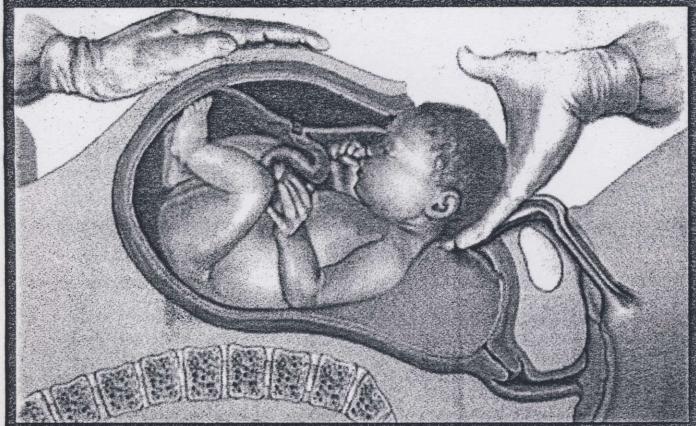


buat pilihan

kebaikan dan keburukan



TERANCANG... wanita yang memilih kaedah Caesarean boleh memilih tarikh, masa dan doktor pilihan mereka serta menjalankan kajian terlebih dulu mengenai kebaikan dan keburukannya.

memelihara faraj wanita serta kepala bayi daripada perubahan saiz akibat vakum atau forse.

Wanita juga boleh memilih kedah pembedaan sama ada bius secara penuh atau bius separuh badan (epidural) pada saraf belakang, pesakit hanya kebas pada perut hingga ke kaki dan masih sedar mengenai apa yang berlaku.

"Ketika dalam dewan bedah mereka yang memiliki epidural boleh mendengar bayi menangis, memegang dan mencium bayi sebaik dibedah," katanya.

Daripada segi penjagaan selepas bersalin, menurutnya, bagi ibu yang melahirkan anak menerusi pembedaan jagaan sama seperti bersalin normal. Selepas dua minggu

ibu dinasihatkan datang ke klinik untuk melihat perkembangan luka.

Apa yang penting dalam tempoh dua minggu pertama, badan memerlukan banyak sumber protein daripada makanan, oleh itu makanan berkhasiat dan seimbang mengandungi karbohidrat, protein, vitamin daripada sayur-sayuran dan buah-buahan adalah penting.

"Selepas dibedah ibu harus mengambil makanan berkhasiat seperti vitamin C yang mempercepatkan penyembuhan luka dalam dan mengelak makanan menyebabkan alahan."

"Jangan sekat makanan kerana kepercayaan dan amalan budaya nenek moyang yang hanya membenarkan mengambil makanan tertentu saja.

Namun makanan yang kaya minyak, lemak dan manisan mengandung gula harus diurangkan. Amalan bertungku dan mengurut boleh dilakukan tetapi elakkan pada bahagian perut," ujarnya.

Dr Nor Ashikin juga menolak dakwaan sesetengah wanita yang menganggap kesakitan bersalin secara Caesarean lebih berpanjangan berbanding normal. Begitu juga dengan pendapat mengenai kesan yang diterima wanita yang menjalani Caesarean berbeza dengan mereka yang bersalin normal.

"Ini tidak boleh diterima pakai kerana perkara itu bergantung kepada ketahanan wanita itu sendiri terutama dalam aspek penjagaan diri seperti pemakanan dan kesihatan," katanya.

Dalam hal ini, wanita dinasihatkan menjaga parut luka dengan baik dengan membersih dan mengerakannya setiap kali selepas mandi. Jangan sesekali rasa takut untuk berjalan sejurus selepas pembedahan, ini kerana kebanyakan wanita takut untuk berjalan selepas bersalin secara Caesarean kerana kesakitan yang dirasai.

"Namun, sekirang-kurangnya dalam tempoh enam jam selepas bersalin, mereka perlu berjalan atau menggerakkan bahagian badan bagi mengelak terjadi darah beku dalam darah. Dengan bergerak, ini akan membantu merangsang perjalanan darah dalam badan.

