

CIRIT-BIRIT DI KALANGAN KANAK-KANAK



APAKAH ITU CIRIT-BIRIT?

- Cirit-birit ialah satu keadaan di mana kanak-kanak membuang air besar lebih kerap dari biasa dan najisnya cair.
- Cirit-birit disebabkan oleh kuman daripada najis yang memasuki ke dalam badan melalui mulut.
- Kuman-kuman ini boleh merebak melalui air, makanan, tangan, perkakas-perkakas seperti pinggan mangkuk, lalat dan kotoran yang melekat pada kuku jari.

CIRIT-BIRIT MERBAHAYA

- Cirit-birit merbahaya. Sekiranya tidak diberi rawatan ia boleh mengakibatkan kematian.
- Selalunya cirit-birit menyebabkan kematian oleh kerana dehidrasi – iaitu kehilangan air dan garam terlalu banyak dari tubuh kanak-kanak.
- Sebaik sahaja cirit-birit menyerang, kanak-kanak perlu diberi minum air dengan kadar yang banyak daripada biasa untuk menggantikan cecair yang hilang.

KANAK-KANAK YANG MENGHIDAPI CIRIT-BIRIT PERLU DIBERI BANYAK MINUMAN

Minuman yang sesuai untuk mencegah dehidrasi semasa kanak-kanak menghidap cirit-birit ialah:

- Garam Oral Rehidrasi (ORS)
- Susu ibu
- Kanji (campuran cair bijirin yang telah dimasak dan air)





- Sup



- Air nasi (air didih)



- Air buah-buahan



- Teh cair



- Air kelapa muda



- Sekiranya minuman yang tersebut di atas tidak dapat diperolehi, kanak-kanak boleh diberi air masak yang sejuk.

Untuk mencegah dehidrasi, salah satu dari pelbagai jenis minuman yang tersebut di atas perlu diberikan kepada kanak-kanak setiap kali selepas ia membuang air besar.

Jumlah yang perlu diberikan ialah:

- Di antara satu perempat dan setengah cawan besar bagi kanak-kanak berumur dua tahun ke bawah. Ia perlu diberi sedikit demi sedikit berulang kali.
- Antara setengah dan satu cawan besar bagi kanak-kanak yang berumur lebih daripada dua tahun.



Jika anak muntah, tunggu selama 10 minit, kemudian berikan kepada kanak-kanak lagi minuman secara perlahan-lahan seteguk demi seteguk.

Cairan tambahan hendaklah diberikan hingga cirit-birit berhenti.



GARAM REHIDRASI ORAL (ORS) SEJENIS MINUMAN KHAS

- Minuman khas untuk cirit-birit boleh dibuat dengan menggunakan sebungkus Garam Rehidrasi Oral (ORS).
- Minuman ini digunakan oleh doktor dan kakitangan kesihatan untuk merawat kanak-kanak yang menghidap dehidrasi. ORS juga dapat digunakan di rumah untuk mencegah dehidrasi.
- ORS boleh didapati di pusat kesihatan, klinik dan farmasi.



- Untuk menyediakan ORS:



- Larutkan garam ORS ke dalam sukatan air masak sejuk mengikut arahan yang ditulis pada bungkusan.



- Jika terlalu sedikit air digunakan, minuman ini akan menjadikan keadaan cirit-birit bertambah teruk. Jika menggunakan air terlalu banyak, minuman ini tidak akan memberi apa-apa kesan.



- Kacau sampai larut dan berikan kepada kanak-kanak sedikit demi sedikit dengan menggunakan gelas atau cawan.



- Selepas 24 jam, buang air ORS yang berlebihan.

APABILA BAYI DALAM PENYUSUAN SUSU IBU MENGHIDAPI CIRIT-BIRIT, ADALAH PENTING PENYUSUAN SUSU IBU DITERUSKAN

- Apabila kanak-kanak yang diberi susu ibu menghadapi cirit-birit, penyusuan susu ibu perlu diteruskan walaupun bayi menghadapi cirit-birit.
- Sekiranya kanak-kanak tidak dapat menghisap susu ibu, cara yang paling baik ialah memerah air susu dan berikan kepada kanak-kanak dengan menggunakan cawan atau sudu.



