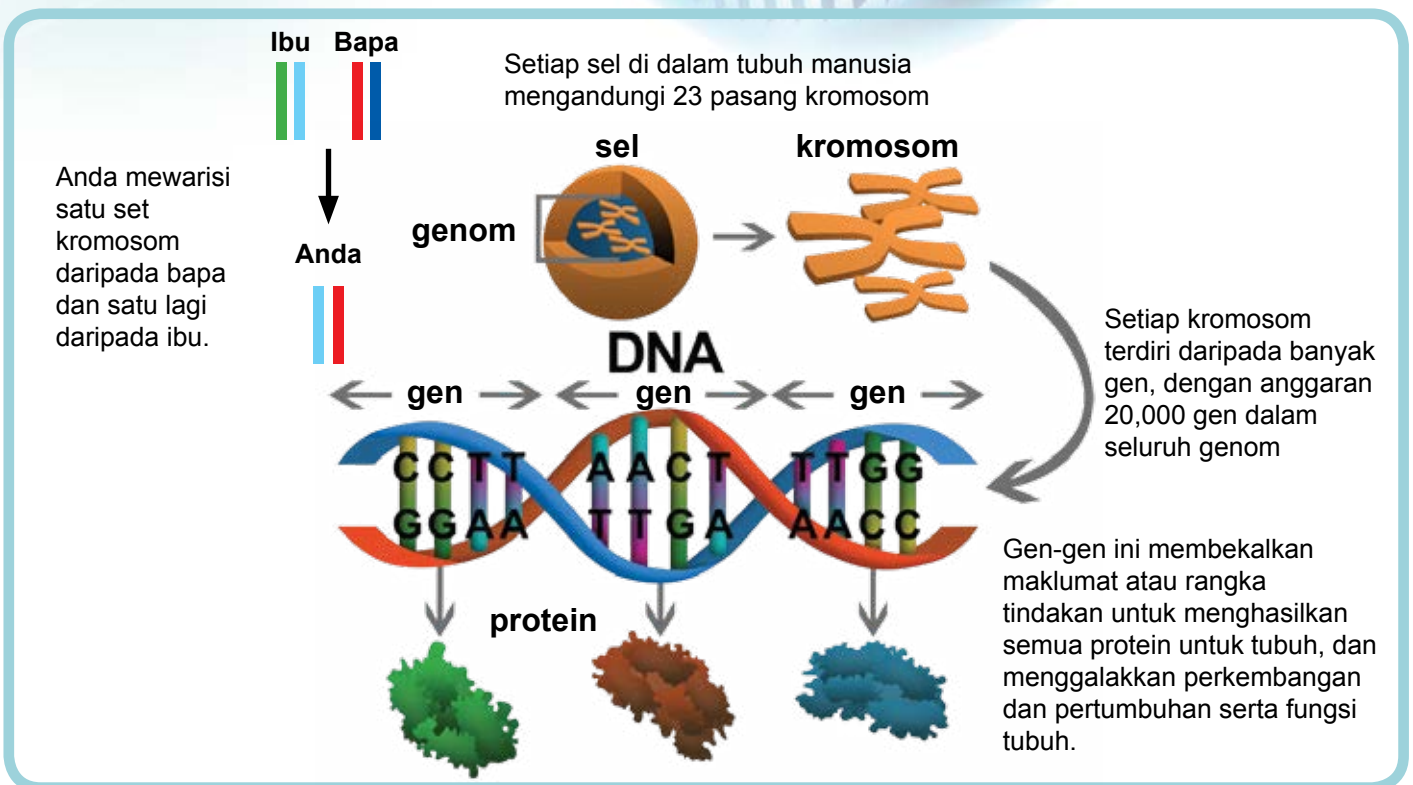
Pfizer

References:
1. World Health Organisation (WHO). Pneumococcal vaccines WHO position paper – 2012. *Wkly Epidemiol Rec* 2012;37(14):129-144.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal Disease and the Vaccine (Shot) to Prevent It. CDC website. Available at: <http://www.cdc.gov/vaccines/pneumococcal/diseases/child/pneumo.html>. Accessed on 11 May 2014.

Penyakit Genetik Kanak-kanak

Oleh Prof Dr Thong Meow Keong, Pakar Perunding Kanak-Kanak & Pakar Genetik Klinikal

Ikatan kekeluargaan merupakan ikatan yang kuat, sehinggakan ibu bapa atau datuk dan nenek boleh menurunkan penyakit genetik atau ciri pembawa tertentu kepada anak atau cucu-cicit mereka.



Gambar rajah 1: Dari gen menjadi protein (Sumber: <http://www.integratedhealthcare.eu/contentimages/genes-to-proteins.gif>).

Setiap tahun, sekitar 3% atau 16,500 daripada 550,000 bayi di Malaysia menghidapi keabnormalan kongenital dan sekitar satu per tiga meninggal dunia sebelum mencapai usia satu tahun akibat daripada penyakit-penyakit tersebut.

Keabnormalan kongenital termasuk kebanyakan daripada penyakit genetik, kromosom dan penyakit metabolik yang boleh diwarisi.

Apabila satu atau lebih gen-gen atau kromosom tersebut hilang atau berubah atau jika terdapat kromosom tambahan, beberapa protein tertentu tidak dihasilkan atau dihasilkan dengan tidak sempurna – ini mungkin menjejaskan perkembangan dan pertumbuhan badan. Adakalanya gen atau kromosom yang rosak ini diwarisi daripada ibu bapa, dan dari satu generasi ke generasi seterusnya. Adakala ia berlaku boleh secara spontan atau berkait dengan beberapa faktor persekitaran. Apapun sebab atau puncanya, perubahan ini bukan salah sesiapa.

Secara individu, setiap sindrom genetik ini jarang berlaku tetapi jika dirangkumkan semuanya, ia adalah lazim. Sindrom-sindrom berikut boleh dikesan ketika kelahiran, manakala yang lain didiagnosis apabila bayi sudah besar:

- Penyakit tulang rapuh
- Distrofi Muskular Duchenne (DMD)
- Mukopolisakaridosis
- Sindrom "Fragile-X"
- Hemofilia
- Sindrom Down (IK=1:700)
- Beta Talasemia Major (IK=1:2000)
- G6PD (kekurangan enzim *glucose-6-phosphate dehydrogenase*)
- Penyakit mitokondrion

****IK: Insiden Kelahiran****

Disebabkan ketiadaan Registri Kecacatan Kelahiran Kebangsaan, data epidemiologi mengenai penyakit genetik di Malaysia tidak diketahui dengan tepat. Isu ini bertambah rumit apabila wujud salah tanggapan bahawa penyakit genetik 'jarang berlaku' dan tidak boleh dirawat; maka, penyakit ini 'tidak cukup penting' untuk dibuat penyelidikan saintifik justeru tidak mendapat dana. Berbeza dengan banyak negara-negara maju yang sudah pun mempunyai polisi penjagaan kesihatan bagi penyakit yang jarang berlaku dan ubat-ubatan yang tersisih.

Kekurangan kesedaran dan pengetahuan dalam kalangan profesional kesihatan dan orang ramai menyebabkan kesan sosial yang negatif seperti pesakit tersebut dan keluarga diaib atau didiskriminasikan oleh masyarakat. Terdapat keperluan untuk memperbaiki kualiti hidup individu tersebut, termasuk menyediakan perkhidmatan rehabilitasi, perlindungan insuran dan peluang saksama bagi pendidikan dan pekerjaan.

Mengatasi Penyakit Genetik

Terdapat banyak pilihan terapeutik untuk pesakit genetik. Pengendalian harus melibatkan pelbagai disiplin dan menggunakan terapi yang berasaskan bukti. Kaunseling genetik oleh kaunselor genetik bertauliah dan pakar genetik klinikal adalah penting untuk membolehkan pasangan dan keluarga memahami implikasi sesuatu penyakit genetik, membuat keputusan secara rela dan yang berasas maklumat serta mengatasi cabaran-cabaran dalam kehidupan harian mereka. Berikut merupakan beberapa pendekatan terapeutik bagi penyakit genetik.

Penyakit genetik – punca keabnormalan	Pilihan terapeutik atau pengendalian
Gen mutan	Terapi transplantasi / gen
Protein mutan	Terapi penggantian protein contohnya, faktor VIII (hemofilia A) dan terapi penggantian enzim bagi penyakit lisosom
Kegagalan fungsi metabolik	Rawatan penggantian khusus untuk penyakit (modifikasi diet; agen-agen farmakologi yang khusus) bagi penyakit kelahiran ralat metabolisme
Kecacatan organ atau masalah klinikal	Intervensi perubatan atau pembedahan, pemantauan dan pengawasan kesihatan; pendidikan pesakit; kumpulan sokongan
Keluarga dan masyarakat	Kaunseling genetik; saringan bayi baru lahir dan pembawa, ujian pra-simptomatik; strategi pencegahan; diagnosis prenatal

Saringan genetik merupakan satu kaedah yang digunakan untuk mengesan awal penyakit atau gangguan genetik. Di kebanyakan negara, saringan bayi baru lahir telah diperluaskan dan kaedah cucuk tumit diguna untuk mendapatkan titik darah kering untuk menyaring lebih daripada 30 penyakit metabolik yang diwarisi atau penyakit genetik merupakan perkhidmatan penjagaan kesihatan standard. Ujian ini juga memberi harapan kepada ibu bapa kepada kanak-kanak yang menghadapi penyakit-penyakit yang jarang berlaku ini, untuk mendapat rawatan awal dan maklumat tepat tentang cara untuk membantu anak mereka membesar seberapa normal yang mungkin.

Dengan rawatan, pengendalian dan penjagaan yang sempurna, semua kanak-kanak yang mengalami penyakit genetik atau kecacatan kelahiran boleh mengatasi ketidakupayaan untuk memaksimumkan potensi mereka. Mereka wajiblah diperkasa agar dapat menjalani kehidupan yang panjang serta gembira sama seperti orang lain. **PP**

Sumbangan daripada



YOU CAN'T SEE ME BUT I CAN SEE YOU-HOO!

I like to play hide-and-seek, just like your kids. I'm behind the curtain, underneath your bed, inside your cupboard; just waiting for the right moment to infect you and your family. I can be anywhere and everywhere. It would be so easy to surprise you with some pain, fever, rashes and gum or nose bleed, like I did to more than 120,000 people last year¹.

So let's share the fun! I'll go hide, but I bet I can find you before you find me!

#MEETMRDENGUE

MEET **MR DENGUE**
★ THE UNWANTED GUEST ★

A community message brought to you by

SANOFI PASTEUR

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

Reference:

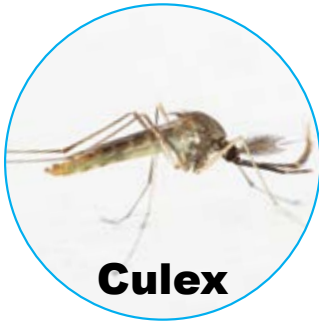
1. Dengue deaths spike 56.3% in 2015 from year before. Available at <http://www.freemalaysiatoday.com/category/nation/2016/01/06/dengue-deaths-spike-56-3-in-2015-from-year-before/>.

★ FIND MY BEST WORK AT WWW.FACEBOOK.COM/MYMRDENGUE ★

Kenali Jenis Nyamuk Di Malaysia

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

Di Malaysia, terdapat 434 spesies nyamuk, mewakili 20 genera, tetapi hanya 4 yang dikenalpasti boleh memudaratkan kesihatan manusia.



Culex

Vektor bagi:

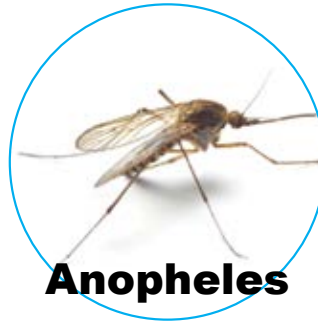
- Ensefalitis Jepun
- Chikungunya
- Virus Nil Barat
- Filariasis Limfa
- Ensefalitis St. Louis
- Malaria unggas



Aedes

Vektor bagi:

- Demam denggi
- Chikungunya
- Virus Zika
- Demam kuning
- Demam West Nile
- Ensefalitis ekuin Timuran



Anopheles

Vektor bagi:

- Malaria
- Cacing jantung anjing
- Dirofilaria immitis
- Filariasis Limfa
- Demam O'nyong'nyong

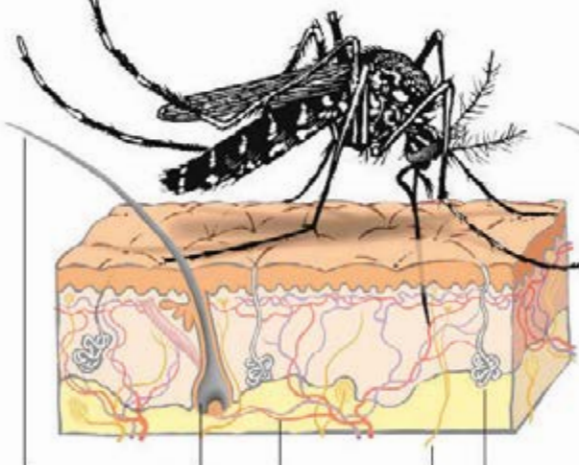


Mansonia

Vektor bagi:

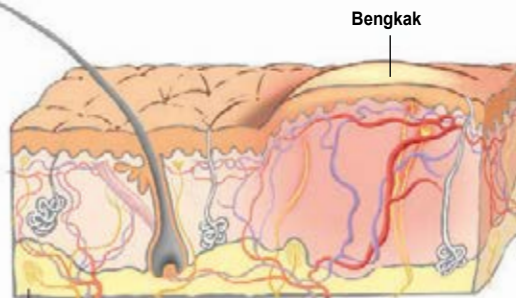
- Chikungunya
- Filariasis Limfa

Nyamuk menggunakan belainya (apendaj panjang di depan kepalanya) untuk mencari salur darah di bawah kulit.



Air liur nyamuk bertindak sebagai anti-koagulan yang menahan darah daripada membeku ketika nyamuk sedang menghisap darah.

Tubuh kita mengeluarkan histamin untuk melawan bahan asing.



Virus-virus memasuki tubuh melalui air liur nyamuk.

Histamin menyebabkan salur darah membesar dan kawasan gigitan menjadi bengkak (bintat).

Histamin juga mengganggu hujung saraf dan menyebabkan anda rasa gatal selepas digigit nyamuk.

Folikel rambut Bulbus rambut Kapilari Saraf Kelenjar peluh Hipodermis: Bertindak sebagai lapisan penebat dan kusyen

Apa Yang Menarik Nyamuk Kepada Manusia?



Karbon dioksida



Warna-warna gelap



Haba



Oktenol yang dikeluarkan melalui nafas dan peluh.



Mereka yang mengeluarkan asid urik dan laktik berlebihan pada permukaan kulit / dalam peluh.



Mereka yang memproses kolesterol dengan lebih berkesan, sisanya tertinggal di permukaan kulit dan menarik nyamuk.

