

Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

Memupuk Kemahiran Insaniah dalam kalangan Remaja

Adakah Anak Anda
Seorang Pembuli?

Pentingkah Mamogram?

Memerah Susu Ibu:
Keselamatan & Kebersihan

Memahami & Mengatasi Ekzema

Percuma
Panduan
Pengasuhan Positif!

SMS: YA PPG <jarak> nama <jarak>
alamat surat-menyurat
<jarak> alamat emel
ke 011-2570 6398

Like us on
@positiveparenting
malaysia



Datuk Dr Zulkifli Ismail

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Pakar Perunding Kanak-kanak & Pakar Kardiologi Kanak-kanak

Pengasuhan Positif

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif



Persatuan Paediatric Association
PERSATUAN PEDIATRIK MALAYSIA
www.mpaweb.org.my

“ Kesedaran dan pendidikan keibubapaan adalah penting dalam membesarkan kanak-kanak sihat. ”



Dato' Dr Musa Mohd Nordin
Bendahari Kehormat dan Pakar Perunding Kanak-kanak & Neonatologi



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Perunding Kanak-kanak



Dr. Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my

“ Tabiat pemakanan sihat dan pilihan makanan yang baik perlu dipupuk sejak kecil. ”



Profesor Dr Norimah A Karim
Setiausaha Kehormat dan Pakar Pemakanan



Profesor Dr Poh Bee Koon
Pakar Pemakanan



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia
www.ogsm.org.my

“ Kehamilan yang sihat memberikan anak anda permulaan hidup yang baik. ”



Dr H Krishna Kumar
Pakar Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden, OGSM



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

“ Kesihatan mental adalah komponen penting dalam kesihatan dan kesejahteraan menyeluruh setiap kanak-kanak. ”



Dr Yen Teck Hoe
Pakar Perunding Psikiatri



Profesor Madya Dr M Swamenathan
Pakar Perunding Psikiatri



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia
www.lppkn.gov.my

“ Keluarga yang kukuh adalah tuggak untuk membesarkan kanak-kanak dengan nilai dan prinsip yang baik. ”



Dr Anjli Doshi-Gandhi
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
http://malaysiaclinicalpsychology.com/

“ Jika seseorang kanak-kanak tidak boleh belajar melalui cara kita mengajar, kita perlu mengajar dengan cara yang mereka boleh belajar. ”



Prof Madya Dr Alvin Ng Lai Oon
Pakar Psikologi Klinikal



PERSATUAN PENGASUH BERDAFTAR MALAYSIA
Association of Registered Childcare Providers Malaysia
http://ppbm.org/

“ Penjagaan dan perkembangan awal kanak-kanak membantu kanak-kanak berkembang dan menemui potensi mereka. ”



Puan PH Wong
Presiden, PPBM



MMHA
Persatuan Kesihatan Mental Malaysia
http://mmha.org.my/

“ Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga. ”



Dato' Dr Andrew Mohanraj
Pakar Perunding Psikiatri



Persatuan Tadika Malaysia
http://www.ptm.org.my/contact.html

“ Pendidikan prasekolah yang berkualiti mempersiapkan kanak-kanak untuk mengharungi pendidikan formal dan pembelajaran seumur hidup. ”

Kejayaan Bukan Sekadar Bersifat Akademik Semata-Mata

Sebagai ibu bapa, sudah tentu kita ingin anak-anak berjaya dalam kehidupan. Salah satu cara yang kita tekankan ialah dalam pencapaian akademik mereka. Namun begitu, kejayaan akademik sahaja tidak mencukupi untuk memastikan yang anak anda akan berjaya dalam kehidupan di kemudian hari. Aspek-aspek lain juga adalah penting, contohnya seperti 'kemahiran insaniah'. Kemahiran insaniah merujuk kepada keupayaan anak anda untuk bekerja dalam pasukan, berkomunikasi dengan efektif, mempunyai rasa tanggungjawab, berintegriti, bersopan-santun, menunjukkan profesionalisme, bersikap fleksibel, dll.

Bagi orang dewasa yang bekerja, kemahiran-kemahiran insaniah ini sering dianggap lebih penting berbanding kecemerlangan akademik semata-mata. Anehnya, masih tidak banyak penekanan diletakkan pada kemahiran-kemahiran ini oleh ibu bapa. Justeru itu, dalam isu kali ini, kami sertakan sebuah artikel tentang kepentingan mengajar anak anda tentang kemahiran insaniah. Kami berharap agar tip-tip dan idea-idea yang terkandung di dalam artikel ini akan memberi manfaat kepada anda dalam usaha memastikan anak anda membesar menjadi orang dewasa yang berjaya. Untuk mencapainya, imbangan positif perlu diwujudkan di antara penguasaan kemahiran insaniah dan kecemerlangan akademik.

Turut terkandung dalam isu ini adalah beberapa tip tentang denggi, peranan probiotik bagi kanak-kanak sihat, kepentingan bermain untuk perkembangan kanak-kanak, tip-tip dan nasihat mengenai cara mengenalpasti sama ada anak anda seorang pembuli dan cara mengatasinya, isu-isu kesihatan kanak-kanak seperti kepentingan vaksin sebelum ke luar negara, dan cara memperkasakan remaja mengenai kesihatan seksual dan reproduktif mereka.

Akhir kata, kami mengucapkan selamat berjaya dalam perjalanan anda sebagai ibu bapa. Harapan kami agar anak anda membesar dan berjaya dalam persekitaran yang selamat dan sihat. Kami juga berharap agar penerbitan ini berguna dalam usaha berterusan anda membesarkan anak yang sihat, gembira dan sempurna. Semoga anda mendapat manfaat dan seronok membaca terbitan kali ini. Kesemua artikel dan terbitan terdahulu boleh didapati melalui laman web kami di www.mypositiveparenting.org.

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif
Setiausaha Agung, Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA)



Persatuan Pediatrik Malaysia – Jawatankuasa Eksekutif 2015/2017

Presiden

Dr Thiyagar Nadarajaw

Mantan Presiden

Dr Kok Chin Leong

Naib Presiden

AP Dr Muhammad Yazid Jalaludin

Setiausaha

Assoc Prof Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Selva Kumar Sivappuniam

Bendahari

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

Datuk Dr Zulkifli Hj Ismail

Datuk Dr Soo Thian Lian

Dr Koh Chong Tuan

Dr Hung Liang Choo

Dr Noor Khatijah Nurani

Prof Dr Wan Ariffin Abdullah

Ahli Jawatankuasa dilantik

Prof Datuk Dr Mohd Sham Kasim (MPF Chairman)

Dr Hussain Imam Hj Mohd Ismail

Professor Dr Zabidi Azhar Hussin

Artikel yang terdapat dalam panduan ini bukan pengganti untuk rawatan perubatan. Jika ada sebarang keraguan, sila berunding dengan doktor anda. Persatuan Pediatrik Malaysia, para pakar perubatan dan organisasi ini tidak mengesyorkan sebarang jenama dan tidak bertanggungjawab bagi mana-mana iklan atau iklan bertulis oleh pihak penaja.

Panduan Pengasuhan Positif diterbitkan oleh Versacomm Sdn Bhd, Sekretariat Program Pengasuhan Positif, inisiatif oleh Persatuan Pediatrik Malaysia. Mana – mana bahagian dalam terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis daripada Sekretariat Pengasuhan Positif.

kandungan



Rencana

- 5 Memupuk Kemahiran Insaniah dalam kalangan Remaja

Perkembangan Anak

- 11 Kecelaruan Keresahan Kanak-kanak
14 Adakah Anak Anda Seorang Pembuli?
17 Mari Bermain!

Kesejahteraan Keluarga

- 20 Peningkah Mamogram?
22 Malpemakanan & Kehamilan

Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 24 Memerah Susu Ibu: Keselamatan & Kebersihan
27 Mendapat Faedah Susu Sepenuhnya
30 Masa Memasak, Masa untuk Bermesra

Jangan lepaskan peluang untuk menghadiri ceramah Pengasuhan Positif secara PERCUMA bertempat di KidZania Kuala Lumpur pada 26 & 27 November 2016. Untuk maklumat lanjut, layari www.mypositiveparenting.org atau [Facebook.com/positiveparentingmalaysia!](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia/)



Kesihatan Anak

- 33 Pembantu 'Kecil' Anak Anda
37 Adakah Anak Anda Alah pada Protein Susu Lembu?
39 Memahami & Mengatasi Ekzema
41 Mencegah Jangkitan Pneumokokal
45 Bahaya Gigitan Nyamuk
47 Vaksin Perjalanan untuk Anak Anda

Remajaku Yang Positif

- 50 Mencegah Kehamilan di Kalangan Remaja

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:
Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:
Sekretariat Pengasuhan Positif



12-A Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza,
Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya,
Selangor, Malaysia

Tel: (03) 5632 3301 • Faks: (03) 5638 9909

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

Facebook.com/positiveparentingmalaysia

Pencetak:

Percetakan Skyline Sdn Bhd
No. 35 & 37, Jalan 12/32B,
Off Jalan Kepong,
TSI Business Industrial Park,
Batu 6½, Off Jalan Kepong,
52100 Kepong, KL

Memupuk Kemahiran Insaniah dalam kalangan Remaja

Sebagai ibu bapa, kita inginkan yang terbaik untuk anak-anak. Ramai ibu bapa memberi tekanan kepada anak mereka untuk berusaha keras dalam kemahiran akademik, tetapi, mempunyai latar belakang yang kuat dalam kemahiran “ilmiah” sahaja seperti menulis, matematik dan sains adalah tidak mencukupi.

Dengan saingan pasaran pekerjaan yang semakin sengit, bagaimanakah anda, sebagai ibu bapa, boleh memastikan bahawa anak anda mempunyai kelebihan berbanding orang lain? Tidak boleh dinafikan bahawa anak anda perlu menghabiskan pengajiannya, namun, kelayakan akademik sahaja tidak mencukupi. Majikan kini memberi penekanan lebih kepada kemahiran “insaniah”. Justeru, aspek ini tidak boleh diabaikan dalam mengasuh anak-anak.

Apakah kemahiran insaniah?

Ia merupakan kemahiran-kemahiran yang bercirikan hubungan seseorang dengan orang lain termasuk bagaimana seseorang itu mendekati kehidupan dan kerja. Beberapa istilah lain yang anda biasa dengar termasuk ‘kemahiran interpersonal’ atau ‘kemahiran sosial’.

Di tempat kerja, anda dapat lihat kemahiran insaniah melalui sikap seseorang itu terhadap kerja dan tahap profesionalisme mereka. Tidak boleh dinafikan lagi, orang muda yang mempunyai kemahiran-kemahiran tersebut mempunyai peluang tinggi untuk mencapai kecemerlangan di sekolah dan apabila keluar mencari kerja, peluang mereka untuk berjaya dalam dunia orang dewasa juga adalah lebih tinggi. Sokongan yang didapati dalam suatu hubungan erat diantara remaja, keluarga mereka, kawan-kawan serta orang dewasa lain yang mengambil berat, menjadi asas dalam membentuk kemahiran insaniah yang positif. **PP**

“Tiada kestabilan emosi, dorongan kasar/ganas, tingkah laku tidak wajar, tidak bersemangat dan kurang perasaan simpati... identiti diri terdahulu berkecai...dan seorang individu baharu sedang dilahirkan. Mudah dipengaruhi...”

G. Stanley Hall (1846 –1924), seorang pakar psikologi dan pendidik Amerika Syarikat yang dikenali sebagai “bapa psikologi remaja”, menjelaskan keremajaan seperti atas:

Memupuk Kemahiran Insaniah dalam kalangan Remaja

Jangan Asyik Bekerja, Luangkan Masa Untuk Bermain

Menjadi kebiasaan bagi kanak-kanak hari ini untuk tidak berpeluang menjadi kanak-kanak biasa. Kebanyakan kanak-kanak sibuk dengan persekolahan, aktiviti ko kurikulum, kerja sekolah, kelas tambahan muzik, matematik, dll. Kemungkinan besar, jika anda bertanya kanak-kanak sekolah sama ada mereka seronok ke sekolah, anda pasti mendapat jawapan 'TIDAK!'.

Kuncinya adalah untuk tidak terlalu membebankan anak anda dalam aktiviti berkaitan akademik semata-mata. Cuba mempelbagaikan jenis aktiviti yang dilakukan. Contohnya, galakkan anak anda untuk menyertai pasukan sukan seperti bola sepak atau bola keranjang berbanding mengisi masanya dengan aktiviti-aktiviti berkaitan pelajaran (tuisyen, kelas tambahan, dll). Kelab tidak berkaitan sukan seperti pasukan debat atau persatuan berpakaian seragam (contohnya, kadet, pengakap, Bulan Sabit Merah, St John's Ambulance, dll) memberi dia banyak peluang untuk membesar.

Kelab, persatuan dan sukan tersebut adalah di antara beberapa tempat terbaik di mana anak anda dapat belajar tentang kepentingan beberapa perkara seperti kerja berpasukan dan membuat keputusan. Menjalankan projek atau aktiviti juga mengajar mereka kepentingan bekerjasama ke arah matlamat yang sama. Cara lain yang juga memberi banyak peluang untuk meningkatkan kemahiran insaniah termasuk melakukan kerja-kerja sukarela.

Mengapakah Kemahiran Insaniah Penting?

Mempelajari kemahiran insaniah merupakan proses sepanjang hayat, jika dimulakan awal, anda akan dapat membantu anak anda membuat persediaan untuk berjaya bukan sahaja dalam kehidupan akademik, tetapi juga di tempat kerja.

Malah, ramai remaja tidak pernah terdedah kepada kehidupan sebenar bekerja sebagai orang dewasa.



Beberapa perkara remeh seperti masuk kerja tepat pada waktunya, menyiapkan tugas mengikut waktu yang ditetapkan, memaklumkan pihak atasan sekiranya tidak dapat hadir ke kerja, dan bekerjasama dengan rakan kerja lain, semuanya perlu mereka pelajari. Dengan membekalkan anak anda dengan kemahiran insaniah yang diperlukan, dia dapat hidup dengan menyesuaikan diri kepada perubahan suasana. Selain itu, dia juga lebih bersedia untuk belajar daripada pengalamannya.

Kepentingan kemahiran insaniah bagi remaja

Terdapat lima kemahiran insaniah penting yang diperlukan oleh anak/remaja anda:

1. **Kerja Berpasukan:** anak/remaja anda harus belajar untuk bekerjasama dengan orang lain. Menggabungkan kerja berkumpulan ke dalam aktiviti bilik darjah di mana setiap remaja bertanggungjawab untuk tugas atau hasil kerja yang khusus akan memupuk sifat integriti. Ini termasuk kebolehan untuk menerima kritikan yang membina dan berhadapan dengan kesilapannya dan berusaha memperbaiki diri. Mereka yang tidak boleh bekerjasama dalam kumpulan akan sukar untuk berjaya bukan sahaja di kolej, tetapi juga apabila mereka keluar bekerja. Malah, hampir semua tugas memerlukan kita untuk berinteraksi/bekerjasama dengan orang lain!



Tip: Bantu anak/remaja anda untuk membina kemahiran yang diperlukan dengan menggalakkan dia untuk menyertai aktiviti-aktiviti di mana bekerjasama dengan orang lain memainkan peranan utama, contohnya, sukan berpasukan/atlet atau persatuan pakaian seragam. Kelab sains juga merupakan tempat yang sesuai untuk mempelajari tentang kerjasama, jika projek berasaskan kumpulan atau aktiviti/perkhidmatan sukarela dititikberatkan.

2. **Komunikasi/kemahiran interpersonal:** Zaman digital telah menghubungkan dunia, tetapi ia juga punca generasi kini semakin menyisihkan diri. Perkara ini sering dapat dilihat dalam komunikasi muka ke muka kerana mereka tidak dapat berbicara dengan berkesan. Terdapat mereka yang terpaksa berusaha keras hanya untuk berbicara tentang perkara-perkara mudah seperti bertanyakan soalan, mendengar secara aktif dan mengekalkan hubungan mata.



Tip: Pastikan anda hadkan penggunaan peranti digital. Walaupun media sosial mempunyai kegunaannya, ia boleh menyekat kebolehan seorang kanak-kanak/remaja untuk bersosial dalam situasi bersemuka. Satu peraturan baik ialah untuk mengadakan masa bersama keluarga setiap hari di mana penggunaan peranti TIDAK dibenarkan. Masa bersama keluarga setiap hari ini boleh diadakan semasa makan bersama, atau keluar berjalan pada hujung minggu untuk meluangkan masa berkualiti bersama keluarga. Anda juga boleh menggalakkan anak/remaja anda menyertai kelab syarahan atau drama atau kelab seperti Toastmaster di mana anak anda boleh membina harga diri dan keyakinan diri melalui penguapan awam. Bimbang anak anda untuk menghormati dan berbudi bahasa bukan sahaja kepada orang dewasa, tetapi juga terhadap rakan sebaya. Perkara yang sama juga harus diamalkan apabila berkomunikasi secara dalam talian.

3. **Menyelesaikan masalah:** Remaja akan berdepan dengan cabaran yang tidak diduga dalam kehidupan mereka dan mereka tidak terlepas dari mengatasinya sendiri. Kemahiran menyelesaikan masalah akan memastikan remaja anda cemerlang dari segi akademik serta mampu membantunya apabila melalui kehidupan bekerja kelak. Dia akan dapat menyelesaikan masalah secara kreatif atau mencari penyelesaian di luar kotak.



Tip: Daripada bergantung kepada pembelajaran hafalan sahaja, hantar juga anak anda ke kelas-kelas pembelajaran berasaskan pengalaman (atau pembelajaran melalui amalan). Kelab debat juga merupakan tempat yang sesuai untuk menggalakkan kebolehan menyelesaikan masalah kerana anak anda perlu mengatasi pelbagai suasana yang tidak menentu.

4. **Mengendalikan masa/mengutamakan kerja-kerja:** Di sekolah terdapat struktur yang ketat dan apabila remaja anda meninggalkan alam persekoahan, dia harus boleh mengatur pembelajarannya sendiri (di institut pengajian tinggi) atau di tempat kerjanya. Kebolehan menyempurnakan semua tugas, projek, atau sebarang tugas pada masa yang ditetapkan adalah kemahiran kritikal yang akan memastikan dia bukan sahaja boleh mengendalikan masanya, tetapi juga bijak menyusun keutamaan.



