

# Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

## Memahami Penderaan Seksual Kanak-Kanak

Apakah Gaya Pengasuhan Anda?

Adakah Diet Saya Mempengaruhi  
Susu Badan Saya?

Arthritis Kanak-Kanak

Memupuk Pembelajaran  
Sepanjang Hayat dalam  
Diri Anak Anda

Percuma  
Panduan  
Pengasuhan Positif!

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

Like kami di  
Facebook!   
@positiveparenting  
malaysia

Jilid 1 • 2017

Kesejahteraan Keluarga

Jilid 2 • 2017

Pemakanan & Kehidupan Sihat

Jilid 3 • 2017

Kesihatan Anak

Jilid 4 • 2017

Perkembangan Anak



**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. ”



# Lindungi Anak-Anak daripada Penderaan Seksual

*Kurang setahun yang lalu, negara kita dikejutkan dengan insiden Richard Huckle, seorang rakyat Britain, yang telah menjadikan beberapa orang kanak-kanak sebagai mangsa penderaan seksualnya. Lebih mengejutkan, perkara tersebut telah berlarutan dan tidak dikesan pihak berkuasa selama hampir satu dekad. Ada diantara mangsa beliau semuda 6 bulan! Kes ini menyedarkan kita bahawa masyarakat hari ini kurang pengetahuan dalam mengenali tanda-tanda penderaan seksual dalam kalangan kanak-kanak dan betapa tidak bersedianya kita untuk melindungi anak-anak daripada ancaman tersebut.*

*Maka, terbitan kali ini akan menekankan perkara-perkara penting serta memberi ibu bapa tip-tip tentang cara untuk mengenalpasti dan melindungi anak-anak daripada penderaan seksual. Artikel utama keluaran ini dikarang dua pakar berasingan yang akan memberi pandangan profesional mereka mengenai isu tersebut.*

*Disamping itu, para pakar kami juga telah menghasilkan satu infografik yang mudah difahami untuk membantu ibu bapa mengajar anak mereka mengenai 'sentuhan selamat'. LPPKN pula akan membicarakan tentang cara mengajar anak anda kemahiran yang diperlukan untuk mengelakkan seks luar nikah dalam kalangan remaja. Selain itu, kami juga akan mengupas isu ancaman penyakit-penyakit bawaan nyamuk yang semakin meningkat, khususnya Zika.*

*Jika anda sedang mencari sesuatu yang baharu untuk anak anda lakukan pada hujung minggu ini, apa kata cuba seni mempertahankan diri? Kita akan membincangkan faedah seni mempertahankan diri tersebut dan kebaikannya untuk anak anda. Suka saya cadangkan juga untuk mencuba salah satu resepi berkhasiat kami; ia mudah dan seronok disediakan jika anda melakukannya bersama anak-anak – ia juga peluang untuk mengajar mereka tentang pentingnya makan secara sihat. Bercakap tentang mempelajari sesuatu yang baharu, pastikan anda mengikuti artikel kami tentang cara anda boleh membantu memupuk pembelajaran sepanjang hayat dalam anak-anak anda.*

*Sejak kebelakangan ini kami telah diujani banyak soalan dalam talian tentang bagaimana pemakanan ibu boleh menjejaskan susunya dan secara tidak langsung, bayinya juga. Pakar kami akan menjawab soalan-soalan yang kerap ditanya tentang perkara tersebut dan membantu menjelaskan kekusaran anda. Keluaran kali ini juga bakal membincangkan isu-isu seperti artritis kanak-kanak, sepsis neonatal, imunisasi, antibiotik dan kesihatan usus, makanan alergenik dan bermacam lagi.*

*Akhir sekali, saya berharap agar anda seronok membaca terbitan kali ini dan menerima manfaat darinya. Semoga ianya dapat membantu dalam pengembaraan anda menjadi ibu bapa yang lebih baik dan positif.*

## **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 Sivapunniam

### 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

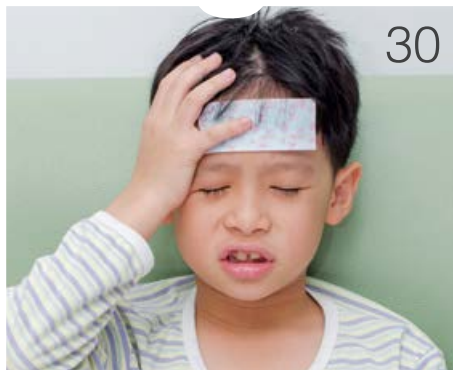
Artikel yang terdapat dalam panduan ini bukan pengganti untuk rawatan perubatan. Jika ada sebarang keraguan, sila berunding dengan doktor anda. Persatuan Pediatrik Malaysia, para pakar perubatan dan organisasi ini tidak mengesyorkan sebarang jenama dan tidak bertanggungjawab bagi mana-mana iklan atau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



18



30



45

## Rencana

- 5 Mamahami Penderaan Seksual Kanak-Kanak

## Kesejahteraan Keluarga

- 10 ZIKA – Sudah Menjalar Ke Malaysia!  
12 Mengembara ketika Hamil  
15 Apakah Gaya Pengasuhan Anda?

## Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 18 Adakah Diet Saya Mempengaruhi Susu Badan Saya?  
20 Ketahui Lebih Mengenai Aditif Makanan  
22 Makanan Berkhasiat untuk Kanak-Kanak yang Cerewet Makan  
24 Campur & Gabungan Pelbagai Makanan untuk Hasilkan Sesuatu yang Lazat!

## Kesihatan Anak

- 27 Arthritis Kanak-Kanak  
30 Melindungi Keluarga Anda daripada JE  
33 Hubungan Antara Kerintangan Antibiotik & Bakteria Usus

- 36 Kesihatan Penghadaman Bermula sejak dari Kecil  
39 Vaksin Pneumokokal: Apa Yang Anda Perlu Tahu  
43 Makanan Alergenik

## Perkembangan Anak

- 45 Memupuk Pembelajaran Sepanjang Hayat dalam Diri Anak Anda  
48 Seni Mempertahankan Diri dan Kanak-Kanak

## Remajaku Yang Positif

- 50 Mengajar Anak Anda Menahan Diri daripada Mengadakan Hubungan Seks

**Smart Kids Asia™**  
*Edisi Malaysia*  
**Pameran Pendidikan Kanak-kanak Terbesar di Asia**  
21 & 22 April: 10am – 7pm  
23 April: 10am – 6pm  
Dewan 1, Pusat Konvensyen Kuala Lumpur  
**Masuk Percuma**  
Ketahu lebih lanjut di  
[www.smartkids.com.my/klcc/](http://www.smartkids.com.my/klcc/)



12

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:  
Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:  
Sekretariat Pengasuhan Positif

**RSACOMM**  
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](mailto: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

# Memahami Penderaan Seksual Kanak-Kanak

## Jangan Pandang Ringan Terhadap Penderaan Seksual Kanak-kanak

*Semua kanak-kanak mempunyai hak untuk dilindungi daripada keganasan, eksploitasi dan penderaan.*

Seorang kanak-kanak yang mengalami penderaan seksual mungkin akan mempunyai harga diri yang rendah, berasa dirinya tidak berharga dan mempunyai pandangan tidak normal atau terpesong mengenai seks. Kanak-kanak itu mungkin menyepikan diri dan tidak mempercayai orang dewasa, serta mempunyai kecenderungan untuk membunuh diri.

Penderaan seksual terdiri daripada pelbagai tindakan berbentuk seksual di antara seorang kanak-kanak dan seorang dewasa atau kanak-kanak yang lebih tua. Terdapat dua jenis penderaan seksual terhadap kanak-kanak:

*Sambung di muka surat sebelah...*





## Penderaan fizikal:

- melakukan sentuhan seksual pada mana-mana bahagian tubuh kanak-kanak – sama ada berpakaian penuh atau tidak.
- memperkosa atau memasukkan sesuatu objek atau bahagian tubuh ke dalam mulut, faraj atau dubur seorang kanak-kanak.
- memaksa atau memujuk seorang kanak-kanak untuk mengambil bahagian dalam sebarang bentuk aktiviti seks.
- memberi tekanan kepada kanak-kanak untuk menanggalkan pakaian mereka, menyentuh alat kelamin seseorang atau melancap.

## Penderaan bukan fizikal:

- menggalakkan seorang kanak-kanak untuk menonton atau mendengar aksi seks
- bersubahat dengan tidak melaporkan atau membiarkan penderaan berlaku, walaupun tidak mengambil bahagian secara aktif
- berjumpa dengan kanak-kanak setelah melakukan gangguan berunsur seksual atau sexual grooming dengan niat untuk mendera mereka
- penderaan dalam talian termasuk membuat, menonton atau mengedar bahan yang mempunyai unsur penderaan seksual terhadap kanak-kanak
- membenarkan orang lain membuat, menonton atau mengedar gambar-gambar penderaan seksual kanak-kanak
- menunjukkan bahan-bahan lucah kepada seorang kanak-kanak
- mengeksploitasi kanak-kanak secara seksual untuk wang, kuasa atau status (eksploitasi kanak-kanak).

3. Mereka adalah oportunist yang tidak ada perasaan simpati atau empati terhadap orang lain dan mempunyai gangguan personaliti anti-sosial.
4. Mereka mempunyai nafsu seks yang konsisten terhadap kanak-kanak (juga dikenali sebagai pedofil).

## Apakah tanda-tanda amaran penderaan seksual?

Penderaan seksual kanak-kanak tidak mudah dikenalpasti. Tambahan pula, pemangsa mungkin seseorang yang anda atau anak anda telah lama kenal atau percayai. Ini menjadikannya lebih sukar untuk dikesan. Perhatikan tanda-tanda amaran berikut:

### Tanda-tanda fizikal:

- Kesukaran berjalan atau duduk
- Pakaian dalam yang berdarah, koyak, atau kotor
- Sakit, cedera atau rasa gatal pada bahagian kelamin
- Kerap membuang air kecil atau dijangkiti yis

### Tanda-tanda pada tingkah laku:

- Menjauhkan diri daripada orang lain
- Menunjukkan tanda-tanda kemurungan, keresahan atau rasa takut
- Meluahkan perasaan ingin membunuh diri
- Menyakiti diri sendiri
- Perubahan mengejut dalam pencapaian di sekolah
- Menunjukkan tingkah laku regresif (contohnya, menghisap ibu jari)
- Lari dari rumah atau sekolah
- Tiba-tiba bersikap menjaga atau melindungi (adik beradik)
- Kekerapan mimpi ngeri atau kejadian kencing malam yang tidak normal
- Pengetahuan atau tingkah laku seks yang tidak wajar

## Bagaimanakah rupa pemangsa seksual kanak-kanak?

Orang yang tidak dikenali berkemungkinan menjadi dalang penderaan seksual kanak-kanak, walau bagaimanapun, pemangsa seksual kanak-kanak kebiasaannya adalah dalam kalangan orang yang dikenali anda atau anak anda. Dia mungkin seorang ahli keluarga, saudara rapat, pengasuh, guru, dll. Kedua-dua lelaki dan wanita boleh menjadi pemangsa tetapi kebanyakan pelaku adalah lelaki dewasa.

Amnya, pemangsa seksual bertindak kerana mereka tergolong di dalam salah satu daripada empat kategori berikut:

1. Mereka adalah kanak-kanak atau remaja yang bersifat ingin tahu mengenai seks atau ingin mencuba.
2. Mereka mempunyai masalah perubahan atau mental yang memerlukan rawatan (contohnya, ketidakbolehan intelek, tingkah laku psikotik).



## Orang dewasa yang terselamat daripada penganiayaan seksual kanak-kanak sering menderita kesan jangka panjang:

- a) Sebagai orang dewasa, mangsa mungkin menderita gangguan fungsi seksual ketika bersetubuh atau mempunyai salah tanggapan tentang seks dan hubungan seksual.
- b) Jika kekerasan atau ancaman kekerasan diguna semasa mereka didera secara seksual, mereka mungkin juga mempunyai masalah untuk menyesuaikan diri dalam alam dewasa, mempunyai ketidakpercayaan yang tidak sihat terhadap orang lain dan juga gagal untuk berfungsi dengan baik dari segi sosial.
- c) Malu, menyalahkan dan rasa bersalah tertanam dalam imej diri kanak-kanak tersebut kerana pemangsa menyalahkan kanak-kanak di atas perbuatannya atau menanamkan persepsi betapa salahnya perbuatan tersebut.
- d) Mangsa juga mungkin mempunyai harga diri yang rendah kerana persepsi negatif orang lain terhadap mangsa penderaan kononnya mereka sudah "tidak suci" atau "rosak".