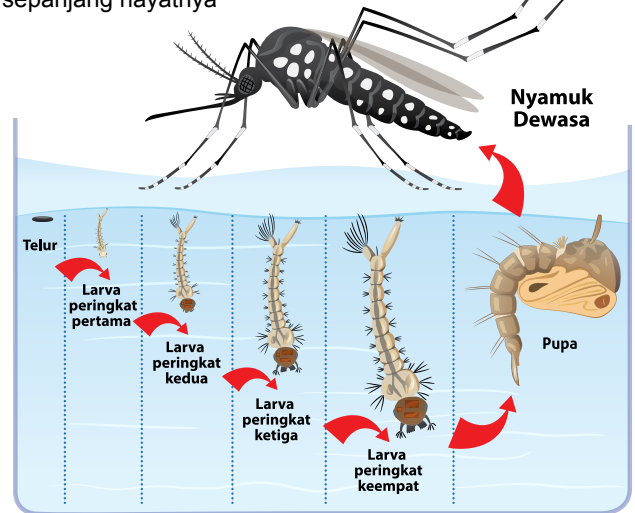
Tempat Pembiakan Nyamuk di Kawasan Rumah



Pasu dan dulang pokok bunga, palung hujan tersumbat, kolam boleh kembang yang terbiar, sampah-sarap, kain kanvas dll.

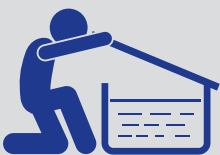
Kitaran Hidup Seekor Nyamuk

Kebiasaannya nyamuk betina yang menghisap darah dan boleh hidup sehingga 3 bulan, bertelur secara purata sebanyak 1000-3000 telur sepanjang hayatnya

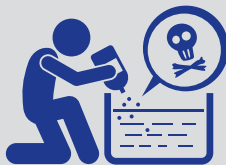


Jangka masa kitaran hidup berbeza mengikut spesies nyamuk dan bergantung kepada keadaan persekitaran seperti suhu dan kelembapan.

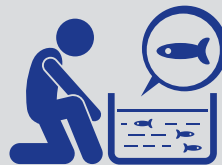
Hentikan Penyebaran Nyamuk



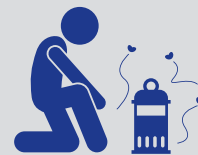
Tutup atau terbalikkan bekas air



Guna ubat nyamuk



Bela ikan-ikan kecil



Pasang perangkap nyamuk



Bersihkan parit yang tersumbat & membersihkan kawasan rumah anda secara kerap



Sapu bahan penghalau nyamuk



Pakai pakaian berwarna cerah



Buang bekas air terbiar



Pasang jaring/kelambu pada katil bayi



Tutup tingkap-tingkap atau pasang jaring padanya

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Soalan Kerap Ditanya Tentang Alergi & Intolerans Makanan Anak Anda

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

Kita mudah terkeliru antara alergi dan intolerans makanan kerana kedua-duanya mempunyai beberapa simptom yang sama. Oleh itu, apakah perbezaannya? Bagaimana saya boleh pastikan sama ada anak saya mengalami alergi makanan atau intolerans? Persoalan ini dan soalan-soalan lain akan diperjelaskan:

PERBEZAAN	
Intolerans Makanan	Alergi Makanan
<p>Simptom termasuk kembung, cirit-birit, mual dan ketidakhadaman, ekzema atau asma semakin teruk.</p> <p>Berlaku apabila anda tidak boleh menghadam dengan sempurna sesetengah makanan disebabkan kekurangan enzim tertentu dalam tubuh.</p> <p>Tidak mengancam nyawa</p>	<p>Simptom termasuk geligata, gatal-gatal, bengkak (bibir, lidah, muka & kerongkong), muntah-muntah, cirit- birit dan mual.</p> <p>Berlaku kerana sistem imun anda menganggap sesuatu makanan sebagai bahan asing.</p> <p>Boleh mengancam nyawa</p>
PERSAMAAN	
<p>Tiada penawar khusus tetapi terdapat kemungkinan kedua-duanya akan sembuh dengan sendiri apabila anak anda membesar.</p>	
<p>Tidak diketahui mengapa tubuh tidak atau kurang menghasilkan sesuatu enzim atau mengapa sistem imun bertindak balas secara negatif terhadap sesetengah makanan.</p>	
<p>Pada dasarnya, makanan yang mencetuskan intolerans boleh juga menyebabkan alergi: telur, makanan kekerang, kekacang, hasil tenusu, soya, gandum, dan ikan.</p>	



S1 Memandangkan beberapa simptom intolerans makanan dan alergi makanan adalah serupa, bagaimana saya boleh tentukan anak saya mengalami keadaan yang mana satu?

Dalam kedua-dua keadaan intolerans makanan dan alergi makanan, simptom berlaku dalam masa beberapa saat, minit atau jam selepas sesuatu makanan dimakan. Simptom intolerans boleh berlaku walaupun selepas beberapa hari berikutnya. Untuk benar-benar pasti, anak anda harus didiagnos dengan sempurna oleh seorang doktor atau pakar perubatan (contohnya, pakar alergi kanak-kanak).

S2 Anak saya sedang bertukar kepada susu formula tetapi mengalami cirit-birit dan ruam yang teruk di seluruh tubuh selepas pertama kali meminumnya, apa dalam kandungan susu formula yang menyebabkan masalah tersebut?

Terdapat dua sebab mengapa ini berlaku; (1) Anak anda intolerans kepada gula laktosa dalam susu formula lembu, atau (2) dia alah kepada protein dalam formula susu lembu yang menyebabkan tindak balas alergi. Protein susu lembu merupakan makanan

paling lazim yang menyebabkan alergi dalam bayi dan kanak-kanak kecil dan ia terdapat di dalam banyak jenis produk makanan. Mengapa sistem imun menganggap bahawa protein tersebut berbahaya masih belum difahami sepenuhnya. Kebanyakan orang yang bertindak balas kepada susu lembu juga bertindak balas kepada susu kambing biri-biri, kambing dan kerbau. Sebagai gantian, anda boleh memberi anak anda formula yang terhidrolisis sepenuhnya atau formula amino asid.

S3 Bagaimana saya boleh membantu intolerans atau alergi makanan apabila dia sedang membesar?

Walaupun boleh, ia tidak dijamin. Para penyelidik mendapati bahawa sesetengah kanak-kanak lebih cepat sembuh daripada beberapa

alergi apabila besar berbanding kanak-kanak lain jika mereka terdedah kepada alergen (makanan yang menyebabkan alergi). Pakar-pakar telah menggunakan konsep ini untuk menjalankan rawatan ujikaji, dikenali sebagai imunoterapi alergen oral atau sublingual. Ia melibatkan pendedahan kanak-kanak kepada makanan yang dia alergi dan ditingkatkan secara berperingkat dalam satu tempoh masa (lazimnya 3-5 tahun). Ini membantu mengajar sistem imun untuk menerima semula makanan yang alergenik. Rawatan ini hendaklah dilakukan oleh seorang pakar alergi yang berpengalaman.

S4 Apa sekiranya saya tidak memberi langsung anak saya alergen yang dikenali dan elakkan masalah? Adakah ia berkesan?

Betul, anda boleh menghindarkan simptom-simptom intolerans dan alergi. Namun begitu, alergen terdiri daripada makanan yang mengandungi nutrien-nutrien penting yang mungkin tidak terdapat pada makanan lain tetapi diperlukan oleh anak anda. Maka, adalah penting untuk sekurang-kurangnya mencari makanan gantian yang boleh menampung kekurangan nutrien tersebut. Jangan terus mengelakkan sesuatu kumpulan makanan daripada diet anak anda tanpa arahan perubatan dan dapatkan nasihat seorang dietitian tentang makanan gantian dan alternatif.

S5 Anak saya akan mencapai umur 6 bulan tetapi saya takut untuk memulakan makanan pelengkap. Apa akan terjadi jika dia alah kepada makanan yang saya beri?

Apabila bayi anda semakin besar dan lebih aktif, anda perlu mula melengkapkan dietnya dengan makanan tambahan untuk menyokong pertumbuhan dan memuaskan rasa laparnya. Selain itu, bukti menunjukkan

bahawa tiada alasan untuk melengahkan pemberian makanan yang sangat alergenik (contohnya, telur, kacang tanah, kacang pokok, soya, gandum, ikan, dan kekerang) sehingga melebihi umur 6 bulan.

Anda harus memperkenalkan makanan yang sangat alergenik kepada bayi anda buat pertama kalinya di rumah. Jika tiada apa-apa reaksi berlaku, anda boleh tambahkan sukatan secara beransur-ansur pada kadar satu makanan baharu setiap 3 hingga 5 hari. **PP**



Sumbangan daripada



NEW

- ✓ Free from cow's milk protein
- ✓ With DHA, ALA, LA, FOS, 14 Vitamins & Minerals



DANONE DUMEX (MALAYSIA) SDN. BHD. (35663-U)

Specially formulated for kids with cow's milk protein allergy



Dugro Soy is a soy based formula and free from cow's milk protein. It is suitable for special feeding conditions below:

- Cow's milk protein allergy
- Lactose intolerance
- Feeding during and after diarrhoea



MEMASTIKAN PENGHADAMAN LEBIH BAIK

ITULAH TUGAS KAMI
ITULAH YANG KAMI PENTINGKAN



Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my

VITAGENMalaysia

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-T)

Dirumuskan dengan kombinasi bakteria baik yang sempurna, VITAGEN padat dengan berbilion kultur hidup yang aktif - iaitu dua *strain* penting yang terdiri daripada Laktobasilus asidofilus dan Laktobasilus casei yang berkuasa untuk memastikan penghadaman lebih baik dan sistem imun lebih kuat. Jadi tidak hairanlah mengapa minuman susu kultur ikonik dan berkhasiat ini dipercayai dan dinikmati selama hampir 40 tahun oleh setiap generasi.

PUTRA
BRAND AWARDS
— GOLD —
THE PEOPLE'S CHOICE
2015



Mengendalikan IBS Dalam Kalangan Kanak-kanak

Oleh **Prof Dato' Dr Christopher Boey Chiong Meng**,
Pakar Perunding Gastroenterologi & Hepatologi Pediatrik

Sindrom usus iritabel atau Irritable bowel syndrome (IBS) merupakan gangguan fungsi, ini bermakna simptomnya tidak mempunyai punca fizikal atau organik yang boleh dikesan. Dalam kalangan orang dewasa dan juga kanak-kanak, IBS didefinisikan sebagai kumpulan simptom-simptom termasuk kejang, sakit perut, tabiat air besar yang tidak tentu (cirit-birit, sembelit), intolerans makanan, dan kembung. Punca sebenar IBS tidak diketahui dan ia mungkin disebabkan oleh gabungan beberapa faktor.

Terdapat banyak mitos mengenai IBS, maka penting untuk anda mengambil perhatian bahawa:

- IBS bukan faktor risiko bagi penyakit gastrousus lain yang serius, seperti penyakit debu inflamatori (penyakit Crohn atau kolitis ulseratif) atau kanser kolon.
- Jangka hayat penghidap IBS adalah sama seperti orang lain yang tidak menghidap IBS.
- IBS tidak menjejaskan organ lain di dalam tubuh seperti jantung, hati atau buah pinggang.

Namun begitu, IBS memberi kesan kepada kualiti hidup kerana ia mengganggu keupayaan seorang penghidap untuk menjalani kehidupan yang normal, sihat dan sejahtera.

Bila Harus Mendapatkan Bantuan

Beberapa simptom IBS adalah lazim dalam kalangan kanak-kanak dan tidak perlu dikhuatiri jika ia dialami sekali sekala. Tabiat membuang air besar anak anda yang tidak teratur - dan selalunya diikuti dengan ketidakselesaan dan kejang - mungkin satu-satunya cara untuk anda mengesan sesuatu masalah.

Ketakaturan membuang air besar yang perlu diberi perhatian:

- Sakit perut lega selepas membuang air besar
- Terlalu kerap atau terlalu jarang membuang air besar berbanding dahulu
- Ketekalan najis yang cair atau keras dan berketul.

Bawa anak anda berjumpa doktor jika beberapa ketakaturan ini kerap berlaku, sehingga mengganggu kehidupan hariannya. Pakar boleh mengenal pasti sama ada anak anda menghidapi IBS melalui simptom-simptom yang ditunjukkan serta mengkaji kemungkinan jika ia berpunca daripada penyakit lain.



Tip-tip Bagi Kanak-kanak yang Mengalami IBS

Pada masa ini, tidak ada ubat untuk merawat IBS tetapi simptomnya boleh dikawal dan/atau dicegah. IBS memberi kesan yang berbeza bagi lain-lain orang, maka tiada satu rawatan yang berkesan bagi setiap orang. Oleh itu, selain daripada ubat-ubatan, kebanyakan usaha untuk merawat simptom IBS berfokus kepada gaya hidup, diet dan mengurangkan stres.



- Makanlah lebih serat dan masukkan serat yang berbagai jenis ke dalam diet anda. Serat membantu menyerap air daripada kolon, menjadikan najis lebih lembut dan mudah dibuang. Dalam sesetengah penghidap, terutamanya kanak-kanak yang sangat kecil, serat boleh menjadikan simptom lebih teruk, maka penting untuk bertanya kepada doktor anak anda sama ada pengambilan serat adalah berkesan baginya.



- Elakkan pengambilan gula dan gula tiruan yang berlebihan seperti sorbitol (terdapat dalam gula-gula getah atau minuman berkarbonat), yang boleh meningkatkan pengeluaran gas, kembung, kekejangan, dan cirit-birit.



- Makan diet yang seimbang dan banyak minum air. Elak atau kurangkan minuman berkafein dan berkarbonat.



- Jangan biarkan anak anda makan berlebihan, terutamanya hidangan yang tinggi kandungan lemak.



- Cuba elakkan daripada makan secara tergesa-gesa. Luangkan masa untuk duduk makan bersantai dan berbual bersama keluarga.



- Galakkan aktiviti fizikal secara tetap untuk mengawal pembuangan air besar dan memperbaiki penghadaman. Aktiviti fizikal dan juga teknik relaks atau hobi juga boleh membantu mengurangkan stres seorang penghidap. Terapi tingkah laku juga mungkin berkesan bagi sesetengah penghidap IBS.



- Perubahan diet atau gaya hidup anak anda perlu dilakukan secara beransur-ansur untuk memberi masa tubuhnya menyesuaikan diri.



- Galakkan tabiat yang tetap dalam kehidupan harian, dengan waktu makan yang sempurna dan tidur yang mencukupi.



- Galakkan anak anda untuk mempunyai keyakinan diri dan ambil bahagian sepenuhnya dalam aktiviti-aktiviti konstruktif dan bernilai seperti membaca buku yang menarik dan bersukan. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Berbilion-bilion Bakteria "Baik" untuk Sistem Penghadaman yang Sihat

Kenapa Kesihatan Penghadaman Anda Sangat Penting?