Tip: Memupuk rasa tanggungjawab dalam remaja adalah sangat mencabar. Salah satu cara untuk membina kemahiran ini ialah dengan mempraktikkannya dengan cara memberinya tanggungjawab untuk dilaksanakan di sekolah dan di rumah. Ramai majikan kini lazimnya memilih calon yang bukan sahaja mempunyai pencapaian yang baik, tetapi juga aktif di dalam aktiviti ko kurikulum. Sebagai contoh, sekiranya anak anda gagal untuk menghantar kerja sekolah tepat pada waktunya, elak daripada memberi hukuman. Sebaliknya, minta penjelasan mengapa kerja tidak disiapkan dan tanyakan apakah tindakan yang dia akan ambil untuk mengatasi situasi yang sama di masa akan datang. Biarkan dia bertanggungjawab atas kelemahannya dan galakkan dia untuk berusaha mengendalikan masanya dengan lebih baik.

5. **Kepimpinan:** Kemahiran ini amat penting untuk beberapa sebab; seorang pemimpin yang baik bukan sahaja boleh berfungsi dengan baik di dalam satu pasukan, dia juga harus boleh tampil ke hadapan apabila diperlukan. Perkara sukar tentang kepimpinan ialah ia sebenarnya adalah gabungan kemahiran insaniah. Kesemua kemahiran insaniah yang terdahulu merupakan bahagian-bahagian penting dalam membentuk seorang pemimpin, oleh itu membantu anak/remaja anda membina kemahiran tersebut akan memastikan dia lebih berpeluang untuk berjaya sebagai orang dewasa.



Tip: Galakkan anak anda untuk bergiat lebih aktif dalam aktiviti kokurikulum. Walaupun anak anda akan mendapat latihan kepimpinan terbaik melalui persatuan berpakaian seragam, kelab/persatuan lain juga boleh membantu. Sukan juga memberi dia peluang untuk mengasah kemahiran kepimpinannya, contohnya sebagai kapten pasukan bola sepak, presiden persatuan Bahasa Inggeris, dll. Di samping itu, anak anda harus juga digalakkan untuk menjalankan aktiviti kesukarelawan dalam komuniti. **PP**

Memupuk Kemahiran Insaniah dalam kalangan Remaja

Semuanya Bermula di Rumah...



Dr. Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding
Perkembangan Kanak-Kanak



Tempat terbaik bagi anak anda mula mengasah kemahiran insaniahnya adalah di rumah. Jangan lupa, seorang kanak-kanak biasanya belajar dengan mencontohi orang di sekelilingnya, oleh itu peranan keluarga adalah penting dalam membentuknya. Dia akan belajar apakah tingkah laku yang dijangkakan dan anda boleh mengambil inisiatif untuk mengajar dia tentang peraturan tersirat yang tidak tertulis tapi diamalkan kerana akal budi.

Seterusnya, pengetahuan ini akan banyak membantu anak/remaja anda semasa dia di kolej dan kemudiannya, apabila dia menjadi orang dewasa yang bekerja. Mempunyai kemahiran insaniah yang diperlukan akan memudahkan dia berintegrasi bukan sahaja dengan rakan sebaya, tetapi juga dengan kumpulan umur dan personaliti lain yang dia temui.

Pra-remaja

Jika belum terlambat, mulakan dengan anak kecil anda. Berikut adalah beberapa kaedah berguna yang anda boleh amalkan di rumah:

- **Main permainan sebagai satu keluarga:** tidak kira sama ada permainan papan/kad (contohnya, congkak, Uno, Old Maid, Monopoli, dll) atau sukan (contohnya, badminton, bola keranjang, pingpong, dll). Ia mungkin tidak begitu ketara, namun permainan papan/kad membantu mengajar anak anda tentang bekerjasama, mengambil giliran, mengikut arahan, mengawal emosi, dan mempelajari pengetahuan dan kemahiran baharu.
- **Galakkan anak anda untuk bertutur dengan jelas:** guna telefon pintar anda untuk merakam anak anda menerangkan sesuatu (contohnya, sesuatu yang dia gemar seperti membaca atau bermain permainan komputer). Tonton rakaman tersebut bersama-sama dan berikan maklum balas perkara yang dia lakukan dengan baik dan apa yang dia boleh perbaiki.
- **Berbicara tentang filem-filem:** setelah menonton tayangan TV atau filem, luangkan sedikit masa untuk berbincang mengenainya. Anda boleh kaitkan kejadian yang membawa kepada tindakan watak-watak di dalam filem, cara mereka mengendalikan emosi (contohnya marah, sedih, dll), sama ada ia wajar (atau tidak), dan berkongsi strategi bagaimana anak anda harus mengendalikan emosinya berkaitan filem tersebut, contohnya bertenang dengan mengambil nafas yang dalam dan hitung sehingga sepuluh.
- **Hello, ini saya:** ajar anak anda etika mengguna telefon yang bersesuaian (contohnya, mengenalkan diri apabila membuat panggilan, bagaimana meninggalkan pesanan, dan juga cara membuat panggilan). Beberapa perkara yang anda perlu beritahu kepada anak anda ialah bila untuk memanggil atau TIDAK memanggil nombor kecemasan, dan apa yang perlu dikatakan apabila membuat panggilan.
- **Selok belok privasi:** ajar anak anda tentang batasan, ruang persendirian dan privasi. Apa yang mereka harus fahami ialah konsep menghormati. Bukan sahaja pada dirinya sendiri tetapi juga terhadap orang lain. Dalam dunia sebenar, ini diterjemahkan kepada perkara-perkara kecil seperti mengetuk pintu dan meminta kebenaran untuk masuk bilik orang lain. Di sini, pintu mewakili 'batas' yang mengasingkan ruang yang dikongsi bersama (bilik/koridor luar) daripada ruang persendirian (contohnya, bilik atau pejabat orang lain). Mengetuk pintu

dan meminta kebenaran juga adalah tanda menghormati privasi orang lain. Jika anak anda memahaminya, dia akan mudah mesra dengan orang lain.



Tip-tip untuk ibu bapa yang mempunyai anak kecil

- **Baca kepada mereka:** cerita paling baik ialah cerita yang melibatkan emosi/perasaan. Pastikan anda berbincang bersama mereka agar mereka memahami konsep yang terlibat.
- **Bawa mereka keluar berjalan:** Ini membantu memperkenalkan kepada mereka konsep kerja berpasukan/kolaborasi.
- **Beri mereka kerja rumah:** ini menggalakkan rasa tanggungjawab dan membolehkan anak anda rasa yang dia menyumbang sebagai ahli keluarga.
- **Ajar mereka untuk memahami perasaan orang lain:** ajar anak anda tentang kepentingan bersikap empati terhadap orang lain dan berasa simpati.
- **Bergiat secara kreatif:** Galakkan anak anda untuk melukis, menyanyi, menari atau menceburi sebarang aktiviti kreatif.
- **Bertolak ansur:** kehidupan adalah mengenaiimbangan, maka mengajar anak anda tentang bertolak ansur merupakan pembelajaran yang sangat penting. Walaupun permainan mudah seperti dam atau congkak boleh mengajar kanak-kanak tentang unsur-unsur seperti bertolak ansur, mengambil giliran, dan berinteraksi dengan orang lain.
- **Galakkan sifat ingin tahu:** secara semula jadinya, semua kanak-kanak memang bersikap ingin tahu, maka anda harus memberi galakan dan membimbing sifat ini dengan cara yang positif. Cuba menjawab semua soalnya, dan jika masanya tidak sesuai, beritahu anak anda bahawa anda akan menjawabnya kemudian. Secara tidak langsung, ia akan mengajar anak anda untuk mengguna sifat ingin tahunya pada masa dan tempat yang sesuai, sebagai contoh, menjawab soalnya semasa menonton filem di panggung wayang akan mengganggu orang lain yang sedang seronok menonton.

Apakah kemahiran insaniah yang anda harus tumpukan di rumah?

Sebagai ibu bapa, anda harus sedar akan kekuatan dan kelemahan anak anda. Dengan membina kekuatannya, anda dapat membantu dia terus berkembang. Pada masa yang sama, kelemahannya tidak harus diabaikan. Di sini, kunci dalam mengendalikan anak anda ialah kasih sayang dan penerimaan. Yakinkan anak anda bahawa anda menyayangnya, tanpa mengira kekuatan dan

kelemahannya. Dengan menerima anak anda seadanya, lebih mudah untuk anda berhubung dan membimbing bagi meningkatkan kemahiran insaniahnya.

Beberapa kemahiran insaniah yang anda boleh asah bersama-sama anak/remaja anda termasuk:

- **Kemahiran berkomunikasi:** berikut ialah salah satu cara untuk mengguna telefon bimbit anda dengan baik! Membuat rakaman video semasa dia bercakap atau berinteraksi dengan orang lain adalah cara yang baik untuk menunjukkan kepadanya bahawa dia melakukan perkara yang betul atau salah. Pastikan anda memberi dia kritikan yang membina. Jika tidak, ia mungkin berkesudahan sebaliknya. Ia juga cara terbaik bagi dia menyediakan diri untuk memberi ucapan di acara sekolah/majlis, bersiap sedia untuk temu duga (sama ada untuk masuk universiti/kolej atau kerja), atau melakukannya hanya untuk berseronok (beritahu bahawa dia baharu sahaja memenangi anugerah Oscar dan perlu memberi ucapan penghargaan)! Anda boleh menyemaknya bersama-sama kemudian nanti untuk melihat bagaimana dia melakukannya; adakah ucapannya/penyebutannya baik? Adakah dia dapat menyampaikan maksudnya dengan jelas? Bagaimana dengan bahasa gerak gerinya; adakah ia relaks dan yakin? Terdapat banyak faktor seperti riak wajah, postur, penggunaan gerak isyarat untuk memberi tekanan kepada mesej yang hendak disampaikan, dll.
- **Kecekapan bahasa penting:** Membaca bukanlah kegiatan masa lapang kegemaran rakyat Malaysia, namun ia semestinya cara paling berkesan untuk membina pembendaharaan kata anak/remaja anda. Jika membaca bukanlah kekuatan anak anda, membaca masih boleh membantu memperbaiki kata perbendaharaannya. Cuba masukkan unsur-unsur keseronokan menggunakan sumber-sumber dalam talian seperti "Perkataan Hari" Ini – buat carian dalam talian dan anda akan menjumpai pelbagai kamus dalam talian yang mempunyai ciri tersebut. Jadikan ia lebih mencabar dengan menyuruh anak anda mengguna perkataan tersebut apabila berbicara dengan anda; apabila anda bersaing, ia akan bertukar menjadi pembelajaran perkataan yang seronok dalam sekelip mata!
- **Bertutur dengan nada dan kelantangan suara yang betul:** Galakkan anak/remaja anda untuk mengembangkan suaranya dengan membeza-beza dan mengawal nada, ritma, tempo, timbre, dan kelantangan suara. Ramai orang mengabaikan aspek komunikasi yang mudah tetapi penting ini. Mempunyai kata perbendaharaan adalah baik, tetapi tidak berguna sekiranya anak anda tidak boleh menyampaikan mesejnya dengan berkesan. Ini adalah alat komunikasi yang sangat berguna bagi alam dewasanya. Cuba bayangkan anak/remaja anda pergi ke temu duga kerja dan pada penghujung temu duga dia berkata "Peluang untuk bekerja dengan tuan sangat mengujakan!" – dengan nada suara yang tidak berubah dan bosan!

Anda mungkin perlu memulakan latihan kawalan kelantangan suara bagi kanak-kanak kecil dahulu, contohnya bila hendak menggunakan suara yang kuat, bila perlu bercakap perlahan, atau kawal diri (bila untuk tidak bercakap). Galakkan anak-anak yang lebih besar untuk membaca cerita kegemaran mereka kepada anda. Anda

boleh membantu dengan menjadi 'suara' bagi beberapa watak. Anak/remaja anda mungkin berasa bosan dengan semua ini, maka tiba masanya untuk meningkatkan semangatnya – minta anak anda melaporkan aktiviti harian/mingguannya secara oral atau lakonkan situasi dimana anak anda perlu meyakinkan anda supaya memberi kebenaran menggunakan kereta pada hujung minggu. Fikirkan cara-cara berbeza bukan sahaja untuk membuat dia memberi penjelasan, tetapi juga melakukannya dengan berkesan.

- **Berusaha tingkatkan komunikasi bukan lisan:** banyak komunikasi hari ke hari kita berbentuk bukan lisan. Kebanyakan kanak-kanak belajar menterjemah tanda-tanda bukan lisan ibu bapa mereka (contohnya, 'wajah' yang berkata "Selesaikan kerja sekolah kamu sebelum berfikir untuk meminta kebenaran menonton cerita kegemaran anda!" atau 'renungan' yang berkata "Jangan berani meminta ais krim daripada saya jika anda masih belum menghabiskan makan malam!"

Walau bagaimanapun, bolehkah mereka menyampaikan mesej dengan banyak secara bukan lisan? Salah satu aspek paling penting tentang komunikasi bukan lisan bermula dengan hubungan mata. Ingat, menggalakkan anak/remaja anda memandang mata anda bukan bermakna anda menggalakkannya untuk mencabar kuasa anda; sebaliknya anda sedang menggalakkannya untuk menjadi lebih yakin.

Pastikan anda menggalakkan banyak hubungan mata apabila berkomunikasi dengan anak/remaja anda dan juga postur yang betul apabila berdiri atau duduk di rumah. Merakam video menggunakan telefon pintar juga adalah cara yang baik untuk menunjukkan kepada anak anda tanda-tanda bukan lisan sesuai yang dia pamerkan contohnya seperti postur yang kurang baik atau jika dia mempunyai sebarang tabiat yang buruk. Ingatkan anak anda bahawa postur yang baik menggambarkan keyakinan diri dan tanggapan pertama adalah penting, ini penting terutama dalam temu duga. **PP**

Memupuk Kemahiran Insaniah dalam kalangan Remaja

Kehidupan Selepas Alam Persekolahan

Tidak diragu lagi bahawa setiap kanak-kanak memerlukan pendidikan. Pendidikan membantu menyediakan mereka untuk pengajian lanjutan di kolej/universiti atau menyediakan mereka untuk menyertai tenaga kerja. Namun begitu, walaupun setiap ibu bapa ingin anak mereka cemerlang di sekolah, anda harus sedar bahawa pencapaian akademik sahaja tidak mencukupi.

Untuk benar-benar menyediakan remaja anda agar berjaya di peringkat pengajian tinggi dan juga hidup sebagai orang dewasa yang produktif, kemahiran 'ilmiah' berasaskan pengetahuan yang kukuh (contohnya matematik, sains, dll) hanyalah asasnya. Kejayaan dalam kehidupan dan kerjaya masa depan anak/remaja anda banyak bergantung kepada kebolehan untuk berkomunikasi dengan orang lain, iaitu kemahiran insaniahnya. Kemahiran-kemahiran ini akan

menentukan betapa jauh dia boleh pergi. Tanpa kemahiran ini, potensi untuk dia berkembang akan terbatas.

Capailah apa yang diidamkan

Dengan membantu anak/remaja anda membina kemahiran insaniahnya awal, anak anda mempunyai lebih peluang untuk mengasah kemahirannya. Sama seperti kemahiran hidup lain, latihan menjadikan ia lebih baik, oleh itu jangan memaksa anak anda memberi tumpuan mengejar pencapaian akademik semata-mata – pastikan anda selitkan sedikit ruang untuk dia membangunkan kemahiran insaniahnya juga.

Ini adalah penting terutamanya bagi remaja kerana ia memberi peluang untuk mereka 'mengenali' diri dengan menceburi secara aktif dalam proses perkembangan diri. Dengan bimbingan yang sempurna, dia akan belajar bagaimana untuk menyelesaikan masalah, membuat keputusan, mengendalikan emosi, dan berupaya untuk menyesuaikan diri melangkaui zon keselesaan.

Cara ini baik untuk memperkasakan semua anak/remaja. Walau bagaimanapun, membentuk kemahiran insaniah mengambil masa dan usaha, oleh itu dapatkan anak/remaja anda untuk memulakannya seawal mungkin. **PP**



Datuk Dr Zulkifli Ismail
Pakar Perunding Kanak-kanak & Pakar Kardiologi Kanak-kanak

Perkembangan Anak

- Masalah
- Sosioemosi

Kecelaruan Keresahan Kanak-kanak

Oleh **Dr. Phang Cheng Kar**, Pakar Perunding Psikiatri

Mempunyai sedikit perasan resah adalah normal malah keresahan juga boleh menjadi sumber motivasi. Ia membantu kita menjadi lebih berwaspada, fokus, dan bersedia untuk melakukan yang terbaik. Namun begitu, keresahan boleh menjadi keterlaluan sehingga mampu mengganggu kehidupan seorang kanak-kanak (contohnya, pencapaian di sekolah dan hubungan dengan rakan sebaya). Jika tidak dirawat atau tidak diberi perhatian, ia boleh menjadi kecelaruan keresahan, iaitu kecelaruan kesihatan mental yang paling lazim didiagnos semasa zaman kanak-kanak dan remaja.

Para saintis belum lagi memahami sepenuhnya punca kecelaruan keresahan. Perkembangan kecelaruan keresahan kanak-kanak ditentukan melalui gabungan beberapa aspek seperti faktor neurobiologi, persekitaran, sosial, dan genetik.

Terdapat beberapa jenis kecelaruan keresahan:

Suasana yang berbeza atau keadaan yang mencabar biasanya akan menyebabkan perasaan resah dan bimbang. Kanak-kanak juga akan berasa begitu, lebih-lebih lagi apabila berdepan dengan peperiksaan penting atau bertukar sekolah, contohnya.