- e) Orang dewasa yang pernah didera semasa kanak-kanak berkemungkinan akan membesar menjadi pemangsa seksual juga. Ini menyebabkan masalah ini berterusan tidak berkesudahan.
- f) Kesan psikologi jangka panjang penderaan seksual termasuk:
  - Keresahan
  - Serangan panik
  - Gangguan stres (Post Traumatic Stress Disorder atau Gangguan Stes Selepas Trauma)
  - Kecelaruhan personaliti
  - Penyalahgunaan bahan terlarang
  - Tingkah laku salahguna diri (*Self-abuse behaviour*)

Adalah penting untuk ibu bapa melindungi anak-anak mereka daripada menjadi mangsa dengan memperkasakan diri dan anak-anak dengan kemahiran, pengetahuan dan kaedah-kaedah tertentu. Dr Mary Joseph Marrett, akan menjelaskan mengenai kemahiran dan kaedah ini dengan lebih lanjut dalam bahagian kedua artikel ini. **PP**

# Memahami Penderaan Seksual Kanak-Kanak

## Lindungi Anak Anda daripada Penderaan Seksual

*Apabila memikirkan tentang keselamatan anak-anak, anda harus fikirkan juga tentang penderaan seksual. Demikian kerana, sesiapa pun boleh menjadi mangsa kepada penderaan seksual.*

Tinjauan yang dijalankan dalam kalangan murid-murid sekolah rendah di Malaysia, mendapati bahawa lebih daripada 10% murid lelaki dan perempuan pernah mengalami sesuatu bentuk penganiayaan seksual yang melibatkan pendedahan atau sentuhan fizikal. Kebanyakan kanak-kanak ini pernah didera oleh seseorang yang mereka kenali contohnya seperti saudara mara, jiran, kawan dan guru. Ramai berpendapat bahawa penderaan seksual merupakan sesuatu yang hanya mengesakan kanak-kanak

perempuan. Walau bagaimanapun, satu kajian di negara-negara Asia mendedahkan bahawa penderaan seksual juga turut melibatkan mangsa kanak-kanak lelaki.

### Keadaan di mana penganiayaan seksual kanak-kanak boleh berlaku

Kanak-kanak boleh terdedah kepada risiko penganiayaan seksual di dalam rumah, di sekolah, ketika mengambil bahagian di dalam aktiviti sosial, ketika sedang berekreasi atau bersukan, di pusat penjagaan kesihatan serta tempat beribadat. Dengan kemunculan era komunikasi digital, kanak-kanak boleh terdedah kepada penganiayaan seksual dalam talian oleh orang yang mereka kenali dan juga tidak kenali.



Pemangsa akan mewujudkan peluang untuk bersendirian dengan kanak-kanak atau mengambil kesempatan ke atas kanak-kanak yang tidak diawasi ibu bapa atau penjaga. Mereka mungkin menggunakan strategi mendapatkan kepercayaan kanak-kanak dengan tujuan mengeksploitasi mereka secara seksual (sexual grooming). Adakalanya, mereka mungkin menggunakan permainan atau aktiviti yang menyeronokkan untuk memanipulasi mangsa untuk meluangkan masa bersama mereka. Pada luarannya, pendekatan mereka langsung tidak nampak meragukan dan seolah-olah sesuatu yang normal.

Pemangsa menggunakan taktik seperti memberi hadiah/ rasuah atau mengugut mangsa agar menyimpan rahsia. Mereka juga mungkin menakut-nakutkan mangsa dengan alasan kononnya jika mangsa mendedahkan atau melaporkan perkara tersebut, mereka tidak akan dipercayai malah mungkin dipersalahkan.

## Bagaimana untuk melindungi anak-anak anda

Cara terbaik untuk melindungi anak anda daripada manipulasi psikologi seperti itu ialah untuk berkomunikasi dan membina hubungan rapat dengan mereka. Sentiasa beritahu anak anda bahawa anda menyayangi mereka seadanya. Libatkan diri dalam kehidupan mereka dan sentiasa awasi gerak-geri

mereka. Beri perhatian kepada keseluruhan perkembangan mereka, bukan kepada pelajaran semata-mata. Beritahu mereka bahawa anda sentiasa bersedia untuk membantu mengatasi masalah mereka. Berikan jawapan kepada persoalan mereka secara terbuka dan jujur, mengikut tahap kefahaman dan kematangan mereka. Bersedia untuk berbincang mengenai perubahan tubuh mereka dan hal-hal seksual apabila mereka berasa curiga atau keliru. Ini akan memastikan mereka mendapat bimbingan yang betul daripada anda mengikut budaya dan nilai-nilai yang anda mahu terapkan. Mereka juga akan lebih mempercayai anda dan akan lebih selesa merujuk kepada anda apabila menghadapi masalah.

Terangkan kepada mereka dengan jelas apa yang dibenarkan dan tidak dibenarkan. Apabila mereka melakukan kesilapan, bertenang dan dengar apa yang mereka katakan. Bersedia untuk membincangkan masalah. Berikan tindak balas secara rasional dan bukan mengikut emosi. Kanak-kanak yang merasakan isu mereka diambil serius akan berani untuk meluahkan apa masalah pun.

Galakkan anak anda untuk berkawan dengan orang yang mempunyai sikap yang baik. Ke mana sahaja anak anda pergi, pastikan mereka diawasi. Jangan biarkan anak anda bersendirian dengan seorang dewasa tanpa kehadiran orang lain.

## Ajar anak anda untuk menghormati tubuhnya dan tubuh orang lain

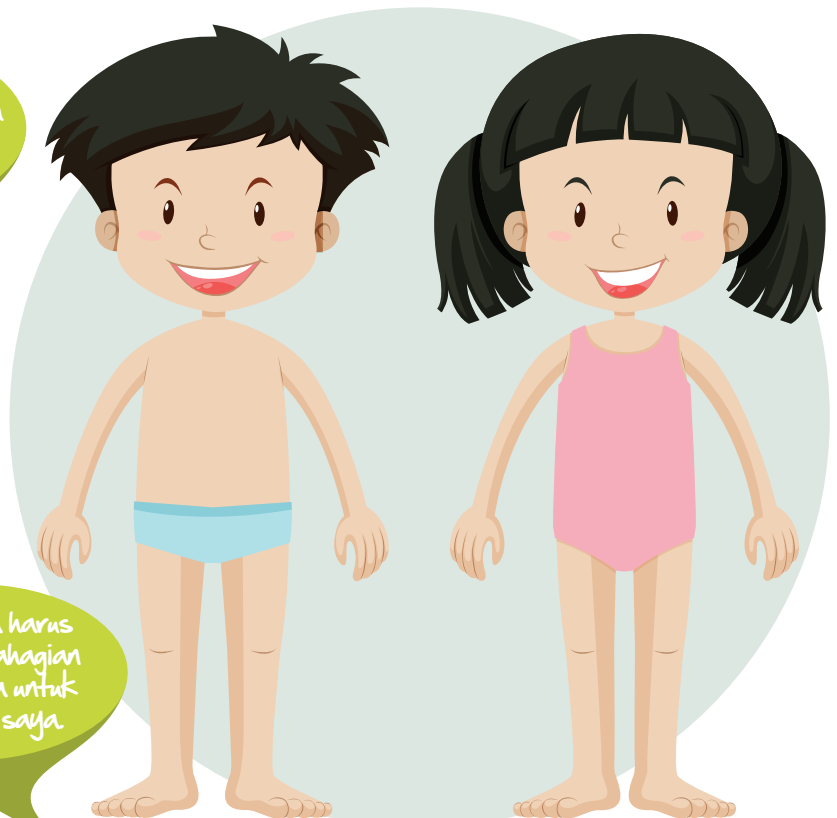
Saya perlu menjaga tubuh saya.

Saya tidak boleh melihat atau menyentuh bahagian sulit orang lain.

Saya tidak benarkan orang lain menyentuh bahagian sulit saya tanpa sebab. Apabila doktor memeriksa, ibu saya, ayah saya atau seorang dewasa yang saya percaya harus ada bersama untuk membantu saya rasa selamat.

Tiada siapa boleh mengambil gambar bahagian sulit saya.

Tiada siapa harus mengguna bahagian sulit mereka untuk menyentuh saya.





## Ajar anak anda tentang sentuhan baik dan tidak baik

Beritahu anak anda bahawa sekiranya mereka berasa tidak selesa apabila seseorang menyentuh atau mencium mereka, mereka harus berkata “tidak!” dan minta dia berhenti. Mereka harus beritahu anda atau orang dewasa yang boleh dipercayai apabila perkara ini berlaku. Beri mereka contoh siapakah “orang dewasa yang boleh dipercayai”.

Ajar anak anda bahawa jika seseorang menyentuh mereka dengan cara yang tidak baik, ia bukan salah mereka. Jelaskan kepada anak anda bahawa sekalipun mereka membuat kesilapan, ia bukan justifikasi untuk seseorang menghukum mereka dengan sentuhan yang tidak baik.

Yakinkan anak anda bahawa anda akan sentiasa membantu dan melindungi mereka daripada seseorang yang cuba mencederakan mereka.

| SENTUHAN BAIK  | SENTUHAN TIDAK BAIK  |
|--|--|
| Pelukan dan ciuman ibu bapa/ datuk nenek.                            | Membuat anda berasa takut, bersalah, malu, dll.                        |
| Guru menepuk kepala atau belakang anda dan berkata “bagus”.          | Sakit atau dipaksa.  |
| Pelukan mesra yang singkat oleh ahli keluarga.                       | Memberitahu bahawa ia harus dirahsiakan.                               |
| Ciuman ringkas di pipi atau dahi.                                    | Mencium di mulut.  |
| Berjabat tangan, memberi high five atau laga penumbuk (fist bump).   | Menyentuh bahagian sulit (iaitu bahagian yang ditutup oleh baju mandi) |
| Sentuhan yang tidak menakutkan atau membuat anda rasa kurang selesa. | Meludah, menyepak, menolak, menumbuk, dll.                             |

## Ajar anak anda bahawa tidak semua rahsia harus disimpan

Beritahu anak anda bahawa jika seseorang meminta mereka menyimpan rahsia yang tidak baik, mereka harus memberitahu anda dan dapatkan bantuan. Bantu anak anda memahami bahawa orang boleh menggunakan hadiah atau ancaman untuk memanipulasi mangsa dari mendedahkan rahsia yang buruk.

Adakalanya, seorang dewasa dalam keluarga atau lingkungan sosial anda mungkin cuba untuk mengambil kesempatan ke atas anak anda. Sentiasa percayai anak anda dan bersedia untuk menyokong dan melindungi mereka jika perkara ini berlaku.

## Ajar anak anda untuk berhati-hati

Ingatkan anak anda untuk jauhkan diri jika seseorang yang tidak dikenali cuba untuk mendekati mereka dengan memberi hadiah atau bertanyakan maklumat. Latih mereka untuk menjerit meminta tolong dan berkata “Anda bukan ibu/bapa saya!” jika seseorang yang tidak dikenali datang rapat dan cuba menarik mereka.

Beritahu anak-anak anda untuk bertanya dengan anda dahulu jika mereka perlu memberi sebarang maklumat peribadi dalam talian.

Beritahu anak-anak anda agar jangan bersembang, berkongsi maklumat atau menghantar gambar kepada orang yang tidak dikenali di platform media sosial seperti Facebook, Whatsapp, Wechat atau platform lain di dalam telefon bimbit dan komputer. Ingatkan mereka untuk berfikir dengan berhati-hati tentang maklumat dan gambar foto yang mereka pos dalam rangkaian sosial.

Beritahu anak anda bahawa mereka tidak dibenarkan untuk mengatur janji temu atau perjumpaan dengan seseorang tanpa pengetahuan atau kebenaran anda.

## TINGKAH LAKU GROOMING ORANG DEWASA YANG PERLU DIAWASI

Berhati-hati dengan mana-mana tingkah laku orang dewasa berikut yang mungkin ditujukan kepada seorang kanak-kanak yang anda kenali. Pada luarannya, tingkah laku tersebut tidak nampak salah dan memberi gambaran bahawa seseorang itu “baik dengan kanak-kanak” atau menyukai kanak-kanak.

