HELLO DUNIA!

Dibawakan oleh

Yayasan MENDAKI

PENGENALAN

Tahniah! Anda telah dikurniakan dengan seorang cahayamata yang sangat comel! Perkembangan minda anak anda adalah terpantas dan paling berkesan dari peringkat bayi hingga 6 tahun.

KANDUNGAN

Muka Surat

01 Fasa Pra-kehamilan

01 Jenis-jenis pemakanan yang digalakkan dan dielakkan oleh ibu hamil

03 Asas-asas Perkembangan Kanak-Kanak

04 Jadual Vaksin

06 Panduan Keibubapaan tentang Bayi

MITOS VS FAKTA
PEMAKANAN SEMASA KEHAMILAN

1 **MITOS**

Pengambilan pelbagai vitamin semasa hamil boleh menyebabkan bayi menjadi terlalu besar sehingga menyukarkan proses bersalin secara normal. Mungkin perlu dilahirkan secara pembedahan ceasarean.

FAKTA

Saiz bayi sebenarnya bergantung kepada genetik serta tahap kadar kandungan gula yang tinggi disebabkan oleh penyakit kencing manis sewaktu kehamilan (gestational diabetes) atau kencing manis "mellitus" (diabetes mellitus).

2 **MITOS**

Air tebu atau jus kelapa boleh menyebabkan keguguran.

FAKTA

Air tebu dan jus kelapa merupakan sumber yang kaya dengan zat besi dan vitamin-vitamin A, C, B1, B2, B3, B5, dan B6. Jus air tebu juga mengandungi fitonutrien, antioksidan, protein serta tinggi dengan serat laut.

3 **MITOS**

Ibu hamil mengidamkan makanan masam seperti jeruk dan ais krim.

FAKTA

Makanan yang diidamkan bergantung kepada keperluan badan anda. Wanita yang mengidamkan jeruk sebenarnya mengidamkan garam dan mungkin kekurangan mineral terutamanya sodium. Pengambilan mineral yang mencukupi sangat penting semasa kehamilan.

SARANAN PEMAKANAN SEMASA MENGANDUNG

✓ **Asid Folik** boleh didapati pada sayuran dedaun hijau, brokoli, kekacang, buah-buahan sitrus dan hati.

✓ **Vitamin D.** Kanak-kanak yang dilahirkan oleh ibu yang mempunyai tahap Vitamin D yang rendah ketika mengandung berisiko dua kali ganda menghadapi masalah penguasaan bahasa sewaktu di sekolah serta kemungkinan menghadapi asma.

✓ **Makanan laut, minyak ikan dan Omega-3.** Bayi yang dilahirkan oleh ibu yang mempunyai tahap omega 3 asid lemak docosahexaenoic (DHA) yang lebih tinggi, mempunyai kemajuan dalam tahap tumpuan sehingga usia 2 tahun. Dalam masa enam bulan pertama usia bayi tersebut, tahap kecerdasannya adalah dua bulan lebih maju berbanding bayi yang dilahirkan oleh ibu yang mempunyai kandungan DHA lebih rendah.

✓ **Choline.** Makanan yang mengandungi kadar khasiat yang lebih tinggi termasuk hati, susu, ayam, telur dan kekacang yang membantu perkembangan minda seorang bayi.

! Jangan mengambil ubat-ubatan terutama dalam tempoh tiga bulan pertama kehamilan tanpa kebenaran doktor.

! Kekurangan khasiat sewaktu hamil boleh menyebabkan bayi yang dilahirkan pra-matang.

PERKEMBANGAN PRA-KEHAMILAN

1 TIGA BULAN PERTAMA

(1-12 MINGGU)

- Organ janin seperti otak, jantung, hati, usus mula berkembang ketika **kandungan berusia 5 minggu.**

2 TIGA BULAN KEDUA

(13-27 MINGGU)

- Kebanyakan wanita yang bergelar ibu buat **pertama kali akan menyedari pergerakan** janin antara 18-20 minggu.
- Janin berusia 18 minggu mungkin dapat **mendengar** dan bila usia 25 minggu, mungkin dapat **membalas suara anda dengan pergerakannya.**

3 TIGA BULAN KETIGA

(MINGGU 28-LAHIR)

- Tulang-temulang akan terbentuk sepenuhnya apabila **mencecah usia 29 minggu** tetapi ia masih lembut dan mudah dilentur. Tubuh mula menyimpan lemak dan mineral seperti kalsium, zat besi, dan fosforus.