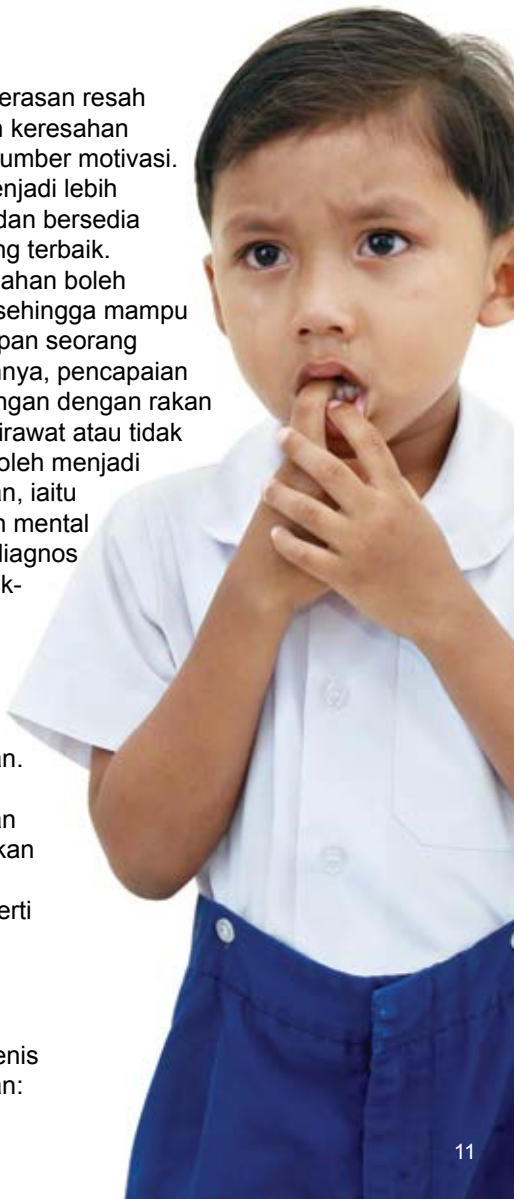
Kecelaruan Keresahan Menyeluruh atau *Generalized Anxiety Disorder (GAD)*

Individu-individu yang mengalami GAD mempunyai perasaan takut yang keterlaluan dan tidak realistik (contohnya, terlalu takut membuat salah, gagal dalam peperiksaan, mendapat penyakit, keselamatan). Mereka sering bimbang dan terlalu fokus kepada kemungkinan berlaku sesuatu yang buruk.

Akibatnya, anak yang mengalami GAD kurang mengambil risiko; mereka tidak gemar mencuba perkara baharu dan cepat berputus asa jika tidak mahir dalam sesuatu perkara. Ibu bapa perlu sentiasa menyokong mereka apabila mereka mengambil langkah-langkah kecil untuk maju ke hadapan.

Kecelaruan/Serangan Panik

Serangan panik tidak dapat diduga dan menyebabkan rasa hendak mati, simptom-simptom seakan-akan mengalami serangan jantung, menjadi gila, hilang kawalan, dan terputus hubungan dengan realiti. Ramai kanak-kanak yang mengalami kecelaruan panik mengelakkan diri daripada lokasi di mana siri serangan panik berlaku dahulu dan tempat-tempat lain di mana bantuan tidak boleh didapati atau sukar untuk melepaskan diri – iaitu tempat tertutup atau sesak.





Kecelaruan keresahan perpisahan

Keresahan perpisahan ialah keadaan di mana kanak-kanak berasa takut untuk berpisah dengan ibu bapa atau penjaga. Ia lazim dan normal dalam kalangan bayi dan kanak-kanak petatit dan biasanya hilang pada awal zaman kanak-kanak. Ianya menjadi masalah sekiranya keterlaluan, tidak kena dengan perkembangan umur kanak-kanak tersebut serta mengganggu kehidupan kanak-kanak dan juga ibu bapanya.

Kanak-kanak yang mengalami keresahan perpisahan sering tidak boleh menerima perpisahan dan takut untuk tidur di tempat asing tanpa kehadiran anda, dan mereka mungkin mengadu sakit apabila tidak bersama anda.

Mutisme Berpilih atau *Selective Mutism* (SM)

Dalam SM, ibu bapa sering mengadu bahawa anak mereka mudah berbicara di rumah, dan/atau dalam kalangan ahli keluarga atau rakan terpilih, tetapi enggan bercakap di sekolah atau persekitaran sosial lain. Kanak-kanak yang mengalami SM juga mungkin menghadapi gabungan beberapa jenis kecelaruan keresahan contohnya, kecelaruan keresahan sosial.

Kecelaruan Keresahan Sosial atau *Social Anxiety Disorder* (SAD)

Kanak-kanak yang mengalami SAD sering kali menggambarkan perasaan takut untuk bercakap atau melakukan perkara salah, ditertawakan, atau dimalukan. Ini membuat mereka mengelakkan situasi sosial dan berada di hadapan orang ramai. Kebimbangan mereka berfokus lebih kepada apa orang lain fikirkan tentang mereka.

Kecelaruan Obsesif Kompulsif atau *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD)

Kanak-kanak yang mengalami OCD terlalu memikirkan sama ada sesuatu itu boleh membahayakan, salah, atau kotor – atau memikirkan bahawa perkara buruk boleh berlaku. Mereka mempunyai perasaan kuat untuk melakukan sesuatu berulang kali untuk menghilangkan perasaan takut atau bahaya.

Tip-tip mengendalikan kanak-kanak yang mengalami kecelaruan keresahan:

1. Beri perhatian kepada perasaan anak anda dan terimanya dengan hati yang terbuka.
2. Berbincang dengan anak anda tentang kebimbangannya dan mencari jalan mengatasinya.
3. Fokus lebih kepada kekuatan dan bukan limitasinya.
4. Bersedia awal untuk menjimatkan masa dan mengelakkan kekecewaan kerana terlambat.
5. Ajar mereka kemahiran yang mudah untuk relaks, contohnya, teknik pernafasan dalam.
6. Benarkan mereka berdepan dengan kebimbangan mereka. Mulakan perlahan-lahan dan tingkatkan tahap konfrontasi.
7. Jangan berputus asa membantu anak anda mengatasi cabaran mereka.
8. Puji dan beri ganjaran bagi kejayaan-kejayaan kecil dalam usaha anak anda menguasai keresahannya.
9. Bersabar dan cari kekuatan dengan mewujudkan kumpulan sokongan dalam kalangan ahli keluarga dan kawan-kawan.
10. Lakukan aktiviti relaks atau senaman untuk menjaga kesihatan diri anda.

Setiap kanak-kanak mungkin mengalami simptom keresahan yang berlainan dan keterukan setiap simptom mungkin berbeza. Adakalanya, ubat-ubatan akan diberi, namun sering kali terapi dan kaunseling dibentuk khusus untuk mengatasi simptom-simptom.

Seorang pakar psikoterapi, psikiatri atau psikologi klinikal dapat memberi nasihat tentang pilihan terbaik untuk membantu keadaan anak anda. Terapi seperti Terapi Tingkah Laku Kognitif, boleh membantu mengenal pasti punca keresahan anak anda; mengajar mereka cara untuk relaks; melihat keadaan dengan sudut pandangan lain; dan membantu mereka mengembangkan kemahiran mengendalikan dan menyelesaikan masalah dengan lebih baik. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikiatri Malaysia

SENANTIASA MENGHARUNGI SETIAP SAAT BERSAMA ANDA...

Dari cahaya kegembiraan kehamilan kepada hello pertama anda dan melalui tahun-tahun awal, kami bersedia menemani anda dan anak anda di setiap langkah.

Dengan ketenangan fikiran hasil penjagaan kesihatan yang kami sediakan, nikmatilah detik-detik kerian dengan insan tersayang anda.



Adakah Anak Anda Seorang Pembuli?

Kejadian buli semakin meningkat di Malaysia dan semakin menarik perhatian media. Membuli ialah tingkah laku agresif yang disengajakan, menyakitkan dan dilakukan berulang kali. Dalam kejadian buli, terdapat ketidakseimbangan kuasa, di mana mangsa sering diganggu, dicemoi, disisih dan diserang oleh seorang atau sekumpulan orang lain. Kanak-kanak yang membuli selalunya ingin berkuasa ke atas kanak-kanak yang menjadi mangsanya.



Membuli boleh dibahagikan kepada dua bentuk – langsung dan tidak langsung. Bagi pembulian secara langsung, ia melibatkan gangguan fizikal: memukul, menumbuk, mengugut, menyepak, menarik, menolak, atau mencubit untuk mencederakan mangsa. Pembulian secara tidak langsung pula, walaupun tidak mudah dikesan, juga memberi kesan yang memudaratkan terutama dari segi psikologi dan emosi kepada mangsa. Ia boleh dilakukan melalui pertuturan dengan kata-kata yang menyinggung perasaan, kata-kata yang bersifat perkauman, menyisih atau memulaukan seseorang secara sosial dan juga pembulian di alam maya.

Mengapa kanak-kanak membuli dan apa yang kita boleh lakukan sebagai ibu bapa untuk membimbing generasi akan datang agar membuat pilihan yang lebih baik? Sekiranya kita mendapati bahawa anak kita membuli, langkah pertama yang kita perlu ambil ialah mengakuinya dan asingkan identiti anak kita daripada tindakannya, agar keadaan dapat diatasi dengan berkesan.

“Masalah utamanya ialah dari dalam hati”

Ironinya, membuli sebenarnya adalah cara pembuli memberitahu yang sebenarnya dia memerlukan bantuan. Kanak-kanak mungkin cuba untuk menyatakan penderitaan atau trauma yang mereka alami – sebagai contoh, tidak dapat mengendalikan cabaran bersama keluarga di rumah, guru di sekolah, atau orang lain dalam lingkungan sosialnya. Membuli adalah satu mekanisme mempertahankan diri, kemungkinan juga pembuli mempunyai kurang keyakinan diri atau mengalami tekanan daripada rakan sebaya. Pendedahan yang kerap kepada keganasan fizikal dan verbal dalam persekitaran terdekat seorang kanak-kanak (contohnya pergaduhan ibu bapa di rumah) juga merupakan satu faktor risiko.

“Apabila kita mengenalinya, kita boleh atasinya”

Asasnya, apabila kita membimbing generasi akan datang, kita harus membantu mereka mencari jalan untuk membina ketahanan emosi, agar mereka boleh mencari pendekatan yang sihat untuk mengatasi cabaran-cabaran hidup. Kita boleh menggunakan penyelesaian jangka pendek bersama matlamat jangka panjang sebagai panduan untuk proses ini.

Penyelesaian jangka pendek bermaksud mengatasi dan mengendalikan situasi semasa dan mencegah masalah buli dengan pantas. Ia boleh diringkaskan kepada akronim **S.H.O.R.T** seperti di bawah:

S

(Speak) Bercakap dengan anak anda

Sebagai ibu bapa, kita boleh bertanya kepada anak tentang perasaan mereka dan ambil langkah-langkah untuk membantu mengenali punca masalahnya – contoh: rasa marah atau menyimpan dendam, takut kehilangan seorang yang penting, perasaan tidak yakin dengan identiti diri, kepercayaan dan nilai-nilai yang disalahtafsir.

H

(Help) Bantu anak anda

Kita boleh membantu mereka mengenal pasti emosi mereka: adakah ia perasaan marah, takut, sedih? Apabila kita mengenal pasti perasaan tersebut, ia memperkasa dan memberi anak anda harapan bahawa terdapat penyelesaian kepada masalah mereka. Contohnya, jika kita merumuskan bahawa anak kita membuli kerana :”Saya rasa sedih, kerana disisih di sekolah”; kita sebagai ibu bapa boleh berusaha untuk mengukuhkan identiti dan pengetahuan anak agar mereka menyedari bahawa mereka sebenarnya disayangi.

O

(Observe) Memerhatikan tingkah laku mereka

Berikan perhatian teliti terhadap tingkah laku mereka, adakah mereka menunjukkan tanda-tanda yang aneh? Kita boleh gunakan ini untuk memulakan perbincangan tentang perasaan mereka.

R

(Relationship) Membina hubungan

Bina satu hubungan erat dengan anak anda berdasarkan kepercayaan diantara ibu bapa dengan anak dan saling menghormati. Apabila kita mendapat kepercayaan mereka, mereka akan benar-benar mendengar apa yang kita katakan kerana peraturan tanpa perhubungan menjurus kepada penentangan.

T

(Time) Masa perlu dilaburkan

Luangkan masa berkualiti bersama-sama sebagai satu keluarga. Membina kepercayaan anak anda akan membolehkan mereka mendekati anda apabila mereka menghadapi masalah dan ia juga membantu mewujudkan kestabilan emosi.



Matlamat Jangka Panjang: Membina Ketahanan Emosi dan Budaya Keluarga yang Positif

Ini memerlukan komitmen penuh dalam memperkembangkan anak kita untuk memastikan agar semua aspek kesejahteraan mereka – tidak kira fizikal, kognitif, mental, moral, rohani, dan emosi dipenuhi - dijaga dan dipupuk. Keperluan-keperluan ini merupakan asas dalam membina ketahanan. Apabila mereka belajar untuk berasa belas kasihan, empati, berperwatakan tinggi, dan sabar, ia bukan sahaja memberi manfaat kepada diri mereka di sekolah tetapi membantu mereka sepanjang hayat.

Sekiranya kita memupuk budaya positif di rumah yang mencerminkan kasih sayang, saling menghormati, harga diri, integriti, kemungkinan besar anak-anak akan mengamalkannya di sekolah dan di kalangan kawan-kawan.

Akhir sekali, anak-anak menjadikan kita sebagai idola untuk membuat keputusan yang baik dalam kehidupan. Justeru, kita harus menunjukkan contoh agar mereka boleh menirunya dalam setiap tindakan mereka sambil turut belajar daripada kesilapan. Terpulang kepada kita untuk menjadi model peranan yang positif yang mereka boleh hormati, boleh didekati untuk mendapatkan nasihat pada bila-bila masa, dan orang yang membantu mereka menyedari bahawa apa pun alasannya, mereka tidak boleh sama sekali membuli. **PP**

Tentang Yayasan Generasi Gemilang

YAYASAN GENERASI GEMILANG (GG) ialah sebuah yayasan yang komited untuk membina negara yang kukuh dengan memupuk generasi yang boleh dicontohi dan mengukuhkan keluarga.

Kami percaya bahawa kasih sayang boleh mengubah kehidupan; maka usaha-usaha kami membangkitkan harapan dalam orang ramai dan memperkasakan mereka untuk menjalani kehidupan dengan sepenuh potensi mereka.

Mereka adalah kanak-kanak, remaja, keluarga, sekolah, perbadanan dan masyarakat umum.

Ditadbir oleh Lembaga Pemegang Amanah, GG berpusat di Lembah Klang dan memberi perkhidmatan di seluruh negara.

Dahulunya dikenali sebagai Persatuan Kebajikan Generasi Gemilang Kuala Lumpur dan Selangor, GG telah di perbadankan sebagai sebuah yayasan pada Disember 2014.

www.gengemilang.org

LEARN

LIFE

TODAY



From firefighters and surgeons to pilots and investigators and more!
At KidZania Kuala Lumpur, kids will experience more than 100 different real-life roles, learning responsibility, trust, dedication and more along the way. Come explore KidZania today!

www.kidzania.com.my

Rakan Riang Sdn. Bhd. (854286-D) is the Authorized Licensee of KidZania, S.A.P.J de C.V and a joint venture company between Themed Attractions and Resorts Sdn. Bhd. (860668-D) and Boulevard Curve Sdn. Bhd. (103320-D).

 **KidZania**
Kuala Lumpur

Mari

Bermain!



“Orang yang bijak tahu menghargai sedikit keseronokan/kenakalan dari masa ke semasa”

– Roald Dahl, Novelis

‘Main’ secara mudahnya bermaksud aktiviti spontan yang dilakukan oleh kanak-kanak untuk berseronok dan mengisi masa lapang mereka. Bermain membantu kanak-kanak berkembang dari segi sosial, emosi, fizikal serta melatih dan mempertingkatkan kebolehan kognitif mereka.

Oleh Dr Rajini Sarvananthan, Pakar Perunding Perkembangan Kanak-Kanak

Ciri semula jadi bermain memberi peluang kepada kanak-kanak untuk mengawal keadaan yang tidak menentu menggunakan beberapa kemahiran seperti kreativiti, menyelesaikan masalah, berunding, bekerjasama dll. Terdapat dua kategori bermain:

Main berstruktur

bermaksud bermain mengikut peraturan-peraturan tertentu dan mencari cara paling berkesan untuk mencapai objektif.

- Permainan kad
- Permainan papan
- Teka teki (Puzzle)
- Sukan – bola sepak, badminton, dll
- Permainan mencantum (contohnya, Lego, model kapal terbang, dll)

Main tidak berstruktur

tidak mempunyai masa bermain yang terbatas, struktur khusus, atau objektif pembelajaran – anak anda menentukan objektifnya sendiri.

- Bermain dengan blok-blok
- Mewarna atau melukis apa yang mereka suka
- Berlari di sekeliling padang permainan/taman
- Main olok-olok
- Mencipta permainan baharu

Main bukan semudah yang anda fikirkan, malah, ia adalah sangat penting bagi perkembangan anak anda. Contohnya, main tidak berstruktur memberi anak anda kelebihan 3A:

(Attention) Daya Tumpuan

Bermain membolehkan anak anda bergiat aktif secara fizikal justeru membantu peredaran darah ke organ-organ penting termasuk otak, sekaligus meningkatkan tumpuan kognitif. Permainan tidak berstruktur di luar rumah memberi peluang kepada anak untuk menghadapi cabaran dan masalah yang perlu diselesaikan melalui pemikiran kritis dan kreatif. Melalui permainan tidak berstruktur, anak anda dapat membangunkan kemahiran penyesuaian.

(Affiliation) Berhubungan

Semasa bermain, kanak-kanak melatih kemahiran sosial dan emosi mereka dengan berinteraksi dengan rakan sebaya. Ia juga peluang yang baik untuk mengajar mereka kecerdasan sosial seperti empati, simpati, kerjasama, berkongsi dan kesedaran diri - kemahiran-kemahiran yang mereka perlukan untuk menjadi orang dewasa yang baik kelak.

(Affect) Kesan

Bermain berpotensi memperbaiki emosi dan kesihatan mental kanak-kanak, terutamanya kanak-kanak pra sekolah. Ia juga melindungi kanak-kanak daripada terkesan oleh tekanan dan stres, membolehkan mereka belajar dan membangun mengikut tahap mereka sendiri, mencari minat mereka, dan akhirnya mengejar cita-cita.

