

State of Malaysian Children

We live in good times but are our children enjoying the optimal health they deserve?

Keadaan Kanak-kanak di Malaysia

Kita asyik melayari kehidupan tetapi adakah anak-anak kita menikmati tahap kesihatan optimal yang sepatutnya?



Malaysian Paediatric Association
PERSATUAN PEDIATRIK
MALAYSIA

Dr Soo Thian Lian
President, Malaysian Paediatric
Association
Presiden, Persatuan Pediatrik Malaysia

“Health is defined as complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity. Wellness is the optimal state of health.”

– World Health Organisation

Most Malaysian children today have much more than their parents ever did. Life is full of choices over their food, toys, books, entertainment and schools. Health-wise, they are also much better off. The number of sick and dying children have been decreasing by the decade, thanks to improvements in our healthcare system. But does all this mean that our children are having an ideal childhood? Or do we, as a society and individual parents, need to do more for them?

Evidently, we do. According to **Dr Soo Thian Lian**, President of the Malaysian Paediatric Association (MPA), most parents take a narrow view of health. He says: “They think that if a child is not sick, he is healthy. As child specialists, we prefer to look more holistically at the state of children in **health and wellness** terms.

“This is why MPA is concerned with more than just treating and curing sick children. We actively champion the optimisation of health by promoting the **prevention of injury, disorders and diseases** that can result in death or trauma that may scar children for life. Equally important is encouraging their **well-balanced development** — intellectually, socially and emotionally.”

Towards this end, MPA introduced **Positive Parenting** in 2000. Dr Soo says: “The programme is a means of providing parents with expert information, knowledge and advice to help them provide optimum care for their children.”

“Kesihatan ditakrifkan sebagai kesejahteraan yang lengkap dari segi fizikal, mental dan sosial, dan bukan sekadar bebas dari penyakit atau keuzuran. Kesejahteraan adalah tahap optima kesihatan.”

– Organisasi Kesihatan Sedunia (WHO)

Kebanyakan kanak-kanak di Malaysia kini menikmati kehidupan yang lebih mudah dan menyenangkan dari apa yang pernah dilalui ibubapa mereka. Kehidupan mereka dipenuhi banyak pilihan untuk makanan, permainan, hiburan dan sekolah. Dari segi kesihatan, mereka juga lebih beruntung. Bilangan kanak-kanak yang sakit dan menunggu ajal telah menurun dengan pertambahan dekad, semuanya disebabkan oleh peningkatan dalam sistem rawatan kesihatan di negara kita. Tetapi, adakah ini bermakna anak-anak kita sedang melalui zaman kanak-kanak yang ideal? Atau adakah kita, sebagai masyarakat dan ibubapa, perlu melakukan sesuatu yang lebih untuk mereka?

Sejujurnya, kita perlu. Menurut **Dr Soo Thian Lian**, Presiden Persatuan Pediatrik Malaysia (MPA), kebanyakan para ibubapa berfikir sempit tentang kesihatan. Beliau berkata: “Mereka fikir jika seorang kanak-kanak itu tidak sakit bermakna dia sihat. Sebagai pakar kanak-kanak, kami memilih untuk mengambil pendekatan yang lebih holistik tentang kanak-kanak dari sudut **kesihatan dan kesejahteraan.**”



“Inilah sebabnya mengapa MPA sangat prihatin untuk melakukan lebih dari sekadar merawat dan memulihkan kanak-kanak yang sakit. Kami sangat bersungguh dalam mencapai optimisasi kesihatan dengan mempromosi **pencegahan kecederaan, gangguan kesihatan dan penyakit** yang boleh membawa kematian atau trauma yang berpotensi menjejaskan kehidupan kanak-kanak. Satu lagi langkah yang sama penting adalah untuk menggalakkan **perkembangan yang seimbang** – dari segi intelektual, sosial dan emosi.”

Untuk mencapai matlamat ini, MPA memperkenalkan **Positive Parenting** pada tahun 2000. Dr Soo berkata: “Program ini bertujuan untuk menyediakan informasi, pengetahuan dan nasihat dari pakar kepada ibubapa untuk membantu mereka memberikan penjagaan optimum kepada anak-anak mereka.”

The First Five Years Of Life

“Pregnancy and the first years of life are one of the most important stages in the life cycle ... when the foundations of future health and wellbeing are laid down.”

