



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
BAHAGIAN PEMAKANAN

# PANDUAN RINGKAS PENJAGAAN

1000

*Hari Pertama Kehidupan*

# KANAK-KANAK MALAYSIA

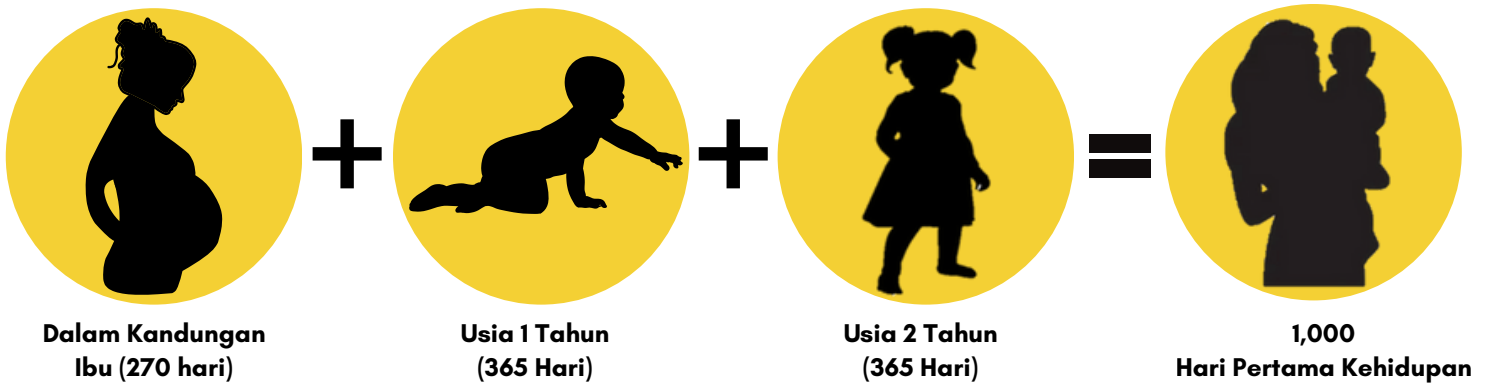
# 1000

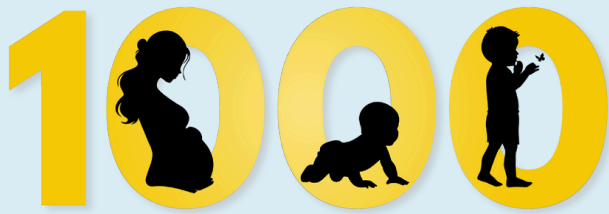
*Hari Pertama Kehidupan*

# APA ITU 1,000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN?



1,000 Hari Pertama Kehidupan bermula daripada awal kehamilan sehingga anak mencapai umur 2 tahun. Tempoh yang paling kritikal bagi perkembangan kognitif dan pertumbuhan fizikal kanak-kanak.





# PERANAN ANDA PENTING *1,000 hari lebih bermakna*

Dalam tempoh 1,000 Hari Pertama Kehidupan ini, otak anak akan berkembang pesat, tubuh membesar dengan pantas, dan asas kesihatan serta kebolehan pembelajaran sepanjang hayat dibentuk. Pemakanan, penjagaan kesihatan, sokongan emosi dan persekitaran yang selamat amat penting pada fasa ini. Peranan ibu bapa, penjaga, dan masyarakat sangat besar dalam memastikan anak-anak membesar dengan sihat, cerdas dan bahagia.



Ibubapa / Penjaga Utama



Profesional Kesihatan



Institusi Kesihatan



Institusi Penjagaan Kanak-kanak (Taska)



Masyarakat



# 1000

*Hari Pertama Kehidupan*

## KEPENTINGAN PENJAGAAN 1,000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

### PERKEMBANGAN OTAK

Hampir 80% perkembangan otak anak berlaku dalam tempoh 1,000 Hari Pertama ini.

### DAYA TAHAN MELAWAN PENYAKIT

Fasa kritikal dalam membentuk sistem imun kuat yang menjadi benteng utama melawan jangkitan dan penyakit.



### FASA PENENTU TUMBESARAN FIZIKAL ANAK

Pertumbuhan fizikal meliputi pembentukan organ, otot, tulang serta sistem tubuh yang penting akan berlaku dengan pesat dan berterusan dalam tempoh ini.

### ASAS FUNGSI KOGNITIF DAN INTELEKTUAL

Membina keupayaan berfikir, potensi intelektual dan pembelajaran sepanjang hayat.