Selain itu, kanak-kanak yang mengamalkan tabiat gaya hidup sihat kemungkinan besar akan membawa amalan mereka ke alam dewasa. Ini mengurangkan risiko mereka mendapat penyakit-penyakit kronik seperti masalah jantung atau diabetes.

Tidak tahu bila dan bagaimana untuk bermain permainan tidak berstruktur? Jangan bimbang, mulakan dengan cadangan-cadangan berikut. Lama ke lamaan anda akan dapat idea untuk mencipta permainan anda sendiri:

- **Permainan kereta** (contohnya, 'I Spy' dan permainan lain yang melibatkan plat pendaftaran, tanda-tanda dan warna kereta).
- **Masak bersama-sama.** Dapur mungkin akan berselerak sedikit tetapi ia memberi banyak peluang untuk merapatkan hubungan dan belajar.
- **Bermain semasa membeli-belah barang dapur** (contohnya, permainan memadan, mencadangkan ramuan untuk resepi yang kreatif, dan memberi anak-anak senarai bergambar untuk mereka membeli barang sendiri).
- **Membuat kerja-kerja rumah juga boleh menjadi menyeronokkan.** Paling tidak,biarkan mereka bebas bermain berdekatan anda.



Berikut adalah beberapa tip bagaimana anda boleh menggabungkan permainan tidak berstruktur:

- Gabungkan masa bermain dengan senaman.
- Hadkan masa menonton skrin.
- Berikan sedikit kebebasan. Sekali-sekala, kanak-kanak harus dibenarkan memanjat pokok, bermain dalam lumpur atau menikmati keseronokan bermain dalam lopak air. Yang penting anda memantau mereka supaya tidak berlaku kecederaan.
- Adakan janji temu bermain (play date) atau bergilir-gilir rumah dengan kawan anda untuk menjadikan ia lebih menarik. Ini juga membantu semua orang berkongsi beban dan mendapat sedikit masa untuk berehat.

Cari keseimbangan antara main berstruktur dan tidak berstruktur. Terdapat mereka yang berfikir bahawa membiarkan anak bersendirian untuk bermain sesuatu yang tidak berstruktur adalah satu tanda pengabaian oleh ibu bapa. Ini tidak benar sama sekali. Terdapat banyak kelebihan main tidak berstruktur dan ibu bapa yang membenarkannya tetap adalah ibu bapa yang baik seperti orang lain. Biarkan anak anda bermain dan berseronok – sememangnya itulah 'kerja' seorang kanak-kanak. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Pureen*

baby^o
yogurt



Yogurt
Pelembap
Semulajadi

Tidak
pedih
mata

Vitamin
E

Pro-Vitamin
B5

Melembapkan Rambut dan Kulit Bayi



Pureen*
baby^o
yogurt

Head to Toe Wash

tear
free



With Pro-Vitamin B5
& Vitamin E
Gentle on Eyes & Skin
750ml

Pureen*
baby^o
yogurt

Head to Toe Wash

tear
free



With Pro-Vitamin B5
& Vitamin E
Gentle on Eyes & Skin
750ml



Kesejahteraan Keluarga

- Suami Isteri
- Penjagaan Ibu

Dengan kerjasama



Pentingkah Mamogram?

Oleh **Dato' Dr Siti Norlasiah binti Ismail,**

Ketua Pengarah, Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN)

Kajian Penduduk dan Keluarga Malaysia kelima (2014) yang dijalankan oleh LPKN mendapati hanya 27.3% wanita berkahwin yang berumur di antara 40-59 tahun, pernah menjalani ujian mamogram. Daripada bilangan itu, lebih daripada 2/3 melakukan saringan dalam tempoh tiga tahun yang lalu. Jelas bahawa bilangan wanita yang menjalani ujian mamogram adalah sangat rendah dan kekerapan menjalani saringan tersebut juga sangat rendah. Justeru, terdapat keperluan segera untuk menggalakkan lebih ramai wanita untuk tampil melakukan saringan mamogram secara berkala.



Apakah mamogram?

Mamogram ialah sinar-x ke atas payudara. Ia digunakan untuk pengesanan awal barah payudara sebelum ketulan dapat dirasai.

Perluakah saya melakukan mamogram?

Wanita yang berumur melebihi 40 tahun digalakkan untuk mendapatkan ujian mamogram. Pada peringkat umur ini, risiko mendapat barah payudara mula meningkat.

Mengapa tidak melakukannya lebih awal daripada 40 tahun?

Mamogram bagi wanita lebih muda tidak digalakkan kerana tisu payudara mereka masih padat. Jika terdapat ketulan, mamogram mungkin tidak dapat membezakan di antara tisu payudara dan tisu barah.

Dalam keadaan di mana anda berisiko tetapi tisu payudara masih padat, penggunaan mamogram

bersama-sama ultrasound payudara akan disarankan bagi mengesan sel barah payudara dengan lebih baik.

Di manakah saya boleh mendapatkan ujian mamogram?

Hospital kerajaan memberi perkhidmatan mamogram secara percuma jika anda dirujuk oleh doktor yang mengesyaki bahawa anda mungkin berisiko mendapat barah payudara. Sekiranya anda ingin melakukan ujian mamogram tanpa rujukan, anda boleh melakukannya di hospital swasta.

Saya masih muda, adakah saya berisiko?

Jika anda mempunyai sejarah barah payudara dalam keluarga, berlebihan berat badan atau obes, tidak bersenam secara tetap dan mengamalkan diet tidak sihat, anda mungkin lebih berisiko mendapat barah payudara. Tetapi, hakikat bahawa anda seorang wanita sudah pun menjadikan anda berisiko. Justeru, semua wanita perlu disaring bagi mengesan barah payudara.

Tip-Tip Gaya Hidup Untuk Mencegah Barah Payudara

Bersenam secara tetap

Senaman berintensiti sederhana selama enam puluh minit kebanyakan hari dalam seminggu adalah disarankan untuk mengekalkan berat badan sihat. Aktiviti fizikal menguatkan sistem imun dan membantu mengurangkan paras estrogen (paras estrogen yang tinggi di dalam darah meningkatkan risiko menghadapi barah payudara).

Pemakanan yang seimbang

Diet yang mengandungi lemak yang tinggi meningkatkan risiko barah payudara kerana lemak memudahkan penghasilan estrogen. Tingkatkan pengambilan serat anda daripada sumber seperti sayur, bijirin penuh dan buah. Serat membantu mengurangkan kolesterol dan menyingkirkan lemak.

Lakukan pemeriksaan sendiri payudara (PSP)

sekali sebulan bermula dari umur 18 tahun dan seterusnya. PSP merupakan strategi saringan yang berguna dan penting, terutamanya apabila digabungkan bersama pemeriksaan fizikal secara tetap oleh seorang doktor dan mamografi.

Apa yang berlaku semasa ujian mamogram?



Anda berdiri dan payudara anda akan dimampatkan di antara dua piring untuk meleper dan mengurangkan ketebalan payudara

- Ini memberi gambaran yang lebih baik dan mengurangkan kadar radiasi yang digunakan.

Bagi kebanyakan wanita, bahagian prosedur ini terasa kurang selesa sedikit tetapi ia hanya untuk beberapa saat.

Kedua-dua belah payudara disaring tetapi dilakukan satu per satu.

Dari mula hingga akhir, seluruh prosedur mengambil kurang daripada 30 minit.

Adakah kaum lelaki/ suami mempunyai peranan dalam pencegahan barah payudara?

Ya. Malah peranan mereka amat penting kerana sudah menjadi tanggung jawab kaum lelaki untuk melindungi ibu, isteri, adik beradik perempuan dan semua wanita daripada sebarang bahaya. Kaum lelaki harus memperkasakan diri mereka dengan pengetahuan

mengenai pencegahan barah payudara agar mereka

boleh menggalakkan ahli keluarga untuk mendapatkan saringan barah payudara. Sokongan dan galakan seorang suami, bapa, anak lelaki atau adik beradik lelaki boleh membantu meyakinkan sesetengah wanita untuk pergi mendapatkan saringan.

Tanggungjawab dan perhatian yang sama seorang suami berikan kepada isterinya ketika hamil dan ketika melahirkan anak harus dicerminkan dalam semua aspek kesihatan isteri termasuk kesihatan payudaranya.

Strategi kaum lelaki untuk menggalakan wanita dalam hidupnya untuk pergi mendapatkan saringan/mamogram:

- Promosikan kepentingan saringan awal, mendapatkan pemeriksaan klinikal payudara dan melakukan pemeriksaan sendiri payudara di rumah secara berkala.
- Hادiahkan baucer mamogram pada hari jadi atau ulang tahun.
- Bawa mereka bersama ke acara-acara yang memberi perkhidmatan mamogram atau saringan payudara secara percuma (contohnya acara LPPKN atau KKM).
- Aturkan supaya seorang rakan atau ahli keluarga terdekat untuk melakukan ujian bersama.

Tiada penawar bagi kanser, jadi apa gunanya melakukan ujian mamogram?

Jika barah dikesan awal, peluang anda untuk hidup selepas pembedahan, terapi radiasi atau rawatan lain adalah tinggi. Jika pun anda lewat mengesannya, anda masih mempunyai harapan; barah payudara boleh dirawat dan dikawal bagi tempoh yang lama.

Walau bagaimanapun, perlu diingatkan, rawatan tahap lewat mempunyai kesan emosi dan kewangan yang lebih berat kepadapesakit dan juga keluarganya. Kos ujian mamogram ialah di antara RM150-350, berbanding dengan kos rawatan tahap lewat, yang boleh melonjak sehingga beribu-ribu ringgit yang merangkumi kos perubatan, pemulihan, pengangkutan serta ubat-ubatan.

Selain itu, anda mungkin tidak berupaya untuk bekerja, bermakna pendapatan keluarga akan berkurangan. Bukan sahaja pasangan anda perlu menjaga anda (dan anak-anak), dia juga perlu menyara keluarga. Stres yang melampau boleh menjurus kepada kemurungan, perpisahan dan mengurangkan kualiti hidup secara keseluruhan.

Dengan kerjasama



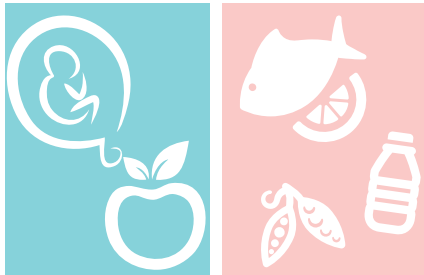
Lembaga Penduduk dan Pembangunan
Keluarga Negara Malaysia

Malpemakanan & Kehamilan

Oleh **Prof Poh Bee Koon**, Pakar Pemakanan

Malpemakanan adalah istilah umum bagi:

- Kekurangan atau berlebihan zat makanan
- Pengambilan nutrien yang tidak mencukupi atau melebihi keperluan untuk pertumbuhan dan untuk mengekalkan tubuh yang sihat



Punca utama malpemakanan:

- Kurang pengambilan nutrien/ kalori untuk memenuhi keperluan kehamilan.
- Kurang pengetahuan tentang pemakanan prenatal yang mencukupi, atau pantang-larang pemakanan yang berkait dengan kehamilan.
- Hilang atau kurang selera makan disebabkan masalah loya dan muntah ataupun mabuk hamil.
- Sakit gigi atau penyakit mulut yang menghalang anda daripada makan.
- Penggunaan ubat-ubatan yang mengganggu penyerapan nutrien.
- Penyakit atau masalah lain yang menyebabkan cirit-birit, mual, dan muntah-muntah.

Bahaya Malpemakanan

Malpemakanan merupakan risiko kesihatan serius bagi wanita hamil dan yang menyusukan bayi, memandangkan ia boleh menyebabkan kehamilan yang berisiko dan juga menjejaskan penghasilan susu ibu yang berkhasiat.

Risiko kesihatan:

Kekurangan zat makanan boleh menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak mencukupi ketika hamil, lalu meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Pemakanan berlebihan pula boleh menyebabkan bayi yang berlebihan berat ketika lahir. Kedua-dua bayi yang kurang berat (<2.5kg), dan yang berlebihan berat (>4kg) ketika lahir, berisiko membesar menjadi orang dewasa yang berlebihan berat badan atau obes (sekaligus meningkatkan risiko mereka terhadap penyakit-penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung). Ingat, sumber khasiat untuk janin hanyalah daripada makanan dan minuman yang anda ambil!

Asid folik merupakan vitamin yang terdapat secara semula jadi di dalam makanan seperti bayam, brokoli, kacang hijau dan daun salad. Tanpa asid folik yang mencukupi dalam tubuh anda, bayi anda mungkin mengalami kecacatan sistem saraf seperti spina bifida (perkembangan saraf tunjang atau vertebra yang tidak sempurna) atau anensefali (perkembangan bahagian utama otak yang tidak sempurna). Anda mungkin ingin mendapatkan nasihat doktor anda tentang pengambilan suplemen zat besi dan asid folik yang juga mengandungi vitamin dan mineral lain.

Mencegah Malpemakanan

Makan mengikut Saranan Piramid Makanan Malaysia akan membantu anda mencegah daripada malpemakanan.

Piramid Makanan Malaysia



Sumber: Garis Panduan Pemakanan Malaysia, 2010

Satu prinsip yang sangat baik untuk diikuti bagi mendapatkan diet yang seimbang dan sihat ialah Seimbang, Sederhana, dan Pelbagai (SSP). Ini bermakna, diet anda harus **seimbang** dan terdiri daripada makanan daripada kesemua lima kumpulan makanan yang terdapat dalam Piramid Makanan Malaysia, mengikut saiz sajian **sederhana** yang dihidangkan mengikut jumlah sajian yang disarankan bagi setiap kumpulan makanan, dan mengandungi jenis makanan yang **pelbagai** untuk memenuhi kesemua keperluan pemakanan anda.

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Pemakanan & Kehidupan Sihat

- Penyusuan Susu Ibu
- Pandangan & Petua Kesihatan
- Resipi Berkhasiat

Memerah Susu Ibu: Keselamatan & Kebersihan

Oleh **Prof Poh Bee Koon**, Pakar Pemakanan

Tempat:

- ✓ Cari tempat yang bersih untuk memerah susu. Elak daripada menggunakan tandas, bilik air atau tempat penyediaan makanan.
- ✓ Basuh tangan dengan bersih sebelum mula memerah.



Kebersihan Peralatan:

- ✓ Guna sabun dan air untuk membersihkan pam anda.
- ✓ Keringkan menggunakan tuala bersih.
- ✓ Jangan lupa mensterilnya setiap hari.



Memerah:

- ✓ Teruskan mengepam selagi susu anda mengalir dengan baik. Pam daripada payudara yang sebelah lagi apabila aliran susu mula perlahan. Ulang (setiap payudara harus dipam dua kali).
- ✓ Duduk dengan selesa sambil menyokong payudara anda dengan meletakkan tapak tangan anda pada tulang rusuk dan tepat di bawah payudara anda.
- ✓ Pam dengan lembut. Lepakkan pam pada payudara dengan tekanan yang secukupnya tanpa menolak dengan kuat.



Menyimpan:

- Simpan susu perahan di dalam bekas bersih yang khusus untuk menyimpan perahan susu ibu.
- Beg pakai buang yang menyimpan susu hanya boleh diguna sekali sahaja.
- Botol susu boleh digunakan semula. Basuh menggunakan sabun dan air dan kemudian sterilkan sebelum diguna.

Perhatian: Jangan isi terlalu penuh jika anda merancang untuk menyejukkannya. Cecair mengembang apabila beku dan bekas yang penuh mungkin bocor, dan dengan itu boleh menyebabkan susu tercemar.

- Sentiasa labelkan bekas (tarikh/masa diperah dan ubat-ubatan yang dimakan dalam tempoh 24 jam) sebelum menyimpannya di dalam peti sejuk /penyejukkbeu. Sekiranya anda tiada di rumah, simpan di dalam kotak penyejuk yang berisi pek ais.
- Sentiasa guna susu yang lama dahulu.

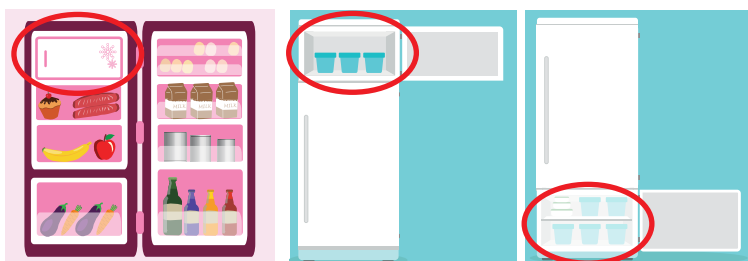


Cara menyimpan:

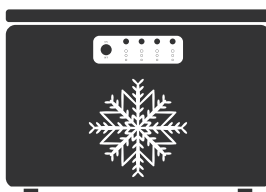
- Susu boleh disimpan selama 24 jam di dalam beg penyejuk bertebat yang mengandungi pek ais.
- Susu boleh disimpan sehingga lima hari di dalam peti sejuk pada suhu 4°C. Susu perahan adalah lebih baik jika disimpan di bahagian belakang peti sejuk, seberapa jauh daripada pintu peti sejuk.

Perhatian: Susu yang disimpan pada suhu bilik (25°C) harus diguna dalam tempoh enam jam. Susu yang ditinggalkan di luar pada suhu yang lebih tinggi bagi tempoh yang lama adalah tidak selamat.

- Mana-mana susu yang disejukkbeu harus digunakan:



- ▲ Dalam tempoh dua minggu jika disimpan di dalam ruang penyejukkbeu peti sejuk satu pintu
- ▲ Dalam tempoh tiga bulan sekiranya disimpan di dalam petak penyejukkbeu khusus peti sejuk, contohnya peti sejuk dua pintu.



- ◀ Di antara 6 – 12 bulan, jika disimpan di dalam penyejukkbeu yang jarang dibuka.

Bagaimana mencairkan susu ibu yang beku:

- Menyahbeku di dalam peti sejuk semalaman.
- Letak botol di dalam mangkuk yang mengandungi air suam.



Penting!