– The Child Health Promotion Programme, Department of Health, UK

All ages of childhood are important but particular attention should be paid to the health status of children under the age of five years. According to the country’s Chief Paediatrician, **Dr Hussain Imam Muhammad Ismail**, this focus has led the Ministry of Health Malaysia to undertake an extensive prospective study of the incidence of morbidity and mortality within this age group in 2006. He says: “The statistics provide important indicators of our children’s health status. After all, understanding the patterns of death can help us prevent it wherever possible.”

The study revealed that 14.9% of the children who died did so suddenly (eg through drowning or a motor vehicle accident). Of the remainder, 58.5% had received treatment but 25.1% had not. The most common reason for the disturbing failure to seek treatment was ignorance; the care givers were **not aware** that the children were seriously ill.

“This clearly points to the importance of educating parents about child health, especially among the disadvantaged groups. There is a significant **urban-rural divide**. Despite improving our services, large segments of the population are still not really benefiting from them. We need to improve the health of our children in a more constructive and systematic manner,” Dr Hussain laments.



Ministry of Health Malaysia

Dr Hussain Imam Muhammad Ismail
Head, Paediatric Department,
Hospital Kuala Lumpur
Ketua, Jabatan Pediatrik, Hospital
Kuala Lumpur



KEY FINDINGS PENEMUAN PENTING

A Study of Under-Five Deaths in Malaysia in the Year 2006

Kajian ke atas Kematian Bawah Lima Tahun di Malaysia pada Tahun 2006

- Deaths among children under five years old has been steadily declining.
Kadar kematian di kalangan kanak-kanak bawah lima tahun telah menurun dengan berterusan.

Childhood Mortality Indices (1985-2004) Kadar Kematian Kanak-kanak (1985-2004)						
	1985	1990	1995	1998	2000	2004
Perinatal mortality rate / Kadar kematian perinatal	19.3	15.8	10.6	10.4	10.4	6.8
Neonatal mortality rate / Kadar kematian neonat	10.7	8.5	5.5	5.1	5.2	3.7
Infant mortality rate / Kadar kematian bayi	17.0	13.0	8.2	7.7	7.5	6.5
Toddler mortality rate / Kadar kematian kanak-kanak	1.4	0.8	0.5	0.4	0.3	0.4

Source / Sumber: A Study On Under Five Deaths In Malaysia, Year 2006, Ministry of Health.

- In 2006, the mortality rate for children under five years old, including newborns, was 7.2 per thousand live births.
Pada tahun 2006, kadar kematian bagi kanak-kanak dibawah lima tahun, termasuk bayi baru lahir, adalah 7.2 bagi setiap seribu kelahiran hidup.
- Most of the deaths occurred in the first year of life.
Kebanyakan kematian berlaku pada tahun pertama kehidupan.
- Overall, the top 5 most common causes of deaths were:
Secara keseluruhan, 5 penyebab utama kematian adalah:
 1. Congenital malformations, deformations and chromosomal abnormalities (25.1%)
Ketidaksempurnaan pembentukan kongenital, kecacatan dan keabnormalan kromosom (25.1%)
 2. Certain infectious and parasitic diseases (18.8%)
Setengah penyakit berjangkit dan parasitik (18.8%)
 3. Diseases of the respiratory system (13%)
Penyakit berkaitan sistem respiratori (13%)
 4. Diseases of the nervous system (8.2%)
Penyakit berkaitan sistem saraf (8.2%)
 5. Injuries, poisoning and external causes (7.5%)
Kecederaan, keracunan dan penyebab luaran (7.5%)



Lima Tahun Pertama Kehidupan

“Kehamilan dan tahun-tahun pertama kehidupan adalah antara fasa-fasa yang penting dalam kitaran kehidupan... ketika asas-asas untuk kesihatan dan kesejahteraan masa depan sedang dibina.” – *The Child Health Promotion Programme, Department of Health, UK*

Seluruh zaman kanak-kanak adalah penting tetapi perhatian yang lebih perlu diberikan kepada status kesihatan kanak-kanak dibawah umur lima tahun. Menurut Ketua Jabatan Pediatrik, Hospital Kuala Lumpur, **Dr Hussain Imam Muhammad Ismail**, fokus ini telah mendorong Kementerian Kesihatan Malaysia untuk menjalankan kajian prospektif secara menyeluruh ke atas insiden ngeri dan kematian dalam peringkat umur ini pada tahun 2006. Beliau berkata: “Statistik yang diperoleh menyediakan petunjuk yang penting ke atas status kesihatan kanak-kanak di negara ini. Tambahan pula, memahami corak kematian boleh membantu kita mencegahnya di mana yang mungkin.”