Di Malaysia, penyakit sistem penghadaman adalah sebab kelima kematian dan sebab ketujuh kemasukan ke hospital kerajaan pada 2011.*

Sistem penghadaman yang sihat adalah penting untuk kesihatan dan kesejahteraan yang menyeluruh. Bukan sahaja ia memproses makanan dan menyalurkan nutrien, vitamin dan mineral-mineral penting ke seluruh badan, ia adalah barisan pertahanan utama badan terhadap penyakit kerana 70% daripada sistem imun berada dalam saluran penghadaman.

Apa boleh anda lakukan untuk meningkatkan kesihatan penghadaman anda?

Ia mudah. Anda cuma perlu praktikkan langkah-langkah mudah HARI INI!



Lactobacillus cultures (bakteria baik)



Adakah semua bakteria bahaya?

Tidak semua bakteria membahayakan kesihatan anda. Ada juga bakteria yang "baik." Saluran penghadaman anda mempunyai bertrilion-trilion bakteria. Sistem penghadaman yang sihat harus mempunyai keseimbangan 85% bakteria "baik" dan 15% bakteria "jahat".

Apa berlaku di dalam?



• Bacteria "baik" melawan bakteria "jahat" untuk mendapatkan nutrien.



• Bacteria "baik" menghalang pertumbuhan bakteria "jahat".



• Bacteria "baik" membunuh bakteria "jahat".

Apa perlu anda lakukan apabila bakteria "jahat" menguasai bakteria "baik"?

Gaya hidup tidak sihat, diet tidak seimbang, penuaan, kurang bersenam, pengambilan antibiotik, dan jangkitan bakteria di dalam perut boleh menyebabkan ketidakseimbangan mikroflora. Anda boleh menambah bakteria "baik" di dalam sistem penghadaman anda dengan pengambilan probiotik.

Apakah probiotik?

Menurut Persatuan Gastroenterologi Dunia, probiotik adalah mikrob hidup yang dapat memberi kebaikan pada kesihatan usus dan imuniti badan, seperti yang telah ditunjukkan di dalam ujian terkawal. **

* Data daripada Kementerian Kesihatan, Fakta Kesihatan 2012.

** Data daripada Persatuan Gastroenterologi Dunia.

Kebaikan Probiotik

Probiotik dapat memberi kebaikan kepada penghadaman anda jika diambil setiap hari.

- Membantu untuk mengurangkan risiko gangguan usus seperti sembelit, cirit birit, ulser, kembung, sendawa, nafas berbau, alahan, pedih ulu hati, dan loya.
- Membantu mengekalkan keseimbangan bakteria yang sihat dengan mengekalkan bakteria "baik" pada tahap tinggi
- Membantu memperbaiki pembuangan air besar
- Membantu memperbaiki toleransi terhadap susu
- Membantu meningkatkan sistem imun
- Membantu menambah bakteria "baik" selepas pengambilan antibiotik
- Membantu penghadaman

Vitagen®
healthy digestion
Programme

Menyokong Hari Kesihatan Penghadaman Sedunia

- Menggalakkan kesihatan penghadaman menerusi aktiviti menyeronokkan dan berilmiah
- Menyokong inisiatif pakar seperti:



Untuk maklumat lanjut, hubungi kami di talian bebas tol

1 800 88 5587

ATAU layari laman web kami di
www.mmsb.com.my atau
www.vitagen.com.my

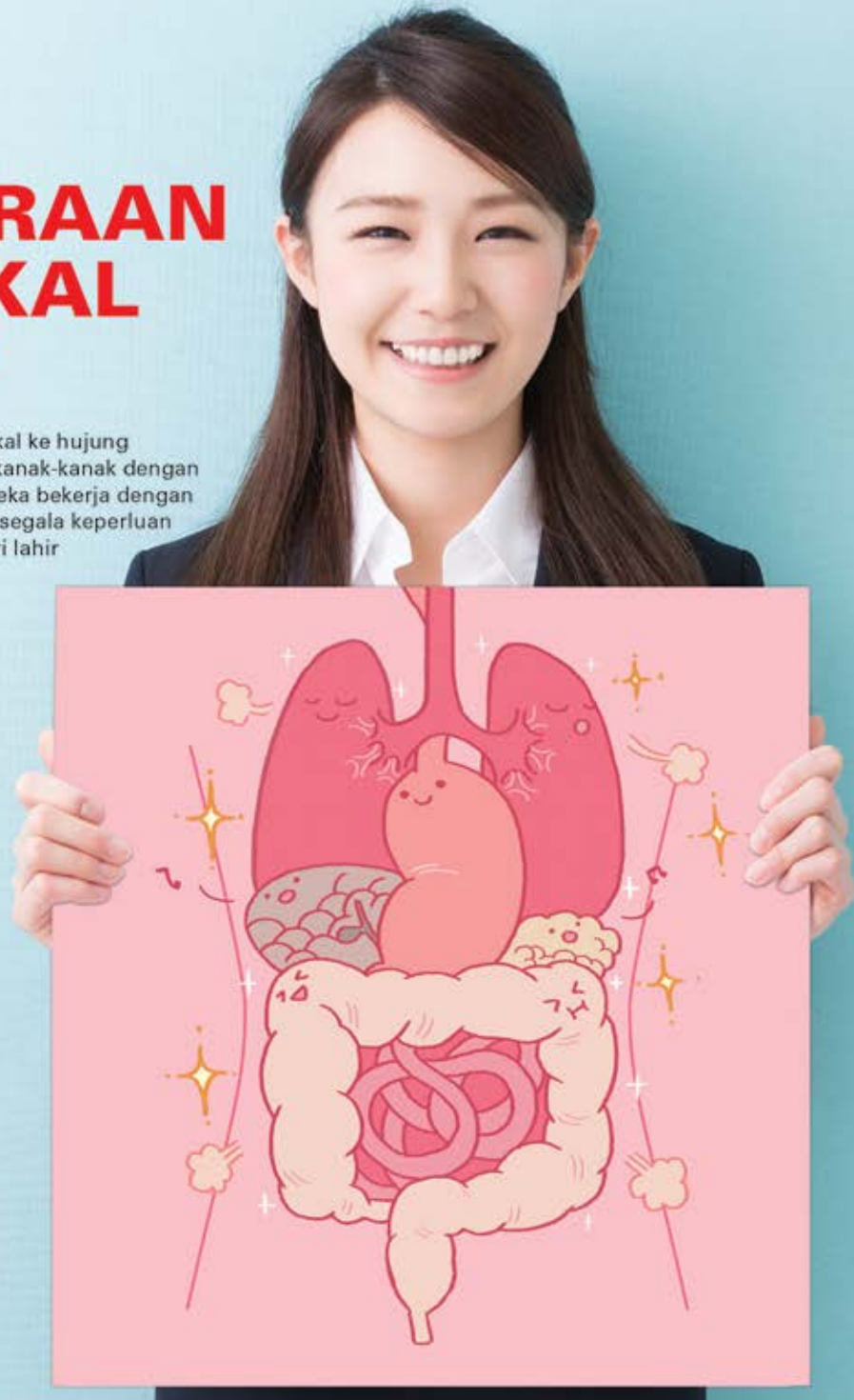


Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

RASAI KESEJAHTERAAN DARI PANGKAL KE HUJUNG

Sistem pencernaan anda bekerja keras dari pangkal ke hujung sekurang-kurangnya tiga kali dalam sehari. Bagi kanak-kanak dengan selera makan yang sihat, sistem pencernaan mereka bekerja dengan lebih kerap. Pusat Perubatan Sunway memenuhi segala keperluan anda untuk menjaga kesihatan penghadaman dari lahir hingga ke usia emas.



- Gastroskopi
- Endoskopi Ultrabunyi
- Endoskopi Kapsul
- Kolonoskopi
- Bronkoskopi
- Imbasan Fibro
- Endoskopi Retrograd

Pusat Kesihatan Penghadaman

Sunway Medical Centre, No.5, Jalan Lagoon Selatan, Bandar Sunway, 47500 Selangor Darul Ehsan, Malaysia. Tel: 603-7491 9191/5566 9191

Kesejahteraan Keluarga

Dengan kerjasama



- Penjagaan Ibu
- Kemahiran Asuhan
- Suami Isteri
- Keselamatan dan Pencegahan Kecederaan

Melahirkan Bayi:

Jangkaan & Persediaan Menghadapinya

Oleh **Dr Chong Chin Kooi**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi

Proses kelahiran merupakan satu proses semula jadi dan selalunya berakhir dalam keadaan baik. Jika ini pengalaman pertama anda melahirkan bayi, anda pasti berasa gementar. Cara terbaik untuk mengurangkan sebarang kebimbangan adalah dengan mengambil beberapa langkah untuk menyediakan diri anda dari segi mental dan fizikal bagi sebarang kemungkinan.

Persediaan Mental

Apabila anda bersedia dari segi mental untuk menghadapi proses kelahiran, ia dapat membantu mengurangkan kebimbangan dan anda akan lebih berupaya menghadapi sebarang kemungkinan.

- Kenang kembali saat-saat di akhir kehamilan anda dan nantikan apa yang akan datang.
- Beritahu pasangan anda tentang apa yang anda harapkan daripada mereka sepanjang proses kelahiran.
- Berbicara dengan rakan-rakan anda tentang pengalaman mereka melahirkan anak dan dapatkan nasihat yang konstruktif.
- Kongsi keterujaan dan jangkaan anda dengan pasangan-pasangan lain yang anda temui di kelas



Apakah Hypnobirthing?

Hypnobirthing merupakan program antenatal yang unik dan terbukti berkesan. Ia mengajar teknik untuk relaks dan hipnosis diri yang khusus tetapi mudah agar kelahiran menjadi lebih mudah. Ia melibatkan pernafasan mendalam, pembayangan positif, dan langkah-langkah untuk kelahiran yang selesa. Ibu-ibu boleh melatih otak mereka untuk membangkitkan tindak balas ketenangan yang mendalam.

antenatal, atau kawan-kawan lain yang mempunyai anak.

Jika anda sukar untuk relaks, terdapat banyak teknik untuk relaks yang berkesan yang anda boleh cuba, seperti:

- Yoga
- Senaman ringan (contohnya, berjalan, berenang)
- Urutan aromaterapi
- Teknik kelahiran *hypnobirthing*

Persediaan Fizikal

Tidur awal dan tidur yang mencukupi merupakan salah satu cara terbaik untuk menyediakan diri anda dari segi fizikal bagi kelahiran bayi. Bentuk senaman yang ideal sebelum melahirkan bayi juga membantu mengurangkan stres, ini termasuk:

- Regangan dan senaman ringan.
- Berenang atau senaman aerobik dalam air
- Pilates

Kawasan di antara vagina dan dubur, dikenali sebagai perineum akan tegang ketika proses kelahiran. Anda boleh menjadikan kawasan ini lebih lembab dengan mengurutnya menggunakan sedikit minyak zaitun sekitar 4-6 minggu sebelum tarikh kelahiran. Ini membantu meningkatkan keregangan dengan menggalakkan pengaliran darah ke kawasan tersebut.

Karbohidrat bijirin penuh yang berkhasiat melepaskan tenaga secara perlahan-lahan, dan membantu memberi anda tenaga sepanjang kelahiran. Oleh itu, cuba untuk menjadikannya sebagai diet anda dalam tempoh beberapa minggu terakhir sebelum kelahiran.

Tiga Peringkat Kelahiran

Apabila kelahiran bermula, ia akan mengikuti corak tiga peringkat yang boleh dijangkakan: pada peringkat pertama, serviks anda mengembang, pada peringkat kedua, anda meneran bayi anda keluar, dan uri dikeluarkan pada peringkat ketiga.

Peringkat pertama

Peringkat pertama proses kelahiran adalah peringkat paling lama di antara ketiga-tiga peringkat dan sebenarnya ianya terdiri daripada dua fasa: fasa pendam dan fasa aktif. Tanda-tanda fasa pendam termasuk sakit belakang atau abdomen, mual dan keluar 'tanda'

Dengan bermulanya fasa aktif, pengecutan semakin kerap berlaku dan apabila serviks membuka sehingga 10 cm – ia terbuka sepenuhnya dan cukup luas untuk mengeluarkan kepala bayi anda. Pengecutan akan terasa pada bahagian yang lebih tinggi di abdomen dan bergerak ke bawah ke arah pelvis dan bahagian bawah di belakang apabila bayi anda menekan ke bawah.

Berikut cara yang boleh melegakan kesakitan ketika kelahiran.

- Entonox: gabungan gas oksigen dan nitrus oksida.
- Suntikan Petidina
- Epidural
- Teknik rileks (seperti yang telah dibincangkan)

Maksud keluar 'tanda'

Keluar 'tanda' adalah apabila mukus yang menutup serviks anda terlerai. Ia kelihatan seperti mukus yang melekit seakan-akan jeli berwarna merah jambu.

Peringkat kedua

Pada peringkat kedua proses kelahiran, anda meneran bayi keluar melalui serviks yang terbuka sepenuhnya. Peringkat kedua proses kelahiran boleh mengambil masa sekitar 30 minit hingga dua jam.

Posisi tegak: Menggunakan tekanan graviti untuk membantu bayi anda bergerak ke bawah menuju pelvis. Wanita yang melahirkan bayi dalam posisi tegak atau melutut akan kurang mengalami kesakitan, proses kelahiran dan masa meneran juga lebih singkat serta kurang koyakan perineum.

Posisi lateral/sisi: Satu lagi posisi ialah dengan berbaring di sisi kiri anda sambil bidan atau pasangan anda memegang kaki kanan anda ke atas setiap kali anda meneran.

Peringkat ketiga

Peringkat ketiga bermula apabila bayi anda dilahirkan dan berakhir apabila uri serta membran dikeluarkan. Setelah bayi anda dilahirkan, tali pusat mungkin dibiarkan berdenyut selama dua hingga tiga minit sebelum dipotong. Ini bagi membolehkan bayi anda mendapat lebih banyak darah uri dan meningkatkan bekalan oksigen serta isi padu darah bayi. Sekiranya anda telah melalui episiotomi (perineum anda koyak), kawasan yang terjejas akan dibersihkan dan dijahit.



Posisi Sisi/ Lateral


Sumber: www.pregnancyatoz.org/Labor-Delivery/Pushing/Left-Lateral-Position

Sebaik sahaja doktor mengesahkan bahawa anda dan bayi sihat, anda harus diberi sedikit masa yang tenang untuk bersendirian bersama bayi anda dan mengenali satu sama lain. Akhirnya, bayi anda berada dalam dakapan anda! Jika semuanya berjalan lancar, anda dan bayi akan dibenarkan pulang bersama keesokan harinya. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Mengatasi Kesan Psikologi Ketidaksuburan

Oleh **Dr Tan Chong Seong**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi

Ketidakmampuan untuk hamil boleh menghancurkan harapan dan memberi tekanan kepada pasangan. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), infertiliti atau ketidaksuburan ditakrifkan sebagai kegagalan untuk hamil setelah menjalani hubungan kelamin tanpa perlindungan secara kerap selama 12 bulan atau lebih.