### Beberapa tanda amaran

- sering mencari jalan untuk bersendirian dengan seorang kanak-kanak, contohnya, mencadang untuk keluar bersendirian bersama kanak-kanak tersebut, atau menawarkan diri untuk “menjaga” atau mengasuh seorang kanak-kanak bersendirian apabila ibu bapanya sibuk.
- tidak menghiraukan keperluan privasi seorang kanak-kanak (contohnya, di dalam bilik mandi).
- memberi hadiah atau wang tanpa alasan munasabah.
- berkomunikasi secara keterlaluan dengan seorang kanak-kanak; menghantar pesanan ringkas, beremel atau panggilan telefon.

### Perkara yang perlu dilakukan

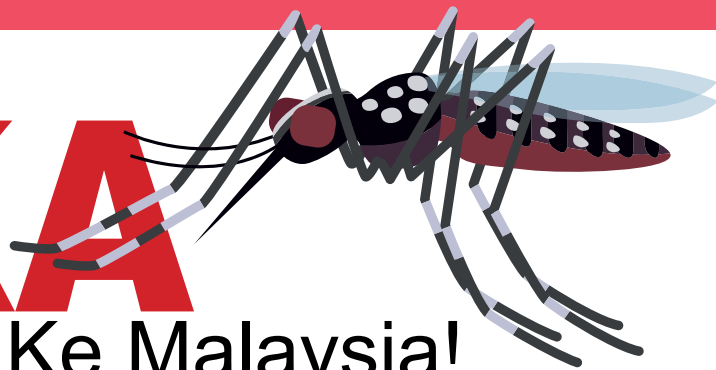
Jika anda bimbang anak anda mungkin adalah mangsa penganiyaan seksual:

- Bercakap dengan anak anda dan tanya jika terdapat sesuatu yang merisaukan dia. Dengar dengan teliti apa yang mereka hendak katakan.
- Jika anak anda mengadu tentang sesuatu yang mencurigakan atau mempunyai simptom atau tingkah laku yang menunjukkan kemungkinan terjadinya penganiyaan seksual, dapatkan nasihat doktor. **PP**

# Kesejahteraan Keluarga

- Penjagaan Ibu
- Kemahiran Asuhan
- Suami Isteri
- Keselamatan dan Pencegahan Kecelakaan

## ZIKA



### Sudah Menjalar Ke Malaysia!

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

#### Virus Zika ialah flavivirus sama seperti:

- Virus Demam Kuning
- Virus Demam Denggi
- Virus Ensefalitis Jepun
- Virus Nil Barat

**Kali pertama dikenalpasti pada tahun 1947** dalam kalangan monyet rhesus oleh saintis di Hutan Zika, Uganda.

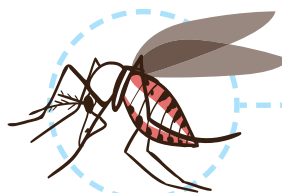


#### Kes Zika dalam manusia yang pertama

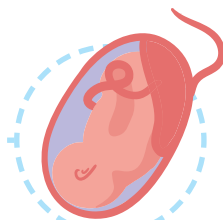
telah dilaporkan pada 1952 di Uganda dan Republik Tanzania.



Salah seorang penyelidik yang sedang mengkaji virus Zika di Uganda pada tahun 1967 **telah dijangkiti dan menggambarkan penyakit Zika sebagai "ringan"**.

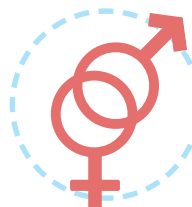


Zika boleh disebarkan oleh nyamuk jenis Aedes dan ia boleh menurunkan virus tersebut kepada anaknya.



Seorang wanita hamil yang dijangkiti boleh menurunkan virus zika kepada janinnya semasa kehamilan.

## PENULARAN VIRUS ZIKA



Zika boleh disebarkan melalui hubungan seks, melalui sentuhan air mani atau cecair vagina orang yang dijangkiti.

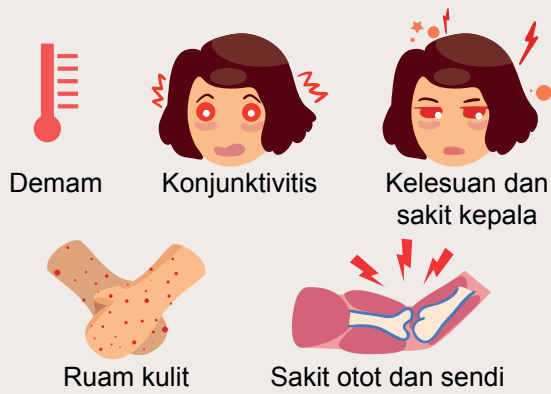


Juga boleh tersebar melalui pemindahan darah orang yang dijangkiti (jarang berlaku).



Melalui pendedahan di makmal (jarang berlaku).

## SIMPTOM-SIMPTOM



- Tidak seperti denggi, simptom zika adalah ringan dan berlalutan selama 2-7 hari.
- Hanya 2 daripada 8 orang akan mendapat simptom.
- Kematian yang dikaitkan dengan Zika jarang berlaku atau tidak dilaporkan kepada pihak berwajib.

## DIAGNOSIS

- Ujian makmal terhadap darah atau cecair tubuh yang lain, seperti air kencing, air liur atau air mani merupakan satu-satunya cara untuk mengesahkan jangkitan.

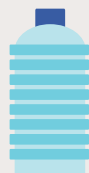


## RAWATAN

- Zika tidak memerlukan rawatan khusus dan pada masa ini tidak terdapat vaksin terhadap Zika.
- Rawatan bagi simptom termasuk:



Banyak berehat

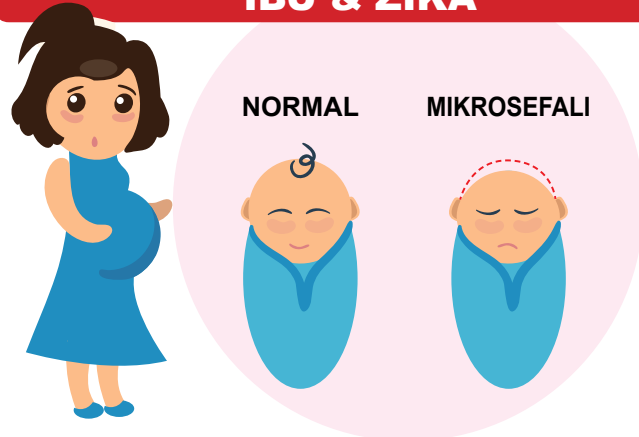


Minum air secukupnya



Mengambil ubat untuk melegakan sakit dan demam

## IBU & ZIKA



- Jangkitan virus Zika semasa hamil boleh menyebabkan mikrosefali dalam kalangan bayi. Bayi-bayi yang mengalami mikrosefali mempunyai kepala yang lebih kecil berbanding bayi normal lain yang sama umur. Walau bagaimanapun, lebih banyak penyelidikan diperlukan jika kita ingin memahami dengan lebih mendalam tentang Zika dan kaitannya dengan penyakit dalam manusia.
- Wanita hamil yang disahkan menghidap Zika harus terus memantau kesihatan janinnya dengan rapi sepanjang kehamilan dibantu pakar kesihatan.
- Tiada laporan yang mengatakan Zika boleh menjangkiti bayi melalui penyusuan susu ibu.
- Sehingga kini, tiada kesan buruk neurologi dilaporkan dalam bayi yang dijangkiti virus Zika selepas dilahirkan.

## KURANGKAN RISIKO ANDA TERHADAP JANGKITAN

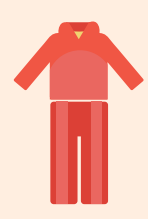
Elak daripada digigit nyamuk:



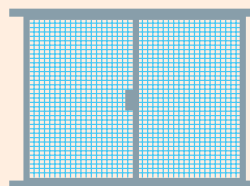
Hapuskan tempat pembiakan Aedes di dalam dan sekitar rumah



Guna lingkaran ubat nyamuk, penghalau atau semburan



Pakai pakaian berlengan panjang dan seluar apabila keluar rumah



Pasang jaring/skrin nyamuk pada tingkap



Elakkan aktiviti di luar rumah apabila nyamuk paling aktif (iaitu 5.30-8.30 pagi dan 5.30-8.00 malam)

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



# Mengembara ketika Hamil

By **Dr Krishna H Kumar**, Perunding Obsterik & Ginekologi, dan Mantan Presiden Persatuan Obsterik dan Ginekologi Malaysia (OGSM)

*Tahniah atas kehamilan anda! Terdapat beberapa perkara yang anda perlu pertimbangkan dahulu sekiranya anda telah membuat rancangan untuk mengembara (sama ada sebelum atau selepas anda mengetahui tentang kehamilan anda).*

## Patutkah saya meneruskan rancangan saya?

Ada di antara kita merancang percutian berbulan-bulan malahan beberapa tahun lebih awal. Perkara terakhir di fikiran kita adalah untuk membatalkannya di saat-saat akhir. Namun begitu, kesihatan anda dan kesihatan janin anda harus diutamakan. Amnya, selagi kehamilan anda tiada komplikasi, adalah selamat untuk mengembara.

Walau bagaimanapun, anda harus sentiasa mendapatkan nasihat doktor/pakar ginekologi anda mengenai rancangan anda untuk mengembara. Dia akan menjadualkan pemeriksaan kehamilan yang tetap, di mana kesihatan anda akan dipantau. Berdasarkan hasil pemeriksaannya, doktor anda akan memberi nasihat sama ada anda boleh mengembara.

*Apabila ianya tidak selamat*

Jangan meneruskan rancangan anda untuk mengembara sekiranya anda berhadapan dengan komplikasi seperti perdarahan faraj, kehamilan berganda, atau mempunyai sejarah diabetes gestasi, hipertensi, pre-eklampsia, ketidakknormalan plasenta, keguguran, atau kehamilan ektopik (janin membesar di luar rahim).

## Bersiap sedia untuk perjalanan

Bila-bila masa anda mengembara, pastikan anda mengambil tindakan-tindakan yang wajar. Berikut adalah tiga perkara utama untuk dibincangkan bersama doktor/pakar ginekologi anda:

- **dapatkan 'pensijilan'** – sebagai tindakan berhati-hati, minta doktor anda surat yang mengesahkan bahawa anda sihat untuk mengembara. Surat ini seharusnya bertarikh melebihi SATU bulan dari tarikh perjalanan anda.
- **vaksin mengembara** – tanyakan tentang suntikan –suntikan yang wajar diambil untuk destinasi percutian anda. Vaksin hidup yang dilemahkan ADALAH TIDAK DIGALAKKAN ketika kehamilan.
- **pelajari tentang rawatan-rawatan khusus** – ketahui bagaimana anda boleh merawat penyakit-penyakit ketika berjalan (contohnya mabuk gerak, mabuk ketinggian, menyesuaikan diri dengan perubahan iklim, dll.)