Kajian tersebut mendedahkan bahawa 14.9% daripada kanak-kanak yang meninggal dunia telah mati mengejut (contohnya akibat lemas atau terlibat dalam kemalangan kenderaan bermotor). Bakinya 58.5% ada menerima rawatan tetapi 25.1% tidak. Punca yang paling biasa untuk kegagalan mendapatkan rawatan adalah sikap tidak ambil kisah; para penjaga **tidak menyedari** bahawa kanak-kanak tersebut mengalami penyakit yang serius.

“Ini jelas membuktikan betapa pentingnya untuk mendidik ibubapa tentang kesihatan kanak-kanak, terutamanya di kalangan golongan yang kurang bernasib baik. Terdapat **pembahagian bandar-luar bandar** yang agak ketara. Walaupun dengan peningkatan perkhidmatan kita, sebahagian besar dari populasi masih tidak mendapat manfaat dari usaha ini. Kita perlu meningkatkan tahap kesihatan kanak-kanak dengan cara yang lebih membina dan sistematik,” tambah Dr Hussain.

Most Common Causes of Death Among Under 5 Year Olds 2006 Penyebab Paling Biasa Kematian bawah Lima Tahun 2006

ICD Classifications of Cause of Death Klasifikasi ICD Penyebab Kematian	Total (%) Jumlah	ICD Classifications of Cause of Death Klasifikasi ICD Penyebab Kematian	Total (%) Jumlah
<u>Certain Infectious & Parasitic Diseases</u> Sesetengah Penyakit Berjangkit dan Parasitik		<u>Diseases of Respiratory System / Penyakit berkaitan Sistem Respiratori</u>	
Diarrhoea / Cirit-birit	25.9	Pneumonia / Pneumonia	70.6
Malaria / Malaria	0.6	Asthma / Asma (Lelah)	1.8
Measles / Campak	0.9	Others / Lain-lain	27.6
Tuberculosis / Tuberkulosis	1.6	Total / Jumlah	100
Dengue / Denggi	2.2	<u>Injuries, Poisoning & External Causes</u> <u>Kecederaan, Keracunan dan Penyebab Luaran</u>	
Tetanus / Tetanus	1.3	Drowning / Lemas	25.0
HIV / HIV	5.9	Motor Vehicle Accident / Kemalangan Kenderaan Bermotor	21.1
Hand Food Mouth / Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut	3.8	Burn / Melecur	11.7
Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut		Choking / Tercekik	5.5
Others / Lain-lain	57.8	Poisoning / Keracunan	8.6
Total / Jumlah	100	Non Accidental Injury / Suspect NAI / Kecederaan bukan Kemalangan/ Dicurigai bukan Kemalangan	7.8
<u>Congenital Malformations, Deformations & Chromosomal Abnormalities</u> <u>Ketidaktepurnaan Pembentukan Kongenital, Kecacatan dan Keabnormalan Kromosom</u>		Others / Lain-lain	20.3
Congenital Heart Disease / Penyakit Jantung Kongenital	39.7	Total / Jumlah	100
Central Nervous System / Sistem Saraf Tunjang	10.6		
Gastrointestinal System / Sistem Gastrointestinal	12.0		
Syndromes / Sindrom	24.6		
Other / Lain-lain	13.1		
Total / Jumlah	100		

Source / Sumber: *A Study On Under Five Deaths In Malaysia, Year 2006, Ministry of Health.*

7 Pillars of Health



Former Chief Paediatrician, **Professor Datuk Dr Mohd Sham Kasim**, is encouraged at the progressive decline in mortality rates but feels much more needs to be done. "In 2004, Malaysia had the second best rate of progress in the world. But we cannot afford to be complacent and must continue to protect our children, actively care for them and strive to ensure their health by focussing on certain fundamental areas," he says.

1. Newborn Life

Newborns are fragile and their risk of dying is highest in the first month of life, mainly due to preterm birth, birth asphyxia (suffocation) and infections. Such health risks can be minimized by quality care during pregnancy, safe delivery, and strong newborn care that includes immediate attention to breathing and warmth, hygienic cord and skin care, and exclusive breastfeeding to avert malnutrition.