Walaupun kemajuan dalam teknologi bantuan reproduktif seperti persenyawaan in vitro (IVF) memberi harapan kepada pasangan yang tidak subur, kesan psikologi daripada ketidaksuburan selalunya kurang diberi perhatian. Sesetengah pesakit menganggap penilaian dan rawatan ketidaksuburan sebagai pengalaman paling dahsyat dalam kehidupan mereka.

Bagaimana infertiliti menjejaskan kehidupan anda?

Harga diri: Pembiakan merupakan keperluan manusia yang sangat penting. Oleh itu, pasangan yang tidak boleh mendapat anak berhadapan dengan tekanan dan penderitaan psikologi (malu, kesal, bersalah, murung, bimbang, rasa tidak berguna). Kesan emosi ketidaksuburan yang paling membimbangkan ialah hilang kawalan terhadap kehidupan. Kebanyakan pasangan menjadikan kesuburan sebagai fokus utama dalam tugasan harian dan acap kali terpaksa menangguhkan kehidupan mereka (contohnya, menangguhkan percutian). Ketidaksuburan kadang kala boleh menghakis keyakinan diri dan ini boleh menjadi lebih teruk jika seseorang itu berjaya dalam aspek lain kehidupan (contohnya, kerja) dan tidak mahir dalam mengatasi kegagalan dan kehilangan.

Perhubungan: Hubungan mungkin terjejas bukan sahaja di antara pasangan, tetapi juga dengan keluarga dan kawan-kawan. Hubungan menjadi regang disebabkan rasa takut bahawa pasangan yang subur mungkin meninggalkan pasangan yang tidak subur. Selain itu, tekanan kesan daripada proses penilaian dan rawatan menyukarkan pasangan untuk memberi sokongan emosi. Keperluan untuk mengadakan hubungan kelamin pada masa-masa tertentu juga merupakan satu lagi faktor yang mengganggu kebahagiaan perkahwinan. Seks menjadi satu tugas dengan kekurangan keintiman dan tidak berlaku secara spontan. Hubungan bersama kawan dan keluarga juga mungkin terjejas. Anda mungkin berasa tersinggung

apabila ditanya tentang rancangan untuk menjadi ibu bapa oleh mereka yang mengambil berat. Dalam keadaan yang ekstrem, pasangan terpaksa menyisihkan diri dan berhenti daripada menghadiri majlis-majlis sosial yang turut dihadiri kanak-kanak.

Kesihatan: Proses penilaian mengambil masa yang lama, bermula dari ujian darah yang mudah hingga ke prosedur invasif. Hasil pemeriksaan mungkin mendedahkan masalah perubatan yang menyumbang kepada punca infertiliti. Ia sering kali mengejutkan pasangan-pasangan kerana secara umumnya mereka sihat. Walaupun intervensi perubatan memberi harapan dan rawatan berkesan, ia boleh menambahkan lagi stres, kebimbangan, dan kesedihan yang sedang dirasakan oleh

pesakit disebabkan oleh infertiliti. Tambahan pula, sekiranya sesuatu kitaran rawatan itu gagal, hampir semua pasangan dilaporkan akan mengalami kemurungan yang akut.



Kewangan: Kos rawatan bagi merawat ketidaksuburan adalah tinggi. Mungkin ada yang kurang berkemampuan untuk membayar harga rawatan dan ini boleh menyumbang kepada perasaan ketidakupayaan dan akhirnya, putus asa. Jika pun mampu, beban kewangan yang ditanggung tetap adalah beban yang tidak boleh dipandang ringan.

Mengendalikan Ketidaksuburan

Menerima ketidaksuburan: Beban psikologi ketidaksuburan telah disahkan dan mengesan masalah tersebut merupakan langkah pertama dalam merealisasikan impian untuk menjadi ibu bapa. Menerima hakikat bahawa anda tidak subur merupakan kunci untuk mengatasinya agar pasangan boleh maju ke hadapan dan mendapatkan nasihat professional seterusnya mencuba & berusaha untuk mengatasinya.

Jangan menyalahkan diri anda atau pasangan anda: Menyalahkan satu sama lain boleh memusnahkan hubungan dan tidak mendatangkan sebarang faedah. Jangan terperangkap dengan corak pemikiran negatif yang hanya akan membuat keadaan menjadi lebih teruk. Daripada memikirkan 'apa yang sepatutnya' atau 'apa yang mungkin' berlaku, lebih baik tumpukan kepada apa yang 'boleh' dilakukan.

Beri masa untuk bersedih dan benarkan pasangan anda untuk turut bersedih. Setiap individu mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi tekanan emosi dan adalah penting untuk saling bersabar dan bertoleransi. Kesedihan yang tidak diatasi merupakan punca utama keresahan.

Berkomunikasi dengan pasangan anda: Dalam tempoh yang mencabar ini, adalah penting untuk saling menyokong lain dan bekerja sebagai satu pasukan. Lelaki dan wanita berbeza dalam cara mereka bertindak balas kepada tekanan ketidaksuburan. Maklumkan kepada pasangan anda bagaimana anda ingin dibantu dan bersepakat mencari jalan praktikal agar sama-sama memikul bebannya.

Memahami infertiliti: Pelajari tentang masalah kesuburan dan bertanyakan soalan kepada doktor anda tentang ketidaksuburan. Salah satu punca stres ialah masa depan yang tidak menentu. Mengumpul banyak maklumat dan berbicara dengan orang lain yang sedang mengalami masalah infertiliti boleh membantu pasangan membuat pilihan berdasarkan fakta. Kumpulan

sokongan juga merupakan tempat yang baik untuk mempelajari dan mendapatkan maklumat tentang rawatan, serta membina persahabatan baharu.

Jaga kesihatan anda dan teruskan minat-minat yang lain: Kajian menunjukkan bahawa individu yang mengamalkan diet yang sihat digabungkan dengan aktiviti fizikal secara tetap, mempunyai peluang lebih tinggi untuk kehamilan yang berjaya selepas dirawat. Rawatan ketidaksuburan yang sedang dilalui mungkin akan memakan banyak masa anda. Maka penting untuk anda meneruskan hobi-hobi yang menyeronokkan.

Kekal realistik: Pasangan harus sedar bahawa tidak kira betapa banyak mereka berusaha untuk hamil dan betapa maju teknologi bantuan yang digunakan, tiada siapa boleh menjamin kejayaan mendapat bayi. Pasangan-pasangan perlu belajar untuk mengimbangi optimisme dan realisme.

Tetapkan bajet anda: Tidak diragui bahawa rawatan ketidaksuburan akan membebankan kewangan anda, dan sering kali wanita terpaksa melalui beberapa kitaran rawatan sebelum berjaya untuk hamil. Pasangan yang sedang memikirkan untuk mendapat rawatan harus merancang perbelanjaan mereka.

Bangkitkan kerohanian anda. Kebanyakan orang mendapat ketenangan jiwa dalam mendalami keagamaan. Terdapat juga mereka yang lebih suka berdoa atau bertakafur bersendirian. Kepercayaan boleh menjadi alat yang sangat kuat untuk membimbing anda kembali ke pangkal jalan dan menemui semula tujuan hidup.

Impak psikologi infertiliti amat berat. Namun begitu, pulangnya amat bernilai sekiranya pasangan boleh mengatasi halangan dan cabaran. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



**ALPHA
FERTILITY
CENTRE**

~ For All Your Fertility Needs ~



Fertility Treatment Centre *with Drive for Excellence*

- Run by experts with experience over 10,000 IVF cases since 1986
- Proven track record with numerous fertility treatment procedures regionally and worldwide
- Consistently achieves high pregnancy success rates

Now is serving you even better for all your fertility needs :


- Fertility assessment and counselling
- Assisted pregnancy through IUI, IVF, IVM, PIEZO-ICSI
- Preimplantation Genetic Diagnosis / Preimplantation Genetic Screening (PGD/PGS) with ION TORRENT Next Generation Sequencing (NGS)
 - Capable of running PGD and PGS concurrently on a single platform, hence minimizing damage to the embryo and improving pregnancy rates
- Egg and Embryos/Blastocyst Freezing and storage with Cryotec® method
 - The only technology that achieves 100% survival rate for freeze-thaw embryos and blastocysts
- Frozen Embryo Transfer
- Blastocyst Transfer Program
- Sperm freezing and storage
- Microsort® X and Y sperm sorting technology
- Time Lapse embryo monitoring system
- 4D ultrasound scanning
- Diagnostic and therapeutic laparoscopic surgery



Equipped with the latest revolutionary technology, we assure you the best possible chance to conceive and embark your journey towards parenthood.

For Booking and Enquiry, please contact :

+ 603-6141 6166

 enquiry@alphafertilitycentre.com

 www.alphafertilitycentre.com

 Alpha Fertility Centre  [alphafertility](https://twitter.com/alphafertility)

No. 31, Level 2, Jalan PJU 5/6, Dataran Sunway
Kota Damansara, 47810 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

Pertolongan Cemas

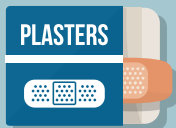
Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

Sebagai ibu bapa, keselamatan anak anda merupakan keutamaan paling penting. Kanak-kanak kurang berhati-hati dan mereka begitu asyik dan berani menjelajah dunia. Justeru, penting bagi anda menyimpan kit kecemasan di rumah dan mengetahui cara menggunakannya jika berlaku perkara tidak diingini.



Kandungan Kit Kecemasan

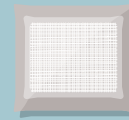
Kain steril dan plaster:



Plaster: untuk luka dan melecet yang kecil.

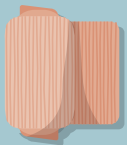


Pelapik steril: untuk melindungi luka; digunakan bersama plaster/dressing, boleh digantikan dengan sebarang kain bersih yang tidak berbulu (contohnya kain skaf).



Kain yang steril: bagi luka yang lebih besar; gunakan tekanan untuk menghentikan pendarahan.

Pembalut:

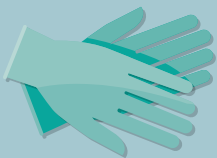


Pembalut bergulung: terdapat dalam bentuk bergulung; boleh digunakan untuk mengikat luka, menyokong sendi, mengikat pelapik, memberi tekanan untuk menghentikan pendarahan, atau mengurangkan kebengkakan.



Pembalut tiga segi: Kain berbentuk tiga segi yang boleh dilipat dan diguna sebagai pembalut atau anduh. Jangan gunakan pelapik untuk luka melecur yang besar melainkan ia telah disterilkan.

Barang-barang perlindungan:



Sarung tangan pakai buang: Membantu mengurangkan risiko jangkitan antara anda dan orang yang menerima bantuan kecemasan. Sentiasa pakai sarung tangan apabila membalut luka atau mengendalikan sebarang cecair atau bahan buangan tubuh.



Pelindung atau topeng muka: mencegah jangkitan apabila memberi bantuan pernafasan atau jenis bantuan lain.

Barang-barang lain:



Kertas pengelap: untuk membersihkan kawasan di sekeliling luka.



Kain kasa: digunakan untuk mengalas atau menyerap luka apabila luka dicuci.

Pita pelekat: untuk membalut kain/pelapik.

Cecair Antiseptik: untuk mencuci luka bagi mengelak jangkitan.



Pin/klip: untuk memegang pembalut.



Gunting dan penyepit kecil: untuk memotong apa-apa menjadi saiz yang diperlukan atau memotong pakaian untuk mendedahkan luka.





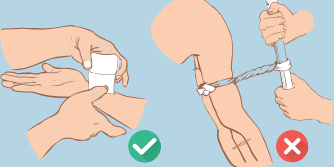

Gigitan/Sengatan/Cakaran Haiwan atau Serangga

Sebarang kecederaan yang melukakan kulit berisiko untuk dijangkiti. Ini termasuk penyakit seperti jangkitan pada kulit, penyakit anjing gila, bakteremia, denggi, dll. Ambil tindakan segera untuk meminimumkan sebarang risiko. Berikut adalah langkah-langkah yang boleh anda lakukan:

Bagi gigitan/cakaran haiwan:	Bagi sengatan/gigitan serangga:
 <p>Pastikan anak anda selamat daripada binatang yang telah menggigit atau mencakarnya. Bertenang dan yakinkan anak anda bahawa dia selamat sambil anda menguruskan sebarang kecederaan.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Tindak balas ringan termasuk bintolan merah di kulit, gatal, atau kebengkakan ringan. Tindak balas teruk termasuk kebengkakan muka/mulut, kesukaran menelan/bernafas/bercakap, pening, atau pitam. Berhati-hati dengan sengatan tebuhan
<p>Basuh bahagian yang terjejas dengan air dan sabun. Jika berdarah, tekan perlahan-lahan menggunakan kain kasa steril atau kain bersih untuk menghentikan pendarahan kemudian sapu minyak antiseptik/krim/salap.</p> 	<p>Jika tiada tindak balas atau tindak balasnya ringan, periksa pula bahagian yang terkena sengat atau gigit. Jika serangga meninggalkan bahagian tubuhnya di dalam luka (contohnya, penyengat lebah atau mandibel), guna sekeping kad kredit atau penyepit kecil untuk mengeluarkannya.</p> 
 <p>Tutup bahagian tersebut dengan pembalut atau kain kasa yang steril, berhati-hati agar tidak membalut terlalu longgar atau terlalu ketat.</p>	 <p>Basuh bahagian yang terjejas dengan air dan sabun. Untuk melegakan kesakitan/kebengkakan, letakkan ais yang dibungkus di dalam kain atau kain basah yang sejuk. Jangan letak ais terus ke atas kulit.</p>
<p>Dapatkan rawatan perubatan. Maklumkan kepada doktor jenis binatang yang terlibat, rekod imunisasinya dan sebarang alahan pada ubat-ubatan jika ada.</p> 	<p>Bagi tindak balas yang teruk, bawa dia ke hospital dengan serta merta. Anda juga perlu mendapatkan bantuan perubatan sekiranya:</p> <ul style="list-style-type: none"> sengat/gigitan hampir atau di dalam mulutnya, dia mempunyai alahan terhadap serangga (walaupun jika dia tidak menunjukkan simptom) kawasan gigitan/sengat dijangkiti (semakin merah, bengkak, sakit atau penuh dengan nanah) <p>Maklumkan kepada doktor jenis serangga yang terlibat dan jika anak anda ada sebarang alahan pada ubat-ubatan.</p>

Luka dan Melecut

Kebanyakan luka boleh dirawat dengan selamat di rumah. Walau bagaimanapun, jika luka tidak berhenti berdarah, atau terlalu besar, merekah, dan dalam, anak anda memerlukan rawatan perubatan segera. Namun begitu, bantuan kecemasan masih diperlukan jika lukanya teruk atau jika perjalanan ke hospital mengambil masa yang lama.