Perkara-perkara lain yang anda perlu berikan perhatian termasuk mengetahui cara untuk:

- **menetapkan rentak perjalanan anda** – jika anda merancang untuk pergi melancong, anda mungkin perlu menyesuaikan rentak perjalanan dengan kehamilan anda.
- **berikan perhatian serius kepada keselamatan** – sentiasa guna peralatan perlindungan persendirian walaupun jika ia tidak selesa dipakai (contohnya, tali pinggang khas apabila berjalan menaiki kereta). Walaupun keselamatan harus menjadi keutamaan, anda boleh meletakkan kain lembut di antara tali pinggang keselamatan dan tubuh anda jika ia membuat anda rasa tidak selesa; hanya periksa untuk memastikan tali pinggang keselamatan masih berfungsi dengan sempurna dan diletakkan dalam posisi yang sesuai.
- **rancang perjalanan anda** – beberapa pilihan kenderaan memerlukan perancangan yang lebih, contohnya berjalan menaiki bas atau kereta mungkin bermakna menyediakan masa yang lebih untuk berhenti ke tandas. Hadkan masa perjalanan tidak melebihi 5-6 jam. Berhenti berehat untuk berjalan kaki sebentar bagi mengekalkan edaran darah anda. Anda perlu pastikan tubuh anda cukup hidrasi. Ini akan mengurangkan risiko terjadinya darah beku yang berbahaya.
- **bersedia** – berjalan dengan membawa salinan rekod perubatan yang berkaitan dengan kehamilan anda sebagai langkah berjaga-jaga. Sekiranya terjadi kecemasan, dapatkan alamat/nombor telefon doktor/hospital berdekatan.
- **simpan ubat-ubatan bersama anda** – pastikan anda membawa ubat-ubatan atau suplemen kehamilan bersama anda apabila anda mengembara, sekiranya bagasi anda hilang (kantung pinggang yang kecil, beg tangan, dompet, bag kecil adalah mencukupi).
- **semak liputan insurans anda** – adakah ia meliputi masalah berkaitan dengan kehamilan? Jika tidak, hubungi pembekal insurans anda untuk mengetahui pilihan yang ada.
- **kualiti penjagaan kesihatan** – pastikan hospital/klinik di tempat yang anda lawati boleh mengendalikan komplikasi, mengudarkan pemindahan ubat-ubatan, dan juga kesediaan dan kos.
- **sindrom kelas ekonomi** – 'sindrom' ini tidak terbatas hanya kepada kelas ekonomi. Ia terjadi akibat pembentukan darah beku dalam saluran darah kaki yang biasanya berlaku ketika (atau hanya selepas) penerbangan jauh. Ia juga dipanggil sebagai trombosis vena dalam (DVT), anda boleh mengurangkan risiko dengan:
  - mengekalkan hidrasi yang baik (minum banyak air!)
  - menggerakkan kaki anda dengan berjalan sebentar semasa penerbangan, ATAU merenggangkan buku lali, lutut, dan pinggul anda sekerap yang mungkin.

Ini membantu mengurangkan risiko DVT, yang mungkin boleh membawa maut.



*Tahukah anda?*

**Amnya, waktu ideal bagi wanita hamil untuk berjalan jauh adalah ketika trimester kedua kerana kebanyakan orang telah melepasi fasa mabuk hamil yang biasa terjadi semasa trimester pertama. Adalah baik untuk anda melalui trimester ketiga di rumah khuatir terjadinya sebarang kecemasan.**

*Dengan kerjasama*



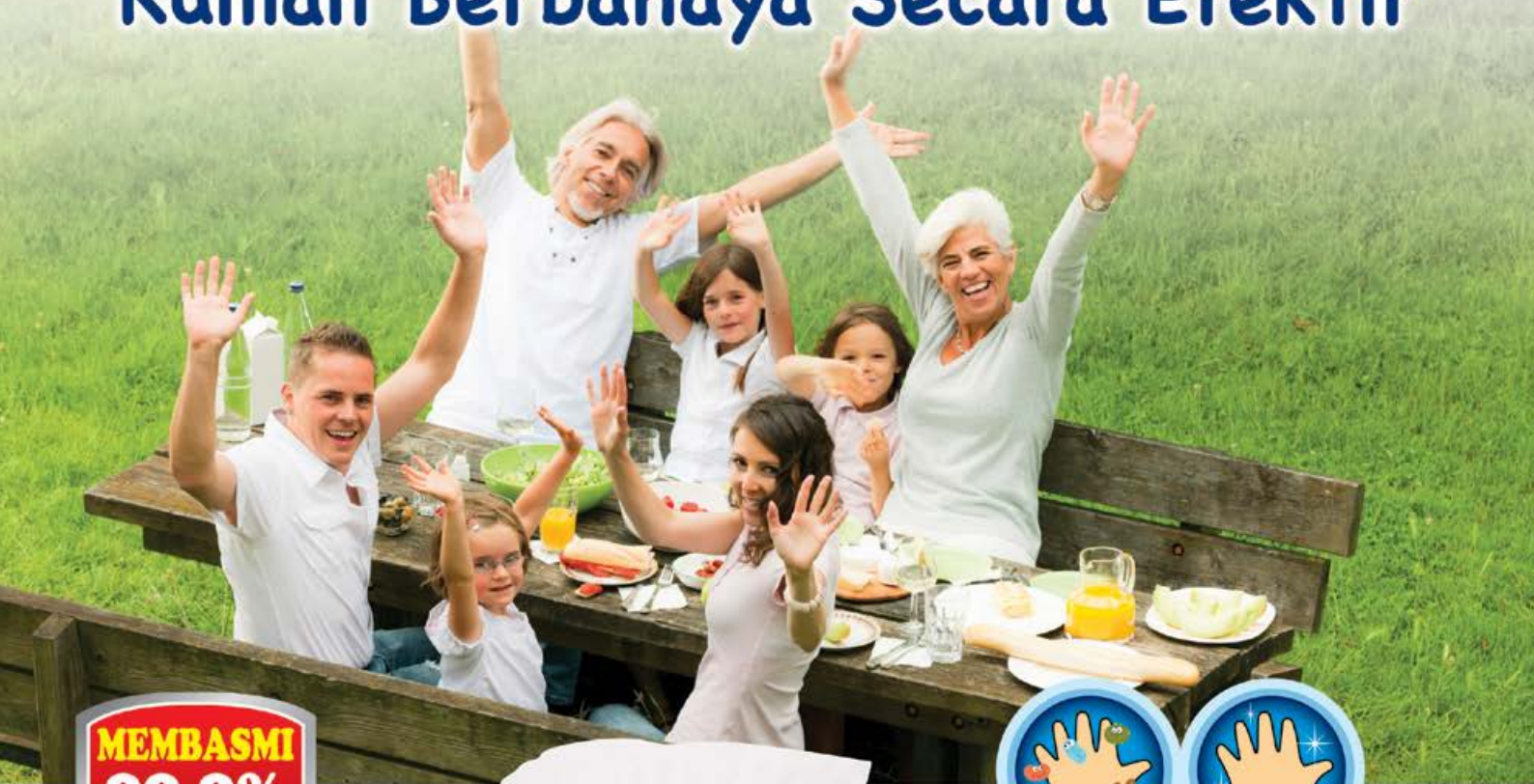
Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



# Pureen\*

## **Antibacterial** WIPES

# Lap Bersih dan Membasmi Kuman Berbahaya Secara Efektif



**MEMBASMI**  
**99.9%**  
**Kuman**



Sebelum

Selepas



- ✓ **Membasmi 99.9% Kuman**
- ✓ Tanpa Pewangi
- ✓ Tanpa Paraben
- ✓ Tanpa Alkohol
- ✓ Ekstra Lembap
- ✓ Hipoalergenik
- ✓ Telah Diuji Secara Dermatologi
- ✓ Dengan Aloe Vera dan Vitamin E

Sila layari [www.pureen.com.my](http://www.pureen.com.my) untuk maklumat lanjut.

\*Registered Trademark of Pure Laboratories Inc., USA





# Apakah Gaya Pengasuhan Anda?

Oleh **Alexius Cheang**, Pakar Psikologi Tingkah Laku

Apakah jenis pendekatan pengasuhan anda? Jawab soal selidik ini dan ketahui sendiri. Pilih (✓) satu jawapan sahaja daripada setiap kategori.

## 1. Pengasuhan

- (a) Saya percaya anak-anak harus dijaga tapi bukan didengari.
- (b) Saya suka pada pengasuhan yang kelim-kabut.
- (c) Saya percaya anak-anak boleh berkelakuan seperti kanak-kanak tapi pada masa yang sama berbudi bahasa juga.
- (d) Anak-anak saya suka buat hal sendiri dan tidak banyak mengganggu saya.

## 2. Tingkah laku

- (a) Anak-anak saya memerlukan saya menjadi tegas untuk membimbing mereka agar bertingkah laku baik.
- (b) Saya percaya anak-anak saya memerlukan kebebasan untuk mengenali diri mereka.
- (c) Saya suka melihat anak-anak saya meneroka kehidupan ini sendiri namun akan memastikan saya sentiasa berada disisi mereka untuk membimbing dan menjawab sebarang persoalan.
- (d) Anak-anak saya belajar bagaimana untuk berkelakuan baik di sekolah.

## 3. Mengatakan “tidak”

- (a) Saya tidak ada masalah untuk berkata “tidak” kepada anak saya.
- (b) Saya tidak suka berkata “tidak” kepada anak saya.
- (c) Kadang-kadang saya perlu kata “tidak” kepada anak saya.
- (d) Selalunya saya tidak menghiraukan kelakuan buruk anak saya.

## 4. Peraturan

- (a) Setiap peraturan – besar atau kecil – perlu dipatuhi.
- (b) Saya tidak percaya perlu adanya terlalu banyak peraturan – apabila saya bersama anak-anak,

saya ingin menghayati saat tersebut dan berseronok, bukan menjadi seorang pendisiplin.

- (c) Saya mempunyai peraturan-peraturan yang sangat ketat, dan saya mahu ia dipatuhi. Tetapi saya boleh bertolak-ansur dengan perkara-perkara kecil.
- (d) Mempunyai terlalu banyak peraturan adalah merumitkan – kadang-kadang lebih mudah untuk tidak menghiraukan sebahagian tingkah laku tidak baik.

## 5. Disiplin

- (a) Saya fikir disiplin ialah membetulkan anak-anak anda apabila mereka berkelakuan tidak baik.
- (b) Saya tidak percaya pada disiplin ketat – anak-anak saya perlukan kebebasan.
- (c) Saya fikir disiplin ialah peluang untuk mengajar anak-anak.
- (d) Pasangan saya yang melakukan kebanyakan kerja-kerja mendisiplinkan anak-anak.

## 6. Disukai

- (a) Saya tidak ada masalah jika anak-anak saya tidak puas hati dengan saya.
- (b) Saya mahu anak-anak saya suka pada saya.
- (c) Adakalanya saya perlu jadi tidak popular pada anak-anak untuk menjaga keselamatan mereka dan memastikan mereka melakukan apa betul.
- (d) Saya tidak pasti bagaimana hendak membuat anak-anak saya menyukai saya.

## 7. Hormat

- (a) Anak-anak mesti menghormati ibu bapa mereka.
- (b) Saya suka apabila anak saya menghormati saya, tetapi saya perlu akui, ia jarang berlaku.
- (c) Ibu bapa perlu menunjukkan contoh hormat yang mereka harapkan daripada anak mereka.
- (d) Saya mahu anak saya lebih menghormati saya, tetapi kerana ia tidak berlaku, saya cuba untuk tidak menghiraukannya.

## 8. Di mana mereka berada

- (a) Saya sentiasa tahu apa yang anak-anak saya sedang lakukan, dengan siapa mereka bersama dan di mana mereka berada.
- (b) Saya cuba untuk mengikuti pergerakan keluar masuk anak saya, tetapi adakalanya mereka tidak memberitahu saya.
- (c) Saya dan anak-anak telah membuat satu perjanjian – saya akan sentiasa memaklumkan mereka di mana saya berada dan mereka juga akan lakukan perkara sama.
- (d) Saya tidak mengawasi apa yang anak-anak saya sedang lakukan – lagipun mereka mempunyai guru-guru dan pengasuh untuk menjaga mereka.

## 9. Kesalahan

- (a) Saya tidak tahan dengan kesalahan – mungkin sekali dua tidak mengapa, tetapi lebih daripada itu mereka perlu dihukum.
- (b) Saya fikir bahawa jika anak-anak tidak rasa berjaya, mereka tidak akan ada keyakinan untuk berjaya dalam kehidupan.
- (c) Pengajaran paling berguna datangnya daripada mempelajari dari kesilapan. Saya cuba untuk membantu anak-anak saya belajar daripada kesilapan mereka.
- (d) Semua orang membuat salah – saya tidak marah jika anak-anak saya membuat kesilapan. Lambat-laun mereka akan menyedari kesalahan mereka sendiri.

## 10. Kawan-kawan

- (a) Saya tidak percaya bahawa ibu bapa harus menjadi kawan kepada anak-anak mereka. Mereka mungkin tidak akan mendengar kata nanti.
- (b) Anak-anak saya ialah kawan baik saya.
- (c) Anak-anak saya ialah berkawan dengan kanak-kanak lain; Tugas saya adalah untuk menjadi ibu bapa mereka.
- (d) Saya tidak faham bagaimana ibu bapa dan anak-anak boleh menjadi kawan – jurang perbezaan kita sangat luas.