Kehidupan Bayi Baru Lahir

Bayi yang baru lahir sangat lemah dan risiko kematian mereka adalah yang paling tinggi pada bulan pertama, di mana kebanyakannya berpunca daripada kelahiran pra-matang, asfiksia kelahiran dan jangkitan. Risiko kesihatan sebegini boleh dikurangkan dengan penjagaan berkualiti ketika hamil, proses bersalin yang selamat dan penjagaan bayi baru lahir dengan teliti yang merangkumi perhatian ke atas pernafasan dan kehangatan, penjagaan tali pusat serta kulit yang bersih dan penyusuan susu ibu eksklusif untuk mengelakkan malnutrisi.

Early Start Tips

Obstetrician & Gynaecologist **Associate Professor Dr Tan Ay Eeng** says: "A child's life starts in the womb and so caring has to begin then".

- **Get prenatal counseling & regular antenatal care** to learn what to expect throughout the pregnancy and cope with it successfully.
- **Take a folic acid supplement** to reduce the risk of neural tube defects (eg spina bifida) that can affect baby's brain and spinal cord development.
- **Get into a healthy lifestyle before and during pregnancy.** It can lead to a better pregnancy outcome and even shorter labour. Consult your doctor before starting to exercise.
- **Watch your age.** Aim to complete the family before age 35 to avoid higher risk of complications (eg miscarriages and stillbirths).
- **Involve The Father As Much As possible.** Go for your regular check-ups with him and talk to him about baby's development.
- **Stay smoke-free.** Pregnancy is a good time for both mom and dad to stop smoking dads.
- **Avoid alcohol & drugs.** When it comes to mom's alcohol and drug intake, even a little is far too much for baby.

Tip-tip Permulaan Awal

Pakar Obstetrik dan Ginekologi **Profesor Madya Dr Tan Ay Eeng** berkata: "Kehidupan seorang kanak-kanak bermula dalam rahim, maka penjagaan perlulah bermula dari saat itu."

- **Dapatkan kaunseling prenatal dan penjagaan antenatal yang berkala** untuk mengetahui apa yang perlu dijangka sepanjang kehamilan dan menghadapinya dengan mudah.
- **Ambil tambahan asid folik** untuk mengurangkan risiko kecacatan tiub saraf (seperti spina bifida) yang boleh menjejaskan otak bayi dan perkembangan saraf tunjang.
- **Amalkan cara hidup yang sihat sebelum dan semasa kehamilan.** Ianya boleh membawa kepada hasil kehamilan yang lebih baik dan proses bersalin yang lebih cepat. Rujuklah dengan doktor anda sebelum melakukan sebarang senaman.
- **Ambil kira umur anda.** Rancanglah untuk melengkapkan keluarga anda sebelum umur 35 tahun untuk mengelakkan risiko tinggi komplikasi (seperti keguguran dan kematian bayi dalam kandungan).
- **Libatkan bapa bayi sebanyak yang mungkin.** Dapatkan pemeriksaan yang berkala dan pergilah bersamanya. Bincangkan dengannya tentang perkembangan bayi anda berdua.
- **Elakkan alkohol dan dadah.** Berkenaan pengambilan alkohol dan dadah oleh ibu mengandung, walau sedikit sahaja sekalipun sudah dikira banyak untuk bayi.

2. Infant Nutrition

In Malaysia, a nationwide study in 2006 showed 13.23% of children were underweight, 5.36% were overweight while 81% were normal weight. Stunting stood at 15.8%. The best way to lay a strong nutritional foundation for a child is by feeding him exclusively (without any other food or liquid) on breastmilk during the first six months of life. Human milk is the most complete food for human babies. It contains the lipids necessary for **brain development** as well as **antibodies that protect** against diarrhoea and acute respiratory infections. The 2006 study revealed that more mothers, especially in urban areas, have been trying to breastfeed (ever breastfed 94.7%).

There is room to improve breastfeeding within an hour of birth (63.7% in 2006 vs 41% in 1996) and exclusive breastfeeding for the first six months (19.3% in 2006 vs 29% in 1996). Breastfeeding should continue through the complementary feeding stage. Mothers would do well to learn how to approach this stage as the 2006 study revealed that only 41.5% of infants aged 6-9 months had received complementary feeding at the appropriate time. Complementary feeding should only start at 6 months of age.