# KESAN NEGATIF PENGABAIAAN 1,000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN



## KEPADA IBU

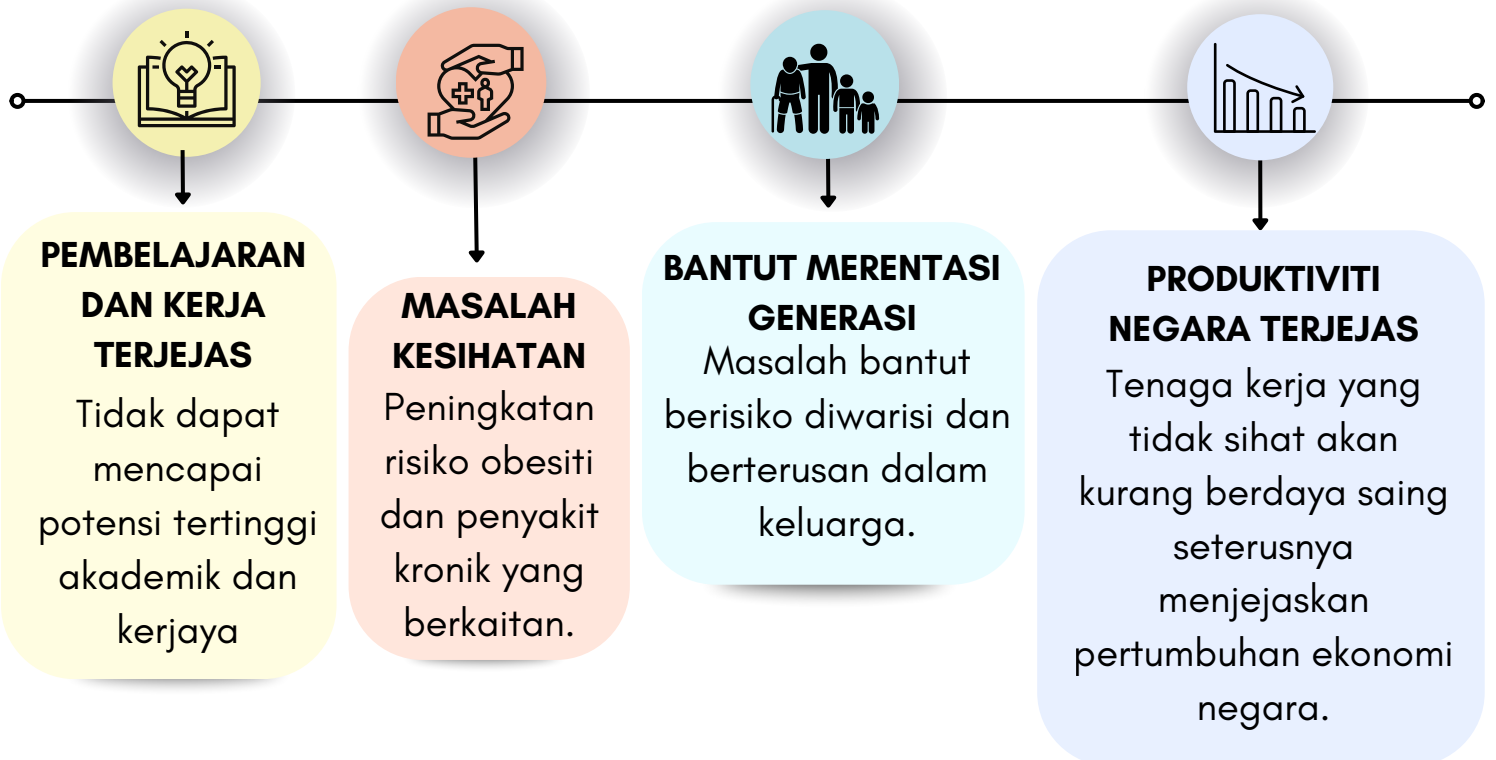
- Diabetes semasa hamil
- Tekanan Darah Tinggi Semasa Hamil
- Kemurungan Postnatal
- Anemia

## KEPADA BAYI

- Berat Lahir Rendah
- Kurang Berat Badan
- Susut
- Bantut
- Berat Badan Berlebihan



## KESAN NEGATIF YANG BERKEKALAN DAN SEPANJANG HAYAT



# 1

## RANCANG KEHAMILAN ANDA

*Siap Sedia dengan tubuh yang lebih sihat sebelum hamil*



Permulaan 1,000 Hari Pertama Kehidupan bermula sebaik anda merancang untuk hamil. Persediaan secara fizikal, mental dan kesihatan yang optima sangat penting untuk memastikan kehamilan yang lancar dan kelahiran bayi yang sihat. Berikut langkah pertama dalam perjalanan untuk kesihatan anak yang lebih baik.

### AMALKAN ASID FOLIK

Ambil asid folik sekurang-kurangnya 3 bulan sebelum hamil.



### KEKALKAN BERAT BADAN SIHAT

Rancang dan bersedia untuk hamil dengan mengekalkan berat badan yang sihat dan sesuai sebelum kehamilan.



### KAWAL PENYAKIT KRONIK

Kawal penyakit seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, dan penyakit lain sebelum hamil.



### AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT

Amalkan pemakanan yang seimbang dan berkhasiat serta kekalkan gaya hidup sihat dengan melakukan aktiviti fizikal secara berkala.



# 2

## JAGA KEHAMILAN DENGAN BAIK

*Ibu Sihat, Kandungan Kuat*



Fasa kehamilan adalah permulaan bagi pembentukan janin yang sihat. Ikuti saranan berikut bagi menjaga kesihatan dan pemakanan sepanjang tempoh ini.



### PEMERIKSAAN BERKALA

Hadiri semua janji temu antenatal yang telah ditetapkan,



### FOKUS PEMAKANAN

Utamakan makanan berkhasiat yang mengandungi zat penting seperti protein, zat besi, asid folik, kalsium, & lain-lain



### PANTAU PENINGKATAN BERAT BADAN

Pantau peningkatan berat badan semasa hamil agar tidak berlebihan atau kurang daripada yang disarankan doktor.



### KEKAL AKTIF

Lakukan senaman yang selamat untuk kehamilan.



### KETAHUI RISIKO

Kurangkan pendedahan kepada persekitaran premis makanan kotor dan tercemar, makanan tidak bermasak dan pengambilan kafein berlebihan.

# 3

## KHASIAT DALAM SETIAP SUAPAN

*Cukup Zat, Elak Komplikasi*

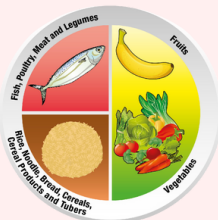


Sepanjang tempoh kehamilan, keperluan tenaga dan nutrien ibu meningkat mengikut peringkat trimester. Penambahan kalori yang bersesuaian penting bagi menyokong pertumbuhan janin dan memastikan kesihatan ibu berada pada tahap optimum.

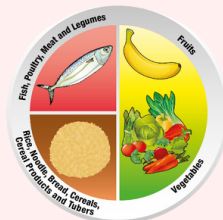


Makan secara seimbang dan pelbagaikan pilihan makanan harian anda mengikut saranan Piramid Makanan Malaysia demi kesihatan yang lebih baik.

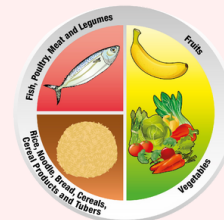
Amalkan pemakanan sihat di setiap waktu makan dengan menggunakan konsep Pinggan Sihat Malaysia.



Sarapan Pagi









Makan Tengahari



Makan Malam

Tambah snek berkhasiat berdasarkan trimester kehamilan anda.

Trimester Pertama 0 - 12 minggu	Trimester Kedua 13 - 28 minggu	Trimester Ketiga 29 - 40 minggu
Tambah <b>+ 80</b> kalori	Tambah <b>+ 280</b> kalori	Tambah <b>+ 470</b> kalori
1 Snek Sihat  Minum pagi	2 Snek Sihat   Minum pagi Minum Petang	3 Snek Sihat    Minum pagi Minum Petang Minum Malam





# 4

## BERAT BADAN TERKAWAL, KEHAMILAN TERJAGA

*Sihat Ibu, Sihat Bayi*



Pemantauan kenaikan berat badan semasa hamil adalah penting bagi menjamin kesihatan ibu dan perkembangan bayi yang optimum. Kenaikan berat badan yang sesuai bergantung kepada Indeks Jisim Badan (BMI) ibu sebelum hamil.

Sebelum Hamil	Kategori BMI				
		Kurang Berat Badan ( $<18.5$ kg/m <sup>2</sup> )	Normal (18.5-24.9 kg/m <sup>2</sup> )	Lebih Berat Badan (25.0-29.9 kg/m <sup>2</sup> )	Obes ( $\geq 30.0$ kg/m <sup>2</sup> )
Semasa Hamil	Sepanjang Kehamilan	12.5 - 18.0	11.5 - 16.0	7.0 - 11.5	5.0 - 9.0
	Minggu 1- 12 (Trimester 1)	0.5 - 2.0 kg			
	Minggu 13 - 40 (Trimester 2 & 3)	0.50 kg/minggu @ (0.44 - 0.58) kg/minggu	0.40 kg/minggu @ (0.35 - 0.50) kg/minggu	0.30 kg/minggu @ (0.23 - 0.33) kg/minggu	0.2 kg/minggu @ (0.17 - 0.27) kg/minggu

### ***Peningkatan Berat Badan Sihat Semasa Hamil***



# 5

## TAHNIAH ATAS KELAHIRAN CAHAYA MATA

*Penyusuan Susu Ibu Kini Bermula*



Penyusuan susu ibu adalah langkah pertama untuk memastikan bayi anda mendapat tenaga dan nutrien serta dakapan kasih sayang berpanjangan.



### MULA AWAL

- Mulakan penyusuan dalam tempoh satu jam pertama selepas kelahiran.

### LEKAPAN YANG BETUL

- Pelajari dan praktikkan teknik penyusuan yang betul.



# 6

### PENYUSUAN EKSKLUSIF

- Berikan hanya susu ibu selama 6 bulan pertama.

### SOKONGAN & BANTUAN DI MANA- MANA

- Rujuk anggota kesihatan, pakar laktasi dan kumpulan sokongan susu ibu.



### KEKAL BERTENAGA & MENAWAN

- Amalkan pengambilan makanan seimbang dan minum air kosong sekurang-kurangnya 8 gelas sehari



# 6

## JAGA KESIHATAN SI MANJA SEJAK HARI PERTAMA

*Anak Sihat Bermula Dengan Ibumapa Prihatin*



Penjagaan kesihatan anak bermula seawal kelahiran. Dari imunisasi hingga ke kebersihan harian, setiap langkah memberi kesan besar kepada tumbesaran dan perlindungan jangka panjang. Tindakan awal anda hari ini akan menentukan kualiti kesihatan anak esok.

### VAKSINASI



Ikuti jadual imunisasi kebangsaan.

### CEGAH PENYAKIT



Amalkan kebersihan diri dan jalani pemeriksaan kesihatan berkala.

### PERSEKITARAN SIHAT & MEDIA SELAMAT



Pastikan rumah bebas asap dan bersih, serta kawal penggunaan alat media digital dengan memilih program yang sesuai.

### PANTAU PERKEMBANGAN



Perhatikan perkembangan fizikal, emosi dan mental.



# 7

## PERKENALKAN MAKANAN PELENGKAP

*Genap 6 Bulan, Perkenalkan Makanan Pelengkap Untuk Si Manja!*



Ketika bayi anda bersedia untuk makanan pejal, penting untuk memperkenalkan makanan sihat dan berkhasiat.



### MULAKAN PADA 6 BULAN

Perkenalkan makanan pejal sambil meneruskan penyusuan susu ibu.



### MAKANAN SELAMAT

Sediakan, simpan dan kendalikan makanan dengan bersih untuk elak keracunan.



### KOMUNIKASI

Beri makan dengan sabar dan berbual ceria untuk galakkan anak makan dengan baik.



### TEKSTUR MAKANAN

Mulakan dengan hidangan kecil dan tambah jumlah serta tekstur ikut usia anak.



### PELBAGAIKAN KUMPULAN MAKANAN

Tawarkan pelbagai jenis buah, sayur, bijirin dan protein.



### ELAKKAN BERI MAKANAN TIDAK SIHAT

Hadkan makanan manis, masin dan diproses.

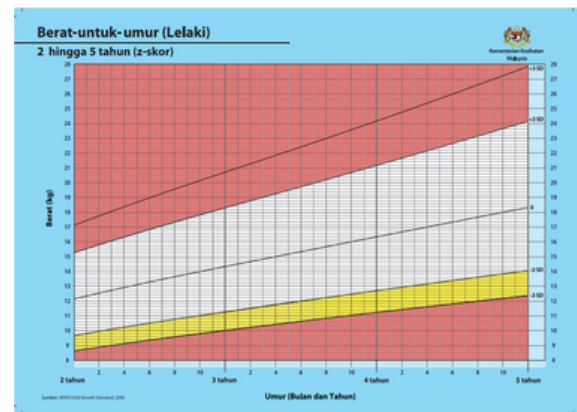
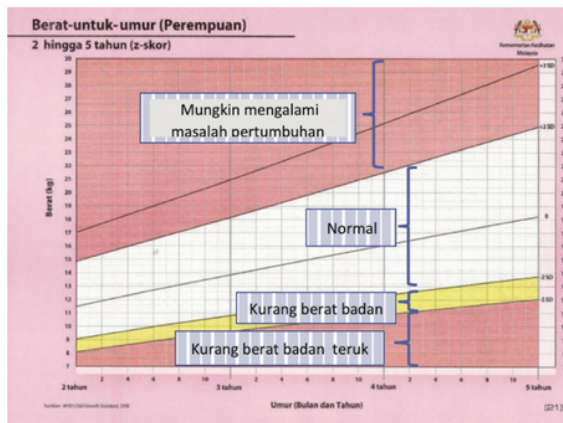
# 8

# PANTAU TINGGI & BERAT ANAK

*Pantau Berkala Elak Bantut*



Pemantauan berat, tinggi dan BMI anak secara berkala sangat penting untuk memastikan anak membesar dengan sihat dan mencapai potensi tumbesaran yang optimum.



## Pantau Berat, Tinggi dan BMI

- Gunakan carta pertumbuhan (WHO, 2006) untuk menilai kemajuan.

## Kenali Tanda Amaran

- Laporkan pertumbuhan terbantut atau penurunan berat badan kepada doktor.

## Modifikasi Diet

- Tambah baik amalan pemakanan jika pertumbuhan tidak mencukupi.

## Galakkan Aktiviti

- Dorong permainan aktif untuk perkembangan motor.

## Kemas Kini Berkala

- Simpan rekod semasa pemeriksaan kesihatan.

# BINA SENYUMAN MENAWAN

*Kesihatan Gigi untuk Ibu & Si Manja*



Kesihatan pergigian memainkan peranan penting dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan meliputi ibu dan juga anak. Ketika hamil, perubahan hormon boleh menjejaskan kesihatan mulut ibu, manakala bayi dan kanak-kanak kecil pula mudah terdedah kepada kerosakan gigi seawal tumbuh gigi pertama.

## MINUM AIR KOSONG

Minum air kosong untuk elak mulut kering.



## HADKAN MAKANAN MANIS

Hadkan makanan manis yang boleh menyebabkan kaviti.



## DAPATKAN RAWATAN SEGERA

Dapatkan rawatan segera jika alami gusi berdarah atau gigi sakit.



## LAKUKAN PEMERIKSAAN GIGI

Buat pemeriksaan gigi semasa hamil - ia selamat dan digalakkan.



## AMBIL KALSIUM HARIAN

Ambil lebih makanan berkalsium setiap hari - susu, yogurt, keju & ikan bilis bantu kuatkan gigi dan tulang ibu



## MULA AWAL

Bersihkan gusi dengan kain lembap selepas menyusu.



## PENJAGAAN GIGI PERTAMA

Berus gigi dengan berus lembut dan sedikit ubat gigi apabila gigi pertama muncul.



## PEMERIKSAAN BERKALA

Jadualkan lawatan pergigian pertama pada usia 1 tahun.



## ELAKKAN MINUMAN MANIS

Hadkan makanan dan minuman manis untuk mencegah kaviti.



## ELAKKAN PENGGUNAAN PUTING TIRUAN DAN PUTING KOSONG

Tenangkan bayi dengan sentuhan dan dodoian.



# SOKONGAN EMOSI IBU DAN ANAK

*Kesihatan mental sama penting dengan kesihatan fizikal*



Kesihatan mental ibu dan emosi anak saling berkait dan sama penting dalam tempoh 1,000 hari pertama kehidupan. Ibu yang tenang dan mendapat sokongan emosi mampu memberi penjagaan terbaik kepada bayi. Pada masa yang sama, bayi dan kanak-kanak kecil juga memerlukan persekitaran yang stabil, penuh kasih sayang dan responsif untuk membina keyakinan, rasa selamat dan perkembangan sosial-emosi yang sihat.



*Kenali tanda kemurungan atau tekanan selepas bersalin.*

*Bantu ibu dapatkan rehat yang mencukupi.*

*Beri sokongan moral dan praktikal setiap hari.*

*Galakkan ibu luahkan perasaan, jangan pendam.*

*Dapatkan bantuan pakar jika emosi terganggu berpanjangan.*



## *Hari Pertama Kehidupan*

**Ke Arah Anak Malaysia Sihat 2030**

Dapatkan pemeriksaan lanjut 1,000 Hari Pertama Kehidupan anak-anak di **fasiliti kesihatan berdekatan anda:**