- ✗ Jangan mencair atau memanaskan susu ibu di atas api atau dalam ketuhar gelombang mikro. Ini akan merosakkan nutrien-nutrien di dalamnya! Menggunakan ketuhar gelombang mikro juga boleh menyebabkan suhu tidak sekata (titik panas) di dalam susu dan boleh mencederakan bayi.
- Guna selepas dicairkan dan buang sebarang baki yang tidak habis (jangan bekukan semula atau simpan semula di dalam peti sejuk).

Peringatan: Sentiasa uji dahulu untuk memastikan susu telah dipanaskan dengan SEKATA dan pada suhu yang sesuai (suam) dengan memicit beberapa titik susu di bahagian dalam pergelangan tangan anda sebelum menyusukan bayi. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

BARU

Pureen*

BABY WIPES

Flushable

Sayangkan Bayi,
Sayangkan Alam Sekitar.



Pureen Baby Wipes Flushable dirumus khas dengan bahan-bahan lembut untuk membersihkan kulit dan memberikan sensasi yang selesa serta segar kepada si manja. Mulai menggunakan tisu lembap yang mesra alam ini!

• **Boleh Dipam & Terbiodegradasi**

- Telah diuji mengikut Garis Panduan dan Tata Amalan "Flushability" INDA/EDANA.

• **Hipoalergenik & Telah Diuji oleh Pakar Dermatologi**

- Terbukti secara klinikal tidak menyebabkan kerengsaan kulit dan reaksi alahan walaupun pada kulit sensitif.

• **Tanpa Alkohol, Paraben & Pewangi**

- Sesuai digunakan pada kulit sensitif.

• **Ekstra Lembap dengan Bahan-bahan Pelembap**

- Diperkaya dengan Vitamin E dan Ekstrak Aloe Vera Semula jadi untuk melindungi dan menenangkan kulit.



1
Buka pelekat dan keluarkan tisu lembap secara perlahan.



2
Selepas pakai, buang atau pamkan tisu lembap. Pamkan sehelai tisu lembap setiap kali.



3
Tisu lembap berasaskan tumbuhan akan hancur selepas dipamkan.

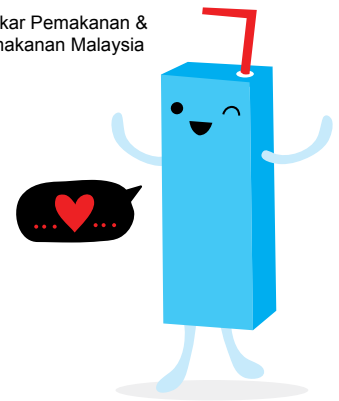
Sila layari www.pureen.com.my untuk maklumat lanjut.
*Registered Trademark of Pure Laboratories Inc., USA
Diedarkan oleh: Summit Company (Malaysia) Sdn. Bhd. (007775-T)





Mendapat Faedah Susu Sepenuhnya

Oleh **Prof Norimah A Karim**, Pakar Pemakanan & Setiausaha Kehormat Persatuan Pemakanan Malaysia



Susu dan produk tenusu merupakan sumber terbaik bagi banyak nutrien penting yang kritikal bagi pertumbuhan dan perkembangan sempurna anak anda. Selain daripada membekalkan anak anda dengan tenaga (kalori), susu adalah makanan yang padat dengan nutrien dan mengandungi nutrien penting seperti kalsium, protein, vitamin A, D, dan B2 (Riboflavin).

Aku ♥ susu



Namun begitu, beberapa kajian di Malaysia mendapati bahawa pengambilan produk susu adalah berkurangan di dalam diet kanak-kanak dan remaja. Apabila kanak-kanak membesar, mereka mempunyai kecenderungan untuk mengurangkan pengambilan susu. Malangnya, trend ini juga dipadankan dengan peningkatan pengambilan minuman yang kurang berkhasiat (contohnya, minuman berkarbonat, kordial, minuman buah, dll). Trend ini membimbangkan ekoran daripada masalah semasa seperti obesiti kanak-kanak dan malnutrisi (contohnya, kekurangan pengambilan nutrien penting atau berlebihan gula).

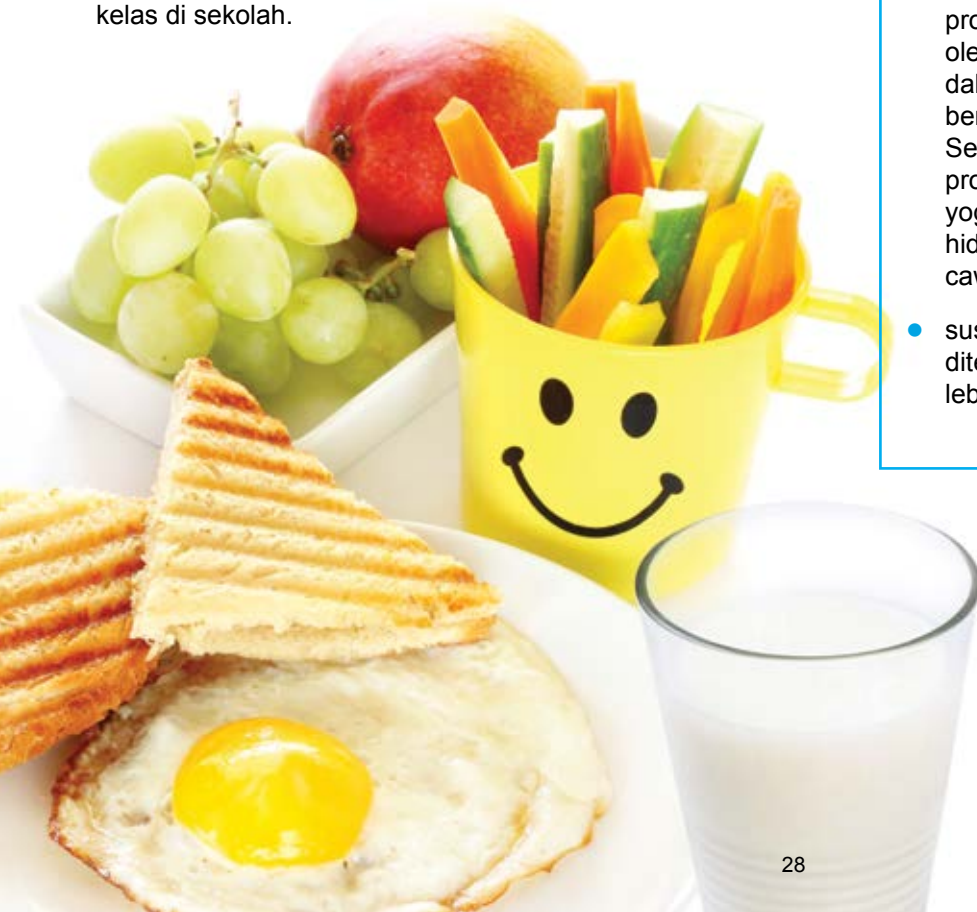
Secara purata, mereka mengambil kurang daripada dua sajian susu sehari, (1 sajian = 1 gelas), iaitu kurang daripada saranan Panduan Diet Malaysia (Panduan Diet Malaysia, diterbitkan oleh Kementerian Kesihatan). Panduan Diet Malaysia menyarankan pengambilan di antara dua hingga tiga sajian setiap hari.

Maka, ia adalah idea yang baik untuk menggalakkan anak anda untuk mengambil susu dan produk susu mengikut jumlah yang disarankan. Dengan mewujudkan tabiat minum susu awal, ia membantu memastikan anak anda akan meneruskan tabiat ini sehingga dewasa.

Seperti kata pepatah, sarapan adalah sajian utama paling penting. Ini disokong dengan hasil kajian yang baru berakhir, *Kajian MyBreakfast dalam kalangan Kanak-kanak sekolah: Penemuan, Implikasi & Penyelesaian (MyBreakfast Study of School Children: Findings, Implications & Solutions)*; satu kajian yang dijalankan oleh Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) yang mendedahkan beberapa fakta membimbangkan:

- 1) 1 dalam 4 kanak-kanak melangkaui sarapan sekurang-kurangnya 3 kali seminggu,
- 2) mereka yang tidak mengambil sarapan adalah 1.34 kali lebih berkemungkinan mengalami berlebihan berat badan,
- 3) kurang daripada separuh kanak-kanak yang ditinjau (29.9% kanak-kanak perempuan dan 41.2% kanak-kanak lelaki) mencapai sekurang-kurangnya 80% daripada saranan pengambilan nutrien bagi kalsium.

Dengan menjadikan susu sebahagian daripada sarapan anak anda, anda boleh memastikan dia memperoleh kebaikan susu. Oleh kerana susu boleh dibungkus dan dibawa sebagai bekalan, ia pastinya pilihan yang mudah untuk sarapan. Selain itu, ia juga boleh digabungkan dengan makanan lain untuk membekalkan anak anda dengan tenaga dan nutrien yang dia perlukan. Ini akan memudahkan anak anda mencapai saranan pengambilan nutriennya. Sebagai bonus tambahan, memenuhi keperluan nutrien harian akan juga membantu anak anda mencapai potensi akademik sepenuhnya kerana dia dapat memberi perhatian dan tumpuan yang lebih baik di dalam kelas di sekolah.



Menghidangkan susu

Terdapat banyak cara untuk menggalakkan anak anda minum lebih banyak susu, seperti:

- **hidangkannya sejuk** – sejukkan susu anak anda di dalam peti sejuk atau tambah beberapa kiub ais sebelum dihidangkan.
- **susu kocak** – guna susu yang telah disejukkan dan kisar di dalam pengisar/pemproses makanan bersama sedikit ais. Jadi lebih kreatif dan tambah buah atau serbuk coklat.
- **guna susu semasa memasak** – anda boleh tambah susu ke dalam resepi anda, contohnya, tambah susu dalam biskut, puding, susu kocak, smoothie, sup cendawan/ayam untuk menjadikan ia lebih berkrım. Anda juga boleh membuat telur masak hancur dengan menambah lebih susu ke dalam telur sebelum memasaknya. Satu lagi pilihan bagi resepi yang menggunakan santan ialah dengan hanya menggantikannya dengan susu.
- apabila menyediakan minuman di rumah, jangan guna susu pekat manis – guna susu segar, UHT atau susu tepung.
- jika anak anda mengalami intolerans laktosa, anda boleh membuat susu atau produk susu yang lebih mudah diterima oleh anak anda. Berikan anak anda susu dalam jumlah yang kecil atau lebih baik lagi, berikan produk tenusu yang bebas laktosa. Sebagai ganti, anda boleh memberinya produk susu yang difermentasi, contohnya, yogurt, keju, minuman yogurt atau hidangkan susu sedikit-sedikit (anggaran ½ cawan) secara berkala sepanjang hari.
- susu berperisa adalah pilihan yang boleh diterima jika ia membuat anak anda minum lebih banyak susu. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

MARIGOLD[®]
SUSU UHT

Kini Berwajah Baharu.
Khasiat Dan Kelazatan Tetap Sama.

Wajah
Lama



Wajah
Baharu



KALSIUM

PROTEIN

**BONEPLUS
VITAMIN
D&Ca**

KALSIUM

PROTEIN

**BONEPLUS
VITAMIN
D&Ca**

Susu UHT MARIGOLD
kini *berwajah baharu!*

Susu UHT MARIGOLD kini berwajah baharu, namun tetap lazat berkhasiat untuk membina tulang yang kuat dan sihat semasa pembesaran anak anda. Setiap pek kaya dengan kalsium, protein, Vitamin D dan formula unik BonePlus kami. Semuanya untuk menyediakan permulaan dan asas terbaik buat mereka untuk membina tulang yang kuat dan badan yang sihat agar kekal aktif setiap hari.

Terdapat dalam pek 200ml & 1 liter.

www.marigold.com.my



Khasiat dalam Setiap Titisan!

Masa Memasak, Masa untuk Bermesra



Hujung minggu merupakan masa yang terbaik untuk meluangkan masa berkualiti bersama anak-anak anda. Apa kata minggu ini luangkan masa memasak dalam dapur. Anda tidak perlu mengeluarkan belanja yang mahal. Dengan hanya sebuah mangkuk, sebatang sudu dan beberapa bahan mudah sahaja diperlukan. Ajaklah anak-anak anda turut serta menyediakan resepi minum petang yang sihat!



Kek keju Lemon Tanpa Bakar (10 potongan)

Ramuan

- 150 g biskut kraker, dihancurkan
- 125 g (½ cawan) mentega, dicairkan
- 200 g (¾ cawan) krim keju
- 80 ml (⅓ cawan) krim putar
- 65 g (¼ cawan) gula aising
- 10 g (1 sudu makan) serbuk gelatin, dilarutkan dalam 2 sudu makan air suam
- Jus sebiji lemon

Cara memasak

1. Masukkan biskut kraker ke dalam mangkuk adunan. Masukkan mentega dan gaulkan sehati.
2. Tuang sebatian ke dalam tin kek 8" dan tekan menggunakan belakang sudu sehingga padat. Masukkan ke dalam peti sejuk dan biarkan sehingga mengeras.
3. Di dalam mangkuk adunan lain, campurkan krim keju dan krim putar. Pukul sehingga adunan menjadi pekat dan berkrim.
4. Masukkan gula aising dan jus lemon perlahan-lahan. Kacau sehingga menjadi adunan pekat and lembut.
5. Tuang ke atas biskut hancur tadi dan ratakan.
6. Masukkan ke dalam peti sejuk dan biarkan beberapa jam sehingga adunan keju di bahagian atas mengeras.



Cadangan

1. Biskut kraker boleh juga diganti dengan biskut mudah hadam atau biskut yang lain.
2. Kurangkan kuantiti jus lemon kepada separuh jika rasanya terlalu masam.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Potongan

Kalorie 230 kcal	Karbohidrat 17.3 g
Protein 3.4 g	Lemak 16.3 g



Pai Epal

(Hidangan untuk 5 orang)

Ramuan

Inti:

- 210 g (4 biji sederhana) epal hijau, dikupas, dan dibaji nipis
- 30 g (2 sudu makan) gula
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ cawan) air
- 40 g ($\frac{1}{4}$ cawan) kismis

Lapisan Atas:

- 40 g (3 sudu makan) gula perang
- 3 g ($\frac{1}{2}$ sudu teh) serbuk kayu manis
- 35 g (4 sudu makan) tepung gandum
- 50 g (4 sudu makan) mentega, dipotong dadu
- Coklat untuk hiasan



Cara memasak

1. Panaskan ketuhar kepada 180°C
2. Masak epal dengan air dan gula sehingga lembut dan masukkan kismis.
3. Susun dalam mangkuk tahan panas dan ketepikan.
4. Untuk lapisan atas, campurkan gula perang, tepung gandum, mentega, dan serbuk kayu manis. Campurkan dengan sebati sehingga menadi serdak seperti serbuk roti.
5. Tuang serdak ke atas epal yang sudah dimasak sehingga meliputi sepenuhnya.
6. Bakar dalam ketuhar selama 30 minit, atau sehingga serdak bertukar menadi perang gelap.
7. Hiaskan dengan dengan coklat masakan dan hidang segera.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalorie 179 kcal	Karbohidrat 25.0 g
Protein 1.1 g	Lemak 8.3 g

Resipi sumbangan daripada "Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan, Jilid 1: Resipi Sihat untuk Si Kecil Anda" terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk membeli buku resipi ini yang merangkumi lebih daripada 60 resipi, sila e-mel kepada: president@nutriweb.org.my

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

MEMASTIKAN PENGHADAMAN LEBIH BAIK

ITULAH TUGAS KAMI
ITULAH YANG KAMI PENTINGKAN



Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my

VITAGENMalaysia

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-7)

Dirumuskan dengan kombinasi bakteria baik yang sempurna, VITAGEN padat dengan berbilion kultur hidup yang aktif - iaitu dua *strain* penting yang terdiri daripada Laktobasilus asidofilus dan Laktobasilus casei yang berkuasa untuk memastikan penghadaman lebih baik dan sistem imun lebih kuat. Jadi tidak hairanlah mengapa minuman susu kultur ikonik dan berkhasiat ini dipercayai dan dinikmati selama hampir 40 tahun oleh setiap generasi.

PUTRA
BRAND AWARDS
— GOLD —
THE PEOPLE'S CHOICE
2015



Kesihatan Anak

- Kesihatan Penghadaman
- Alergi
- Isu Pediatrik
- Imunisasi

Pembantu 'Kecil' Anak Anda

Oleh **Dr Nazrul Neezam**, Pakar Perunding Kanak-kanak dan Pakar Perunding Gastroenterologi & Hepatologi Kanak-kanak

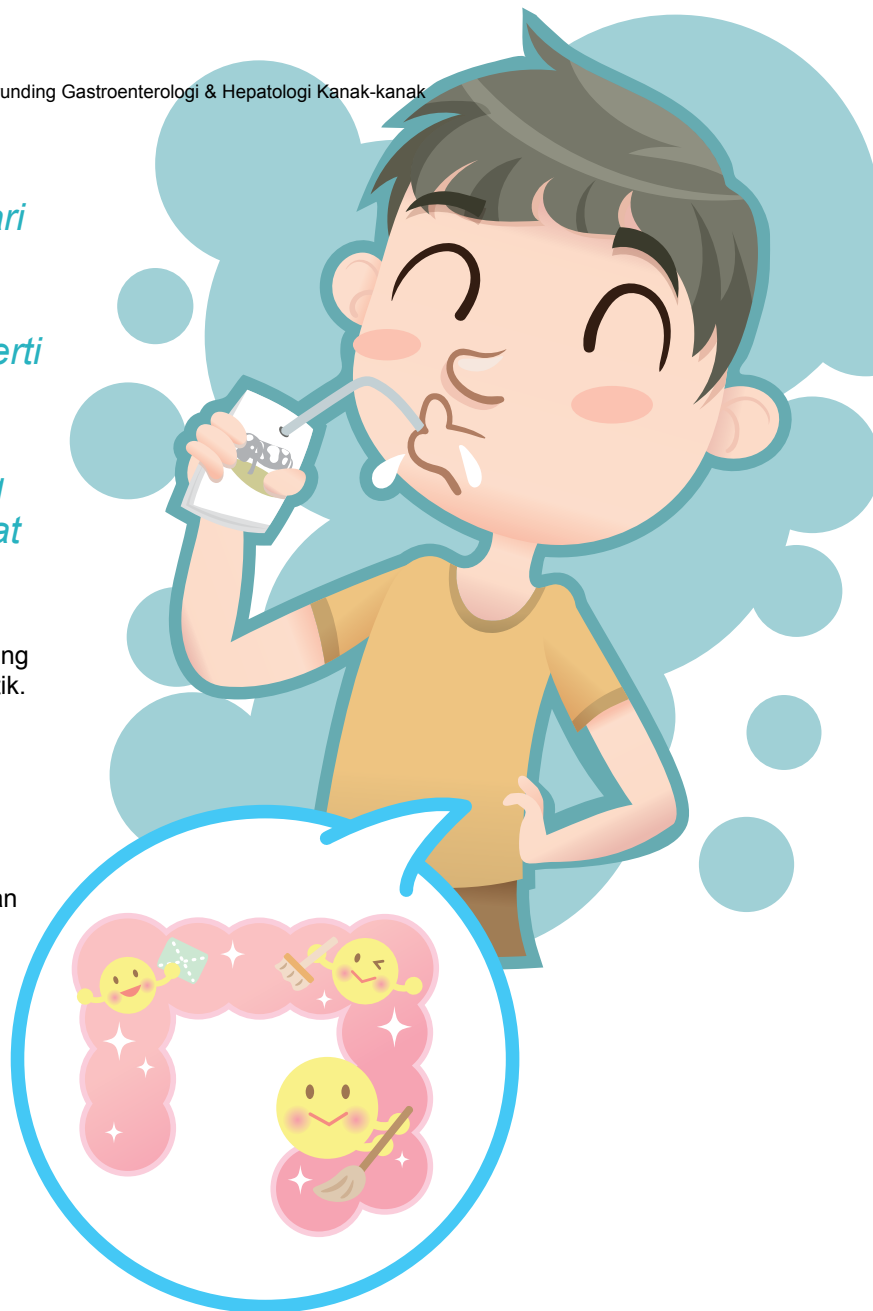
Tahukah anda bahawa sistem penghadaman anak anda bermula dari mulut dan berakhir di duburnya? Ini termasuk keseluruhan saluran gastro usus yang terdiri daripada organ seperti perut, usus, hati, pundi hempedu dan pankreas. Untuk menyokong tumbesaran dan perkembangan yang sihat, sistem penghadaman yang sihat adalah sangat penting.

Salah satu faktor saluran penghadaman sihat yang sering diabaikan ialah pembantu 'kecil', yang dipanggil probiotik. Ia terdiri daripada bakteria yang memberi manfaat dan datang daripada keluarga *Laktobasilus* (contohnya, *L. asidofilus*, *L. kasei*), *Bifidobakteria*, dll.

Istilah lain yang mungkin anda pernah dengar ialah prebiotik – ia merupakan karbohidrat yang tidak boleh dihadam yang kekal di dalam saluran penghadaman dan membekalkan bakteria yang memberi manfaat dengan 'makanan' yang diperlukan untuk membiak. Sumber prebiotik termasuk buah, legum, dan bijirin penuh.

Mengekalkan kesihatan usus anak anda

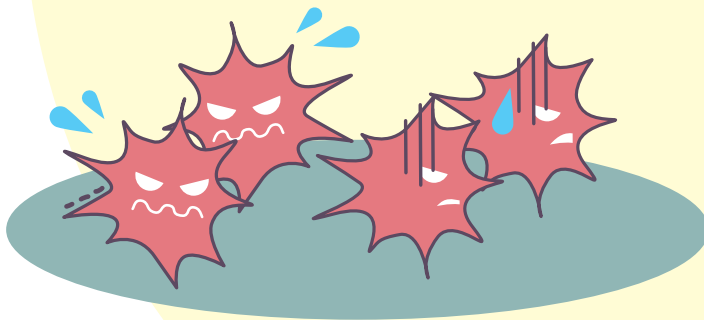
Jika anak anda memakan sesuatu yang tidak serasi dengannya, kemungkinan besar sistem penghadamannya akan mengeluarkan simptom seperti sakit abdomen, sembelit, cirit birit, mual, dan muntah-muntah. Malah, terdapat kajian yang menunjukkan peningkatan masalah seperti sindrom usus iritabel dan penyakit debu inflamatori dalam kalangan kanak-kanak.



Untuk mengurangkan gangguan kepada pertumbuhan dan perkembangan anak anda, anda harus berusaha untuk memastikan kesihatan penghadamannya berfungsi pada tahap yang optimum. Asas kesihatan penghadaman yang baik boleh dicapai melalui tiga langkah mudah:

1. Makan dengan betul

Pastikan dia mengambil buah dan sayur secukupnya dan makan secara tetap. Dia harus mengambil diet yang sihat yang kaya dengan serat setiap hari. Anda harus menghadkan pengambilan makanan/minuman bergoreng dan manis, dan akhir sekali, galakkan dia untuk minum lapan gelas air setiap hari (lebih pada hari yang panas atau jika melakukan aktiviti fizikal cergas).



3. Mengekalkan kebersihan

Didik anak anda tentang kebersihan diri yang baik, terutama perkara-perkara kecil seperti membasuh tangannya dengan bersih selepas ke tandas dan sebelum makan. Kebersihan yang baik adalah sangat penting untuk mencegah bakteria berbahaya daripada memasuki ususnya.

Tolong Saya!



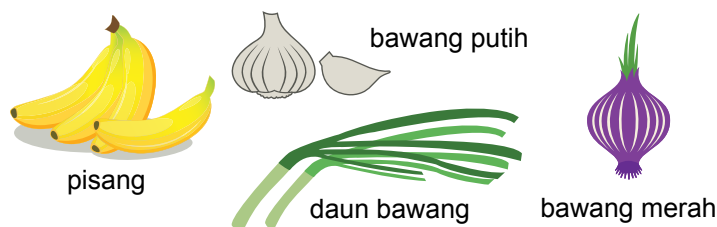
2. Kekal aktif

Pastikan dia melakukan sebarang jenis aktiviti fizikal sekurang-kurangnya satu jam sehari. Ia adalah cara terbaik bagi anak anda memastikan sistem penghadamannya berjalan dengan lancar dengan caramembantu menggalakkan pembuangan air besar secara tetap, memperbaiki selera makan, dan mengekalkan berat badan yang sihat.

Kecil-kecil Cili Padi

Apakah peranan yang dimainkan oleh probiotik? Sebenarnya, probiotik bukan sahaja membantu dalam penghadaman. Salah satu fungsi terpenting probiotik adalah untuk mengekalkan kesihatan sistem penghadaman anak anda. Probiotik melakukannya dengan menetralkan sebarang patogen (virus atau bakteria yang menyebabkan penyakit) sebelum ia membuat anak anda sakit. Sebahagian saintis menamakan usus sebagai 'otak kedua' disebabkan cara ia berinteraksi dan mempengaruhi otak! Justeru itu, tidakkah berbaloi untuk memastikan anak anda mendapat pre- dan probiotik secukupnya?

Ia bukan satu tugas yang sukar; anak anda mendapat cukup prebiotik jika dia makan banyak buah dan sayur. Beberapa contoh makanan yang kaya dengan prebiotik termasuk:



Anda boleh memastikan anak anda mendapat cukup probiotik dengan menggalakkan dia untuk mengambil cukup makanan atau minuman yang kaya dengan probiotik. Ini termasuk:



Sumbangan daripada



Berbillion-bilion Bakteria "Baik" untuk Sistem Penghadaman yang Sihat

Kenapa Kesihatan Penghadaman Anda Sangat Penting?

Di Malaysia, penyakit sistem penghadaman adalah sebab kelima kematian dan sebab ketujuh kemasukan ke hospital kerajaan pada 2011.*

Sistem penghadaman yang sihat adalah penting untuk kesihatan dan kesejahteraan yang menyeluruh. Bukan sahaja ia memproses makanan dan menyalurkan nutrien, vitamin dan mineral-mineral penting ke seluruh badan, ia adalah barisan pertahanan utama badan terhadap penyakit kerana 70% daripada sistem imun berada dalam saluran penghadaman.

Apa boleh anda lakukan untuk meningkatkan kesihatan penghadaman anda?

Ia mudah. Anda cuma perlu praktikkan langkah-langkah mudah HARI INI!



Lactobacillus cultures (bakteria baik)



Adakah semua bakteria bahaya?

Tidak semua bakteria membahayakan kesihatan anda. Ada juga bakteria yang "baik." Saluran penghadaman anda mempunyai bertrilion-trilion bakteria. Sistem penghadaman yang sihat harus mempunyai keseimbangan 85% bakteria "baik" dan 15% bakteria "jahat".

Apa berlaku di dalam?



• Bacteria "baik" melawan bakteria "jahat" untuk mendapatkan nutrien.



• Bacteria "baik" menghalang pertumbuhan bakteria "jahat".



• Bacteria "baik" membunuh bakteria "jahat".

Apa perlu anda lakukan apabila bakteria "jahat" menguasai bakteria "baik"?

Gaya hidup tidak sihat, diet tidak seimbang, penuaan, kurang bersenam, pengambilan antibiotik, dan jangkitan bakteria di dalam perut boleh menyebabkan ketidakseimbangan mikroflora. Anda boleh menambah bakteria "baik" di dalam sistem penghadaman anda dengan pengambilan probiotik.

Apakah probiotik?

Menurut Persatuan Gastroenterologi Dunia, probiotik adalah mikrob hidup yang dapat memberi kebaikan pada kesihatan usus dan imuniti badan, seperti yang telah ditunjukkan di dalam ujian terkawal. **

* Data daripada Kementerian Kesihatan, Fakta Kesihatan 2012.

** Data daripada Persatuan Gastroenterologi Dunia.

Kebaikan Probiotik

Probiotik dapat memberi kebaikan kepada penghadaman anda jika diambil setiap hari.

- Membantu untuk mengurangkan risiko gangguan usus seperti sembelit, cirit birit, ulser, kembung, sendawa, nafas berbau, alahan, pedih ulu hati, dan loya.
- Membantu mengekalkan keseimbangan bakteria yang sihat dengan mengekalkan bakteria "baik" pada tahap tinggi
- Membantu memperbaiki pembuangan air besar
- Membantu memperbaiki toleransi terhadap susu
- Membantu meningkatkan sistem imun
- Membantu menambah bakteria "baik" selepas pengambilan antibiotik
- Membantu penghadaman

Vitagen®
healthy digestion
Programme

Menyokong Hari Kesihatan Penghadaman Sedunia

- Menggalakkan kesihatan penghadaman menerusi aktiviti menyeronokkan dan berilmiah
- Menyokong inisiatif pakar seperti:



Untuk maklumat lanjut, hubungi kami di talian bebas tol

1 800 88 5587

ATAU layari laman web kami di
www.mmsb.com.my atau
www.vitagen.com.my



Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

- ✓ Free from cow's milk protein
- ✓ DHA, ALA, LA
- ✓ FOS, 14 vitamins & minerals



DANONE DUMEX (MALAYSIA) SDN. BHD. (35663-U) 16/070

Specially formulated for kids with cow's milk protein allergy



Dugro Soy is a soy based formula and free from cow's milk protein. It is suitable for special feeding conditions below:

- Cow's milk protein allergy
- Lactose intolerance
- Feeding during and after diarrhoea

For the latest updates and information, you can always reach us at: Customer Careline 1800 38 1038



DumexDugro

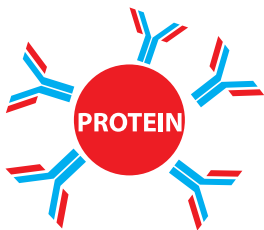
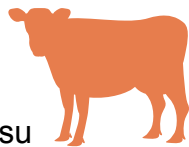
Danone Dumex (Malaysia) Sdn Bhd (35663-U) Suite 8.01, The Gardens South Tower, Mid Valley City, Lingkaran Syed Putra, 59200 Kuala Lumpur.

Adakah Anak Anda Alah pada Protein Susu Lembu?

Oleh **Dr Amir HA Latiff**, Pakar Perunding Kanak-kanak & Pakar Perunding Immunologi Klinikal / Alergi (Dewasa & Kanak-kanak)

Alahan Protein Susu

Lembu atau Cow's Milk Protein Allergy (CMPA) merupakan tindak balas hipersensitiviti sistem imun terhadap satu atau kedua-dua protein yang terdapat di dalam susu lembu, **Casein & Whey**.



Apabila susu lembu dimakan, tubuh menjadi keliru & menganggap protein susu lembu sebagai satu ancaman.

Sistem imun menyerang protein tersebut & mengeluarkan **histamine**.

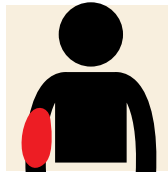
Histamine mencetuskan tindak balas alahan.



ruam



gatal



bengkak

Di antara
2-4%
bayi mengalami
CMPA.

CMPA merupakan **alergen makanan paling lazim** dalam kalangan kanak-kanak.

Dalam kalangan bayi, simptom alahan susu mungkin kelihatan **beberapa hari hingga beberapa minggu selepas pertama kali mereka diperkenalkan** kepada formula yang berasaskan susu lembu.

Simptom-simptom CMPA:



Tindak balas kulit



Mual/muntah-muntah



Sakit bahagian tengah perut



Kesukaran bernafas atau berdehit



Anafilaksis



Cirit-birit

Bayi yang menyusu susu ibu boleh, tetapi kurang kemungkinan akan mendapat CMPA disebabkan oleh kesan perlindungan susu ibu.

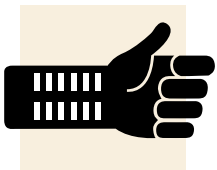


Sekiranya anak anda terlalu meragam atau menunjukkan sebarang simptom, dapatkan nasihat doktor dengan segera.



Hanya seorang profesional perubatan boleh mengesahkan sama ada anak anda mengalami CMPA atau tidak.

Jenis-jenis ujian yang mungkin terlibat:



Ujian cucuk kulit



Ujian darah



Cabaran (Challenge) makanan secara oral

Untuk membantu doktor, simpan diari makanan dan rekod tingkah laku anak anda selepas setiap kali makan.

Baby Food Reaction & Allergy Log		Allergy Reactions																										
Food	Day given	Quantity given	Quantity tolerated	Reaction within 1 day	Reaction up to 3 days later	Reaction up to 1 week later	Abdominal pain	Diarrhoea	Constipation	Coughing	Sneezing	Rhinitis	Oral	Itchy rash	Swelling	Mouth	Much rash	Eye irritation	Itchy nose	Itchy ears	Itchy throat	Hypotension	Lethargy	Wheezing	Stress	Diarrhoea	Stomach pain	Other
	/																											
	/																											
	/																											
	/																											

Jika bayi anda didiagnos mengalami CMPA & anda sedang menyusukannya, doktor mungkin:



- o Meminta anda mengelakkan produk berasaskan susu lembu di dalam diet anda.
- o Mencadangkan penyusuan susu ibu di tambah dengan formula khas agar pada masa yang sama bayi anda tidak ketinggalan mendapat nutrien-nutrien penting.
- o Memberi nasihat tentang sumber makanan lain untuk menggantikan susu lembu di dalam diet anda.

Jika bayi anda didiagnos mengalami CMPA & bayi anda diberi susu formula, doktor mungkin:



Mencadangkan menukar jenis formula bayi yang digunakan.

Gantian bagi susu ibu atau formula susu lembu untuk bayi yang mengalami CMPA:



Formula soya (hampir 14% bayi akan memberi tindak balas teruk terhadap soya)



Formula yang dihidrolisis sepenuhnya



Formula asid amino

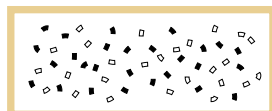
Di dalam formula yang dihidrolisis sepenuhnya, protein susu lembu telah dihidrolisis (diurai) menjadi bentuk yang lebih ringkas supaya tubuh bayi tidak mengenalinya sebagai bahan asing, lantas mengurangkan kemungkinan teretusnya tindak balas alahan.



Protein susu lembu



Formula yang dihidrolisis sepenuhnya



Formula asid amino

MITOS: Susu kambing ialah gantian yang sesuai. Casein dan whey daripada susu kambing, atau mana-mana haiwan yang sama, mempunyai **struktur yang serupa** seperti yang terdapat di dalam susu lembu. Maka, sistem imun akan mengesannya sebagai bahan yang sama dan masih memberi tindak balas yang teruk.

Sumbangan daripada



Memahami & Mengatasi Ekzema

Oleh **Dr Leong Kin Fon**, Pakar Perunding Dermatologi Kanak-Kanak

Dermatitis atopi, atau ekzema atopi, ialah penyakit kulit paling lazim dalam kanak-kanak, ia mewakili 40% rujukan ke klinik Dermatologi Kanak-kanak dan menjejaskan secara puratanya 14% kanak-kanak di bawah umur 14 tahun.



Apakah ekzema atopi atau *atopic eczema* (AE)?

'Ekzema' atau dermatitis bermaksud keradangan kulit manakala 'atopi' ialah istilah yang digunakan untuk menjelaskan kecenderungan mendapat masalah alergi seperti ekzema, asma, rinitis bermusim dan demam jerami - yang sering dikait dengan asas genetik seseorang.

Ekzema atopi ialah masalah kulit gatal yang kronik dan berulang, dan sangat lazim dalam kalangan kanak-kanak. Ia sering kali bermula dalam lima tahun pertama kehidupan (90-95%) tetapi juga boleh berlaku pada bila-bila masa. Tahap keterukannya bermula daripada ringan hingga ke teruk dan mempunyai enam ciri utama:

- Kulit menjadi kering disebabkan kerosakan lapisan penghadang di bawah kulit
- Kitaran gatal, garu dan radang.
- Kemerahan kulit disebabkan keradangan. Ia menjejaskan mana-mana kawasan kulit tetapi lazimnya muncul di muka, leher, di hadapan siku dan belakang lutut.
- Bermula pada umur kecil (lazimnya < 5 tahun) dan mengalami simptom kronik yang berulang.
- Sejarah penyakit alergi keluarga (ekzema atopi, rinitis alergi dan asma).
- Sensitif kepada beberapa jenis perengsa/alergen persekitaran yang bertindak sebagai pencetus rasa gatal.

Apakah punca AE?