"Di samping itu, mereka juga boleh melakukan senaman ringan selepas dua minggu dan hanya boleh melakukan aktiviti seperti bersukan, bermain badminton atau berjogging selepas dua bulan. Wanita yang bersalin secara Caesarean turut digalakkan menyusukan bayi dengan susu badan bagi membantu mengecutkan rahim," katanya.

Selain penjagaan selepas bersalin yang dikatakan agak rumit, ramai wanita beranggapan dan takut melakukan pembedahan kerana faktor bilangan anak yang terhad kepada tiga saja.

Menurutnya, sebenarnya Caesarean tidak terhad kepada tiga anak saja. Sekiranya pesakit itu sihat dan tidak mengalami sebarang penyakit merbahaya seperti sakit jantung, buah pinggang atau kanser payudara mereka boleh menjalani pembedahan banyak kali. Mungkin sehingga empat atau enam kali bergantung kepada kemampuan kesihatan ibu, mental dan kehendak pesakit itu sendiri.

"Tidak perlu selingga mengikat salurun peranan hanya selepas tiga kali dibedah sedangkan usia masih muda dan masih mampu mengandung. Kini terdapat pelbagai jenis kaedah perancang keluarga yang boleh digunakan seperti pil perancang, implan, suntikan atau IUD," jelasnya.

Walau apa sekalipun pilihan untuk melahirkan anak, wanita harus mempertimbangkan beberapa perkara seperti kesihatan ibu, sokongan suami dan keluarga serta sumber kewangan pasangan. Ini kerana kini, melahirkan anak memerlukan kos yang tinggi terutama bagi pasangan yang memilih untuk melahirkan anak di hospital swasta.

Tuah wajah comel anak



BERTUAH... kriteria dimiliki Muhammad Aiman membolehkan dia dipilih sebagai Budak Planta.

>>Oleh Fairul Asmaili
Mohd Pilus
asmaili@NSTP.com.my

musim perayaan.
Kata Quah, pencarian budak Planta baru adalah satu daripada empat inisiatif utama syarikat itu tahun ini.

Sudah menjadi tradisi pihaknya untuk memaparkan gambar seorang kanak-kanak pada pembungkusan produk dan untuk itu, penting untuk mencari personaliti ikon di seluruh negara tanpa mengecualikan pelanggaran setia.

"Pencarian ini memang menyeronokkan dan kami menerima sambutan yang sungguh di luarjangkaan.

"Bagaimanapun, hanya 10 finalists yang disenarai pendek sebelum kami meneliti berdasarkan kriteria yang ditetapkan.

"Akhirnya, tuah nyata milik Muhammad Aiman sebagai Budak Planta kami yang terbaru," katanya.

Selain pencarian Budak Planta, Quah berkata, pihaknya turut memulakan ekspedisi untuk mengumpulkan 80 resipi Planta yang paling asli dan tradisional dari seluruh negara.

"Tempoh 80 tahun yang dilalui adalah satu perjalanan hebat buat Jenama Jenama itu. Kami mahu berkongsi dan merakam detik sejarah dengan warga Malaysia menerusi koleksi resipi yang paling lazat dari seluruh negara.

"Ia akan menjadi satu percupaan hebat jika kami berupaya mengumpulkan 80 masakan paling asli seperti ayam percik kampung Planta, kari dagang ansar Planta dan gulai ikan masin terung dalam sebuah buku resipi mewah," katanya.

Pengguna yang menyumbang resipi kepada buku mewah itu akan diberi hadiah berbentuk wang Syiling Emas edisi khas dan sebuah buku mewah yang ditandatangani sebagai koleksi peribadi mereka.

Buku yang bakal menjadi buruan pengumpulan resipi itu akan dijual di semua kedai buku MPH di seluruh negara pada harga RM29.90.