## 11. Komunikasi

- (a) Saya tidak memberitahu anak-anak saya tentang banyak perkara kerana ianya hal orang dewasa.
- (b) Saya boleh memberitahu anak saya tentang apa sahaja.
- (c) Saya memberitahu anak saya tentang perkara yang sedang berlaku, terutama jika ia memberi kesan kepada mereka, tetapi sesetengah perkara tidak sesuai bagi umur mereka.
- (d) Anak-anak saya tidak memerlukan banyak maklumat; mereka nampak elok sahaja tanpanya.



## Apakah gaya pengasuhan anda?

Jumlahkan berapa kali anda memberi respon kepada sesuatu soalan dengan (a), (b), (c) atau (d) dan tulis di dalam jadual di bawah. Skor paling tinggi di dalam jadual adalah bersamaan dengan gaya pengasuhan yang anda amalkan. Contohnya, jika kebanyakan jawapan anda kepada soalan-soalan ialah (a), anda ialah seorang ibu bapa dengan gaya autoritarian.

|     | Bilangan kali | Gaya Pengasuhan |
|-----|---------------|-----------------|
| (a) |               | Autoritarian    |
| (b) |               | Permisif        |
| (c) |               | Autoritatif     |
| (d) |               | Tidak terlibat  |

*Diadaptasi daripada Pitzer, R. (2001). What is your parenting style? A parenting styles self-assessment. St. Paul, MN: University of Minnesota Extension.*

## Apakah gaya pengasuhan anda? (Dan mengapa ianya penting)

Gaya pengasuhan merupakan satu gagasan kompleks psikologi yang mewakili strategi dan perspektif yang digunakan oleh ibu bapa dalam membesarkan anak-anak mereka. Pakar psikologi telah mengenalpasti 4 gaya pengasuhan:

### **Autoritatif (bercirikan kemesraan dan ketegasan)**

Ibu bapa autoritatif mengenakan peraturan jelas yang anak-anak perlu patuh. Walau bagaimanapun, mereka membenarkan pengecualian kepada peraturan dalam situasi tertentu. Mereka juga akan menerangkan alasan bagi peraturan-peraturan tersebut.

Ibu bapa yang autoritatif cenderung mengajar anak-anak mereka tingkah laku yang baik dengan memberi mereka sedikit ruang dalam membuat keputusan sendiri. Mereka juga mengukuhkan tingkah laku baik dengan pujian dan ganjaran. Kanak-kanak yang dibesarkan dengan gaya pengasuhan autoritatif membesar sebagai orang dewasa yang bertanggungjawab dan pandai membuat keputusan.

### **Autoritarian (bercirikan ketegasan tetapi tidak mesra)**

Ibu bapa autoritarian menetapkan peraturan dan anak-anak mereka perlu mematuhi tanpa pengecualian. Selalunya tiada ruang untuk rundingan dan ibu bapa tidak rasa ada keperluan untuk memberi alasan bagi peraturan-peraturan yang telah ditetapkan kerana mereka mengetahui apa yang terbaik bagi anak mereka.

Walaupun anak-anak kepada ibu bapa autoritarian cenderung mematuhi peraturan, mereka kurang kemahiran membuat keputusan dan menyelesaikan masalah. Mereka juga mungkin berpura-pura, mudah naik angin atau suka mengasingkan diri. Ini berlaku kerana mereka memendam perasaan kecewa akibat dihukum ibu bapa.

### **Permisif (bercirikan kemesraan tetapi bukan ketegasan)**

Ibu bapa permisif lebih cenderung untuk tidak mendisiplin anak-anak mereka kerana mereka lebih suka untuk berlembut. Mereka tidak gemar menghukum dan berpendirian bahawa "kanak-kanak tetap kanak-kanak".

Ibu bapa permisif mungkin mengambil pendekatan menjadi kawan berbanding menjadi ibu bapa kepada anak-anak mereka. Walaupun mereka boleh menyesuaikan diri dengan baik bersama anak-anak, mereka berkemungkinan tidak akan menetapkan apa-apa batasan/ larangan dan oleh yang demikian, tidak menghiraukan tingkah laku negatif.

Kanak-kanak yang membesar dengan ibu bapa permisif terpaksa bekerja keras dalam pelajaran akademik kerana mereka kurang mendapat motivasi untuk menjadi cemerlang. Mereka juga mungkin menunjukkan lebih banyak masalah tingkah laku kerana mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik kepada peraturan-peraturan yang telah ditetapkan. Ini menyebabkan mereka mempunyai harga diri yang rendah.

### **Tidak Kisah (tidak bercirikan kemesraan atau ketegasan)**

Ibu bapa yang tidak kisah lebih cenderung untuk kerap mengabaikan anak mereka dengan tidak memenuhi keperluan asas mereka. Malah, mereka mengharapkan anak-anak mereka untuk membesar sendiri. Ini mungkin disebabkan oleh masalah kesihatan mental salah seorang ibu bapa atau masalah penyalahgunaan bahan. Mereka lazimnya kurang berpengetahuan tentang pengasuhan dan rasa dikuasai oleh kehidupan secara amnya.

Ibu bapa ini tidak menyedari apa yang anak-anak sedang lakukan atau dengan siapa mereka berada. Anak-anak mereka pula mungkin kurang mendapat bimbingan dan perhatian ibu bapa. Ini akan mendorong mereka untuk beralih kepada orang luar untuk mendapat sokongan. Mereka juga mempunyai harga diri dan pencapaian akademik yang rendah.

Seperti yang anda dapat lihat, gaya pengasuhan memberi kesan ketara terhadap kebajikan seseorang kanak-kanak, justeru, gaya pengasuhan autoritatif didapati dapat meningkatkan peluang kejayaan seorang kanak-kanak. Walau bagaimanapun, ibu bapa mungkin tidak tertakluk kepada satu kategori sahaja tetapi mungkin lebih berjaya dengan mengubah-ubah gaya mereka mengikut keadaan atau juga di antara adik beradik.

Selain itu, kedua-dua ibu bapa secara semulajadinya mungkin mengamalkan gaya pengasuhan yang berlainan. Contohnya, bapa mungkin lebih tegas dan ibu lebih berlembut. Walau begitu, ia memberi kesan negatif kerana bapa mungkin menjadi lebih tegas apabila dia cuba mengatasi kelembutan ibu. Maka, jika ibu bapa tidak berkongsi gaya pengasuhan yang sama, mereka harus berbincang sesama sendiri dan mencapai satu persetujuan tentang cara untuk mengendalikan anak mereka.

## Bagaimana untuk Menjadi Lebih Autoritatif

- **Wujudkan satu senarai peraturan keluarga dan perkara yang diharapkan** untuk membantu anak anda mempelajari jenis tingkah laku yang diterima dan tidak diterima. Tambah peraturan jika dan bila perlu tetapi terangkan kepada anak anda mengapa peraturan tersebut adalah penting.
- **Tentukan bersama anak anda** akibat-akibat kerana melanggar peraturan.
- **Kaitkan keistimewaan yang diberi dengan tingkah laku baik** dengan mengajar anak anda bahawa dia perlu bekerja keras untuk mendapatnya. Peraturan yang sama harus digunakan secara konsisten pada semua anak-anak anda.
- **Bertegas dan ikuti batasan yang ditetapkan.** Jika anda berkata bahawa anda akan menarik balik sesuatu keistimewaan, adalah penting anda menunaikan kata-kata anda. Dengan mengadakan disiplin yang konsisten dan tegas, anda menunjukkan kepadanya bahawa anda serius mengenainya. **PP**



# Pemakanan & Kehidupan Sihat

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

## Adakah Diet Saya Mempengaruhi Susu Badan Saya?

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

*Pelbagai pantang larang tentang makanan seseorang ibu yang menyusui telah memaksa ramai daripada mereka untuk berhenti menyusukan bayi. Berikut adalah beberapa soalan yang lazim ditanya oleh ibu-ibu yang menyusukan bayi tentang diet mereka & bagaimana ia memberi kesan kepada susu badan mereka.*

### Nota Penting

Mengelak dari meminum alkohol sama sekali semasa menyusukan bayi adalah pilihan paling selamat bagi bayi anda.

**Benarkah nutrien-nutrien daripada diet saya dipindahkan kepada anak saya apabila saya menyusukannya?**

Benar; malah, susu ibu diperbuat daripada gabungan protein, lemak, vitamin, dan karbohidrat yang paling sempurna daripada tubuh anda. Namun begitu, kualiti susu ibu amnya kekal sama tidak kira apa yang anda makan atau tidak. Apa yang mustahak adalah untuk mengambil diet yang seimbang dan berkhasiat sepanjang penyusuan dan tentunya diamalkan sepanjang hayat.

**Bagaimana dengan kopi atau alkohol?**

Dalam keadaan tertentu, pemakanan ibu mungkin menjejaskan bayi. Kopi dan alkohol dalam jumlah yang banyak contohnya, telah dibuktikan boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan bayi. Walau bagaimanapun, pengambilan kafein yang sederhana serta alkohol secara terhad dibolehkan dengan syarat. Jumlah yang diambil harus mengambil kira umur bayi – lebih kecil bayi anda, semakin kurang anda harus ambil.

#### **Berapa banyak yang dibenarkan?**

Kafein: 2–3 cawan sehari

Alkohol: 0.5 g alkohol setiap kg jumlah berat badan ibu

Di samping itu juga, kafein boleh terkumpul di dalam badan anak anda. Selain kopi, ia boleh dijumpai di dalam coklat, teh dan minuman berkarbonat dan harus diambil kira dalam sukatan pengambilan harian. Kesan terhadap bayi juga boleh dikurangkan lagi sekiranya anda minum kopi atau alkohol sejeurus selepas menyusukan bayi atau sejeurus sebelum bayi akan tidur lama iaitu tempoh dua jam atau lebih.

### Bagaimana dengan makanan bergas/angin atau berempah? Haruskah ia dielakkan?

Prinsipnya mudah, anda tidak perlu mengelakkan sebarang makanan daripada diet biasa anda kecuali jika diarah oleh seorang doktor atau pakar perubatan. Lazimnya apabila bayi menangis kerana kolik atau gas, ia disebabkan oleh posisi menyusu dan/atau teknik pelekapan yang salah. Tambahan pula, tiada bukti saintifik yang menunjukkan bahawa makanan bergas/angin atau berempah memberi kesan kepada susu ibu.

### Berapakah jumlah kalori yang saya perlu tambah ke dalam diet saya semasa menyusukan bayi?

Ibu yang menyusukan bayi mempunyai pertambahan keperluan tenaga harian sebanyak 450-500 kcal/hari di mana ia boleh dipenuhi dengan meningkatkan pengambilan kalori sewajarnya. Jumlah sebenar kalori tambahan yang diambil harus mengikut perkadaran langsung jumlah susu yang anda hasilkan. Anda juga harus terus mengamalkan pengambilan diet yang seimbang, berkhasiat dan pelbagai.

### Adakah terdapat sebarang makanan yang harus dielakkan oleh ibu yang menyusukan bayi?

Tumpukan kepada membuat pilihan sihat yang seimbang, dalam sukatan yang sederhana dan penuh dengan kepelbagaian. Ibu sihat yang menyusukan bayi tidak perlu mengelakkan sebarang makanan khusus kecuali mereka mengesyaki makanan tersebut menyebabkan bayi meragam, rengsa atau menunjukkan simptom tindak balas alergi lain. Jika ini berlaku, anda boleh elakkan makanan/minuman tersebut buat sementara waktu untuk melihat sama ada terdapat perbezaan pada tingkah laku bayi anda. Jika ya, dapatkan nasihat doktor serta merta; dan jika tidak, anda tidak perlu elakkan makanan tersebut.

Untuk membantu doktor menyiasat punca tindakbalas alergi – jika ada – anda harus menyimpan diari makanan yang menyenaraikan semua makanan yang anda makan dan minum, dengan nota-nota tentang bagaimana bayi anda bertindak balas terhadap makanan/minuman tersebut.

Tidak tahu bagaimana untuk mula? Jangan bimbang, gunakan Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan anda. Muat turun versi terkini piramid makanan dan dapatkan lebih banyak maklumat tentang pemakanan sihat untuk diri anda dan seluruh keluarga anda di laman web Persatuan Pemakanan Malaysia: <http://www.nutriweb.org.my/> **PP**

### Adakah mengelakkan makanan yang berwarna kuning boleh mencegah jaundis dalam kalangan bayi?

meningkatkan pembuangan najis, dan seterusnya, membantu membuang bilirubin dari tubuh.