AE disebabkan oleh interaksi dinamik yang wujud di antara faktor genetik dan persekitaran. Dalam satu keluarga di mana salah seorang ibu atau bapa mempunyai alergi, risiko anak mendapat penyakit alergi ialah sekitar 20-40%. Risikonya meningkat ke 60-80% jika kedua-dua ibu bapa menghadapi alergi. Genetik dipercayai memainkan peranan penting, terutama dalam keluarga yang mempunyai sejarah AE, asma dan demam rinitis.

Selain itu, mereka yang menghadapi AE mempunyai kerosakan kulit disebabkan faktor genetik yang membolehkan perengsa persekitaran dan alergen masuk ke dalam kulit dan menyebabkan keradangan.

Bagaimanakah rupa AE?

Ekzema ialah istilah yang digunakan untuk menjelaskan perubahan pada kulit luar, termasuk kemerahan, lepuh-lepuh kecil, berair, berkerak, bersisik, menebal dan warna kulit berubah. Ia mempunyai banyak rupa yang berbeza mengikut keterukan penyakit.

AE boleh menjejaskan mana-mana bahagian kulit, termasuk muka, depan siku dan belakang lutut serta di sekeliling pergelangan tangan dan leher.

Gambar rajah 1: ekzema akut dengan kemerahan, lepuh, hakisan dan berkerak.

Gambar rajah 2: ekzema subakut dengan kemerahan dan bersisik.

Gambar rajah 3: ekzema kronik dengan kulit yang menebal, warna kulit berubah dan permukaan bersisik.



Apa yang mencetuskan AE?

Ada “**7 FAKTOR PENCETUS YANG UTAMA**”

- 1 Perubahan cuaca** – kelembapan rendah di dalam rumah berhawa dingin atau keadaan di luar rumah yang panas dan lembap.
- 2 Peluh masin** – bersentuh dengan peluh bagi tempoh yang lama selepas bersenam.
- 3 Bahan pencuci yang kuat** – kerap dan lama mandi berendam air panas menggunakan pencuci yang kuat.
- 4 Kandungan bakteria yang banyak pada kulit** terutama *Staphylococcus aureus*.
- 5 Alergen di udara** – debunga, hama debu rumah, bulu haiwan peliharaan, dll
- 6 Beberapa jenis makanan** (bagi kanak-kanak kecil): telur, soya, protein susu lembu, gandum dan makanan bercengkerang.
- 7 Stres** – beberapa hormon (contohnya, kortisol) yang terhasil apabila seseorang mengalami stres atau resah boleh mencetuskan tindak balas kimia di dalam tubuh, dan membuat kulit lebih sensitif dan reaktif.

Memahami bahawa AE merupakan masalah yang melibatkan pelbagai faktor (genetic, alergen, perengsa dan kuman) boleh mengelakkan ibu bapa daripada membelanja beratus-ratus ringgit untuk menjalani pelbagai ujian alergi (yang dirumus untuk mengesan alergen sahaja dan bukan untuk mengesan kuman, perengsa atau genetic). Secara praktikalnya, hanya sebahagian (10-20%) daripada pesakit AE yang mendapat manfaat daripada ujian alergi. Dapatkan nasihat doktor anda untuk maklumat lanjut.

Adakah AE mudah berjangkit?

Tidak, anak anda tidak boleh mendapat AE hanya dengan menyentuh atau berhubung rapat dengan seseorang yang menghidapi AE.

Bagaimanakah caranya untuk mengatasi masalah AE anak saya?

Walaupun tidak terdapat penawar bagi AE, kebanyakan kanak-kanak (60-70%) akan pulih dengan sendiri menjelang umur 7-10 tahun tetapi bagi kanak-kanak lain (10-30%) pula ia mungkin berlarutan sepanjang hayat. Mereka masih boleh hidup secara normal dengan mengikut rawatan yang disyorkan dengan kesabaran dan membuat penyesuaian yang praktikal secara individu.

Bagaimana merawat AE?

Rawatan bagi ekzema atopi bertujuan untuk mengurangkan keradangan, melegakan gatal-gatal dan mencegahnya daripada terjadi lagi pada masa akan datang. Satu komponen penting dalam mengendalikan ekzema atopi ialah untuk menghentikan kitaran gatal – garu – radang – jangkitan.

1. Pendekatan kombinasi:

- Memperbaiki hidrasi kulit dengan kerap menyapu pelembap dan pencuci yang lembut
- Pakej mandi yang optimum termasuk pelembap ideal dan pencuci lembut. Semakin kering kulit anda, lebih kerap ada harus melembapkannya. Memilih pelembap yang anda suka adalah penting, tetapi ciri-ciri yang disenaraikan di bawah juga harus dipertimbangkan:
 - Menghidrasi kulit.
 - Hipoalergenik dan tidak merengsakan
 - Mengandung kesan anti-gatal, anti-radang dan antiseptik
 - Kos efektif
 - Nyaman digunakan
- Mencegah keradangan - steroid dan agen tanpa steroid – tacrolimus, pimecrolimus atau bahan pelembap yang mempunyai kesan tambahan dari segi mengurangkan gatal dan radang.
- Mencegah kegatalan - menggunakan pembalut basah, krim anti-gatal dan anti histamin oral.
- Antibiotik dan antiseptik
- Mengawal faktor-faktor pencetus
- Pendidikan untuk menjelaskan salah tanggapan tentang AE.

- 2.** Pendekatan berasaskan keluarga dan melibatkan kedua-dua pesakit dan penjaga.
- 3.** Kaunseling mengenai penyakit, pencetusnya, rawatan dan prognosis jangka panjang.
- 4.** Memberi kuasa dan berkongsi pengalaman dengan pesakit dan penjaga untuk menggunakan terapi di rumah serta-merta apabila penyakit terjadi secara akut sebelum ekzemanya menjadi teruk. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Mencegah Jangkitan Pneumokokal

Oleh **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**, Pakar Perunding Kanak-kanak & Neonatologi



Jangkitan pneumokokal disebabkan oleh *streptococcus pneumoniae* lazimnya dikenali sebagai pneumokokus.

Setiap tahun, lebih daripada 2 juta orang di seluruh dunia mati akibat jangkitan pneumokokal, di mana satu juta dari angka tersebut merupakan kanak-kanak di bawah umur 5 tahun.

Golongan berisiko tinggi:

Jangkitan pneumokokal:

- Radang paru-paru
- Meningitis
- Bakteremia
- Radang telinga tengah
- Sinusitis
- Radang sendi & tulang
- Jangkitan jantung
- Konjunktivitis



Kanak-kanak yang pergi ke pusat jagaan harian

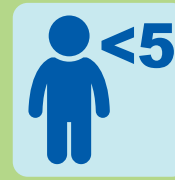
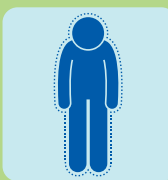


Orang dewasa berumur lebih daripada 50 tahun



Perokok

Mereka yang kurang daya tahanan (contohnya, HIV dan kanser)



Kanak-kanak di bawah 5 tahun, terutamanya 2 tahun ke bawah

Pencegahan melalui imunisasi:

PCV13 – Vaksin Pneumokokal Konjugat

PPSV23 – Vaksin Pneumokokal Polisakarida

**ADAKAH
PCV
BERKESAN?**

Dos

Kanak-kanak:

4 dos PCV-13 pada umur
2,4,6 & 12-15 bulan

Dewasa ≥ 65 tahun:

1 dos PCV-13 diikuti
1 dos PPSV23

- Keberkesanan PCV ialah 77% hingga 94% terhadap serotip vaksin, dalam kalangan kebanyakan populasi kanak-kanak sihat.
- PCV menyebabkan pengurangan kemasukan ke hospital yang ketara akibat pneumokokal pneumonia bagi kanak-kanak 2-4 tahun (73%) dan dewasa 18-39 tahun (30%).
- PCV mengurangkan Penyakit Pneumokokal Invasif kebal antibiotik (IPD).
- PCV merupakan satu-satunya vaksin yang dicipta dalam tempoh 20 tahun yang lalu yang menunjukkan pengurangan berkesan terhadap semua jenis kematian kanak-kanak. Dalam kajian di Gambia, 7 kematian dicegah bagi setiap 1000 kanak-kanak yang diimunisasi dengan PCV.
- PCV menyebabkan berkurangnya IPD dalam kalangan semua peringkat umur di Amerika Syarikat kesan daripada imuniti kelompok.
- Potensi impak PCV adalah tinggi bagi negara-negara yang mempunyai kadar kematian kanak-kanak disebabkan penyakit tersebut yang tinggi. Laporan SAGE WHO merumuskan bahawa memperkenalkan PCV di negara-negara tersebut merupakan "keutamaan paling tinggi".
- PCV adalah berkesan dari segi kos di kebanyakan negara.
- PCV diterima dengan baik tanpa kesan sampingan serius.

PCV sangat disyorkan bagi perlindungan terhadap penyakit-penyakit pneumokokal dalam kalangan kanak-kanak dan orang dewasa berumur 50 tahun ke atas. Ia tidak diliputi dalam Program Imunisasi Kebangsaan kita tetapi ia mudah didapati di klinik dan hospital swasta. Dapatkan nasihat doktor anda tentang imunisasi dan dapatkan lebih maklumat tentang cara untuk melindungi anda dan keluarga anda daripada ancaman penyakit-penyakit bawaan pneumokokal. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

JOIN THE FIGHT AGAINST PNEUMOCOCCAL DISEASE

WITH

SUPER CAPE KID

**PNEUMOCOCCAL INFECTIONS
RESULT IN THE ESTIMATED DEATH
OF 476,000 CHILDREN ANNUALLY
WORLDWIDE.¹**

POW!

**VACCINATION IS THE BEST WAY
TO PREVENT AGAINST
PNEUMOCOCCAL DISEASE.²
ASK YOUR DOCTOR TODAY.**

Pneumococcal disease is caused by bacteria known as *Streptococcus pneumoniae*.¹

It can result in:
Infection of the lung¹ (Pneumonia)
Infection in the bloodstream¹ (Bacteremia)
Infection of lining of the brain and spinal cord¹ (Meningitis)
Infection of the middle ear¹ (Otitis Media)

In your children, watch out for fever, chills, cough and breathing difficulty.²

Pfizer

References:
1. World Health Organisation (WHO). Pneumococcal vaccines WHO position paper – 2012. *Wkly Epidemiol Rec* 2012;37(14):129–144.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal Disease and the Vaccine (Shot) to Prevent It. CDC website. Available at: <http://www.cdc.gov/vaccines/pneumococcal/disease/child/pneumo.html>. Accessed on 11 May 2014.

YOU CAN'T SEE ME BUT I CAN SEE YOU-HOO!

I like to play hide-and-seek, just like your kids. I'm behind the curtain, underneath your bed, inside your cupboard; just waiting for the right moment to infect you and your family. I can be anywhere and everywhere. It would be so easy to surprise you with some pain, fever, rashes and gum or nose bleed, like I did to more than 120,000 people last year¹.

So let's share the fun! I'll go hide, but I bet I can find you before you find me!

#MEETMRDENGUE

MEET **MR DENGUE**
★ THE UNWANTED GUEST ★

A community message brought to you by

SANOFI PASTEUR

SANOFI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)
Unit TB-18-1, Tower B, Plaza 33, No.1, Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia Tel: +603 7651 0800 Fax: +603 7651 0801/0802

Reference:

1. Dengue deaths spike 56.3% in 2015 from year before. Available at <http://www.freemalaysiatoday.com/category/nation/2016/01/06/dengue-deaths-spike-56-3-in-2015-from-year-before/>.

★ FIND MY BEST WORK AT WWW.FACEBOOK.COM/MYMRDENGUE ★

Bahaya Gigitan Nyamuk

Oleh **Datuk Dr Zulkifl Ismail**, Pakar Perunding Kanak-kanak & Pakar Kardiologi Kanak-kanak

Pada tahun 2015, bilangan kes denggi meningkat sebanyak 11.2% berbanding tahun sebelumnya. Oleh sebab kebanyakan kanak-kanak dan orang muda meluangkan lebih banyak masa di luar rumah, maka mereka lebih kemungkinan dijangkiti. Berikut adalah cara anda boleh melindungi keluarga anda:

KENALI MUSUH ANDA

Vektor utama



Aedes aegypti

Jangka hayat



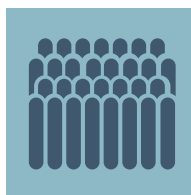
2 minggu – 1 bulan

Jarak liputan



400-500 meter

Telur yang dihasilkan



~1000 sepanjang hayat

Tempat pembiakan utama



kawasan bandar, kependudukan tinggi

Keadaan pembiakan



air bertakung

HAPUSKAN TEMPAT PEMBIAKAN AEDES

Kosongkan, tutup atau terbalikkan pasu bunga, besen atau bekas terdedah yang mungkin menampung air selepas hujan.

Letak racun serangga ke dalam air bertakung untuk membunuh jentik-jentik.

Bela ikan yang makan jentik-jentik di dalam kolam di luar rumah.

Jaga kebersihan kawasan rumah dan kejiranan.



LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN LAIN



Guna lingkaran ubat nyamuk, penghalau atau penyembur nyamuk



Elakkan aktiviti luar rumah pada waktu nyamuk paling aktif (iaitu 5.30 -8.30 pagi dan 5.00-8.00 malam)

Pakai baju lengan panjang dan seluar panjang apabila keluar rumah.



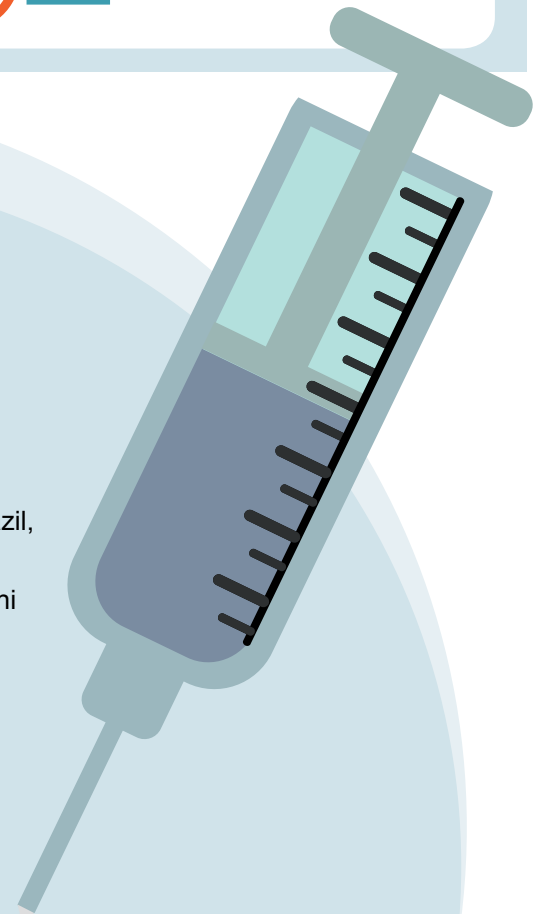
Pasang jaring nyamuk pada tingkap.

TERKINI MENGENAI VAKSIN DENGGI

- Dengvaxia® (CYD-TDV) adalah satu-satunya vaksin denggi berlesen.
- Dengvaxia® telah diluluskan untuk dipasarkan di lebih daripada 10 buah negara termasuk Mexico, El Salvador, Brazil, Filipina dan Costa Rica.
- TV003, sejenis vaksin yang berasal dari Amerika Selatan, kini pada fasa III.
- Ujian fasa II bagi vaksin denggi, DENVax, sedang berlangsung.
- Tiga vaksin denggi lain sedang dibangunkan.

Keberkesanan Vaksin dalam Ujian Klinikal

- Pengilang Dengvaxia® mendakwa ia boleh mencegah 8 daripada 10 kemasukan ke hospital dan 9 daripada 10 kes teruk dan adalah 60.8% berkesan terhadap kesemua empat jenis serotip denggi.
- TV003 menunjukkan bahawa ia dapat melindungi kesemua 21 sukarelawan yang mengambil bahagian dalam satu ujian kecil daripada virus Dengue-2.
- Kertas kedudukan WHO mengenai vaksin yang menggariskan saranan WHO mengenai Dengvaxia® diterbitkan pada bulan Julai 2016. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

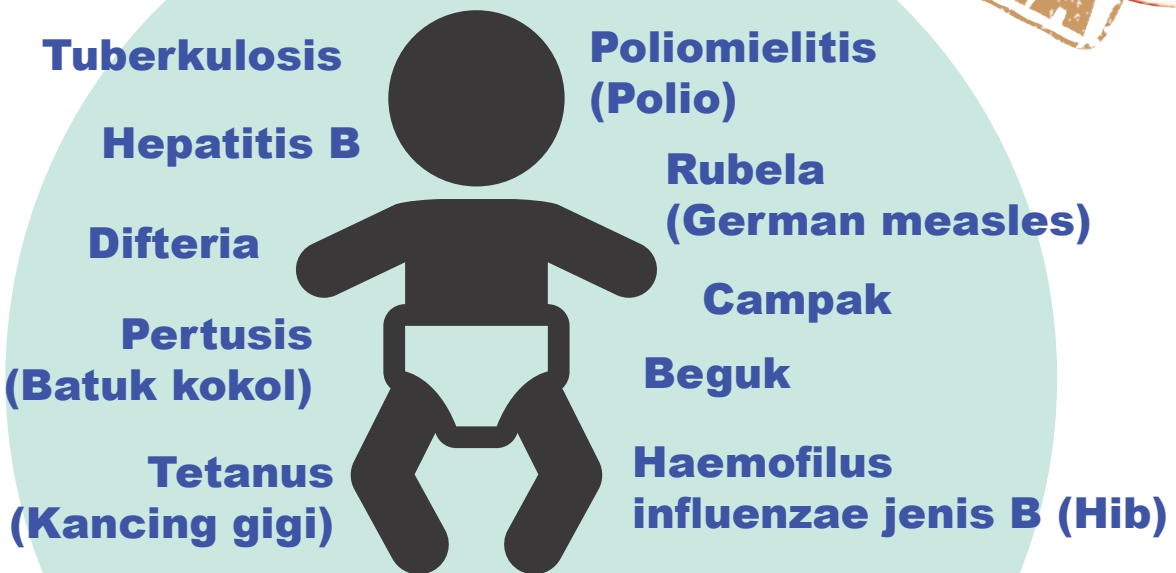
Vaksin Perjalanan untuk Anak Anda

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Kanak-kanak & Pakar Kardiologi Kanak-kanak



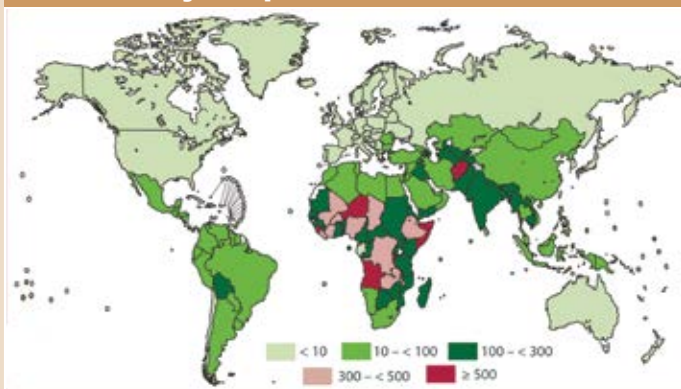
Tahukah anda?