Smart Nutrition for Your Child

Nutritionist **Associate Professor Dr Norimah A Karim** says that malnutrition is seen in children of the rich and poor. Whether normal weight, overweight or underweight, they can become deficient in micro-nutrients (eg iron, calcium, iodine, and so on) which can cause health problems and even affect school performance. She says: "This arises from imbalance and lack of variety in the children's diet." She advises: "You do not need to buy the most expensive products to nourish your child. Foods that your child needs – rice, fruits and vegetables, meat, fish and poultry, beans, milk and dairy products – are affordable to most families, if money is not wasted on non-essential goods. Make the right food choices for your child and cultivate healthy eating habits to last him a lifetime."



Obstetrical and Gynaecological Society of Malaysia

Associate Professor Tan Ay Eeng
Obstetrician & Gynaecologist
Pakar Obstetrik dan Ginekologi

7 Tunggak Kesihatan

Bezas Ketua Pakar Pediatrik, **Profesor Datuk Dr Mohd Sham Kasim**, berasa gembira dengan penurunan progresif pada kadar kematian tetapi berasa bahawa ada banyak lagi yang perlu dilakukan. "Pada tahun 2004, Malaysia berada pada tahap perkembangan kedua terbaik di dunia. Tetapi, kita tidak boleh berpuas hati dan mesti terus melindungi anak-anak kita, menjaga mereka dengan aktif dan berusaha untuk memelihara kesihatan mereka dengan memberi tumpuan kepada beberapa aspek asas," beliau berkata.

Pemakanan Bayi

Di Malaysia, kajian seluruh negara pada 2006 menunjukkan bahawa 13.23% kanak-kanak adalah kurang berat, 5.36% terlebih berat manakala 81% adalah normal. Kanak-kanak terbantut pula adalah sebanyak 15.8%. Cara terbaik untuk mewujudkan asas nutrisi yang kukuh adalah dengan menyusukan bayi dengan susu badan (tanpa campuran makanan atau minuman lain) sepanjang 6 bulan pertamanya. Susu ibu adalah makanan yang paling lengkap untuk bayi. Ia mengandungi lipid yang diperlukan untuk **perkembangan otak dan antibodi yang melindungi** bayi daripada cirit birit dan jangkitan sistem respiratori.

Kajian pada tahun 2006 tersebut juga mendedahkan bahawa kebanyakan ibu, terutamanya di kawasan bandar, telah mencuba untuk menyusukan bayi mereka dengan susu badan (94.7% pernah memberi susu badan).

Kami harus mempertingkatkan penyusuan ibu dalam masa sejam selepas

kelahiran (63.7% pada 2006 berbanding 41% pada 1996) dan penyusuan ibu eksklusif pada 6 bulan pertama (19.3% pada 2006 berbanding 29% pada 1996). Penyusuan ibu perlu diteruskan sepanjang fasa pemakanan tambahan. Para ibu harus mempelajari fasa ini dengan baik, seperti yang dibuktikan oleh kajian pada tahun 2006 yang menunjukkan bahawa hanya 41.5% bayi berumur 6-9 bulan telah menerima pemakanan tambahan pada waktu yang sepatutnya. Pemakanan tambahan hanya patut dimulakan apabila bayi mencapai usia 6 bulan.

Pemakanan Bijak untuk Anak Anda

Pakar pemakanan **Profesor Madya Dr Norimah A Karim** menyatakan bahawa malpemakanan boleh berlaku kepada kanak-kanak dari keluarga yang kaya atau pun miskin. Sama ada mempunyai berat badan normal, terlebih berat atau kurang berat badan, mereka berisiko mengalami kekurangan pemakanan (seperti zat besi, kalsium, iodin dan sebagainya). Ini boleh mengakibatkan masalah kesihatan, malah menjejaskan prestasi mereka di sekolah. Beliau berkata: "Malpemakanan terjadi akibat dari ketidak seimbangan dan kekurangan kepelbagaian makanan dalam diet kanak-kanak tersebut." Beliau menasihati: "Ibu tidak perlu membeli makanan yang termahal untuk anak anda. Makanan yang diperlukan oleh anak seperti - nasi, buah-buahan dan sayuran, daging, ikan dan ayam, kekacang, susu dan hasil tenusu - biasanya mampu dibeli oleh kebanyakan keluarga. Buatlah pilihan makanan yang bijak dan betul untuk anak. Pupuklah tabiat pemakanan sihat supaya dapat dipraktikkan sepanjang hayatnya."