MITOS VS FAKTA

	MITOS	FAKTA
TRADISI	Tradisi melenggang perut memastikan bayi tidak terbelit oleh tali pusatnya saat kelahirannya dengan membetulkan kedudukan janin.	Ia merupakan keperluan sosial untuk bakal ibu agar berasa lega dengan perhatian dan sokongan ahli keluarga serta untuk mengenal-pasti jantina janin sewaktu alat pengimbas ultra belum wujud.
SINDROM KEMATIAN MENGEJUT BAYI (SIDS)	Bayi-bayi yang tidur telentang akan tersedak jika mereka termuntah ketika tidur.	Bayi secara semula jadi akan membatukkan atau menelan cecair yang mereka ludah atau muntahkan—ia merupakan tindakan refleks untuk membersihkan saluran udara. Sebenarnya, bayi yang tidur terlentang akan membersihkan cecair tersebut dengan lebih baik disebabkan cara badan dibentuk.
	SIDS boleh berlaku kepada bayi pada setiap peringkat umur.	Bayi-bayi hanya berisiko mengalami SIDS sehingga umur 1 tahun. Kebanyakan kematian SIDS terjadi ketika bayi-bayi berumur antara 1 hingga 4 bulan. SIDS bukan suatu kekhuatiran kesihatan bagi bayi yang berumur lebih dari 1 tahun.
PENJAGAAN	Bayi yang sering dipujuk oleh ibu-bapanya, akan menjadi terlalu bergantung dan manja.	Bayi-bayi memerlukan anda. Mereka bergantung kepada anda untuk kasih sayang. Tiada istilah anda terlalu memanjakan bayi anda.

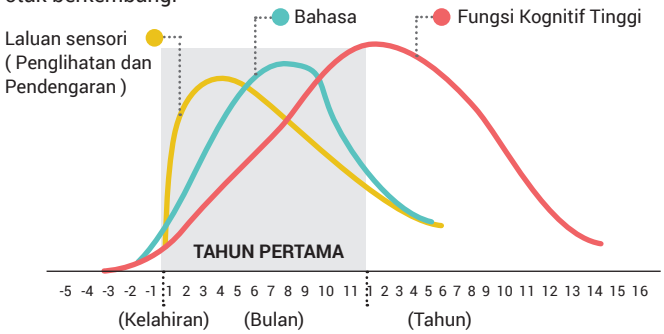
A B C Memegang dan mengusap bayi merangsang otak dan mengeluarkan hormon penting yang membantu perkembangannya.

PERKEMBANGAN OTAK YANG SIHAT

MENGAPAKAH IA PENTING?

Pada usia 3 tahun, otak kanak-kanak mempunyai 2 kali ganda lebih banyak penyambungan berbanding dengan otak orang dewasa. Jika otak kanak-kanak tidak dirangsang sejak lahir, sinaps tidak akan terbentuk, menjejas kebolehannya untuk belajar dan membesar.

Carta di bawah ini menunjukkan bagaimana setiap bahagian otak berkembang.



Tahukah anda?

Otak mengetahui penyambungan yang mana untuk disimpan. Apabila sesebuah penyambungan itu digunakan berulang kali pada usia awal, ia menjadi kekal. Sebuah penyambungan yang tidak digunakan selalu akan 'dipangkas' atau hilang. Contohnya, **seorang anak kecil yang jarang diajak berbual atau dibacakan – akan mempunyai masalah penguasaan bahasa pada masa akan datang.**

Mengimbangi pendekatan anda untuk **perkembangan kognitif, emosi, sosial dan penguasaan bahasa** anak anda akan banyak memberi kesan pada peluang pencapaiannya dan kebahagiaan dalam hidup.

PERHUBUNGAN

Penguasaan bahasa dan interaksi bersama ahli keluarga dan bukan ahli keluarga

PEMAKANAN

Memastikan kemampuan dan adanya makanan yang sihat dan sesuai untuk peringkat umur

PERSEKITARAN

Persekitaran dan pendedahan di rumah dan selebihnya, yang sihat dan stabil

JADUAL VAKSIN

MENGAPA VAKSINASI PENTING?

Imunisasi sewaktu kanak-kanak melindungi anak anda daripada penyakit serius yang boleh membawa ke komplikasi sepanjang hidup dan juga boleh menyebabkan kematian.

Immunisasi pertama akan diberikan kepada anak anda sebaik sahaja dilahirkan.

Tahukah Anda?

Segelintir ibu bapa percaya bahawa vaksin bagi penyakit Campak/ Beguk/ Rubella (MMR) menyebabkan anak mereka menghidapi autisme, tetapi ini tidak benar. Kajian menunjukkan tiada kaitan antara vaksinasi dan autisme.

PERKARA-PERKARA PENTING YANG HARUS DIKETAHUI KETIKA MEMBAWA ANAK ANDA UNTUK IMUNISASI

1 Bawa bersama sijil kelahiran anak anda pada lawatan pertama anda ke poliklinik berserta buku kesihatan pada setiap lawatan.