Apa yang anda boleh lakukan jika anak anda mengalami luka	Dapatkan perhatian perubatan dengan segera sekiranya:
 <p>Guna air bersih yang mengalir untuk membasuh luka.</p>	<p>Lukanya dalam/luas Beritahu doktor jenis imunisasi yang anak anda telah ambil dan tanya sama ada perlindungan tambahan diperlukan (contohnya suntikan tetanus).</p> 
 <p>Letak kain kasa steril, pembalut, atau kain bersih pada luka dan tekan perlahan-lahan. Jangan gunakan pengikat (tourniquet)!</p>	<p>Pendarahan tidak berhenti walaupun ditekan dengan lembut.</p>  <p>Kecederaan berpunca daripada gigitan, kebakaran, tercucuk, atau elektrik.</p> 
 <p>Untuk meredakan pendarahan, pastikan bahagian tercedera dinaikkan.</p>	<p>Luka yang teruk disebabkan oleh bahagian tubuh yang terpotong, contohnya, hujung jari.</p> 
 <p>Jika pembalut dibasahi darah, letakkan sahaja pembalut baharu di atasnya dan teruskan tekanan.</p>	<p>Anda juga harus mencuci bahagian yang terpotong dengan air bersih, balutnya dengan kain kasa, letakkan ke dalam beg kalis air, kemudian letakkan beg di dalam ais. Jangan letak bahagian yang terpotong secara langsung ke dalam ais kerana ini akan menyebabkan kerosakan yang lebih teruk lagi.</p> 
 <p>Gantikan dengan pembalut baharu yang bersih apabila pendarahan berhenti.</p>	<p>Luka yang berdarah tidak berhenti-henti (balutan dibasahi dengan darah) atau darah memancut keluar (kecederaan arteri).</p> 

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Pemakanan & Kehidupan Sihat

- Makanan Pelengkap
- Pandangan & Petua Kesihatan
- Penyusuan Susu Ibu
- Resipi Berkhasiat

Memperkenalkan Makanan Pelengkap

Oleh **Prof Norimah A Karim**,
Pakar Pemakanan & Setiausaha Kehormat Persatuan Pemakanan Malaysia

Sejak dari lahir hingga 6 bulan: Penyusuan susu ibu secara eksklusif



Tahukah anda?

Kajian menunjukkan adalah penting untuk ibu bapa mendedahkan kanak-kanak kepada pelbagai rasa dan tekstur. Kebanyakan bayi/kanak-kanak bertatih akan terima dan suka sesuatu makanan setelah diberikan kepada mereka beberapa kali. Mereka lebih cenderung untuk makan makanan yang makan oleh ibu bapa mereka. Jika bayi/kanak bertatih enggan makan makanan yang di sediakan, jangan putus asa! Anda mungkin perlu memberinya sebanyak lapan kali dalam sesuatu jangka masa sebelum dia boleh menerimanya.

Dari 6-8 bulan: Mulakan pemberian makanan pelengkap tetapi teruskan penyusuan susu ibu

- 1 Mulakan dengan bijirin seperti bubur nasi serta ubi ubian seperti kentang dan keledak, diikuti oleh sayur-sayuran, kemudian buah-buahan. Perkenalkan hanya satu jenis makanan pada satu-satu masa (jangan campurkan beberapa jenis makanan bersama).
- 2 Teruskan memberi bayi makanan tersebut bagi tempoh 3-7 hari lagi (membolehkan bayi menyesuaikan diri dengan makanan. Tempoh ini boleh mengesan sama ada bayi ada alahan terhadap makanan yang diperkenalkan).
- 3 Ulangi (1) dengan makanan lain.

Makanan yang boleh dicuba:

- Bijirin (contohnya, bubur, nasi)
- Ubi-ubian (contohnya keledak, kentang)
- Bayam
- Brokoli
- Dal
- Lobak merah



Tekstur: lembut dan tidak berketul



Dipuri



Dikisar



Dilecek

Di samping meneruskan penyusuan susu ibu, bayi perlu diberi 2-3 hidangan makanan pelengkap dalam sehari pada waktu makan utama iaitu sarapan, makan tengahari dan makan malam. Pastikan makanan dari semua kumpulan makanan iaitu bijirin dan ubian, sayur, buah, ayam atau daging dan ikan atau telur ada dalam hidangan makanan utama. Pastikan juga tekstur dan cara penyediaannya sesuai.

Dari 9-11 bulan: Meneruskan penyusuan susu ibu tetapi tingkatkan pengambilan makanan pelengkapya

- 1 Campurkan makanan yang boleh menyebabkan alahan, seperti makanan protein (contohnya ikan, putih telur, ayam).
- 2 Pastikan hidangan yang disediakan mengikut prinsip seimbang, sederhana, dan pelbagai (SSP)

SSP ialah:

- diet yang **Seimbang** (termasuk makanan daripada kesemua lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia),
- dihidang dalam saiz sajian yang **Sederhana** (mengikut jumlah sajian yang disarankan bagi setiap kumpulan makanan)
- mengandungi **Pelbagai** jenis makanan yang akan memenuhi keperluan pemakanannya.

Di samping meneruskan penyusuan susu ibu, bayi perlu diberi 3-4 hidangan makanan pelengkap dalam sehari pada waktu makan utama iaitu sarapan, makan tengahari dan makan malam.

Tekstur: makanan lembut yang dikisar, didadu atau dicincang halus



Makanan yang boleh dicuba:

- Bubur daging dengan jagung dan bayam
- Bubur ayam dan lobak merah
- Bubur ikan dengan kentang dan lobak merah



Dari 1-2 tahun

- 1 Beri bayi makanan lembut dalam saiz yang mudah digigit atau kiub/ketulan kecil.
- 2 Teruskan penyediaan makanan bayi mengikut prinsip SSP.

Peringatan: Walaupun pada asasnya bayi boleh makan sebarang makanan yang anda dan ahli keluarga lain makan, berhati-hati untuk memastikan makanannya dihidangkan dalam saiz/ketul yang kecil, tidak pedas (cili) atau terlalu berperisa (kari).

Makanan yang boleh diberi:

- Daging/Ikan (masak sehingga lembut)
- Potongan lobak merah (dimasak sehingga lembut)
- Dadar kentang (tambahkan daging/ikan kegemaran bayi)



Tektur: Makanan lembut yang dipotong kecil/ketul, didadu kasar-kasar



Di samping meneruskan penyusuan susu ibu, bayi perlu di beri 2-3 hidangan makanan pelengkap dalam sehari pada waktu makan utama iaitu sarapan, makan tengahari dan makan malam dan, satu atau dua snek di antara waktu makan utama.

Snek berkhasiat



Buah, contohnya pisang, mangga



Sandwic berinti telur, tuna, keju, atau mentega kacang



tau foo fah (tanpa gula)

***Penting!** Beri kanak-kanak bertatih (1-3 tahun) snek berkhasiat yang bersesuaian, contohnya sandwic untuk kanak-kanak bertatih 1 tahun ke atas. Air kosong adalah minuman terbaik. Elakkan daripada membeli jus komersial, sebaliknya membuat jus sendiri menggunakan buah-buahan segar tanpa menambah gula. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Menangani Obesiti Kanak-kanak – Tegass Memerangnya

Oleh **Dr Adele Tan**, Pakar Perunding Pediatrik

“Seriuskah masalah obesiti kanak-kanak? Di peringkat global, lebih daripada 42 juta kanak-kanak di bawah umur 5 tahun adalah berlebihan berat badan/obes. Di Malaysia, 1 dalam 4 kanak-kanak/remaja mengalami berlebihan berat badan dan Malaysia berada di tangga teratas dalam senarai negara-negara (di rantau ini) bagi obesiti kanak-kanak dengan 30% kanak-kanak direkod sebagai obes.

Berlebihan berat badan atau obesiti adalah akibat “ketidakseimbangan kalori”, yang berlaku apabila anda mengambil lebih banyak kalori daripada yang anda gunakan. Memburukkan lagi keadaan ialah pengambilan makanan yang padat dengan kalori sambil mengamalkan gaya hidup sedentari, kedua-duanya merupakan punca utama masalah obesiti.

Asma, diabetes, penyakit muskuloskeletal menghalang senaman dan menyebabkan kemurungan dan rendah harga diri

Kanak-kanak Sihat

Dewasa Obes

- Penyakit koronari arteri
- Diabetes
- Penyakit pulmonari
- Bil perubahan tinggi
- Kematian

Permainan video

Makanan tinggi lemak

Sentiasa belajar - tidak aktif

Kitaran Obesiti Kanak-Kanak

Kanak-kanak Obes Teruk

Kanak-kanak Obes Ringan

Senaman menjadi tidak selesa dan sakit

Saya terlalu letih untuk naik tangga

Menyukarkan pergerakan

Kanak-kanak Obes Sederhana

MITOS

FAKTA

Mitos:

Kanak-kanak yang berlebihan berat badan akan hilang lemak bayinya apabila besar.

Fakta:

50% daripada remaja dan lebih daripada 33% kanak-kanak yang berlebihan berat badan kekal sebagai orang dewasa yang obes.

Mitos:

Masalah obesiti diwarisi dan tiada apa yang boleh dilakukan untuk mencegahnya.

Fakta:

Kecenderungan genetik kepada obesiti boleh dimodifikasi oleh faktor persekitaran.

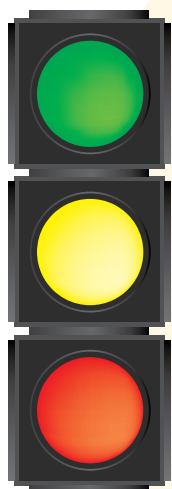
Pencegahan obesiti kanak-kanak bermula di rumah

Kajian menunjukkan bawa jika kedua-dua ibu bapa obes, 60% daripada anak mereka kemungkinan akan menjadi obes juga. Ini tidak mengejutkan kerana ibu bapa adalah model peranan mereka!

Sebagai ibu bapa, anda harus mendapatkan seberapa banyak maklumat tentang obesiti kanak-kanak untuk mencegahnya. Gaya hidup aktif dan tabiat makan yang betul harus menjadi sebahagian daripada rutin harian di rumah anda.

Empat langkah ke arah mencapai berat badan sihat

- 1 Memperkasa diri anda dengan pengetahuan terkini mengenai obesiti kanak-kanak.
- 2 Tabiat makan secara sihat bermula di rumah. Pastikan makanan kurang berkhasiat atau minuman yang bergula tidak disimpan di dalam peti sejuk.
- 3 Utamakan gaya hidup aktif, keluar berjalan sebagai satu keluarga (luangkan masa berkualiti bersama anak-anak anda) dan bersenam bersama.
- 4 Hadkan masa bermain permainan komputer dan menonton televisyen.



PERGI PERLAHAN BERHENTI

Panduan Lampu Isyarat bagi Pilihan Makanan Lebih Sihat

Hijau untuk Makan: Makan seberapa banyak yang anda mahu

Buah dan sayur segar, bijirin penuh, minuman tanpa gula, air.
Susu tanpa lemak atau rendah lemak 1%, daging yang dibuang lemak, bijirin sarapan panas dan sejuk yang tidak ditambah gula.

Kuning atau perlahan: Boleh makan tetapi dikawal (makanan 'kadang-kadang')

Semua jenis sayur yang ditambah sos dan lemak, jus buah asli (100%), buah kering, roti tepung putih, nasi, biskut, yogurt tanpa lemak dan ais krim.
Minyak sayuran, minyak zaitun, susu rendah lemak (2%), telur dimasak tanpa lemak, ayam dan isi ayam belanda tanpa kulit.

Merah - Makanan yang perlu dihadkan: Makanan yang boleh dimakan sekali-sekala

Makanan digoreng, kroisan, biskut tawar yang diperbuat dengan lemak trans, biskut, pai, kek, mentega, lemak babi, daging lembu dan babi yang tidak dibuang lemak, burger, ayam goreng, sosej, makanan proses (seperti bakan, ham ayam belanda, dll) dan semua jenis makanan segera.

Catatan: Makanan yang tersenarai dalam tiga kategori di atas merupakan contoh-contoh dan bukan senarai yang lengkap. Dapatkan maklumat lanjut daripada pakar pemakanan anda sebelum memulakan diet untuk mengurangkan berat badan.

Pendidikan bermula di sekolah. Tindakan proaktif bermula dengan pengamal kesihatan. Ibu bapa harus menjadi model peranan bagi gaya hidup sihat. Mari kita semua menyambut seruan untuk menangani masalah obesiti kanak-kanak bersama! **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Diet Vegetarian dan Kanak-kanak

Oleh **Dr Mahenderan Appukutty**, Pakar Pemakanan

Piramid Makanan Malaysia menyarankan diet yang pelbagai dan seimbang serta mengandungi makanan daripada semua kumpulan makanan. Walaupun begitu, anda mungkin mengamalkan diet vegetarian atas sebab kesihatan, agama, budaya atau lain-lain.



Diet vegetarian atau diet berasaskan tumbuhan adalah selamat untuk kanak-kanak, namun, anda perlu berhati-hati untuk memastikan bahawa anak anda mendapat kesemua nutrien penting dan kalori yang diperlukan. Jika tidak, diet anak anda mungkin kekurangan beberapa nutrien. Secara umum, diet vegetarian kaya dengan buah dan sayur, mengandungi banyak serat dan kurang lemak yang boleh membuat anak anda berasa kenyang sebelum mendapat kalori yang cukup. Oleh itu, pastikan anak anda memenuhi keperluan kalorinya. Dapatkan nasihat seorang pakar pemakanan sekiranya anda bercadang untuk memberi anak anda diet vegetarian atau diet berasaskan tumbuhan. Perubahan kepada diet vegetarian harus dilakukan secara beransur-ansur; pastikan masih terdapat makanan kebiasaannya. Diet vegetarian boleh membantu membentuk tabiat makan secara sihat sepanjang hayat.

Beberapa kekurangan nutrien boleh berlaku, namun ia mudah diatasi dengan kefahaman yang baik tentang makanan berasaskan tumbuhan yang terdapat di Malaysia:

Tahukah anda?

Terdapat empat kategori vegetarian :

- 1) **lakto-ovo-vegetarian** (makan telur, produk tenusu dan makanan sumber tumbuhan)
- 2) **lakto-vegetarian** (makan produk tenusu dan makanan sumber tumbuhan, tetapi tidak mengambil telur)
- 3) **ovo-vegetarian** (makan telur dan makanan sumber tumbuhan tetapi tidak mengambil produk tenusu)
- 4) **vegan** (makan makanan sumber tumbuhan sahaja – tidak mengambil telur atau produk tenusu)

Makanan bukan vegetarian

Makanan kaya protein



Makanan kaya dengan zat besi



Makanan vegetarian

Legum (seperti kacang merah, kacang hitam, kacang hijau, kacang mata hitam, kacang kuda, edamame, dal, lentil, kacang soya, kacang tanah), tauhu, tempe, dan bayam.



Kekacang, lentil, sayur berdaun hijau, atau produk bijirin yang diperkayakan dengan zat besi.



Makanan bukan vegetarian

Makanan kaya dengan kalsium dan Vitamin D.



Makanan kaya dengan Vitamin B-12 dan zink.



Makanan vegetarian

Sayur berdaun hijau, legum, dan kecacang.



Makan makanan yang diperkaya, legum, kecacang, biji-bijian, lentil, makanan yang ditapai (seperti tempe dan miso) bijirin sedia dimakan dan mil oat.



Tip-tip!