Nutrition Society of Malaysia

**Associate Professor
Dr Norimah A Karim**
Honorary Secretary & Nutritionist
Setiausaha Kehormat &
Pakar Pemakanan



Malaysian Paediatric Association

Professor Datuk Dr Sham Kasim
Editor, *State of Malaysian Children*
2004, Malaysian Paediatric
Association

Pengarang, *State of Malaysian Children*
2004, Persatuan Pediatrik Malaysia



3. Infections

Never ignore a fever in infants and young children. Have a doctor ascertain the cause and prescribe treatment as it could be something very serious. Consider the doctor's recommendations and advice, even if it might entail an invasive procedure (eg a lumbar puncture if meningitis is suspected). Do not insist on antibiotics if the doctor does not see a need for them. Beware of pneumonia, the largest single cause of death in children under five years of age; addressing the major risk factors (ie malnutrition and indoor air pollution) is essential to prevention, along with vaccination. Diarrhoeal diseases are a leading cause of sickness and death among children in developing countries. Exclusive breastfeeding helps prevent diarrhoea in infants.

Jangkitan

Jangan sesekali mengabaikan demam yang dialami bayi atau kanak-kanak. Pastikan doktor anda mengesahkan puncanya dan memberikan rawatan yang sepatutnya kerana ia mungkin menjadi lebih serius. Pertimbangkan cadangan dan nasihat doktor, walaupun ianya mengaitkan prosedur invasif (seperti pengambilan cecair tulang belakang sekiranya disyaki menghidapi penyakit meningitis). Jangan menegaskan untuk diberi antibiotik jika doktor anda tidak menyarankannya. Berhati-hati dengan penyakit radang paru-paru, penyebab terbesar kematian dibawah umur lima tahun; pengetahuan tentang faktor-faktor tinggi risiko (seperti malnutrisi dan pencemaran udara dalam rumah) adalah penting untuk pencegahan, disamping melakukan vaksinasi. Penyakit berkaitan cirit-birit adalah penyebab utama penyakit dan kematian di kalangan kanak-kanak di negara membangun. Penyusuan ibu eksklusif membantu mencegah cirit-birit di kalangan bayi.



4. Immunisation

Most babies in Malaysia receive mandatory immunisation as required by the Ministry of Health. Be assured that the vaccines (eg against tuberculosis, hepatitis B, measles, mumps, rubella, polio and pertussis) are either proven safe or carry a minimal risk, contrary to what you may gather from the media (eg about MMR, polio and pertussis). Greater benefit is conferred by also having mother immunised before conceiving the child; this often helps protect the newborn from certain neonatal infections (eg Hepatitis B and neonatal tetanus). There is a role, too, for optional vaccines (eg against pneumococcus, rotavirus or even chicken pox) and should be considered to maximise the protection. No vaccine is 100% effective.

Immunisasi

Kebanyakan bayi di Malaysia menerima imunisasi wajib yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Pastikan vaksin (seperti untuk penyakit tuberkulosis, hepatitis B, campak, beguk, rubella, polio dan pertussis) adalah antara disahkan selamat atau hanya membawa risiko paling minimum, tidak seperti yang anda telah dapati dari media (contohnya berkaitan MMR, polio dan pertussis). Manfaat yang lebih besar juga boleh diperoleh sekiranya para ibu mendapatkan imunisasi sebelum mencuba untuk mendapatkan anak; ini biasanya membantu melindungi bayi yang baru lahir dari sesetengah jangkitan neonatal (seperti Hepatitis B dan tetanus neonatal). Ada juga peranan yang dimainkan oleh vaksin opsyen lain bagi kanak-kanak (contohnya untuk menentang pneumokokus, rotavirus atau cacar air) dan patut dipertimbangkan untuk meningkatkan perlindungan. Tiada vaksin yang 100% berkesan.



5. Dental Health

Children should be taught to clean their teeth from an early age but when small they will need help and supervision. A good diet, low in sugar, and dental hygiene will reduce dental decay. Yearly check-ups are essential. For dental and periodontal problems, consult a dentist or periodontist, respectively.