2 Ibu bapa perlu menyempurnakan keseluruhan imunisasi untuk memastikan anak anda mempunyai daya tahan imunisasi terhadap penyakit-penyakit yang telah disenaraikan.

3 Jika anda tidak dapat membawa anak anda untuk temu janji doktor yang telah dijadualkan, sila telefon **6355 3000** untuk menetapkan temu janji yang baharu.

4 Seboleh mungkin, bawa anak anda menjalani imunisasi di klinik yang sama.

5 Sebuah sijil vaksinasi akan diberikan setelah anak anda menyempurnakan semua imunisasi kanak-kanak yang telah ditetapkan. Sijil Vaksinasi ialah salah satu dokumen yang diperlukan ketika pendaftaran sekolah untuk Darjah Satu. Kementerian Kesihatan juga menerima bukti pengesahan tentang imunisasi yang dimuat turun daripada lelaman Pendaftaran Imunisasi Nasional(NIR).

6 Rakyat Singapura boleh menggunakan Akaun Pembangunan Anak (CDA) mereka untuk membuat bayaran bagi vaksinasi yang dipertingkatkan. Pastikan anda mempunyai wang yang mencukupi dalam akaun CDA anda, jika tidak anda harus membuat bayaran pendahuluan yang tidak boleh dikembalikan.

Panduan

Simpan $3,000 dalam akaun CDA dan pemerintah akan memadankan simpanan CDA anda sehingga $3,000 lagi!

7 Bawa bersama dokumen berikut sewaktu lawatan vaksinasi pertama bayi anda (pada usia 3 bulan):

- **CDA* – kad NETS bersama Nombor Pin (OCBC/ Standard Chartered)**
- **Penyata bulanan terkini CDA atau penyata akaun dalam talian CDA**
- **Kad pengenalan ibu bapa/ waris**
- **Sijil kelahiran asli anak**

JADUAL IMMUNISASI KANAK-KANAK YANG DISYORKAN DI SINGAPURA

Untuk Individu 0 to < 18 Tahun

Vaksin	Lahir	Bulan 1	3	4	5	6	12	15	18	Tahun 6-7^	10-11^^
Tuberculosis	BCG										
Hepatitis B	HepB (D1)	HepB (D2)				HepB (D3)#					
Diphtheria, Tetanus, Pertussis			DTap (D1)	DTap (D2)	DTap (D3)				DTap (B1)		Tdap (B2)
Poliovirus			IPV (D1)	IPV (D2)	IPV (D3)				IPV (B1)		OPV (B2)
Haemophilus influence type b			Hib (D1)	Hib (D2)	Hib (D3)				Hib (B1)		
Measles, Mumps, Rubella							MMR (D1)	MMR (D2)##			
Pneumococcal Disease			PCV (D1)		PCV (D2)		PCV (B1)				
Human Papillomavirus	Disarankan untuk wanita 9-26 tahun; tiga dos diperlukan dalam jarak 0,2,6 bulan										

Vaksin	
BCG	*Bacillus Calmette–Guérin*
HepB	*Vaksin Hepatitis B*
Dtap	*Paediatric diphtheria dan tetanus toxoid dan vaksin acellular pertussis*
Tdap	*Tetanus toxoid, reduced diphtheria toxoid dan vaksin acellular pertussis*
IPV	*Vaksin Inactivated polio*
Hib	*Vaksin Haemophilus influenzae type b*
MMR	*Vaksin Measles, mumps, dan rubella*
PCV	*Vaksin Pneumococcal conjugate*
D1/ D2/ D3	*Dos pertama, dos kedua, dos ketiga*
B1/ B2/ B3	*Booster pertama, booster kedua, booster ketiga*
^	*Darjah 1*
*^^*	*Darjah 5*
#	*Dos ketiga vaksin HepB boleh diberi dengan dos ketiga DTaP& OPV untuk kemudahan ibubapa*
##	*Dos kedua MMR boleh diberi di antara 15 - 18 bulan*

Imbas Kod ini

PANDUAN KEIBUBAPAAN UNTUK BAYI

1 BAYI SAYA TIDAK BERHENTI MENANGIS

KENAPA?

Semua bayi menangis dan ini merupakan cara mereka berkomunikasi dengan anda. Anda akan mempelajari secara bertahap-tahap maksud setiap tangisan. Bayi yang baru dilahirkan selalunya berhenti menangis setelah diberi makan.

Bayi mungkin:

- tidak selesa
- lapar
- inginkan perhatian anda

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

- Periksa jika lampin basah
- Dodoi bayi untuk menenangkannya
- Beri bayi makan
- Jika tangisan bayi nyaring dan kuat, dan tidak boleh dipujuk, dia mungkin dalam kesakitan. Bawa bayi anda berjumpa doktor.