Apabila pergi membeli-belah, dapatkan makanan yang diperkayakan (contohnya bijirin yang diperkaya, jus buah). Ia membantu anak anda mendapat mikronutrien seperti vitamin B12 dan D, kalsium, dan zat besi secukupnya.

Keperluan protein mudah dipenuhi jika kanak-kanak makan pelbagai makanan. Ini termasuk sumber vitamin C (tomato, lada benggala, buah sitrus) yang dimakan bersama hidangan untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Pendedahan kulit kepada sinar matahari pastinya membantu menghasilkan vitamin D secara semula jadi.

Hadkan anak anda daripada pengambilan makanan berlemak dan manis!

Kunci diet vegetarian/berasaskan tumbuhan yang sihat

Makan pelbagai jenis makanan!

- Buah
- Sayur
- Sayuran hijau
- Produk bijirin penuh
- Kekacang dan biji-bijian
- Legum



Suplemen boleh membahayakan

Sentiasa ingat: Makanan dahulu, kemudian baharu ambil suplemen jika perlu. Sebarang suplemen yang diambil secara tetap dan dalam jumlah yang tinggi boleh memudaratkan! Jika anda memastikan anak anda mengambil diet mengikut Piramid Makanan Malaysia, maka dia seharusnya mendapat semua nutrien yang diperlukan. Suplemen tidak diperlukan dan jangan sekali-kali menggunakannya untuk menggantikan makanan segar. Makanan yang berasaskan tumbuhan adalah mencukupi untuk memastikan anak anda memenuhi keperluan nutrien, kecuali amalan diet vegan (tidak mengambil produk tenusu dan telur). Amalan diet vegan memerlukan perhatian khusus terutamanya bagi keperluan vitamin B12. Ini boleh diatasi dengan mengambil makanan yang diperkaya seperti susu soya, tempe dan bijirin yang sedia dimakan.

Jika anda bimbang diet anak anda tidak membekalkan nutrien secukupnya, dapatkan nasihat profesional. Suplemen nutrien hanya patut diambil atas nasihat pakar pemakanan atau doktor. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Resipi Buah & Sayur yang Lazat

Kita semua tahu kepentingan makan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran kerana ia membekalkan kita serat diet dan juga nutrien seperti vitamin dan fitonutrien. Walau bagaimana pun, boleh menjadi satu tugas yang mencabar bagi ibu bapa untuk memperkenalkan buah-buahan

dan sayur-sayuran kepada kanak-kanak mereka. Bagi menangani masalah ini, kami menyediakan beberapa resipi untuk membantu anda membuat buah-buahan dan sayuran lebih menarik dan mudah diterima oleh anak anda.

Puf Pisang Berkrim Kastard (16 puf)

Bahan-bahan

Puf:

3 biji telur (besar)
200 g (1½ cawan)
tepung gandum
250 ml (1 cawan) air
100 g (½ cawan)
mentega
Sedikit coklat masakan
untuk hiasan

Inti:

200 g (2 biji sederhana) pisang,
dipotong bulat
80 g (½ cawan) gula
45 g (3 sudu makan) mentega
100 ml (½ cawan) susu sejat
45 g (3 sudu makan) tepung kastard,
dicampurkan dengan 50 ml (3 sudu
makan) air
125 ml (½ cawan) air

Cara memasak

Cara membuat puf

1. Didihkan air bersama mentega dan biarkan selama 1 minit.
2. Tambahkan tepung gandum dan campurkan sehingga sehati untuk membentuk doh. Tutup api dan biarkan adunan suam.
3. Kacau adunan menggunakan mesin emutar dan masukkan telur sedikit demi sedikit. Kacau adunan sehingga sehati.
4. Masukkan campuran ke dalam beg piping dengan nozel bukaan bulat.
5. Paipkan campuran puf dengan saiz yang disukai di atas dulang pembakar.
6. Bakar dalam 180°C sehingga saiznya menjadi 2 kali ganda. Biarkan sejuk seketika.
7. Potong di bahagian tengah secara melintang menggunakan pisau berjeriji tajam. Paipkan sedikit inti krim dan susun pisang yang dipotong bulat di atas krim sebelum meletakkan semula separuh bahagian puf yang dipotong di bahagian atas.
8. Hiaskan dengan sedikit coklat hiasan di bahagian atas puf.



Cara membuat inti krim puf

1. Campurkan gula, mentega, susu sejat dan larutan kastard dengan air di dalam mangkuk. Gaul sehingga sehati.
2. Di atas api perlahan, panaskan sebatian dan sentiasa kacau dengan mengkau pengkau wayar sehingga menjadi pekat.

Kandungan Nutrien Setiap Puf

Kalori 151 kcal	Karbohidrat 15.1 g
Protein 2.7 g	Lemak 8.9 g

Kobis Gulung Berinti

(Hidangan untuk 5 orang)



Bahan-bahan

- 80 g (5 helai) daun kobis
- 50 g ($\frac{2}{3}$ cawan) serbuk protein kacang soya, direndam bersama air suam selama 20 minit dan ditapis
- 6 g (2 biji) cendawan, dihiris kecil
- 70 g (2 cawan) nasi
- 30 g (2 sudu makan) bran
- 50 g ($\frac{1}{2}$ cawan) bayam, dipotong halus
- 15 g (2 sudu makan) kacang buncis, dipotong halus
- 10 g (1 sudu makan) lobak merah, diparut
- 250 ml (1 cawan) air
- 30 g (3 sudu makan) keju mozzarella kurang lemak, diparut
- 40 g (4 sudu makan) pes tomato
- 15 ml (1 sudu makan) minyak sayuran
- 20 g (2 sudu makan) bawang besar, dipotong
- 10 g (2 ulas) bawang putih
- 3 g ($\frac{1}{2}$ sudu teh) serbuk kunyit
- 3 g ($\frac{1}{2}$ sudu teh) gula
- Lada hitam secukup rasa
- Sedikit marjerin (untuk menyapu dulang dapur)

Bahan untuk sos

- 2 helai daun salam
- 80 g ($\frac{1}{2}$ cawan) pes tomato
- 15 ml (1 sudu makan) minyak sayuran
- 50 g (5 biji) bawang kecil
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ cawan) air

Cara membuat sos

Cara membuat sos

1. Panaskan minyak dan tumiskan bawang hingga warna keemasan.
2. Masukkan bahan-bahan sos yang lain dan biarkan mendidih selama 5 minit.
3. Padamkan api.

Cara memasak inti

1. Masukkan daun kobis ke dalam air mendidih sehingga lembut dan toskan. Berhati-hati supaya daun tidak koyak.
2. Panaskan minyak di dalam kuali. Tumiskan bawang merah dan bawang putih. Masukkan air, serbuk protein kacang soya, dan serbuk kunyit dan biarkan selama 15 minit. Padamkan api.



3. Masukkan semua bahan yang lain kecuali keju dan marjerin. Gaul sehingga sebat.
4. Letakkan satu helai daun kobis dengan rata. Isikan 3 sudu makan inti tadi dan gulungkan. Ulangi langkah ini untuk semua daun kobis.
5. Letakkan semua gulungan kobis di atas dulang dapur yang telah disapu dengan marjerin.
6. Tuangkan sos yang telah disediakan ke atas gulungan daun kobis.
7. Tutupkan dan bakar pada suhu 180°C selama 35 minit.
8. Keluarkan dan taburkan keju Mozzarella dan bakar lagi selama 5 hingga 10 minit.
9. Hidangkan sebagai lauk utama bersama roti bakar, naan, capati dan pita atau sebagai lauk pilihan sayur-sayuran.

Kandungan Nutrien Setiap Hidangan

Kalori 177 kcal	Karbohidrat 18.4 g
Protein 7.7 g	Lemak 8.1 g

Resipi sumbangan daripada 'Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan, Jilid 1: Resipi Sihat untuk Si Kecil Anda' terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk membeli buku resipi ini yang merangkumi lebih daripada 60 resipi, sila e-mel kepada: president@nutriweb.org.my

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

Merangsang Kesemua Deriannya

Oleh **Dr Rajini Sarvananthan**, Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Kuasa sentuhan membantu menguatkan ikatan kasih sayang antara ibu bapa dan anak-anak. Ia juga meningkatkan kepuasan ibu bapa.



Segalanya ada pada mata – Penglihatan merupakan deria paling penting bagi perkembangan kognitif bayi anda.



Bau yang menjadi kebiasaan memberi ketenangan kepada bayi dan dikaitkan dengan ingatan dan emosi.



Pendengaran adalah penting untuk perkembangan pertuturan dan bahasa.

Tiga tahun pertama kehidupan bayi anda adalah kritikal bagi perkembangannya, dari segi fizikal dan mental. Untuk mengoptimalkan perkembangan otaknya, bayi anda perlu sentiasa dirangsang. Terdapat hampir 1.8 juta hubungan sinaps sedang berkembang dalam bayi yang baru lahir setiap saat. Untuk menentukan sama ada hubungan-hubungan tersebut akan terus berkekalan atau tidak adalah bergantung kepada sifat rangsangan yang dialami bayi tersebut.

Rangsangan otak bayi berlaku melalui deria-derianya, khususnya deria sentuhan, bau, penglihatan, pendengaran, dan rasa. Oleh sebab bahagian otak yang berbeza berkait dengan deria yang berlainan, maka, setiap kali anda merangsang derianya, anda juga merangsang otaknya sekali.



Jika Dapat Lihat Baharulah Percaya

Apabila sedang merangsang bayi anda, hubungan mata adalah yang paling penting. Kajian menunjukkan bahawa bayi secara semula jadinya tertarik untuk memandang muka yang memandang mereka. Jadi, jika anda memandang bayi anda, dia akan memandang anda kembali dengan lebih lama (berbanding jika anda tidak memandangnya).

Memandang bayi anda dengan air muka yang penuh ekspresi (seperti senyuman, membuat muka, dll) membantu menarik perhatiannya.



Kuasa Bau-bauan

Bayi anda boleh menghidu anda. Bayi baharu lahir mempunyai deria bau yang kuat dan mengenali bau susu ibu secara semula jadinya. Sebab itu bayi anda akan menoleh ke arah ibunya apabila dia lapar.

Bayi baru lahir adalah sama seperti orang dewasa – mereka menoleh ke arah bau harum dan tidak suka pada bau yang tidak menarik. Bayi anda akan tenang dengan bau yang menjadi kebiasaan kepadanya, seperti bau selimut atau bantal kegemaran. Dia juga mungkin terus menyimpannya sehingga dewasa, kerana bau membantu melegakan sebarang stres yang dirasakan.

Satu kajian menunjukkan bahawa bayi yang terdedah kepada bau yang menjadi kebiasaannya kurang menangis selepas melalui prosedur cucuk tumit yang menyakitkan, berbanding bayi yang terdedah kepada bau yang ia tidak biasa atau diletak di tempat yang tiada bau. Tangisan juga berkurangan apabila bayi tersebut didedahkan kepada bau yang menjadi kebiasaannya.



Kepentingan Sentuhan

Kajian menunjukkan bagaimana kanak-kanak yang mendapat banyak penjagaan dan perhatian, dalam bentuk sentuhan fizikal oleh ibu bapa mereka membesar lebih daya ketahanan terhadap tekanan, kekecewaan, dan stres.

Terdapat juga kesan positif terhadap fungsi kognitif mereka apabila mereka besar, contohnya mereka cenderung untuk menjadi individu yang pandai bergaul dan menjadi individu yang lebih berkemahiran.

Bayi baru lahir yang mendapat banyak sentuhan ibu bapa dalam penjagaan mereka juga dapat mengatasi kesakitan dengan lebih baik, contohnya, mereka kurang menangis atau tangisan mereka singkat.



Pendengaran

Kajian menunjukkan bahawa secara amnya, bayi lebih gemar mendengar suara manusia, terutama suara ibunya. Bayi baru lahir lazimnya boleh mengenali suara ibu dan mengaitkan suara ibu dengan muka ibu. Bayi pramatang di hospital akan mendapat faedah jika diberi lebih masa bersama ibu bapa mereka kerana tindakan semudah bercakap, membaca, atau mendodoi akan membantu pertumbuhan dan perkembangannya.

Satu lagi kajian menggunakan imbasan tomografi (CT) menunjukkan bahawa terdapat aktiviti dalam bahagian otak yang memproses bahasa; aktiviti tersebut direkodkan lebih tinggi apabila mereka mendengar suara ibu mereka, berbanding suara yang tidak dikenali, atau lebih rendah apabila mendengar muzik. Maka apakah keputusannya? Jangan rasa malu untuk bercakap, membaca atau menyanyi kepada bayi anda! Tidak kira sama ada dia faham atau tidak apa yang anda katakan, yang penting dia mendengar suara anda.



Rasa

Bayi gemar menjelajahi dunia menggunakan deria-deria mereka, oleh itu tidak mengejutkan apabila mereka memasukkan barang ke dalam mulut! Peranan anda adalah untuk memastikan permainannya bersih dan selamat untuk dirasai, iaitu tiada bahagian-bahagian kecil yang mungkin ditelan atau bahan toksik seperti cat berasaskan plumbum. Bagi makanan pelengkap pula, pastikan rasa dan teksturnya bersesuaian dengan umur bayi. Berhati-hati dan jangan sekali-kali memberi bayi makanan yang boleh membuat dia tercekik seperti sosej yang tidak dipotong, ketulan daging/keju, anggur, ketulan besar sayuran, atau buah, kacang, bertih jagung, gula-gula yang keras, mentega kacang, gula-gula marshmallow, atau gula-gula getah. Pada masa yang sama, bayi harus didedahkan kepada tekstur yang berbeza, bukan hanya yang dikisar atau dilecek.

Bagaimana anda boleh merangsang deria bayi anda?

Peluang paling baik untuk bayi anda mendapat pengalaman sensori sepenuhnya ialah semasa mandi dan apabila anda mengurutnya:

- **Penglihatan** – perhatian penuh ibu terhadap bayi memberi kedua-duanya banyak peluang untuk membuat hubungan mata.
- **Bau** – walaupun terdapat banyak wangi-wangian di pasaran, bayi paling tertarik kepada bau ibu mereka, oleh itu berhubung rapat semasa anda mandikan bayi atau mengurutnya.
- **Sentuhan** – Ketika ibu memandikan/mengurut bayi, sentuhan kulit ke kulit menenangkan dan melegakan bayi.
- **Pendengaran** – Bercakap, membaca atau menyanyi kepada bayi anda seberapa kerap yang boleh. Jangan bimbang, dia tidak akan menginginkannya lagi!
- **Rasa** – cuba lakukan sesuatu yang mencabar dan bercakap dengan bayi anda mengenai rasa. Contohnya, apabila anda pergi membeli belah, anda boleh menggambarkan perisa, warna, tekstur, atau rasa makanan yang dijual. Lakukan perkara yang sama apabila anda mula memberi makanan pelengkap kepadanya.