Kesihatan Pergigian

Kanak-kanak perlu diajar supaya membersihkan gigi mereka sejak usia muda tetapi ketika kecil mereka memerlukan bantuan dan pengawasan. Diet yang baik, rendah gula dan kebersihan pergigian akan merendahkan risiko gigi rosak. Pemeriksaan setiap tahun adalah penting. Untuk masalah pergigian dan periodontal, rujuklah dengan doktor gigi atau pakar periodontal.



6. Injury Prevention

Injury and poisoning are the No 1 reason for child admissions into Ministry of Health hospitals and a leading cause of death among Malaysian children. Most trauma involve fractures, intracranial (within the skull) injuries and burns and corrosives. Motor and road accidents play an important role. A significant number of children also die from drowning. Among children less than a year old, homicide and other traumas contributed to 0.7% of deaths in 2004. While the number was small, they were all still tragic. Parents would do well to be more aware of childhood injuries and seek their paediatricians' advice on how to prevent them. Children need to be supervised when using the internet.

Pencegahan Kecederaan

Kecederaan dan keracunan adalah punca nombor satu yang membawa masuk kanak-kanak ke dalam hospital-hospital kerajaan dan penyebab utama kematian di kalangan kanak-kanak di Malaysia. Kebanyakan trauma adalah disebabkan patah, kecederaan intrakranial (dalam tengkorak), melecur dan kakisan. Kemalangan motor dan jalan raya memainkan peranan yang penting. Ramai juga kanak-kanak yang meninggal dunia akibat lemas. Di antara kanak-kanak yang berusia kurang setahun, pembunuhan dan trauma lain menyumbang kepada 0.7% kematian pada 2004. Walaupun bilangannya kecil, ianya masih tragik. Ibubapa perlu memberi lebih perhatian kepada kecederaan pada kanak-kanak dan mendapatkan nasihat pakar pediatrik tentang cara-cara mengelakkannya. Kanak-kanak juga memerlukan pengawasan ketika melayari internet.

7. Development, Play & Learning

Parents need to be aware what is normal in child development and learn how to stimulate their children at different ages. The importance of play in child development cannot be underestimated. Play should complement studying and not be replaced by it. When parents obsess about academic performance, their children become excessively stressed. Children should be encouraged to reason, analyse, discuss and be creative. These abilities will improve their thinking processes. Merely memorising things to pass exams will not get them far in life. There is no substitute for regular exercise, fresh air and regular social interaction.

Perkembangan, Bermain Dan Belajar

Ibubapa perlulah mengetahui apa yang normal pada perkembangan kanak-kanak dan mempelajari bagaimana caranya untuk merangsang kanak-kanak pada usia yang berbeza. Kepentingan bermain dalam perkembangan kanak-kanak tidak boleh diambil ringan. Bermain perlu diselaraskan dengan belajar dan bukan menggantikannya terus. Apabila ibubapa terlalu obses dengan pencapaian akademik, anak-anak mereka akan berasa lebih tertekan. Kanak-kanak perlulah digalakkan untuk memikirkan sebab, menganalisa, berbincang dan menjadi lebih kreatif. Kesemua kebolehan ini akan mempertingkatkan perkembangan pemikiran mereka. Sekadar menghafal untuk lulus dalam peperiksaan sahaja tidak akan dapat membantu mereka pada masa akan datang. Tiada apa yang dapat menggantikan senaman yang kerap, udara yang segar dan interaksi sosial yang berterusan.

Early Child Care Can Build A Well-Rounded Child

Puan Norsheila Abdullah, President of Association of Registered Childcare Providers Malaysia believes that parenting cannot be outsourced. She says: "Due to work commitments, it may be necessary for parents to place their children in childcare centres but they have to interact regularly with the establishments to ensure good care." She cautions that parents should only choose child care centres that are registered and have personnel trained to implement programmes tailored to the children's ages.



Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia
Association of Registered
Childcare Providers Malaysia

Puan Norsheila Abdullah
President of Association of Registered
Childcare Providers Malaysia
Presiden Persatuan Pengasuh
Berdaftar Malaysia

Being Better Parents

Child care founded on strong parent-child attachment and good parenting practices will result in optimal physical, emotional and social health. So says Consultant Paediatrician **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Immediate Past President of the MPA and Chairman of the Positive Parenting Management Committee.

He says: "Education in parenting may seem like a distant notion but it is necessary to develop the knowledge and skills to bring up children. There are a lot of ways parents can learn. They can **seek information** from Positive Parenting and other expert programmes. Authoritative websites by medical and allied health organisations are also a good resource; a study in the US reported that 50% of respondents used the internet for medical information and 30% to find out more about a specific acute or chronic medical illness.