RAWATAN PERUBATAN DIPERLUKAN JIKA CIRIT-BIRIT MENJADI TERUK DARIPADA BIASA

Ibubapa harus berusaha meminta bantuan daripada kakitangan kesihatan serta-merta sekiranya kanak-kanak mereka mengalami dehidrasi atau kehilangan cecair tubuhnya.

Tanda-tanda dehidrasi ialah:

- A** Mata cengkung.
- B** Dahaga.
- C** Tidak keluar air mata jika kanak-kanak menangis.
- D** Kurang membuang air kecil atau air kencing berwarna kuning pekat.
- E** Demam yang kuat.
- F** Tidak mahu makan atau minum seperti biasa dan sering muntah-muntah.
- G** Najis mengandungi darah.
- H** Membuang air besar beberapa kali dalam satu atau dua jam.
- I** Cirit-birit yang berlarutan – lebih dari dua minggu.

Sementara itu, teruskan memberi minuman kepada kanak-kanak.

KANAK-KANAK YANG MENGHIDAPI CIRIT-BIRIT MEMERLUKAN MAKANAN

- Cirit-birit boleh menyebabkan kekurangan zat makanan yang teruk kecuali ibubapa terus berusaha memberi makanan kepada anak semasa dan selepas serangan cirit-birit.
- Kanak-kanak yang menghidapi cirit-birit selalunya kurang selera makan. Kanak-kanak perlu dipujuk untuk makan dengan menyediakan makanan yang disukainya dan cara hidangan yang menarik.



- Kanak-kanak yang sudah biasa dengan makanan pejal hendaklah diberikan nasi lembik atau kanji pada mulanya dan seterusnya dicampurkan dengan daging lembut dan ikan. Campurkan satu atau dua sudu teh minyak masak pada campuran kanji dan sayuran.



- Apabila cirit-birit berhenti, buah-buahan seperti pisang, betik dan nanas juga baik untuk kanak-kanak.



- Berikan kanak-kanak makanan yang baru dimasak lima atau enam kali sehari.

**KANAK-KANAK
YANG SEDANG
SEMBUH
DARIPADA
CIRIT-BIRIT
MEMERLUKAN
MAKANAN YANG
LEBIH SETIAP HARI
SEKURANG-
KURANGNYA
SATU MINGGU**



- Memberikan lebih banyak makanan selepas cirit-birit berhenti adalah sangat penting untuk pemulihan sepenuhnya.



- Berikan kanak-kanak makanan tambahan, sekurang-kurangnya satu minggu. Ini akan membantu kanak-kanak mendapatkan kembali "nutrient (makanan) yang hilang" ketika kanak-kanak itu sakit.



- Keadaan kanak-kanak tidak akan pulih sepenuhnya dari cirit-birit sehingga berat badannya mencapai tahap berat badan sebelum ia sakit.



- Penyusuan susu ibu lebih kerap akan mempercepatkan lagi proses pemulihan kanak-kanak.

BAGAIMANA CIRIT-BIRIT BOLEH DICEGAH?

- Hanya memberi susu ibu sebaik saja selepas bayi dilahirkan sehingga berumur empat hingga enam bulan.



- Bila bayi berusia empat hingga enam bulan, berikan makanan tambahan yang bersih, berzat dan separa pepejal dan teruskan penyusuan susu ibu.



- Jika susu tepung atau susu lembu segar perlu digunakan, berikan kepada kanak-kanak dengan cawan dan sudu yang bersih.



- Air minuman hendaklah dimasak dan disejukkan sebelum digunakan.



- Lindungilah kanak-kanak dengan pemberian imunisasi untuk mencegah penyakit campak. Campak seringkali menyebabkan cirit-birit yang teruk.



- Gunakan tandas yang sempurna dan bersih.



- Basuh tangan bersih-bersih dengan sabun dan air sebelum menyediakan makanan atau sebelum makan dan selepas ke tandas.



- Tutuplah makanan dan air minuman dengan tudung untuk mencegah lalat dan habuk.



- Makanan hendaklah dimasak sepenuhnya. Kalau boleh, masak makanan sejurus sebelum dimakan. Jangan biarkan makanan yang dimasak disimpan terlalu lama kerana ia boleh tercemar.



- Jaga kebersihan rumah dan halaman untuk mengurangkan atau mencegah lalat. Buangkan sampah-sarap ke dalam tong, beg plastik atau ditanam.





Diterbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.