Makanlah pisang atau jagung seberapa banyak yang anda mahu, tetapi jangan berlebihan – bukan kerana ia akan menyebabkan jaundis, tetapi terlalu banyak makan apa jenis makanan sekali pun adalah tidak baik untuk kesihatan dan kesejahteraan tubuh badan.

Tidak, tiada hubungkait di antara kedua-duanya. Jaundis terjadi kerana darah bayi mengandungi bilirubin yang berlebihan. Bilirubin adalah bahan kimia yang terhasil ketika penguraian sel-sel darah merah lama di dalam hati. Ianya tidak terdapat di dalam susu ibu. Bayi mempunyai bilirubin berlebihan kerana secara semula jadinya mereka mempunyai berlebihan sel darah merah dan hati mereka yang masih berkembang tidak boleh memproses bilirubin secara berkesan.

Lebih daripada 60% bayi mengalami jaundis tetapi lazimnya ia akan pulih tidak lama selepas kelahiran kerana penyusuan susu ibu akan

### Adakah pengambilan susu akan meningkatkan bekalan susu saya?

Tidak. Bekalan susu dipengaruhi oleh banyak perkara, tetapi yang paling penting ia bergantung kepada kekerapan penyusuan dan sama ada payudara anda dikosongkan dengan baik. Hormon prolaktin akan terhasil setiap kali anda menyusu dan/atau mengosongkan payudara anda untuk merangsang penghasilan susu yang lebih banyak.

Untuk meningkatkan bekalan susu ibu, anda boleh:

- Menyusukan bayi dengan lebih kerap.
- Menyusukan bayi setiap kali dia lapar.
- Menyusukan bayi bagi tempoh yang lebih lama atau sehingga bayi anda puas.
- Menyusu menggunakan sebelah payudara sehingga kosong, sebelum bertukar ke payudara sebelah lagi.

### Adakah ibu-ibu vegan boleh membekalkan semua nutrien yang diperlukan oleh bayi mereka?

Secara keseluruhannya, ibu-ibu vegan yang menyusukan bayi boleh membekalkan bayi mereka dengan kesemua nutrien

yang diperlukan. Walau bagaimanapun, diet vegetarian yang tidak mengandungi protein haiwan mungkin memerlukan DHA dan vitamin B12 tambahan atau makanan yang diperkaya dengan DHA dan B12 (contohnya bijirin sarapan terpilih, susu soya dan produk soya). Kedua-dua DHA dan B12 merupakan komponen pemakanan penting yang diperlukan untuk perkembangan bayi, di mana kekurangannya boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan dan juga kematian. Dapatkan nasihat doktor, pakar pemakanan atau dietitian anda untuk mengetahui apa yang terbaik untuk anda dan bayi.

### Wujudkah "makanan sempurna" bagi ibu-ibu yang menyusukan bayi?

Tiada. Malah, secara amnya tiada makanan yang boleh dikatakan sebagai 'makanan paling sempurna'. Tubuh kita memerlukan banyak nutrien yang berbeza daripada pelbagai sumber, untuk berfungsi secara optimum dan kekal sihat.

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



# Makanan Berkhasiat untuk Kanak-Kanak yang Cerewet Makan

Oleh **Dr Yong Junina Fadzil**, Pakar Perunding Kanak-Kanak dan Pakar Kardiologi Kanak-Kanak

Kanak-kanak sering mengalami pertukaran selera semasa membesar. Makanan yang pada mulanya kegemaran mereka tiba-tiba menjadi makanan yang paling di benci dengan sekelip mata. Apabila digabungkan dengan tona aktiviti yang meningkat dan days tumpuan yang berkurangan, maka timbulah masalah temakan. Kerap kali, simanja akan memilih hanya makanan yang tertentu, terutama sekali yang mudah dimakan dan dihadap.

Antara makanan yang tidak disukai kanak-kanak ialah daging, kerana surah di kunyah dan hadam, dan sayur, kerana rasanya yang agak pahit. Biasanya kanak-kanak ingin akan bergegas untuk menghabiskan makanan mereka supaya boleh kembali bermain. Secara amnya, pengambilan makanan mereka adalah mencukupi untuk tumbesaran yang normal. Walaubagaimanapun, sekiranya pengambilan makanan tidak seimbang, masalah boleh berlaku.

- **karbohidrat dan protein** – boleh menyebabkan kegagalan pertumbuhan yang mengakibatkan kurang peningkatan berat badan.
- **serat** – boleh menyebabkan sembelit
- **vitamin dan mineral** – boleh menyebabkan masalah seperti anemia.

## Kesan cerewet makan

Tabiat cerewet dan memilih makanan semasa kanak-kanak biasanya berlarutan hingga dewasa. Tambahan pula, kanak-kanak yang tidak di galakkan mengambil sayur dan buah-buahan biasanya tidak akan mengambilnya apabila dewasa. Pengambilan suplemen pemakanan bukanlah cara untuk mengatasi pemakanan yang tidak seimbang.

## Mengenalpasti jika anak anda seorang yang cerewet makan

Anda mungkin akan menyedari sikap cerewet makan anak anda ketika dalam tempoh perubahan dari diberi makan menggunakan sudu ke makan dengan sendiri. Adalah penting untuk memastikan bahawa keengganan anak anda untuk makan bukan tanda bahawa dia sakit. Justeru, adalah penting untuk anak anda diperiksa oleh pakar kanak-kanak untuk mengetahui sebab sebenar mengapa mereka enggan makan.



Kanak-kanak yang cerewet makan pada asasnya boleh dibahagikan kepada empat kategori ber-dasarkan ciri-ciri mereka, khususnya:

- **Takut untuk makan** – mereka menyamakan waktu makan dengan ‘penyiksaan’ dan mungkin akan menangis apabila diberi makanan atau adakalanya dengan hanya melihat sudu garfu. Mereka selalunya menentang untuk makan dengan menjerit, menangis dan menolak makanan. Keadaan ini biasanya disebabkan oleh:
  - peristiwa traumatik terdahulu seperti tercekik atau terjeluak
  - pengalaman lalu makan melalui tiub atau menggunakan alat sokongan hayat
- **Pengambilan makanan yang terlalu memilih** – kanak-kanak ini hanya memakan beberapa makanan tertentu sahaja dan enggan makan jenis makanan lain.
- **Kanak-kanak yang bertenaga dan jarang kelihatan lapar** – kanak-kanak sedemikian kelihatan penuh bertenaga walaupun tidak banyak makan.
- **Tanggapan salah ibu bapa** – kanak-kanak sedemikian sering dianggap makan terlalu sedikit oleh penjaga. Sejarah yang terperinci, bagaimanapun, mendedahkan sebaliknya, bahawa kanak-kanak tersebut sebenarnya mendapat pemakanan yang mencukupi.

## Mengendalikan kanak-kanak yang cerewet makan

Berikut adalah beberapa tip tentang bagaimana untuk berusaha bersama anak anda bagi memastikan dia tidak kekurangan nutrien-nutrien penting yang diperlukan untuk membesar. Ini termasuk:

- **Kekal dengan satu jadual** – waktu makan harus dikekalkan pada sekitar waktu yang sama, contohnya jika waktu makan tengah hari ialah pukul 12 tengah hari, maka ia harus pada waktu yang sama setiap hari. Mengekalkan waktu snek atau waktu makan pada waktu yang tetap bermakna dia akan tahu bila waktu makan seterusnya, dan juga memudahkan anda mengawasi apa/bila dia makan. Pastikan anak anda betul-betul lapar pada waktu makan, jika tidak, dia mungkin tidak mahu makan.
- **Pastikan snek adalah berkhasiat** – beri makanan yang berkhasiat (dan kekalkan pada saiz yang kecil) seperti buah (contohnya, satu atau dua hirisan epal atau separuh biji pi-sang), sayur (contohnya beberapa hirisan atau kiub karot atau, dua/ tiga sudu makan keledak rebus/kukus), yogurt, bijirin, atau sandwic.
- **Elak memakan snek sepanjang hari** – Jangan beri dia snek sepanjang hari. Ini termasuk

minuman seperti susu atau jus. Jika dia kenyang dengan snek sepanjang hari atau sebelum waktu makan, ini akan menjejaskan selera makannya. Sebagai panduan am, kanak-kanak di antara 1-6 tahun harus:

- makan tidak lebih daripada enam kali sehari (tiga hidangan utama dan dua hingga tiga snek, sekurang-kurangnya dua jam sebelum waktu makan).
- minum tidak lebih daripada 2-3 gelas susu sehari. Hadkan jus buah kepada tidak lebih daripada  $\frac{3}{4}$  cawan jus yang segar diperah dan elak daripada memberi anak anda jus yang dibeli di kedai, kerana ia mengandungi banyak gula. Yang terbaik ialah air kosong, tetapi anda boleh mencairkan jus sebelum memberi kepadanya.
- **Bertenang** – jangan berputus asa dan terus mencuba walaupun pada mulanya dia menolak makanan baharu, terutama sayur. Ia mungkin mengambil beberapa percubaan, tetapi terus berikan dia pelbagai makanan berkhasiat seperti buah, sayur, dan juga makanan “orang dewasa”. Walau bagaimanapun, jangan memaksa dia untuk makan. Anda boleh cuba menyediakan makanan yang sama menggunakan cara memasak yang berbeza atau menggabungkannya dengan makanan lain. Pencicah adalah cara yang baik untuk menggalakkan mereka untuk makan.
- **Libatkan anak anda** – Anda boleh membenarkan dia terlibat dalam memilih sayur sendiri apabila pergi membeli-belah barang runcit atau mengajak dia membantu di dapur apabila anda menyediakan hidangannya.
- **Jadikan ia seronok** – kanak-kanak gemar bermain! Jadikan waktu makan pengalaman yang seronok baginya dengan:
  - menggunakan penerap biskut untuk mengubah makanannya kepada bentuk yang menarik,
  - bermain permainan “makan semua warna” semasa waktu makan,
  - berkelah untuk bertukar suasana
- **Elak memberi upah untuk makan** – anda mungkin berasa bahawa memberikan anak anda ais krim sebagai ganjaran menghabiskan sayurannya sebagai satu kaedah menggalakkannya untuk makan sayuran. Tetapi, strategi ini bukan satu penyelesaian jangka panjang yang baik kerana ia menyampaikan mesej yang salah. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Campur & Gabungkan Pelbagai Jenis Makanan untuk Hasilkan Sesuatu yang Lazat!



Gabungkan pelbagai jenis makanan mengikut jenis yang terdapat dalam piramid makanan untuk menghasilkan satu hidangan yang enak lagi mengiurkan. Ianya pasti akan menarik minat anak anda untuk mencuba makanan baru dan mengambil sayur-sayuran. Untuk benar-benar menikmati hidangan lazat seperti ini, anda harus memakan atau meminumnya sepertimana ia disediakan - macam popia atau sandwic!

Ramuan utama resipi pertama, iaitu minuman smoothie, adalah campuran susu kacang soya (piramid makanan aras 1) dengan pelbagai jenis buah-buahan (piramid makanan aras 2). Resipi kedua pula adalah gabungan daging lembu (daging dalam piramid makanan aras 3) yang dibaluti salad segar (sayur-sayuran dalam piramid makanan aras 2).

## Smoothie Kacang Soya

(Hidangan untuk 3 orang)

### Bahan-bahan

- 250 ml (1 cawan) susu kacang soya
- 100 g (1 biji) pisang, dibuang kulit dan dipotong
- 100 g (1 biji) epal, dibuang biji
- 179 g (1 biji) kiwi, dikupas kulit

### Cara menyediakan

1. Kisar kesemua bahan bersama dan hidangkan sejuk.

#### Tip Hidangan

- Boleh digantikan dengan buah-buahan tempatan yang lain seperti tembikai susu, tembikai dan sebagainya.

#### Tip Pemakanan

- Kacang soya tinggi kandungan protein, serat dan lemak tak tepu, serta kaya dengan vitamin dan mineral.

#### Tugas Chef Cilik

- Membuang kulit pisang, menuangkan susu soya.



#### Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| Kalori 128 kcal | Karbohidrat 25.0 g |
| Protein 3.9 g   | Lemak 1.4 g        |

# Daging Bijan dengan Balutan Salad

(Hidangan untuk 6 orang)



## Bahan-bahan

- 500 g daging lembu, lemak dibuang dan dihiris nipis
- 60 g (6 helai) daun salad rangup
- 10 g (1 biji) bawang merah
- 20 g (4 ulas) bawang putih
- 3 g (1 sudu teh) lada hitam
- 10 g (½ inci) halia
- 30 ml (2 sudu makan) kicap pekat
- 10 ml (2 sudu teh) minyak bijan
- 10 g (1 sudu besar) biji bijan, dibakar
- 30 ml (2 sudu besar) madu
- 15 ml (1 sudu makan) minyak
- 125 ml (½ cawan) air
- 2 batang daun bawang, dihiris nipis
- Garam secukup rasa

dikisar

## Cara memasak

1. Potong daging lembu menjadi kepingan nipis bersaiz sederhana. Cucukkan daging tersebut dengan garpu beberapa kali sehingga lembut.
2. Campurkan kepingan daging lembu dengan bahan yang telah dikisar bersama madu, kicap pekat, sedikit garam dan minyak bijan. Perap selama 1 jam atau semalaman di dalam peti sejuk.
3. Panaskan minyak dalam kualiti. Masukkan daging yang telah diperap bersama sosnya ke dalam kualiti dan masak selama 2 minit. Tambah ½ cawan air serta kecilkan api dan reneh sehingga daging masak dan lembut. Tambahkan air lagi jika perlu.
4. Masukkan daging yang telah masak ke dalam mangkuk. Taburkan dengan daun bawang dan biji bijan.
5. Letakkan kira-kira 2 sudu makan campuran daging lembu ke atas setiap daun salad sederhana besar dan gulungkan.
6. Hidangkan dengan segera.



### Tip Pemakanan

- Daging merah merupakan sumber zat besi yang baik dan mudah diserap oleh badan berbanding zat besi daripada sumber tumbuhan.
- Pilih potongan daging lembu tanpa lemak bagi mengurangkan pengambilan lemak dalam diet.

Resipi sumbangan daripada "Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan, Jilid 2: Resipi untuk Seisi Keluarga" terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk mendapatkan buku resipi ini yang merangkumi lebih daripada 50 resipi, sila e-mel kepada: [president@nutriweb.org.my](mailto:president@nutriweb.org.my)

Dengan kerjasama



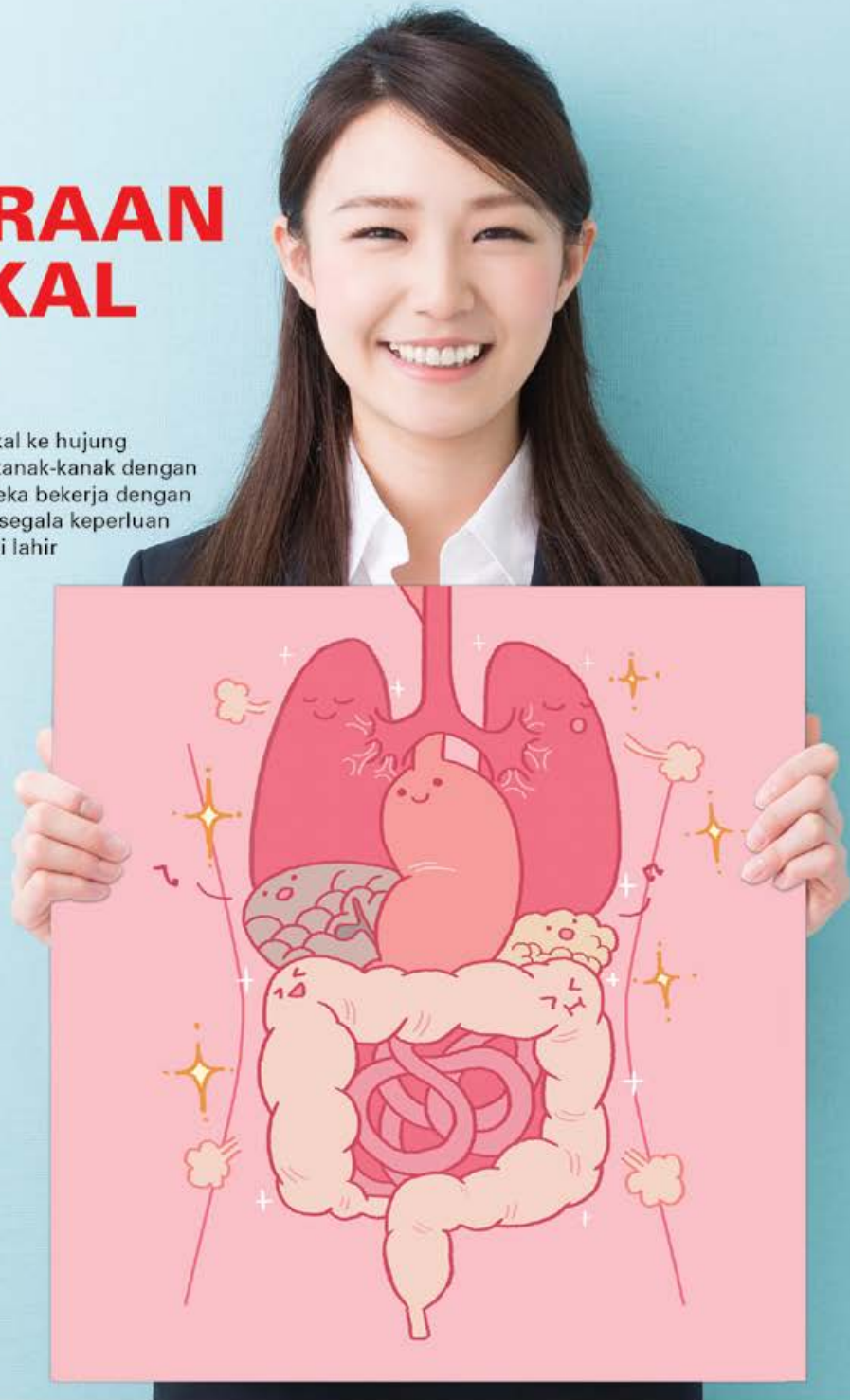
Persatuan Pemakanan Malaysia

| Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan |                   |
|--|-------------------|
| Kalori 218 kcal                        | Karbohidrat 6.6 g |
| Protein 25.1 g                         | Lemak 10.1 g      |



# RASAI KESEJAHTERAAN DARI PANGKAL KE HUJUNG

Sistem pencernaan anda bekerja keras dari pangkal ke hujung sekurang-kurangnya tiga kali dalam sehari. Bagi kanak-kanak dengan selera makan yang sihat, sistem pencernaan mereka bekerja dengan lebih kerap. Pusat Perubatan Sunway memenuhi segala keperluan anda untuk menjaga kesihatan penghadaman dari lahir hingga ke usia emas.



- Gastroskopi
- Kolonoskopi
- Endoskopi Retrograd

- Endoskopi Ultrabunyi
- Bronkoskopi
- Imbasan Fibro

- Endoskopi Kapsul

Pusat Kesihatan Penghadaman

Sunway Medical Centre. No.5, Jalan Lagoon Selatan, Bandar Sunway, 47500 Selangor Darul Ehsan, Malaysia. Tel: 603-7491 9191/5566 9191



# Kesihatan Anak

- Kesihatan Penghadaman
- Alergi
- Isu Pediatrik
- Imunisasi

## Arthritis Kanak-Kanak

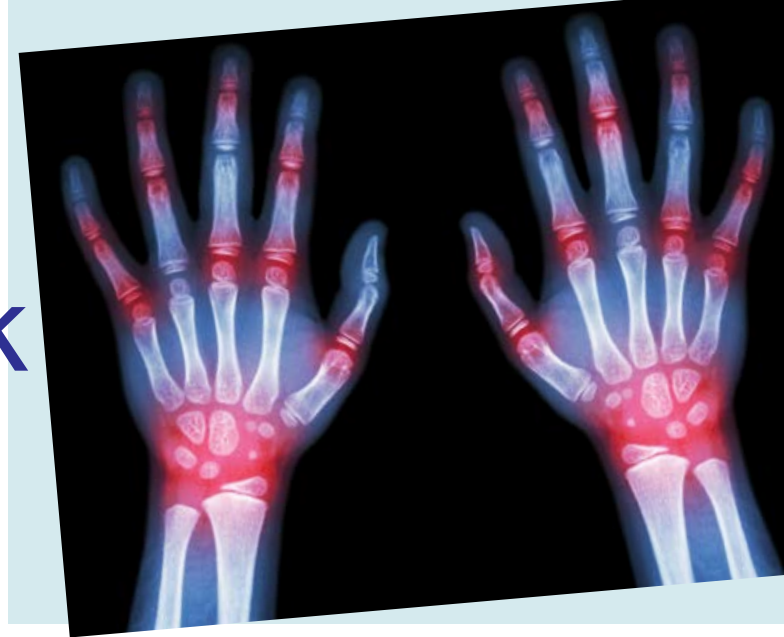
Oleh **Dr Cham Weng Tarnng**, Pakar Perunding Kanak-Kanak & Pakar Reumatologi Kanak-Kanak

*Kanak-kanak juga boleh mengalami arthritis! Arthritis atau radang sendi yang sinonim sebagai penyakit orang yang lebih berumur anehnya juga lazim di kalangan kanak-kanak.*

Pada 2015, Pusat Kawalan Penyakit Amerika Syarikat melaporkan bahawa 1 dalam 250 kanak-kanak mengalami sekurang-kurangnya satu jenis sakit sendi yang mungkin berkaitan dengan penyakit autoimun atau jangkitan kuman.

Sekiranya kesakitan arthritis disebabkan oleh jangkitan, kanak-kanak tersebut boleh dirawat sepenuhnya. Namun begitu, arthritis juga boleh disebabkan oleh masalah autoimun. Kanak-kanak dalam kategori ini mungkin telah menziarahi ramai doktor untuk mengadu kesakitan dalam sendi mereka dan kesakitan ini masih tidak hilang dengan ubat penahan sakit yang biasa. Adakalanya, kesakitan menjadi sangat teruk sehingga mereka tidak boleh melakukan aktiviti harian seperti ke sekolah atau lebih teruk lagi, mereka langsung tidak dapat hadir ke sekolah kerana tidak boleh bangun dari katil atau berjalan.

Apabila sakit sendi berterusan melebihi 6 minggu, kanak-kanak tersebut mungkin mengalami masalah yang dipanggil arthritis kanak-kanak atau dalam istilah perubatan, Arthritis Juvenil Idiopatik atau Juvenile Idiopathic Arthritis (JIA), dan ia menyerang kanak-kanak dan remaja sehingga usia 16 tahun. Ia merupakan sejenis penyakit kronik dan disebabkan oleh sistem imun yang menyerang kapsul sendi atau sinovium, mengakibatkan keradangan yang ketara. Keradangan ini menyebabkan kesakitan, bengkak dan permukaan kulit menjadi panas. Kesakitan lazimnya berkait dengan kekakuan di awal pagi, iaitu kanak-kanak menghadapi kesukaran melurus atau membengkokkan sendi yang terjejas pada sebelah pagi. Kanak-kanak ini akan bergerak dengan lutut atau siku yang bengkok dan adakalanya mereka dapat dilihat



berjalan terhincut-hincut. Punca sebenar keadaan ini masih belum diketahui.

Malangnya, oleh kerana kurangnya kesedaran, ramai kanak-kanak yang mengalami masalah ini mengambil masa berbulan-bulan untuk dirujuk kepada pakar reumatologi kanak-kanak. JIA merupakan satu masalah yang berat dan jika tidak dirawat awal, boleh menyebabkan kecederaan jangka panjang pada struktur dalaman sendi dan persekitarannya. Apabila kanak-kanak tersebut membesar, penyakit ini akan menjejaskan plat pertumbuhan mereka yang boleh mengakibatkan tangan dan kaki mereka menjadi pendek. Lebih teruk ialah apabila tulang-tulang musnah sama sekali, mereka tidak boleh membengkokkan sendi. Adalah sangat penting untuk merawat kanak-kanak tersebut seberapa cepat yang mungkin untuk mencegah kecederaan jangka panjang pada kesemua struktur penting tersebut di dalam tubuh mereka.