Idea-idea Tambahan

Ingat bahawa cara bayi mengalami dunia adalah berbeza daripada anda, apa yang membosankan anda mungkin diminati oleh bayi anda dan begitulah sebaliknya. Contohnya, anda boleh menggunakan reka bentuk berwarna warni untuk menghiasi bilik/tempat bermain. Ini membantu bayi anda mengenal pasti objek-objek melalui penglihatan semasa deria penglihatannya berkembang. Anda juga boleh bermain permainan mudah dengan bayi anda seperti melakukan *high-five* atau lagu tepuk tangan yang mudah. Ini membantu mengembangkan koordinasi tangan-mata dan persepsi dalaman bayi. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Mandian keluarga anda kasar?

Pilih yang lembut.

Rangkaian **Johnson's® Milk + Oats** terbaru dirumus khas untuk melindungi kulit anda dengan 2X lebih kelembapan*.

Cuba mandian dan losyen **Johnson's® Milk + Oats** sekarang untuk penjagaan kulit yang menyeluruh!



Kulit yang rosak disebabkan sabun keluarga**



Kulit yang dipulihkan melalui penggunaan milk + oats dalam masa dua minggu



Liyana Jasmay

Liyana Jasmay
Artis & Ibu Penyayang

BARU!



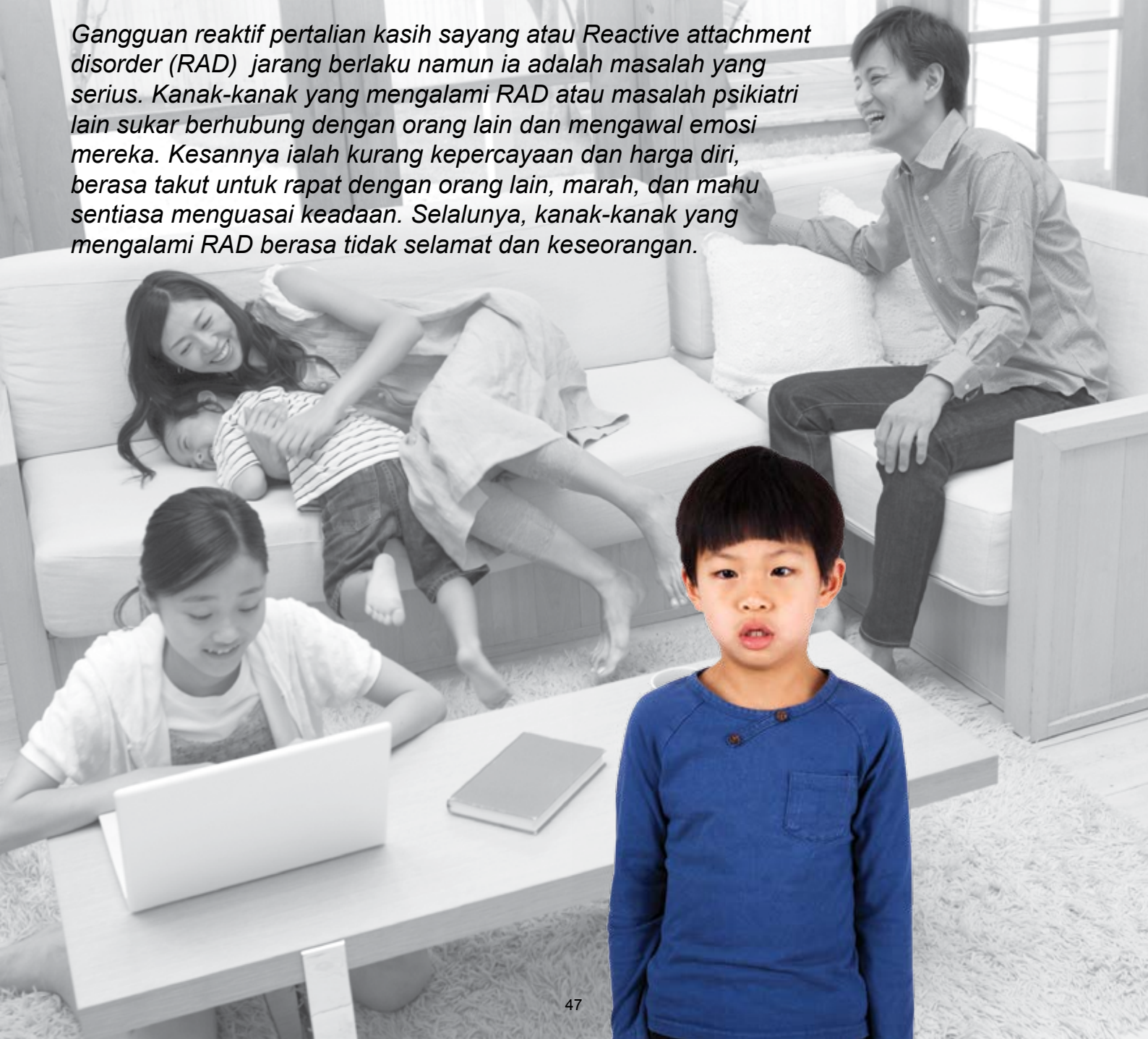
Johnson's

*Berdasarkan penggunaan mandian dan losyen Johnson's® Milk + Oat selama 2 minggu.
**Berdasarkan pengujian instrumental ke atas sabun keluarga biasa.

Gangguan Reaktif Pertalian Kasih Sayang Dalam Kalangan Kanak-kanak

Oleh **Dr Yen Teck Hoe**, Pakar Perunding Psikiatri

Gangguan reaktif pertalian kasih sayang atau Reactive attachment disorder (RAD) jarang berlaku namun ia adalah masalah yang serius. Kanak-kanak yang mengalami RAD atau masalah psikiatri lain sukar berhubung dengan orang lain dan mengawal emosi mereka. Kesannya ialah kurang kepercayaan dan harga diri, berasa takut untuk rapat dengan orang lain, marah, dan mahu sentiasa menguasai keadaan. Selalunya, kanak-kanak yang mengalami RAD berasa tidak selamat dan keseorangan.



RAD terjadi apabila keperluan asas kanak-kanak seperti ketenangan, kasih sayang dan asuhan tidak dipenuhi dan hubungan yang penuh kasih sayang dan stabil, dengan orang lain tidak terbina. Faktor-faktor risiko RAD termasuk:

- penderaan atau pengabaian
- sentiasa berpindah dari sebuah rumah keluarga angkat ke rumah lain
- tinggal di rumah anak yatim
- dipisahkan daripada penjaga utama mereka setelah kasih sayang terbina.

Kanak-kanak yang diabaikan tidak semestinya mengalami RAD kerana kebanyakan dari mereka mempunyai daya tahan semula jadi untuk mengatasinya. Sebab mengapa sesetengah bayi dan kanak-kanak mengalami RAD tidak dapat dipastikan, dan kajian masih dijalankan untuk mengetahui lebih tentang penyakit misteri ini.

Kenali Perubahan-perubahan Tingkah Laku Anak Anda

Lebih awal anda mengesan simptom-simptom dan mengambil langkah untuk membantu mereka, lebih baik. Jika dibiarkan tanpa rawatan, RAD boleh menjurus kepada masalah emosi dan tingkah laku semakin dia membesar.

Bayi	Kanak-kanak
<ul style="list-style-type: none"> • Mengelak bertentangan mata • Tidak senyum • Tidak mengulur tangan untuk minta diangkat • Menolak usaha anda untuk , mententeram, memujuk dan berhubung dengannya • Tidak sedar atau tidak kisah apabila anda tinggalkan mereka bersendirian • Tangisan yang tidak boleh ditenangkan. • Tidak mengagah atau membuat bunyi • Tidak mengikut anda dengan pergerakan matanya • Tidak berminat untuk bermain permainan interaktif atau apa-apa permainan pun. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan positif, sentuhan dan kasih sayang dianggap sebagai ancaman • Sering tidak mengikut kata, ingkar, dan bersikap provokatif. • Kemarahan ditunjukkan dengan jelas melalui perangai atau tingkah laku yang manipulatif, dan pasif-agresif. • Sukar menunjukkan kasih sayang sebenar dan menunjukkan kasih sayang yang tidak kena tempatnya dengan orang yang tidak dikenali manakala tidak menunjukkan kasih sayang terhadap ibu bapa mereka. • Tidak mempamerkan rasa bersalah, kesal, atau insaf setelah berperangai tidak baik.

Simptom awal RAD sama seperti simptom-simptom masalah lain seperti ADHD dan autisme. Justeru itu, jika anda mengesan sebarang tanda amaran, berjumpalah dengan pakar kanak-kanak atau pakar psikiatri untuk membuat diagnosis yang betul.

Pilihan Rawatan

Kebanyakan rawatan fokus kepada memastikan kanak-kanak tersebut mempunyai persekitaran hidup yang selamat, membina interaksi positif dengan penjaga, dan memperbaiki hubungan dengan rakan sebaya.

Terapi keluarga. Terapi sering kali membabitkan aktiviti-aktiviti seronok, bermanfaat yang dapat menguatkan

ikatan kekeluargaan, serta membantu keluarga memahami simptom-simptom penyakit tersebut.

Kaunseling individu. Membantu anak anda secara langsung dengan memantau dan memerhati keadaan emosi dan tingkah lakunya.

Terapi bermain. Membantu anak anda belajar kemahiran yang sesuai untuk berinteraksi dengan rakan sebayanya dan mengendalikan situasi sosial yang pelbagai.

Kelas-kelas kemahiran pengasuhan. Pendidikan untuk ibu bapa/penjaga bertumpu kepada memperbaiki kemahiran pengasuhan dan bagaimana untuk mengatasi situasi yang berbeza dengan berkesan.

RAD tidak boleh dirawat menggunakan ubat-ubatan tetapi adakalanya doktor mungkin memberi ubat untuk mengendalikan beberapa masalah seperti masalah tidur, hiperaktif, kemurungan atau kebimbangan. Sebarang penggunaan ubat-ubatan lazimnya digabungkan dengan teknik pemulihan tingkah laku.

Mengendali Kanak-Kanak RAD

Mengasuh seorang kanak-kanak yang menghidapi RAD sangat mencabar dari segi emosi dan meletihkan dari segi fizikal. Penjaga sering berasa stres, terutama dalam ketiadaan jaminan hubungan kasih sayang dengan kanak-kanak tersebut. Proses merawat RAD mengambil masa, ia memerlukan usaha yang banyak dan kesabaran daripada ibu bapa/penjaga.

- **Mempunyai harapan yang realistik.** Mengatasi RAD memerlukan masa, oleh itu maju ke hadapan selangkah demi selangkah.
- **Kesabaran adalah penting.** Bersabar dan fokus kepada penambahbaikan yang sedikit demi sedikit.
- **Bersikap positif.** Berjenaka merupakan kaedah yang mudah dan berkesan, untuk membantu anda menjadi lebih rapat dan membina kepercayaan dengan anak anda. Apabila anda bersikap positif, anak anda juga akan bersikap positif.

- **Jaga diri anda.** Rehat, jaga pemakanan, dan bercuti boleh membantu anda relaks dan bertenaga semula agar anda boleh memberi perhatian kepada anak anda.
- **Dapatkan sokongan, anda tidak bersendirian.** Dapatkan sokongan daripada kawan-kawan, keluarga atau sertai kumpulan sokongan untuk ibu bapa. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikiatri Malaysia

Memupuk Minat Anak Anda

Oleh **Dr Raja Juanita Raja Lope**, Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Perkembangan Kanak-Kanak



Memberi sorakan sokongan untuk si kecil anda apabila dia mengelecek bola dalam perlawanan bola sepak atau melihat bakal bintang Akademi Fantasia anda di atas pentas merupakan saat-saat gembira bagi ibu bapa. Jelaslah, setiap anak mempunyai kebolehan istimewa masing-masing, dan sudah tentu ia menggamit perasaan ibu bapa jika hobi atau minat mereka dikongsi bersama. Memupuk minat anak anda boleh membantunya berkembang dan membesar menjadi seorang yang sihat dan serba boleh. Siapa tahu, anda mungkin sedang melatih seorang bakal atlet antarabangsa atau seorang profesor yang bijak?

Kemahiran Yang Boleh Diasah

Terdapat banyak kemahiran yang kanak-kanak peroleh daripada melakukan pelbagai jenis aktiviti yang berlainan. Menyertai pasukan sukan meningkatkan kecegasan fizikal serta kemahiran motor, sosial dan kepimpinannya. Bermain alat muzik dikaitkan secara positif dengan penambahbaikan daya tumpuan dan kemahiran motor halus. Lakonan teater atau drama pula meningkatkan keyakinan, bahasa dan kemahiran pengucapan awam. Kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak yang terlibat dalam kegiatan kokurikulum mempunyai kemahiran mengurus masa yang lebih baik serta mempunyai harga diri dan keyakinan yang lebih tinggi. Kanak-kanak akan terdedah kepada pelbagai pengalaman pengajaran dan pembelajaran yang menjadikan mereka pelajar yang berkebolehan.

Peranan Ibu Bapa

Peluang dan pendedahan kepada pelbagai jenis pengalaman dan aktiviti adalah penting kerana kita tidak mengetahui bakat yang terdapat pada anak kita. Jika dibiarkan, kebanyakan kanak-kanak lebih suka duduk di hadapan televisyen atau bermain Minecraft sepanjang hari. Kanak-kanak sering dipengaruhi oleh minat ibu bapa mereka terhadap sesuatu aktiviti. Penglibatan anak anda dalam hobi anda merupakan salah satu cara semula jadi yang terbaik untuk memperkenalkan sesuatu aktiviti. Penglibatan aktif ibu bapa terbukti menyumbang kepada kejayaan anak dalam kegiatan akademik dan kokurikulum.

Personaliti Anak Anda

Sestengah kanak-kanak mempunyai minat tertentu secara semula jadinya manakala kanak-kanak lain pula perlu mencuba beberapa aktiviti untuk mengetahui minat mereka tetapi sering disalah anggap sebagai tidak bermotivasi. Jangan tawar hati: memberi anak anda peluang untuk mengetahui kebolehannya mungkin akan mengambil masa. Kajian telah membuktikan bahawa kecenderungan seorang kanak-kanak terhadap sesuatu aktiviti merupakan peramal paling kuat bahawa dia akan meneruskan penglibatannya. Anda mungkin menyedari minat semula jadi anak anda semasa lawatan ke muzium (angkasa, dinosaur), atau semasa kegiatan waktu lapang seperti melukis. Membaca buku merupakan satu cara lagi untuk mengetahui minat anak anda, jadi anda perlu ambil perhatian kepada apa yang mereka baca. Mempunyai kemahiran semula jadi memberi kebaikan tambahan; anak anda akan lebih bersemangat melakukan sesuatu yang dia mahir.

Gaya Pengasuhan

Bagaimana kita boleh memberi galakan kepada anak-anak tanpa tekanan?

Sudah menjadi kebiasaan bagi ibu bapa membelanjakan wang untuk mendaftarkan anak dalam pelbagai jenis kelas kokurikulum. Tidak semua kanak-kanak boleh menguruskan jadual yang begitu padat, dan mereka mungkin tidak mempunyai masa yang cukup atau peluang untuk mengembangkan minat mereka. Kebanyakan kanak-kanak boleh menguruskan sekurang-kurangnya dua kegiatan kokurikulum, selain daripada kegiatan persekolahan.

Adakah pendekatan pengasuhan *tiger-parent* yang tegas dan mengutamakan prestasi tinggi boleh berjaya?

Satu tinjauan dalam kalangan atlet berbakat menunjukkan bahawa ibu bapa mereka banyak memberi galakan dan sokongan. Terlalu mengkritik dan mengawal secara keterlaluan tidak menggalakkan motivasi semula jadi dan pembelajaran secara berdikari. Biarkan anak anda mencuba sesuatu tugas dan belajar daripada kesilapan mereka. Berikan cadangan yang membina dan elakkan dari berkata "itu salah, buat begini". Ini akan menggalakkan kefahaman dan minat dalam proses pembelajaran dan penyelesaian masalah.

Adakah ganjaran membantu menggalakkan pencapaian dan minat?

Ibu bapa mempunyai kebiasaan untuk memberi ganjaran kepada anak mereka yang berjaya melakukan sesuatu dengan baik. Namun, kajian terkini menunjukkan bahawa kanak-kanak yang sentiasa diberi ganjaran menjadi lebih materialistik dan lebih mementingkan ganjaran daripada aktiviti yang disertai. Baru-baru ini, kempen membaca di Amerika Syarikat cuba memupuk tabiat membaca dengan memberi baucer makanan sebagai ganjaran. Pendekatan ini menyebabkan kanak-kanak membaca buku-buku cerita pendek dan kurang memahami kandungannya. Cuba fokus kepada penghayatan dan keseronokan anak anda memupuk minat mereka dengan baik aktiviti. Fikirkan kualiti, bukan kuantiti.

Tetapkan Sasaran Realistik

Tetapkan sasaran yang realistik berdasarkan pencapaian anak anda. Kegagalan boleh berlaku, anak anda mungkin tawar hati dan terus putus asa dengan pengalaman baharu dan mereka mungkin enggan mencuba perkara baharu pada masa akan datang. Maka, jangan terlalu menekan anak anda dan pastikan anda sentiasa berada di sisi mereka untuk membantu sekiranya mereka gagal.

Bukan Semua Minat Melibatkan Kos Yang Tinggi

Kegiatan kokurikulum tidak semestinya terlalu mahal. Memupuk minat bermain bola sepak mungkin melibatkan anda menendang bola bersama anak anda di taman, menonton perlawanan Harimau Malaysia, membaca skor liga perdana dalam surat khabar bersama-sama, atau menyertai kelab bola sepak sekolah. Terdapat banyak organisasi bukan kerajaan dan persatuan yang menjalankan aktiviti-aktiviti untuk kanak-kanak dengan yuran yang rendah seperti Persatuan Pencinta Alam Malaysia dan akademi-akademi bola sepak.

Jadi Realistik

Sebagai ibu bapa, kita harus realistik dalam menetapkan sasaran kita. Kurang daripada 0.01% kanak-kanak akan membesar menjadi Lee Chong Wei atau Siti Nurhaliza. Dengan peluang dan pendedahan, anak-anak kita akan menjumpai bakat yang akhirnya membantu mereka dalam kerjaya mereka. Akhirnya kita berharap anak-anak kita akan membesar menjadi orang dewasa yang gembira, sihat dan produktif; dengan minat yang memberi mereka keseronokan sepanjang hayat. **PP**

Sumbangan daripada



LEARN

LIFE

TODAY



From firefighters and surgeons to pilots and investigators and more!
At KidZania Kuala Lumpur, kids will experience more than 100 different real-life roles, learning responsibility, trust, dedication and more along the way. Come explore KidZania today!

www.kidzania.com.my

Rakan Riang Sdn. Bhd. (854286-D) is the Authorized Licensee of KidZania, S.A.P.I de C.V and a joint venture company between Themed Attractions and Resorts Sdn. Bhd. (860668-D) and Boulevard Curve Sdn. Bhd. (103320-D).

 **KidZania**
Kuala Lumpur

Pureen Kids Toothpaste

dengan **Kalsium Tiga Ganda & Fosfat**

Dengan 5% Xylitol

Membantu Menjaga Kesehatan Gigi

Tanpa Fluorida

Tanpa Sodium Lauril Sulfat

Tanpa Sakarin

"Tindakan refleks penelanan kanak-kanak peringkat pra-sekolah (6 tahun dan ke bawah) belum berfungsi sepenuhnya dan mereka cenderung menelan ubat gigi secara tidak sengaja semasa memberus."

Ubat Gigi yang Selamat adalah Penting untuk Kanak-Kanak

"Menelan Fluorida secara berlebihan di peringkat awal kanak-kanak boleh merosakkan sel pembentuk enamel gigi atau dikenali sebagai FLUOROSIS GIGI."

Jenis Fluorosis Gigi



Sangat Ringan



Ringan



Sederhana



Serius

Approved by



Malaysian Private
Dental Practitioners' Association



Terdapat dalam perisa
Strawberi, Oren dan Pudina



Sila layari www.pureen.com.my untuk maklumat lanjut.

* Reg. Trademark of Pure Laboratories, Inc., U.S.A.



Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

Mengatasi Masalah Remaja



Oleh **Prof Madya Dr Fairuz Nazri Binti Abd Rahman**,
Pakar Perunding Psikiatri Kanak-kanak & Remaja

Anda baharu lega setelah mengatasi kenakalan usia dua tahun, gementar hari pertama ke sekolah dan masalah tweens (8-12 tahun), kini tiba masanya untuk berhadapan dengan zaman remaja. Walaupun anda mengharap agar dalam fasa ini pengasuhan menjadi semakin mudah, namun kebanyakan ibu bapa mendapati zaman remaja adalah lebih mencabar dan memerlukan pengawasan rapi ibu bapa. Namun begitu, masih ada harapan bagi kita yang berfikiran terbuka untuk mempelajari beberapa tip tentang cara untuk mengatasinya.

Apa Yang Remaja Akan Lalui

Mengikut definisi, remaja ialah orang muda yang berusia antara 13 dan 19 tahun. Istilah remaja juga merujuk kepada permulaan baligh dan berakhir apabila seseorang beralih ke alam dewasa. Dalam tempoh ini, terdapat beberapa cabaran yang perlu diatasi oleh para remaja, termasuk menghadapi baligh, perkembangan identiti diri, mengendalikan rakan-rakan, dan mereka yang berlainan jantina, serta berdikari daripada kawalan ibu bapa.

Oleh yang demikian, para remaja dan ibu bapa mereka dijangka akan mengalami keadaan yang bergolak. Namun begitu, dengan kemahiran pengasuhan yang baik dan sokongan bagi para remaja, ia lazimnya berakhir dengan peralihan yang sihat dan berjaya ke alam dewasa.

Mengesan Tanda-tanda Bahaya

Bagaimana untuk mengetahui jika anak remaja anda bermasalah? Secara umumnya, apabila para profesional menilai remaja, mereka akan melihat sama ada remaja boleh menjalani hidup dengan baik atau tidak. Adalah biasa bagi anak remaja untuk duduk bersendirian di

dalam biliknya. Walau bagaimanapun, jika dia duduk di dalam bilik sehingga tidak hadir ke sekolah atau tidak bersosial dengan kawan-kawan; ini mungkin petanda untuk mendapatkan bantuan profesional. Satu lagi tanda ialah apabila pencapaian sekolahnya mula merosot.

Masalah Remaja Yang Lazim

1. Terlalu menekankan harapan

Terdapat beberapa isu remaja yang mungkin perlu dikendalikan oleh ibu bapa. Salah satu isu lazim dalam kalangan ibu bapa Malaysia ialah tentang pelajaran remaja. Para remaja sering tertekan untuk mendapat pencapaian akademik yang tinggi. Kita sentiasa inginkan yang terbaik untuk anak remaja kita dan kita berfikir bahawa pencapaian tinggi dalam pelajaran adalah cara terbaik untuk masa depan yang cerah. Namun, bukan mudah untuk anak anda mendapat semua A, markah 90-100% atau nombor satu dalam kelas.

Cara yang lebih realistik dalam menetapkan objektif ialah untuk menasaskan markah yang lebih baik daripada sebelumnya. Juga, adalah lebih baik jika anak remaja fokus kepada subjek-subjek yang dia suka dan minat. Semua orang belajar dengan lebih baik apabila mereka berasa seronok!

3. Buli

Sesetengah kawan boleh berubah menjadi nakal. Mereka mungkin berkata sesuatu yang memalukan atau memanipulasi anak remaja untuk melakukan sesuatu untuk mereka. Mereka mungkin memalukan seorang remaja di hadapan remaja lain. Remaja perempuan cenderung membuli dengan memulau remaja lain daripada kumpulan mereka.

Perkara ini akan tetap berlaku tidak kira betapa anda melindungi anak anda. Apa yang penting ialah bagi anda mengekalkan hubungan komunikasi anda agar anak remaja anda akan mengadu kepada anda, apabila masalah seperti itu berlaku. Seterusnya, apabila anak remaja anda mempunyai harga diri yang baik, dia tidak akan mengambil peduli terhadap peragai tersebut dan mencari kawan yang lebih baik untuk dirinya.

2. Pengaruh Rakan Sebaya

Adalah penting untuk menyedari bahawa semasa zaman remaja, kawan-kawan memainkan peranan yang lebih penting daripada ibu bapa. Ia adalah satu petanda bahawa anak remaja sedang belajar untuk lebih berdikari dan menyesuaikan diri dengan orang di sekelilingnya. Oleh itu, jangan berkecil hati jika anak remaja anda tidak mahu meluangkan masa bersama anda seperti dahulu. Secara beransur-ansur, benarkan dia untuk berhubung dengan kawan-kawan melalui telefon, dalam talian, di dalam dan luar rumah, semuanya dalam batasan-batasan tertentu. Satu cadangan yang baik ialah untuk juga mengenali kawan-kawannya dan menjemput mereka meluangkan masa di rumah anda, agar anda boleh mengawasi mereka.

4. Menghabiskan Terlalu Banyak Masa Dalam Talian

Pada zaman digital sekarang, kita tidak dapat lari daripada membincangkan remaja menggunakan internet dan peranti pintar. Ia sudah menjadi sebahagian daripada diri mereka maka tiada gunanya anda menghalang mereka daripada mengguna alat-alat tersebut. Apa yang lebih penting adalah untuk menetapkan batas bagi tingkah laku tersebut dan mengajar mereka cara yang selamat ketika berada atas talian. Garis panduan pediatrik menyarankan agar tidak meluangkan lebih daripada dua jam sehari atas talian. Anak remaja anda juga tidak seharusnya membawa bersama peranti pintar semasa tidur kerana dia mungkin meluangkan terlalu banyak masa menggunakannya dan tidurnya akan terganggu. Dia tidak sepatutnya meletakkan maklumat diri atas talian dan sentiasa berhati-hati dengan orang-orang yang ditemuinya atas talian.

Kini anda sedar terdapat banyak tekanan untuk menjadi seorang remaja pada hari ini. Kemahiran mengendalikan stres yang baik adalah penting bagi anak remaja anda. Maka, galakkan anak anda untuk mencari minat dan hobi selain daripada belajar. Sukan, muzik dan kesukarelawanan merupakan aktiviti yang baik untuk mengisi masa lapang.

Kita juga perlu sentiasa membuka hubungan komunikasi dengan anak-anak remaja kita. Soalan seperti 'Apa perasaan anda?' dan 'Anda fikir bagaimana?' akan merangsang anak remaja anda untuk meluaskan kosa kata emosi, serta kemahiran menyelesaikan masalahnya. Bersedia untuk menjadi kagum dengan remaja anda yang hebat! **PP**

Dengan kerjasama



Satuan Psikiatri Malaysia

Pusat Remaja Kafe@TEEN

oleh  LPPKN

Pusat Remaja **Kafe@TEEN** adalah ilham LPPKN ditubuhkan sejak tahun 2005 untuk menyediakan perkhidmatan kesihatan reproduktif kepada belia. Setakat ini, terdapat 15 pusat di seluruh Malaysia untuk memberi manfaat kepada remaja dan belia berumur 13 hingga 24 tahun.

Objektif **Kafe@TEEN** adalah untuk meningkatkan status kesihatan fizikal, mental, sosial dan reproduktif remaja. Ini adalah untuk membantu mereka melalui zaman remaja mereka dengan keyakinan dan mudah.

Pasukan yang menggerakkan **Kafe@TEEN** terdiri daripada Pegawai Perubatan, Pemakanan Pakar, Pegawai Maklumat, Jururawat, kaunselor dan tenaga pengajar remaja.



Perkhidmatan di Kafe@TEEN

1) Perkhidmatan Kesihatan Remaja

- Menasihati kesihatan pembiakan, pengurusan berat badan, kesihatan mental, dermatologi dan program berhenti merokok.

2) Perkhidmatan Kaunseling

- Untuk membantu remaja dalam mengiktiraf personaliti, kemahiran, kebolehan dan potensi mereka dari segi emosi, kognitif dan tingkah laku.

3) Pendidikan dan Aktiviti untuk Membina Kemahiran

- Aktiviti yang dijalankan dalam bentuk ceramah remaja, sesi bicara remaja, ceramah dan bengkel yang berkaitan dengan seksualiti remaja, pemakanan sihat, pembangunan peribadi dan isu-isu sosial.

Remaja perlu mendaftar sebagai ahli Sahabat **Kafe@TEEN** untuk menggunakan kemudahan dan perkhidmatan **Kafe@TEEN**.

Premis **Kafe@TEEN** beroperasi dari Isnin hingga Jumaat (8:00 pagi hingga 5:00 petang). Sementara itu, Pusat UTC beroperasi dari Isnin hingga Ahad (8:30 pagi hingga 10:00 malam). Perkhidmatan yang disediakan adalah percuma atau dengan dikenakan bayaran.

Untuk maklumat lanjut, sila layari

<http://www.lppkn.gov.my/>



Senarai Kafe@TEEN:

Kuala Lumpur [03-26937555 (ext. 2173)]
Kota Bharu, Kelantan (09-7471848)
Nusa Bestari, Johor Bahru (07-5599215)
Batu Pahat, Johor (07-4342315)
Jalan Burmah, Pulau Pinang (04-2260627)

Bertam, Pulau Pinang (04-5755215)
Seremban 2, Negeri Sembilan (06-6014440)
Sri Aman, Sarawak (083-322602)
UTC Pudu, Kuala Lumpur (03-20261796)
UTC Melaka [06-3333333(ext: 6004)]

UTC Kuantan, Pahang (06-6014440)
UTC Alor Setar, Kedah (04-7360090)
UTC Kota Kinabalu, Sabah (088-538192)
UTC Johor, Johor Bahru, Johor (07-2242299)
Mini UTC Keramat, Kuala Lumpur

Pengasuhan Positif

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama yang diterajui oleh Pakar-Pakar

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

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

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

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

Aktiviti-aktiviti Utama PP

• Buku Panduan Pengasuhan Positif:



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

• Laman web:



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

• Facebook:



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

• Artikel pendidikan:



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

• Ceramah dan Seminar:

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



~ Dengan Usahasama ~



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

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