2 BAYI SAYA SUKA MENGGIGIT

KENAPA?

Ini merupakan fasa perkembangan yang normal. Gusi bayi akan berasa gatal dan sakit sewaktu tumbuh gigi, oleh itu dia akan mula menggigit tangannya, mainan dan perabot.

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

- Berikan gegelang gigit (teething ring) untuk melegakan bayi. Jauhkan objek yang anda ingin elakkkan daripada dimasukkan ke dalam mulut bayi
- Alih perhatian bayi, contohnya dengan membacakannya, membenarkannya bermain dengan mainan atau mengajaknya bersiar-siar

3 BAYI SAYA TIDAK SUKA DISALINKAN LAMPIN

KENAPA?

Bayi sukar untuk duduk diam, terutama sewaktu mereka sedang belajar untuk berguling, duduk atau merangkak.

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

- Pastikan bayi tidak berbaring di atas sebarang objek yang boleh membuatnya kurang selesa
- Berikan bayi mainan kegemarannya untuk mengambil perhatiannya
- Bertenang dan jangan bergelut dengan bayi anda
- Berbual atau menyanyi untuk bayi anda supaya dapat mengalih perhatiannya

4 BAYI SAYA BERJAGA SEPANJANG MALAM

KENAPA?

Bayi sedang:

- Penat
- Lapar
- Inginkan perhatian anda

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

- Tambah secara beransur-ansur sukatan makanan yang diberikan kepada bayi anda pada waktu siang hari supaya makanan malam dapat dikurangkan
- Bantu bayi bertenang sebelum waktu tidur dengan menyediakan rutin menyelesakan seperti menyanyi atau membaca. Kurangkan bunyi bising dan aktiviti
- Tepuk belakang bayi, dodoikannya dan sebutkan kata-kata yang menenangkan untuk menidurkannya
- Elak menidurkan bayi pada lewat tengah hari

5 BAYI SAYA TIDAK GEMAR MANDI

KENAPA?

Bayi:

- Berasa kurang selamat kerana mungkin pernah mengalami pengalaman buruk semasa mandi
- Tidak gemar air kerana terlalu panas atau terlalu sejuk
- Tidak gemar basah
- Tidak gemar akan proses mandian yang panjang

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

- Buat bayi anda berasa selamat dan selesa dengan membenarkannya bermain dengan air mandian
- Berikan bayi anda bermain dengan mainan di dalam tab mandi
- Periksa suhu air dengan siku anda dan sapukan bayi dengan air mandian itu supaya dia sedia untuk mandi
- Reka sebuah rutin mandi

6 BAYI SAYA MUNTAH SEWAKTU MAKAN

KENAPA?

- Injap di antara saluran pemakanan (esofagus) dan perut belum berkembang sepenuhnya.
- Bayi menelan angin sewaktu makan dan susu terkeluar bersama angin tersebut apabila sendawa.

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

- Selepas makan, tegakkan badan bayi anda buat seketika dan elakkan memandikan bayi sejurus itu.
- Sendawakan bayi anda beberapa kali sewaktu makan.
- Kurangkan setiap suapan untuk bayi.
- Elakkan tekanan pada bahagain perut bayi.

Rujukan

Anjana Motihar Chandra, dengan sumber tambahan daripada pakar di Minimally Invasive Surgery Centre, Hospital Wanita dan Kanak-Kanak KK (KKH). Foetal Development: How the Foetus Grows in the Womb. Diambil dari http://www.healthxchange.com.sg

Center on the Developing Child at Harvard University, "Human Brain Development: Neural Connections for Different Functions Develop Sequentially"

Center on the Developing Child at Harvard University, "InBrief: The Science of Early Childhood Development"

Fast Facts About Children's Brain Development, Compiled by the Marsico Institute for Early Learning and Literacy University of Denver, Morgridge College of Education: www.du.edu/marsicoinstitute

KK Women's and Children's Hospital (KKH), Vaccination Schedule dipetik dari Hospital Wanita dan Kanak-Kanak KK (KKH) https://www.kkh.com.sg/HealthPedia/Pages/ChildhoodIllnessesVaccinations.aspx

National Institute of Child Health and Human Development, US

National Healthcare Group Polyclinics, https://www.nhgp.com.sg/Our_Services/General_Medical_Services/Child_Health_Services/
Health Promotion Board, https://www.hpb.gov.sg/HOPPortal/health-article/2920

Diterbitkan dengan keizinan daripada Persatuan Kanak-Kanak Singapura. "Informasi dan ilustrasi disesuaikan daripada Panduan Keibubapaan untuk Bayi."

The Urban Child Institute, "Baby's Brain Begins Now: Conception to Age": http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain"