

USIA & PERINGKAT : 0-18 BULAN



Dibawakan oleh

Yayasan
MENDAKI



USIA & PERINGKAT

Bahagian ini akan menyenaraikan tahap-tahap pencapaian perkembangan pada setiap peringkat usia. Kanak-kanak yang dilahirkan pra-matang (kurang dari 37 minggu), diperbetulkan untuk peringkat kepramatangan sehingga mereka berumur 2 tahun. Doktor anda akan bantu mengira umur yang diperbetulkan.

PENGEMBARAAN
SAYA BERMULA!



KANDUNGAN

Aktiviti-Aktiviti Pembangunan Berdasarkan Umur Dan Peringkat:

Muka
Surat

01 0 - 6 bulan: Bayi

05 6 - 18 bulan: Bayi

Panduan:

- * Rujuk kepada bahagian sesuai dengan usia anak anda
- * Pastikan tahap perkembangan anak anda
- * Jalankan aktiviti yang disarankan dan perhatikan perkembangan anak anda
- * Kandungan buku ini hanyalah sebagai sebuah panduan umum. Anak anda mungkin mencapai tahap perkembangan lebih cepat atau lambat. Sekiranya, perkembangan anak anda diperhatikan seperti sedikit kebelakang, dapatkan nasihat dari klinik, doktor dan pakar untuk mengesahkan ketidapastian anda

BAYI

MENEKANKAN KEPENTINGAN
PEMBANGUNAN EMOSI UNTUK
BAYI PADA USIA INI

6

BULAN



0

BULAN



PANDUAN KEIBUBAAPAN

LATIHAN MEMBENTUK KESEMPURNAAN

- Bayi belajar apabila melakukan sesuatu berulang kali seperti membaca cerita yang sama setiap malam.
- Melakukan sesuatu dengan kesabaran sehingga anak itu mendapat inspirasi atau sehingga mereka mengalihkan perhatian kepada perkara yang lain.
- Kanak-kanak akan mengubah tabiat mereka apabila mereka mencapai tahap pembangunan atau sudah puas dengan aktiviti tersebut.

MENJADI CONTOH

- Nabi Muhammad s.a.w ialah contoh yang terbaik untuk kita. Contohi perbuatan dan amalan baginda.
- Berusaha untuk menjadi contoh terbaik bagi anak kita.

PENJAGAAN BAYI & PEMAKANAN

	0-3 bulan	3-6 bulan
Waktu Tidur	Siang atau Malam: 3-4 jam setiap kali tidur	Siang: 3-4 jam setiap kali tidur, sebanyak 3 kali Malam: 6-10 jam
Jumlah Jam/Hari	15-18 jam	14-16 jam
Waktu Terjaga	1-2 jam setiap kali	2-4 jam setiap kali

Masa yang diberikan hanya satu panduan. Dapatkan bantuan profesional jika menghadapi masalah mengenai waktu makan dan rutin tidur bayi anda.



SUSU IBU

Susu ibu ialah makanan yang paling berkhasiat untuk bayi. Dan ia percuma!

- Mengukuhkan perhubungan bayi dan ibunya.
- Mengandungi banyak antibodi dan mencegah bayi daripada sebarang penyakit dan jangkitan.
- Ibu-ibu yang menyusukan mempunyai risiko yang lebih rendah bagi menghadapi barah payu dara dan barah pangkal rahim.
- Bayi anda akan berasa lebih kenyang bergantung kepada pemakanan ibu yang menyusukan. Amalkan memakan makanan sihat supaya bayi anda turut sihat.
- Jika tidak berupaya untuk memberikan susu ibu, haruslah memilih susu berdasarkan kemampuan dan kesesuaian untuk bayi anda.
- Dapatkan bantuan pakar jika bayi anda mempunyai masalah penyusuan kerana ia mungkin disebabkan oleh alahan atau gangguan pencernaan.
- Berikan susu badan kepada anak anda sehingga dia berusia dua tahun. Jangka waktu menyusukan badan akan memberi kesan kepada anda dan anak anda. Lebih lama anda memberikan susu badan, lebih banyak faedah yang boleh anda dan bayi anda dapati. Andai kata anda berhenti memberi susu badan ataupun mengepam susu badan, badan anda akan berhenti menghasilkan susu.



SUSU FORMULA

Ikuti arahan dan sukatan yang diberikan. Pantau pencernaan bayi anda.


TAHAP PENCAPAIAN PERKEMBANGAN


UMUR

PENCAPAIAN


PERKARA MEMBIMBANGKAN

6
Minggu

- Memberikan respon melalui senyuman 
- Melihat wajah dan mengikut objek
- Mengagah
- Berdiam diri apabila terdengar bunyi
- Cuba untuk mendongak apabila meniarap
- Mengerakkan tangan dan kaki bersama-sama

- Bersuara, ketawa, memekik keseronokan
- Lebih menunjukkan perasaan dan memberikan senyuman sosial
- Memusingkan kepala untuk mencari bunyi
- Menyatukan kedua tangan di tengah 
- Memegang objek yang diletakkan di tangan
- Sudah boleh mengangkat kepala tetapi masih belum stabil dan bergoyang sedikit, mengangkat dada menggunakan lengan
- Membentuk rutin untuk waktu tidur/jaga

3
Bulan

- Senyum dan bersuara apabila terlihat imej cermin mereka
- Meniru bunyi percakapan, mengagah
- Mencapai objek dan memasukkan ke dalam mulut
- Mengalih objek dari satu tangan ke tangan sebelah.
- Berguling 
- Duduk dengan sokongan, tanpa sokongan pada usia 8 bulan

- Tidak boleh menggerakkan anggota badan berasingan dari anggota yang lain
- Mengalami masalah untuk mengikuti cahaya atau muka
- Sering menangis selama beberapa jam setiap kali dan sukar untuk dipujuk



- Tidak boleh mengangkat kepala atau berguling
- Tidak membuat sebarang bunyi sebagai respons terhadap perhatian yang diberikan
- Seringkali menentang segala usaha untuk dipegang atau dipujuk
- Menunjukkan kurang minat untuk meneroka
- Tidak langsung mengikut rutin tidur dan jaga

ASPEK PERKEMBANGAN KANAK-KANAK

Sebagai ibu bapa, anda harus mengetahui lima aspek perkembangan asas bagi anak anda dan memastikan perkembangannya menyeluruh. Setiap kategori umur dalam bahagian ini mengandungi senarai aktiviti yang menyeronokkan untuk dilakukan bersama anak anda.

 Perkembangan Sosial dan Emosi	<ul style="list-style-type: none">• Bantu anak anda belajar cara menjalin dan menjaga hubungan sosial• Mengenal pasti dan menyatakan perasaan mereka• Memahami dan memberi tindak balas terhadap emosi orang lain
 Kesihatan Fizikal, Kesejahteraan & Kemahiran Pergerakan	<ul style="list-style-type: none">• Libatkan deria anak anda sewaktu membentuk kawalan otot besar dan kecil• Koordinasi tangan-mata,• Keseluruhan kecergasan fizikal
 Bantu-diri/ Penyesuaian	<ul style="list-style-type: none">• Galakkan untuk berdikari• Memberi perhatian dan sesuaikan diri dengan rutin harian apabila menghadapi tugas atau cabaran
 Kebolehan Berfikir (Mental & Kognitif)	<ul style="list-style-type: none">• Serlahkan penaklukan, kemahiran penyelesaian masalah• Imajinasi dan kreativiti
 Komunikasi dan Penguasaan Bahasa	<ul style="list-style-type: none">• Bentuk keyakinan anak anda dalam menyatakan dan mengurus perasaan mereka• Membentuk kemahiran awal membaca dan menulis



Kanak-kanak tidak memerlukan mainan khas atau video untuk merangsang perkembangan otak mereka.

BAYI

DARI UMUR 1+ TAHUN, ANAK ANDA AKAN MENUKAR DIET PEMAKANANNYA. CUBA GALAKKAN ANAK ANDA UNTUK MAKAN TIGA KALI SEHARI



PANDUAN IBU BAPA

BERIKAN 100% PERHATIAN

- Pastikan anda mengambil waktu untuk memerhatikan serta bermain bersama anak anda.
- Berikan anak anda perhatian yang tidak berbelah-bagi apabila berbicara dengannya dan gunakan ekspresi wajah yang berlebihan untuk menunjukkan kegembiraan anda!
- Pelajari perkataan baharu setiap hari. Jejak pencapaian anak anda dan catatkannya di dalam buku perkembangannya.

Kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak melakukan yang terbaik apabila mereka mempunyai sekurang-kurangnya tiga orang dewasa yang penyayang dan sentiasa menyokong dalam kehidupan mereka.





Kesedaran Badan

- Pegang bayi anda di atas pangkuan anda dan sebutkan yang berikut:
 - Di mana jari kaki kamu? Di sini! (Sentuh jari kakinya dan cium)
 - Saya amat sayang dengan jari kakimu. Sekarang cuba dengan hidung dan matanya.
- Bantu bayi anda memegang dan bermain dengan mainan menggunakan tangan kiri dan kanan pada waktu-waktu yang berbeza agar dia dapat berlatih memegang dengan setiap tangan.

Membina Kasih dan Kepercayaan

- Respon terhadap tangisan bayi anda secepat mungkin pada beberapa bulan pertama.
- Dukung bayi anda dan buainya supaya dia rasa selamat. Goyangkannya dengan perlahan atau berhenjut jika dia lebih cenderung menunjukkan respon pada cara itu.



Ayuh capai

- Gantungkan reben atau selendang dengan longgar di leher anda. Apabila anda diri menyondong ke arah bayi anda untuk menyalin atau mengangkatnya, benarkan dia untuk mencapai dan menyentuh reben atau selendang itu.

Senamsikal

- Pegang kaki bayi anda dan dengan perlahan gerakkan mereka dalam gerakan berbasikal.
- Nyanyikan "Row Your Boat" ketika melakukan senaman ini—
*Row, row, row your boat
Gently down the stream.
Merrily, merrily, merrily, merrily,
Life is but a dream."*

Waktu Meniarap

- Aktiviti fizikal seperti bermain di atas lantai dan permainan air dalam persekitaran yang selamat harus digalakkan sejak lahir, terutama untuk anak kecil yang tidak boleh berjalan. Anak anda boleh bergerak dengan bebas semasa meniarap atau terlentang – merangkak, berguling, mencapai dan menggenggam objek, menolak atau cuba berdiri dengan berpaut pada perabot.
- ketepikan masa-masa singkat untuk waktu meniarap sepanjang hari.
- Tiarapkan bayi anda hanya ketika dia terjaga atau diawasi. Jika tidak, bayi anda **harus diletakkan berbaring terlentang**.
- Berikan bayi anda **mainan yang mengeluarkan cahaya lampu atau mengeluarkan bunyi**, bagi menggalakkan mereka untuk bergerak menuju ke arah objek itu.
- **Objek yang lembut** boleh digunakan untuk membentuk persekitaran yang merangsang,, lagi selamat untuk bayi anda bergerak dengan bebas.



Siapa nama saya?

- Panggil nama bayi anda sebelum memasuki biliknya. Jenguk dan panggil namanya sekali lagi. Perhatikan apakah dia pusing ke arah anda apabila dipanggil. Sebutkan nama anak anda apabila menyanyikan lagu kanak-kanak yang mudah bersamanya.



Ikut Rentak

- Letakkan mainan yang mengeluarkan bunyi apabila dilanggar berhampiran dengan tangan atau kaki bayi.
- Tiru bunyi bayi anda apabila dia bersuara. Berhenti sejenak dan senyum untuk melihat sama ada dia akan melakukan sesuatu untuk membuatkan anda menirunya lagi.



Cakap, Cakap, Cakap

- Selalu beritahunya apa yang akan anda lakukan sebelum melakukannya.
 - "Saya akan menukar lampin kamu."
 - "Saya akan mencium kamu."
 - "Saya akan mendukung kamu."
 - Hurlurkan tangan anda untuk memberikan isyarat visual.
- Keluarkan bunyian yang baru dan lihat jika bayi anda akan meniru anda.



**PANDUAN
MEMILIH BUKU**

Buku yang dibuat daripada papan dan kain baik untuk bayi anda gigi, campak dan pegang

PENJAGAAN BAYI

SELEPAS 6 BULAN..

Anak anda bersedia untuk makan jika dia:

- Berupaya untuk duduk tanpa dibantu dan menolehkan kepalanya jika dia tidak mahu makan.
- Membuka mulutnya dengan besar apabila disuap dan menutup mulutnya setelah menerima makanan tersebut.
- Menyimpan makanan di dalam mulutnya, mengunyah, menelan dan tidak meludahkan ataupun mengeluarkan makanan tersebut.



PANDUAN PENTING!

Berikan sejenis makanan sahaja bagi setiap waktu makan. Elakkan daripada mencampur makanan supaya anda dapat mengetahui makanan yang disukai anak anda dan juga mengesan sama ada anak anda mempunyai sebarang alahan.

TIDUR PADA WAKTU MALAM & TIDUR SEMENTARA PADA SIANG HARI

Pastikan dia tidur selama 14 jam dalam sehari untuk menggalakkan jadual tidur yang sihat pada waktu siang dan malam. Ibu bapa digalakkan untuk berbuat berikut:



Pastikan anak anda mendapat **senaman yang secukupnya** pada siang hari

Wujudkan jadual tidur pada waktu siang dan malam:

- Lakukan perkara yang sama sebelum anak anda tidur pada waktu siang dan malam.
- Sediakan tempat yang sesuai untuk tidur.
- Sediakan jadual yang boleh diikuti (Gunakan perkataan-perkataan seperti "Mula-mula, selepas itu" di dalam ayat-ayat anda).
- Benarkan anak anda untuk membawa sebuah objek kegemaran seperti sebuah buku untuk dibaca.
- Sediakan aktiviti-aktiviti ataupun objek-objek yang menenangkan bagi anak anda.
- Letakkan anak anda di tempat tidurnya sebelum dia tertidur. Ucapkan "Selamat Malam" dan tinggalkan bilik tersebut.
- Sekiranya anak anda tidak mahu tidur, gunakan waktu tersebut untuk membaca atau melakukan aktiviti-aktiviti yang tidak bising.

KEBERSIHAN GIGI

Kereputan Gigi Botol Bayi (BBTD) berlaku apabila penggunaan botol susu dalam jangka masa panjang menyebabkan sesetengah kanak-kanak mengalami kavititi dan kehilangan gigi bayi mereka pada waktu yang awal.

MENGAPA INI PENTING?

Selain daripada mengunyah, gigi bayi penting dalam membantu bayi belajar bagaimana untuk bercakap dan bertutur dengan jelas. Gigi yang kelihatan sihat boleh meningkatkan keyakinan serta harga diri kanak-kanak.

Jika "gigi susu" reput dan patah pada waktu yang terlalu awal, gigi bersebelahan gigi yang patah tersebut boleh beralih ke dalam ruang kosong. Ini mengakibatkan gigi tersebut tumbuh dengan bengkok atau tidak teratur, lantas menjejaskan senyuman anak anda.

Perkara Untuk Diambil Kira:

- Punca utama kerosakan gigi ialah pendedahan yang berpanjangan kepada cecair manis menerusi botol seperti:
- Susu
 - Formula
 - Jus buah-buahan
 - Sirap bergula atau madu

Tanda-tanda Kereputan Gigi:

- Bintik putih pada gigi kerana penyahmineralan dalam gigi
- Kaviti pada gigi
- Kesakitan pada gigi
- Gusi yang bengkak atau berdarah
- Demam akibat jangkitan gusi atau gigi

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

Selepas setiap kali anda memberikan susu di dalam botol, gunakan kain basah ataupun kain kasa (gauze pad) dan lapkan gusi dan gigi anak anda untuk menghilangkan plak yang mempunyai bakteria ataupun gula yang berlebihan.

Galakkan anak anda untuk menggunakan cawan sejak usia 6 bulan, walaupun air jus. Apabila anda anda berusia dalam lingkungan setahun, secara beransur-ansur, anda boleh mula menghentikan kebiasaannya meminum susu daripada botol.

Besar kemungkinan anak anda akan mempunyai gigi pertama dalam jangka usia 6 bulan. Anda boleh mula memberus gigi anak anda. Anda tidak perlu menggunakan sebarang ubat gigi untuk memberus giginya pada usia ini.



Aturkan pemeriksaan gigi secara konsisten untuk anak anda seawal usia setahun. Kunjungi doktor gigi anda mempunyai sebarang masalah gigi.

Semua gigi bayi seharusnya sudah tumbuh penuh dalam jangkaan usia 2 atau 2+ tahun. Jika anak anda mampu untuk meludah, gunakan sedikit ubat gigi kanak-kanak yang berfluorida pada usia ini. Anda juga boleh mempertimbangkan untuk menggunakan flos.


Makan makanan yang seimbang dan hadkan makan makanan ringan.

Jangan benarkan anak anda tidur dengan memegang sebotol air yang manis.

TAHAP PENCAPAIAN PERKEMBANGAN


UMUR PENCAPAIAN PERKARA
MEMBIMBANGKAN

12
Bulan

- Meniru aksi dan kata-kata
- Ucapkan “terima kasih”, “selamat tinggal”, dan meniru bunyi binatang seperti “moo”, “quack”, “meow” dan “woof”
- Melambai selamat 
- Bertindak balas dengan baik kepada nama sendiri
- Menunjukkan kehendak dengan menunjuk
- Membuat dan mengerti ketika membuat panggilan papa, mama ditujukan
- Mengikuti arahan satu langkah
- Memegang objek kecil di antara ibu jari dan jari telunjuk
- Berjalan sambil memegang perabot di sekeliling, berpaut pada sesuatu untuk berdiri, berdiri dengan sendiri tanpa bantuan untuk beberapa saat

- Kadangkala tidak dapat menenangkan diri
- Tidak mengagah atau membuat isyarat tangan yang mudah
- Gagal untuk memberi tindak balas kepada nama sendiri atau permintaan yang mudah
- Tidak merangkak atau meneroka kawasan sekeliling
- Sedikit atau tiada tindak balas ketika ibu bapa meninggalkan bilik atau sebaliknya

18
Bulan

- Meniru aksi ibu bapa dalam kerja rumah, contohnya membersihkan
- Minum dari cawan
- Menunjuk kepada anggota-anggota badan sendiri
- Menggunakan 10-15 patah perkataan serta mengikut arahan yang mudah
- Membina sebuah menara menggunakan 3 buah blok 
- Berjalan dengan baik

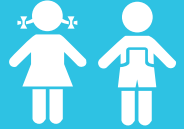


Tindak balas ibu bapa terhadap keperluan anak mencorak kecenderungan mereka untuk memiliki sifat empati, mengawal emosi serta mempunyai harga diri yang tinggi dan lebih matang.

LATIHAN MENGGUNAKAN TANDAS

Latihan menggunakan tandas boleh bermula apabila anak anda menunjukkan tanda-tanda yang dia sudah bersedia. Kebanyakan kanak-kanak yang sihat boleh dilatih pada usia antara 18 bulan hingga 3 tahun.

Anak anda mungkin bersedia untuk latihan tandas apabila dia



- Sedar ketika membuang air kecil atau besar
- Lampin yang digunakan kering sekurang-kurangnya selama 2 jam
- Mempunyai sistem pembuangan air yang tetap
- Mampu menunjukkan bahawa lampin yang digunakan kotor atau basah

BAGAIMANA ANDA BOLEH MULAKAN LATIHAN MENGGUNAKAN TANDAS?



AKTIVITI PEMBANGUNAN

6 - 12 BULAN

12 - 18 BULAN



Belajar Berkongsi

- Berikan keropok atau biskut kepada anak anda semasa waktu makan dan ucapkan
 - “Berikan saya satu.”
 - Hurlurkan tangan anda untuk menunjukkan bahawa anda mahu satu.
 - Apabila anak anda memberikannya kepada anda, ucapkan “Terima kasih.”

Selamat Malam Siku

- Tidurkan anak anda sambil berkata, “Saya akan ucapkan selamat malam kepada
 - telinga - rambut - dahi - kening - bahu - siku
- Setiap kali anda mengucapkan selamat malam kepada setiap anggota badan, urut perlahan-lahan anggota tersebut.

Bertemu Dengan Keluarga Saya

- Main permainan menggunakan gambar keluarga kerana kanak-kanak mudah mengenali seseorang.
- Ambil satu gambar dan tanya, “Ini bapa siapa?” “Ini ibu siapa?”



Tarik Ke Atas

- Letakkan mainan di sofa, kerusi atau meja yang rendah tanpa sudut yang tajam untuk menggalakkan bayi anda untuk menggunakan perabot untuk menarik dirinya ke atas.

Tarik, Tolak & Berdiri

- Berikan anak anda mainan yang mempunyai pemegang yang panjang
- Galakkannya untuk berdiri sambil memegang pemegang mainan tersebut.
- Bincangkan tentang apa yang dilakukan anak anda apabila dia menarik dan menolak mainan tersebut.



Cari Saya

- Sembunyi di belakang kerusi, biarkan anak anda nampak sebahagian daripada badan anda. Tanyakan:
 - “Saya di mana? Cubalah cari saya.”
 - Peluk anak anda sekiranya dia dapat menjumpai anda. Ulangi permainan ini.

Timbunan Cawan Kertas

- Biarkan anak anda bermain dengan timbunan cawan kertas, yang mana anak anda harus cuba mencantumkan mereka atau sebaliknya.



Ini Pasangannya

- Pilih dua pasang objek yang anak anda kerap lihat anda gunakan secara bersama.
- Letakkan objek di hadapan anak anda dan katakan, “Mari kita bermain mandi-mandi” atau “Mari kita main minum teh. Berikan saya apa yang kita perlukan.”
- Perhatikan anak anda ketika dia sedang mencari objek-objek tersebut.

Cak

- Letak biskut di bawah cawan kosong ketika makan tengah hari anak anda.
- Tanyakan, “Di manakah biskut kamu?”
- Terbalikkan dua baldi.
- Letakkan batu di bawah salah satu baldi tersebut. Tanyakan, “Di manakah batu itu?”



Baca, Baca, Baca

- Baca dengan anak anda setiap hari! Baca buku yang sama berulang kali dan juga buku yang baru.
- Tunjukkan gambar-gambar dan namakan objek.
- Ubah nada suara, angguk dan ubah mimik muka apabila anda membaca. Biarkan kanak-kanak memilih buku-buku dan menentukan rentak ketika membaca.
- Ambil gambar perkara-perkara yang anak anda lakukan pada siang hari. Tampil gambar-gambar atau lukisan tersebut. Anda juga boleh membiarkan anak anda mengambil bahagian dalam membuat buku tersebut melalui lukisan tangan atau kaki.

Pemahaman

- Berikan anak anda arahan yang mudah dalam situasi yang pelbagai. Mula dengan arahan mudah:
 - “Mari ke sini.” - “Berikan saya mainan itu.” - “Duduk.”
- Tunjukkan kepada anak anda apa yang perlu dilakukan dan berikannya pujian yang banyak kerana berjaya memenuhi arahan tersebut. Perkenalkan satu sinonim untuk meningkatkan perbendaharaan kata anak anda.

Lebih & Semua Sudah Habis

- Katakan, “Semua sudah habis,” selepas anak anda selesai minum dari cawan atau botol.
- Tanya soalan kepada anak anda, “Di mana susu kamu?”
- Ajar anak anda untuk menggunakan isyarat tangan yang mudah seperti menghulurkan tangan untuk menandakan “semua sudah habis.”



PANDUAN MEMILIH BUKU

- Buku berkulit tebal yang boleh dibawa oleh mereka, buku yang mengandungi gambar kanak-kanak melakukan aktiviti seharian dan cerita-cerita bertemakan waktu tidur.
- Cari buku yang mempunyai sedikit perkataan di setiap halaman, rima yang mudah serta gambar-gambar yang menarik.

Nota 



Rujukan

Alaska Best Beginnings, <http://www.bestbeginningsalaska.org/>

American Academy of Paediatrics (1998) Toilet training guidelines: Parents – the role of the parents in toilet training

BHF National Centre – “Exploring... Early years physical activity guidelines”

Child Welfare Information Gateway, <http://www.childwelfare.gov/pubs/braindevtrauma.cfm> (Boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran).

Hospital Wanita dan Kanak-Kanak KK (KKH), The Health Booklet

Kementerian Kesihatan (MOH), Health Hub, “Baby Bottle Tooth Decay”, dipetik daripada: http://www.healthhub.sg/a-z/diseases-and-conditions/45/topics_baby_bottle_tooth_decay

Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention for Young Children, “Making Life Easier: Bedtime & Naptime”, www.challengingbehavior.org

Yayasan MENDAKI, Nota Keibupaan untuk Kanak-Kanak 0-6 Tahun