Kementerian Kesihatan Malaysia memberi vaksin wajib secara percuma kepada rakyat untuk mencegah beberapa penyakit utama yang dihidapi kanak-kanak.



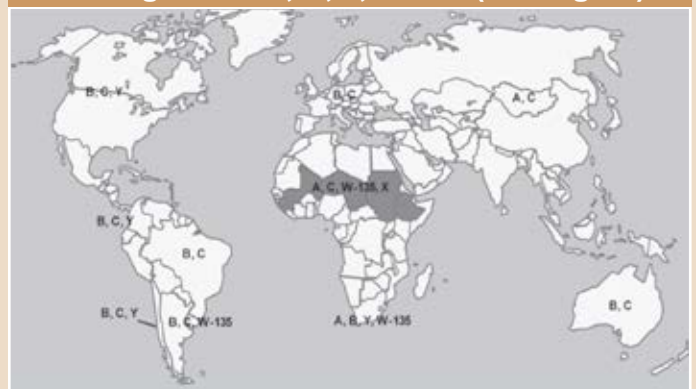
Walau bagaimanapun, anak anda juga boleh dilindungi daripada beberapa penyakit lain melalui vaksin pilihan, terutama apabila melancong ke negara-negara di mana penyakit tersebut adalah endemik. Ini termasuk:

Penyakit pneumokokal invasif



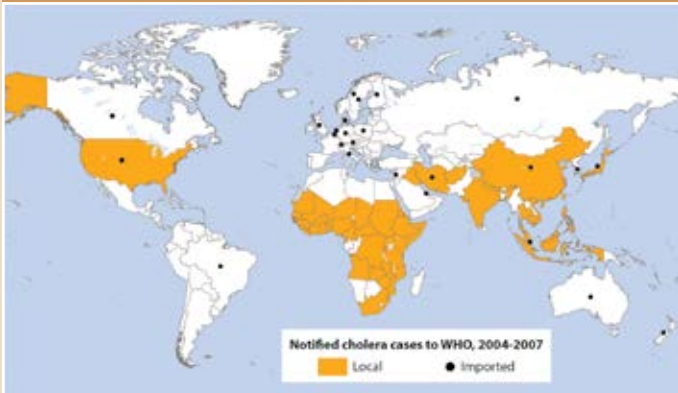
Kadar kematian Pneumokokal

Meningokokal A, C, Y, W-135 (Meningitis)



Negara atau kawasan berisiko tinggi

Kolera



Kes kolera yang dimaklumkan kepada WHO, 2004-2007

Tifoid (Demam Tifoid)



Negara atau kawasan yang berisiko tinggi

Hepatitis A



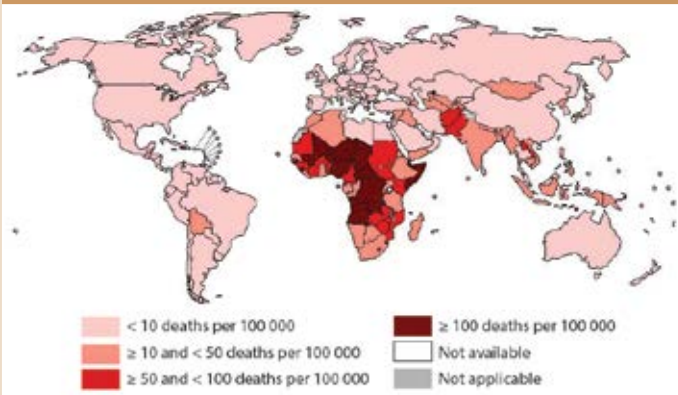
Negara atau kawasan yang berisiko sederhana & tinggi

Influenza



Negara atau kawasan yang berisiko tinggi, 2016

Rotavirus (Gastroenteritis disebabkan oleh rotavirus)



Kadar kematian kanak-kanak yang berumur kurang daripada 5 tahun, 2013

Ensefalitis Jepun



Negara atau kawasan yang berisiko tinggi, 2012

Apabila pergi berjalan, pertimbangkan kawasan yang akan anda pergi. Terdapat penyakit yang boleh dicegah melalui vaksin seperti:

- Varisela (Cacar air)
- Flu, termasuk selsema burung (Influenza)
- Demam Tifoid
- Demam Kuning
- Penyakit Anjing Gila (Rabies)

**IMUNISASI
MENYELAMATKAN
NYAWA!**

Sumbangan daripada



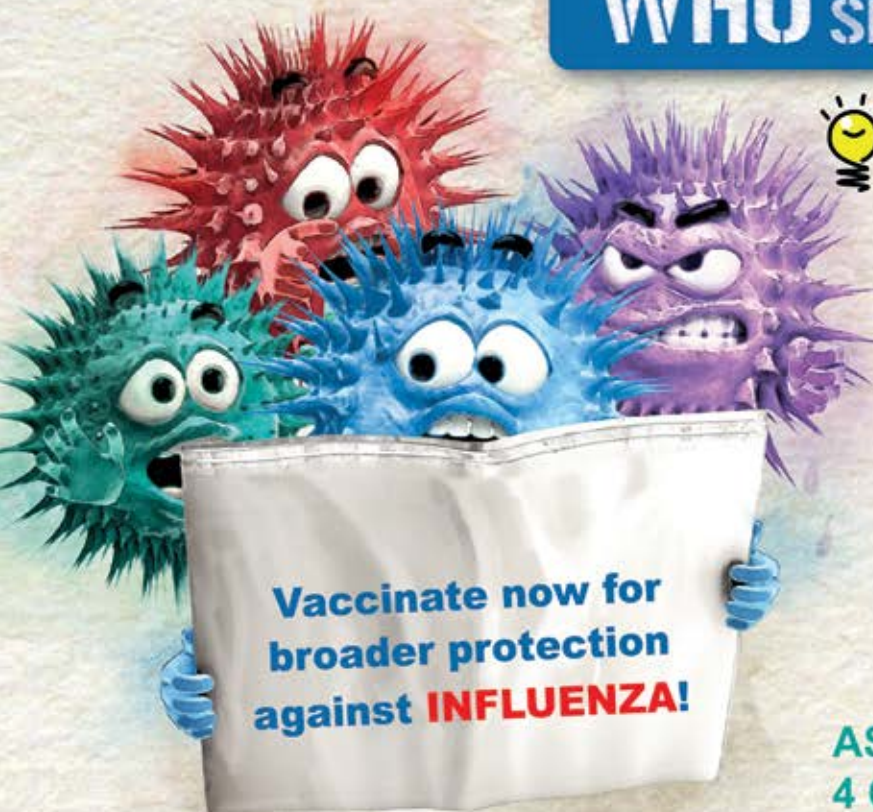


UPGRADE YOUR FLU DEFENCE

INFLUENZA: KNOW THE THREAT

- Flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and lungs.¹
- It can cause mild to severe illness, and at times can lead to death.¹
- The best way to prevent the flu is by getting a flu vaccine each year.¹

WHO SHOULD BE VACCINATED?



Everyone who is **6 months and older** should get the flu vaccine every year.¹

It is especially important for these **high risk groups** to be vaccinated:¹

- Children below 5 years
- Adults 65 years and above
- Pregnant women
- People with medical conditions such as asthma, diabetes, heart disease, chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- People who live with or care for people in high risk groups

**ASK YOUR DOCTOR ABOUT THE
4 COMMON INFLUENZA STRAINS**



www.vaccinationisprotection.com

A community message brought to you by

SANOI PASTEUR 

SANOI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)
Unit TB-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No.1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia Tel: +603 7651 0800 Fax: +603 7651 0801/0802

Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

Secara purata, terdapat 18,000 remaja di Malaysia yang hamil setiap tahun di mana 25% atau sekitar 4,500 kes melibatkan kehamilan luar nikah. Kajian Penduduk dan Keluarga Malaysia ke-lima yang dijalankan oleh LPPKN mendedahkan bahawa 4.8% daripada remaja pernah mengadakan hubungan seks sekurang-kurangnya sekali. Kajian tersebut juga mendapati bahawa remaja Malaysia mempunyai kefahaman yang kurang memuaskan mengenai kesihatan seksual/reproduktif dan mempunyai pengetahuan terhad mengenai hubungan seks.

Oleh **Dr Anjali Doshi-Gandhi**, Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN)

Mencegah Kehamilan di Kalangan Remaja

Disebabkan perasaan takut, keseorangan dan kurang pengetahuan, remaja yang hamil di luar nikah sering memilih jalan keluar mudah seperti membuang bayi atau mendedahkan diri kepada bahaya dengan menggugurkan bayi dengan cara yang tidak selamat. Penyisihan sosial oleh keluarga dan masyarakat juga menafikan remaja perempuan dari sokongan dan bantuan yang sangat mereka perlukan.

Kes pempuangan bayi di Malaysia, 2013-2015

Tahun	Kes Buang Bayi	Dijumpai Hidup	Dijumpai Mati
2015	104	43	61
2014	102	28	74
2013	90	32	58

Sumber: <http://www.thestar.com.my/news/nation/2016/01/17/more-than-half-of-104-dumped-babies-found-dead-in-2015/>

Hakikat yang terpaksa dihadapi apabila mendapat bayi sebelum tamat persekolahan adalah amat sukar. Beban kewangan dan psikologi membesarkan seorang anak sangat berat bagi seorang ibu yang masih ber gelar remaja berbanding wanita yang lebih matang dan stabil dari segi kewangan serta fizikal dan mental.

Namun begitu, tidak kira sama ada seorang bayi dikandung di luar nikah atau tidak, secara amnya, kehamilan remaja melibatkan risiko yang lebih tinggi bagi ibu dan anak:

Ibu: Anemia, malaria, HIV dan penyakit kelamin, perdarahan selepas kelahiran, fistula obstetrik dan gangguan mental, seperti kemurungan.

Anak: Bayi lahir mati, kelahiran pra matang, kurang berat lahir dan kematian dalam minggu pertama kelahiran adalah lebih tinggi dalam kalangan bayi yang dilahirkan oleh ibu remaja.

Untuk mendidik anak-anak, kita perlu melengkapkan mereka dan diri kita, dengan pengetahuan dan kemahiran yang betul.

1. Berbicara tentang kesihatan reproduktif

Ibu bapa harus memberi kefahaman asas tentang kesihatan reproduktif dan didik anak-anak mereka mengenai nilai dan tanggung jawab berkaitan keseksualan, tanggungjawab berkaitan seksualiti, risiko amalan seksual yang boleh menjerus kepada kehamilan. Beritahu mereka mengenai bahaya penyakit kelamin (HIV/AIDS), hubungan seks tanpa perlindungan, pembuangan bayi, rogol, pengguguran, dll.

2. Latihan menahan diri (abstinen)

Ajar mereka bagaimana untuk berkata 'TIDAK' dan menahan diri serta mengenali tingkah laku berisiko dan situasi yang boleh menjerus kepada seks sebelum nikah. Sebagai contoh, bagaimana untuk berhadapan dengan yakin dan tegas kepada tekanan apabila seseorang berkata "Saya sayang anda", "jika anda sayang saya anda akan..." atau "kita ditakdirkan bersama, sehidup semati". Kesedaran serta pengetahuan umum dan kemahiran mungkin boleh menghalang anak anda daripada membuat keputusan yang terburu-buru yang mereka akan kesali.

3. Sentiasa pantau

Sentiasa awasi anak anda dan bentuk mereka dengan nilai-nilai murni serta contohi nilai moral yang anda ingin mereka dukung. Peraturan dan batasan juga adalah penting; semua keluarga ada peraturan mereka sendiri. Pastikan anak anda memahami peraturan anda mengenai kesihatan reproduktif dan hubungan dengan jantina yang berlainan.

4. Pastikan saluran komunikasi sentiasa terbuka

Pastikan anda mudah didampingi dan yakinkan anak anda bahawa sekiranya mereka mempunyai persoalan atau keraguan tentang hal-hal reproduktif dan seksualiti, atau apa-apa perkara pun, anda sedia mendengar luahan mereka.

Tip: membincangkan hal-hal reproduktif dan keseksualan adalah sukar, oleh itu mulakan awal dan perlahan-lahan ia akan menjadi lebih mudah apabila mereka meningkat dewasa. Oleh itu, lakukannya dengan lebih kerap dengan cara yang mudah dan senang difahami.

Tip: berlatih dengan melakukan melakonkan beberapa senario yang mungkin mereka alami dalam kehidupan.

5. Luangkan masa berkualiti bersama keluarga

Ramai ibu bapa hari ini tidak meluangkan masa secukupnya dengan anak remaja mereka, maka tidak hairanlah remaja rasa terputus hubungan dengan mereka. Aktiviti-aktiviti berikut mungkin kelihatan remeh tetapi berkesan dalam mengukuhkan hubungan ibu bapa dan anak, mewujudkan kepercayaan, mengalakkan interaksi dan memberi peluang kepada ibu bapa untuk mengajar nilai-nilai moral yang baik.

Perkara yang boleh dilakukan bersama sebagai satu keluarga:

- Makan bersama pada waktu makan malam serta waktu-waktu makan utama lain
- Menonton wayang, keluar berjalan atau melancong
- Menghadiri majlis kekeluargaan
- Menghadiri majlis keagamaan bersama-sama bila berpeluang.

Semua langkah ini tidak akan berjaya sekiranya anda tidak mempunyai pengetahuan yang mencukupi. Justeru, tingkatkan pengetahuan anda supaya dapat membantu anak-anak anda menghadapi cabaran ini. Dengan bimbingan yang sempurna, sokongan dan kemahiran, anak anda akan membuat pilihan yang realistik, positif dan sihat sepanjang hayat mereka. **PP**

CAKNA DIRI

Modul Cakna Diri digunakan sebagai kurikulum sosial dan kesihatan reproduktif di sekolah-sekolah kerajaan bagi pelajar selepas UPSR dan PT3. Ia juga diajar di pusat remaja LPPKN kafe@TEEN, dan terdapat juga modul untuk ibu bapa.

Pusat ini memberi khidmat kaunseling dan nasihat mengenai kesihatan reproduktif, serta pendidikan kesihatan dan sosial, kepada remaja dan belia untuk membolehkan mereka membuat keputusan yang bertanggungjawab tentang perkara berkaitan dengan seks dan seksualiti.

Selain itu, para remaja berpeluang untuk berseronok dengan pelbagai program pendidikan dan membina kemahiran melalui pelbagai aktiviti yang menyeronokkan. Mereka juga berpeluang untuk berkenalan dengan kawan-kawan baru. Daftarkan anak anda secara percuma di pusat kafe@TEEN yang terdekat dan bentuk remaja anda menjadi seorang yang sihat, berdaya tahan serta bertanggungjawab dan boleh menangani cabaran hidup dengan baik.

Laman web: <http://www.lppkn.gov.my/>
Hubungi: 03-26937555

Dengan kerjasama



Lembaga Penduduk dan Pembangunan
Keluarga Negara Malaysia

Pengasuhan Positif

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama yang diterajui oleh Pakar-Pakar

Sejak tahun 2000, Program Pengasuhan Positif yang diasaskan oleh Persatuan Pediatrik Malaysia menawarkan nasihat dan bimbingan oleh pakar-pakar penjaga kesihatan daripada pelbagai persatuan profesional dalam bidang kesihatan kanak-kanak, perkembangan dan pemakanan, isu remaja dan kesejahteraan keluarga.

Kami memahami cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa dalam membesarkan anak-anak dan oleh sebab itu, kami menghimpunkan organisasi-organisasi pakar menerusi program ini untuk membimbing anda dalam perjalanan keibubapaan anda dengan pelbagai aktiviti.

Ia menjadi visi kami untuk merapatkan jurang antara pakar kesihatan dan ibu bapa untuk memperkasakan anda dengan maklumat pengasuhan yang adil, tepat dan praktikal.

Bersama, kita boleh memberi anak-anak permulaan hidup yang terbaik demi menjamin masa depan yang lebih cerah.

Aktiviti-aktiviti Utama PP

• Buku Panduan Pengasuhan Positif:



Diterbitkan empat kali setahun, ia diedarkan melalui rangkaian hospital swasta dan kerajaan serta tadika-tadika terpilih di seluruh negara.

• Laman web:



www.mypositiveparenting.org: Portal digital dengan beratus-ratus artikel, resipi, dan akses mudah kepada pediatrik.

• Facebook:



Ikuti kami di Facebook untuk mendapat petua pengasuhan terkini dan berita terkini daripada pakar-pakar.

• Artikel pendidikan:



Ikuti ruangan khas "Pengasuhan Positif" dalam akhbar-akhbar Bahasa Inggeris, Bahasa Melayu dan Bahasa Cina utama negara.

• Ceramah dan Seminar:

Anda mempunyai soalan untuk para pakar? Sertai Seminar Pengasuhan Positif bersama pakar pengasuhan terbaik negara!



~ Dengan Usahasama ~



Pengasuhan Positif adalah inisiatif pendidikan komuniti tanpa untung. Syarikat yang berminat untuk menyokong usaha kami atau berminat untuk bekerjasama dengan program ini dialu-alukan untuk menghubungi Sekretariat Program.

Tel: 03 56323301 Emel: parentcare@mypositiveparenting.org
www.mypositiveparenting.org [Facebook.com/positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)