"An important avenue for parental learning is also by **discussing matters with their children's doctors**. Talk about preventing problems. This not only includes prevention tips but also how to manage a condition that the children might have. The information should be shared with the children, if they are old enough to understand."

The **three-way (doctor, parent and child) partnership** that results has been shown to be quite effective in optimising prevention and even treatment outcomes. This is a realisation that leads more paediatricians today to listen not only to the parent but also the child describing what he is experiencing.

Datuk Dr Zulkifli reminds all parents to always make their children a central part of their lives. He says: "It is not about scheduling your child into your daily routine but being there to anticipate and deliver the quality of care that he requires." **PP**



Malaysian Paediatric Association

Datuk Dr Zulkifli Ismail

Immediate Past President,
Malaysian Paediatric Association
& Chairman, Positive Parenting
Management Committee

Mantan Presiden, Persatuan Pediatrik
Malaysia dan Pengerusi Jawatankuasa
Pengurusan Positive Parenting

Menjadi Ibubapa Yang Lebih Baik

Penjagaan kanak-kanak bermula dengan hubungan yang baik di antara anak-anak dan ibubapa dan amalan asuhan yang baik akan menyumbang kepada pembentukan fizikal, emosi dan sosial yang optimal. Demikianlah ujar Pakar Pediatrik **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, mantan presiden MPA dan Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Positive Parenting.

Beliau menjelaskan: "Pendidikan asuhan mungkin agak asing bagi kebanyakan ibubapa tetapi ianya perlu untuk membina pengetahuan dan kemahiran untuk membesarkan anak-anak. Terdapat banyak cara untuk ibubapa mempelajarinya. Mereka boleh mendapatkan **maklumat** dari Positive Parenting dan program-program pakar yang lain. Laman-laman web oleh organisasi perubatan dan kesihatan bersekutu adalah sumber yang baik juga; kajian yang dijalankan di Amerika Syarikat melaporkan bahawa 50% daripada para responden menggunakan internet untuk mendapatkan informasi perubatan dan 30% lagi untuk mengetahui tentang penyakit-penyakit akut tertentu atau masalah kesihatan yang kronik.

"Satu lagi sumber untuk pendidikan asuhan adalah dengan **membincangkan perkara tersebut dengan doktor anak-anak mereka**. Bincangkan tentang masalah pencegahan. Ini bukan saja merangkumi langkah-langkah pencegahan tetapi juga cara mengendalikan sebarang masalah yang mungkin dihadapi kanak-kanak. Informasi perlu dikongsi dengan kanak-kanak sekiranya mereka sudah boleh memahami apa yang diperkatakan."

Perkongsian tiga-penjur (doktor, ibubapa dan anak) telah terbukti berkesan dalam meningkatkan pencegahan dan hasil rawatan. Ini adalah kesedaran yang telah mendorong lebih ramai pakar pediatrik hari ini untuk bukan saja mendengar apa yang dikatakan ibubapa tetapi juga cerita dari anak itu sendiri tentang apa yang dialaminya.

Datuk Dr Zulkifli mengingatkan semua ibubapa untuk menjadikan anak-anak sebagai keutamaan dalam kehidupan mereka. Beliau berkata: "Ianya bukan tentang menjadualkan anak anda ke dalam rutin harian tetapi sentiasa bersedia untuk memberikan kasih sayang yang diperlukan oleh anak anda." **PP**

Penjagaan Awal Kanak-Kanak akan Membentuk Kanak-Kanak yang Baik Secara Menyeluruh

Puan Norsheila Abdullah, Presiden Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia percaya bahawa asuhan tidak boleh diperoleh dari sumber luar. Beliau berkata: "Atas sebab komitmen terhadap kerjaya, ianya mungkin perlu bagi ibubapa untuk menghantar anak-anak mereka ke pusat-pusat penjagaan tetapi mereka mestilah selalu berhubung dengan pusat-pusat tersebut untuk memastikan anak-anak mereka mendapat penjagaan yang sebaiknya." Beliau mengingatkan ibubapa supaya memilih pusat penjagaan yang berdaftar dan mempunyai kakitangan terlatih untuk menjalankan program-program yang telah dibentukkan mengikut umur kanak-kanak.