Terdapat tujuh subjenis JIA khususnya oligoarthritis, poliarthritis reumatoid-faktor-positif, poliarthritis reumatoid-faktor-negatif, arthritis sistemik, arthritis psoriatik juvenil, arthritis berkaitan entesitis dan arthritis tidak khusus. Oligoarthritis berlaku apabila empat atau kurang sendi terjejas dan lazimnya menyerang kanak-kanak di bawah usia 5 tahun. Penyakit ini menyerang sendi-sendi besar seperti lutut, buku lali dan siku. Pesakit yang mengalami subjenis ini cenderung mengalami radang mata yang dipanggil uvetis dan perlu mendapatkan pemeriksaan susulan pakar mata secara berkala.

Bagi poliarthritis reumatoid-faktor-positif dan poliarthritis reumatoid-faktor-negatif, kedua-duanya menyerang kanak-kanak dengan keradangan pada lebih daripada empat sendi. Perbezaannya ialah hanya samada terdapat autoantibodi yang dipanggil 'reumatoid faktor'. Sekiranya terdapat reumatoid

faktor ini, kesannya pada kanak-kanak adalah lebih teruk kerana penyakit ini lebih agresif dan kemungkinan memerlukan ubat-ubatan baharu untuk mengawal artritis mereka. Dua subjenis ini lazimnya menyerang kanak-kanak yang berusia lebih daripada 5 tahun. Kanak-kanak perempuan lebih berisiko mengalami poliartritis berbanding kanak-kanak lelaki.

Artritis sistemik lazimnya menyerang kanak-kanak berusia di bawah 5 tahun dan ia merupakan jenis artritis yang tenat. Ini kerana kanak-kanak tersebut juga akan mengalami demam panas dan ruam berserta keradangan yang tidak terkawal dalam tubuh sehingga menyebabkan bengkak jantung, paru-paru, hati dan limpa. Ia boleh menyebabkan penurunan drastik sel darah putih, sel darah merah dan platelet dan mengakibatkan Sindrom Pengaktifan Makrofaj. Keadaan ini boleh membawa maut jika tidak dikenalpasti pada peringkat awal. Oleh itu, kanak-kanak tersebut harus segera dibawa berjumpa seorang pakar reumatologi kanak-kanak.

Artritis berkaitan entesitis ialah satu jenis artritis yang bukan sahaja menyerang sendi tetapi juga entesitis, iaitu bahagian di mana ligamen atau tendon bersambung dengan tulang. Subjenis ini lazimnya menyerang kanak-kanak bersekolah dan boleh mengakibatkan sakit belakang yang teruk disebabkan keradangan pada sendi sakroiliak. Ini ialah sendi yang terbentuk di antara tulang ekor and tulang pinggul. Kanak-kanak yang menghadapi penyakit inflamatori usus, iaitu penyakit autoimun yang mengakibatkan radang dalam usus, mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mendapat artritis subjenis ini.

Artritis psoriatik juvenil menyerang 20% daripada kanak-kanak yang menghadapi psoriasis (sejenis penyakit autoimun kulit di

mana kulit mengelupas teruk disebabkan penggantian sel kulit yang cepat) atau mempunyai ibu bapa atau adik beradik yang menghadapi psoriasis. Biasanya ia menyerang kanak-kanak berusia lima tahun ke atas dan menjejaskan jejari atau ibu jari kaki menjadikannya seolah-olah berbentuk sosej dan ini dipanggil daktilitis.

Rawatan bagi JIA adalah bertujuan untuk mengawal penyakit seberapa awal yang mungkin untuk mencegah kerosakan yang lebih teruk pada sendi kanak-kanak. Ia boleh dimulakan dengan suntikan sasaran ke dalam sendi dengan ubat antiradang yang mujarab, seperti triamsinolon, jika hanya beberapa sendi sahaja yang terlibat. Rawatan gabungan dengan ubat mengubah penyakit anti reumatik atau disease-modifying anti-rheumatic drugs (DMARDs) pula digunakan bagi mereka yang mengalami penyakit yang lebih teruk. Hari ini, terdapat lebih banyak terapi sasaran terhadap beberapa molekul radang di dalam tubuh yang boleh digunakan untuk merawat JIA. Dengan kesemua ubat-ubatan ini, kadar penyembuhan bagi JIA adalah baik, terutamanya jika dirawat awal. Lebih daripada 80% kanak-kanak yang menghadapi JIA boleh menjalani gaya hidup yang normal dan aktif, sama seperti kanak-kanak lain.

### Mesej Utama Untuk Dibawa Pulang

1. Kanak-kanak dan remaja juga boleh menghadapi artritis dan ia tidak terbatas kepada orang dewasa sahaja.
2. Sekiranya seorang kanak-kanak mengalami sakit sendi melebihi 6 minggu, kanak-kanak tersebut perlu mendapat bantuan perubatan daripada seorang pakar reumatologi kanak-kanak secepat mungkin kerana ia mungkin JIA.
3. JIA merupakan penyakit autoimun kronik yang boleh mengakibatkan ketidakupayaan sepanjang hidup jika tidak dirawat dengan sempurna.
4. JIA tidak mempunyai punca yang khusus.
5. Terdapat banyak subjenis JIA dan setiap subjenis mempunyai kadar keterukan yang berbeza.
6. Kanak-kanak yang menghadapi demam selama beberapa minggu tanpa sebab yang diketahui mungkin mengalami JIA.
7. Kanak-kanak yang menghadapi psoriasis juga boleh mendapat artritis.
8. Rawatan awal adalah penting untuk mencegah kerosakan pada sendi dan plat pertumbuhan.
9. Rejim rawatan terkini mempunyai kadar kejayaan yang tinggi dan kebanyakan kanak-kanak boleh menjalani kehidupan yang normal dan aktif.
10. Ibu bapa dan pakar reumatologi kanak-kanak memainkan peranan penting dalam membantu kanak-kanak yang menghadapi JIA mengatasi penyakit kronik ini, yang memerlukan penjagaan dan rawatan jangka panjang. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Contoh bengkak sendi





# Lindungi keluarga anda daripada Japanese encephalitis

Japanese encephalitis (JE) ialah penyakit yang boleh membawa maut dan disebarkan oleh nyamuk pembawa virus itu. Ia adalah penyakit yang sering berlaku di Asia Tenggara dan rantau Asia Pasifik.<sup>1,2</sup>



**Kurangkan risiko jangkitan dengan vaksinasi<sup>2</sup>**

Terdapat vaksin JE untuk orang **dewasa** dan **kanak-kanak yang berusia dari 9 bulan dan ke atas**.

**Lindungi diri dan yang tersayang daripada Japanese encephalitis.**

Dapatkan nasihat doktor bagi menghindari virus Japanese encephalitis.



[www.vaccinationisprotection.com](http://www.vaccinationisprotection.com)

Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

**SANOFI PASTEUR** 

SANOFI 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 Faks: +603 7651 0801/0802

RUJUKAN: 1. National Travel Health Network and Centre. Japanese Encephalitis. Terdapat di [http://www.nathnac.org/pro/factsheets/japanese\\_enc.htm](http://www.nathnac.org/pro/factsheets/japanese_enc.htm). Akses terakhir 31 Dis 2013. 2. Centres for Disease Control and Prevention. Japanese Encephalitis. Terdapat di <http://www.cdc.gov/japaneseencephalitis/index.html>. Akses terakhir 31 Dis 2013.



# Melindungi Keluarga Anda daripada

# JE

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

*Ensefalitis Jepun atau Japanese Encephalitis (JE) merupakan flavivirus yang mempunyai kaitan dengan denggi, demam kuning dan virus Nil Barat. Ia disebarkan oleh nyamuk dan dianggarkan sekitar 13,600 hingga 20,400 kematian direkodkan akibat JE manakala sekitar 14,300 hingga 27,200 kes yang terselamat mengalami kerosakan saraf jangka panjang. JE boleh dijumpai di Asia Selatan, Asia Tenggara, Asia Timur, dan Pasifik dan lebih kurang 3 bilion orang menetap di negara di mana virus JE adalah endemik.*

JE utamanya menjejaskan kanak-kanak dan kebanyakan orang dewasa di negara-negara endemik mempunyai imuniti semulajadi selepas jangkitan semasa kanak-kanak. Pun begitu, sesiapa pun boleh dijangkiti. Oleh kerana JE lebih banyak berlaku di kawasan pedalaman, jumlah kes JE yang direkodkan di Malaysia mungkin tidak menggambarkan situasi sebenar.

**ENDEMIK**  
Penyakit yang lazim terdapat dalam kalangan penduduk atau di kawasan tertentu.

## Penularan Virus JE

Vektor utama JE ialah nyamuk *Culex tritaeniorhynchus* dan spesies serupa yang bertelur di sawah padi dan sumber air terbuka lain (spesies *Mansonia* dan *Anopheles*). Mereka membawa virus tersebut bersama selepas menggigit khinzir atau burung air yang merupakan perumah 'pengganda' bagi virus JE.

Manusia dianggap perumah 'mati' bagi virus JE yang bermaksud virus tersebut tidak boleh membiak ke paras yang tinggi di dalam badan perumah. Jika seekor nyamuk menggigit seseorang yang dijangkiti JE, darah yang dibawa nyamuk tersebut tidak mampu menjangkiti orang lain.

**PERUMAH PENGGANDA**  
Adalah perumah yang mana virus berjangkit, contohnya seperti virus JE, boleh membiak ke paras yang tinggi sehinggakan apabila perumah itu digigit vektor seperti nyamuk, nyamuk tersebut boleh membawa lantak menjangkiti orang atau haiwan lain.





## Simptom JE

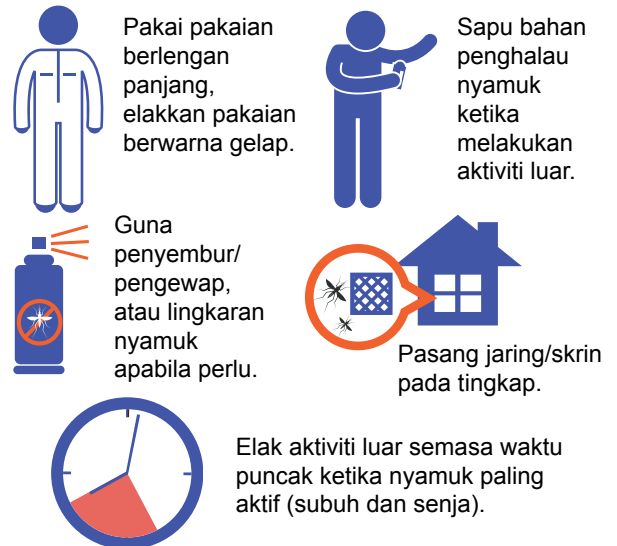
Kebanyakan orang yang dijangkiti menunjukkan simptom seakan-akan selsema atau simptom mungkin langsung tidak kelihatan. Bagi mereka orang yang mempunyai simptom, tempoh inkubasi (masa di antara mendapat jangkitan hingga simptom muncul) biasanya ialah 5-15 hari. Sekitar 1 dalam 250 orang yang dijangkiti akan mendapat simptom lebih serius seperti :



## Rawatan & Pencegahan

Rawatan bertumpu kepada melegakan simptom dan membantu pesakit mengatasi jangkitan tersebut. Memandangkan penyakit ini tiada penawar, pencegahan harus diutamakan. Ini boleh dilakukan dengan mengelak gigitan nyamuk dan/atau mendapatkan imunisasi terhadap virus tersebut.

Elak gigitan nyamuk:



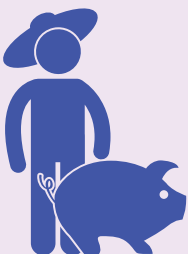
Tiga puluh peratus pesakit yang terjejas akibat simptom penyakit JE boleh meninggal dunia. Bagi pesakit yang terselamat daripada simptom serius ini, penyembuhan adalah perlahan dan 20-30% daripada mereka yang terselamat juga mungkin mengalami radang otak (ensefalitis) yang boleh mengakibatkan kerosakan neurologi kekal.

## Dapatkan imunisasi:

- Di Sarawak, imunisasi JE termasuk dalam Program Imunisasi Kebangsaan (PIK). Setiap kanak-kanak akan mendapat sejumlah 3 dos; dua dos pertama diberi pada umur 9 dan 21 bulan, diikuti satu dos booster pada umur 7 tahun.

## Siapa Paling Berisiko?

Sesiapa boleh dijangkiti, tetapi, terdapat segelintir yang mungkin lebih berisiko, seperti:



Mereka yang menetap atau bekerja di kawasan hampir dengan ladang ternakan khinzir atau tanah pertanian (contohnya, sawah padi).



Pelancong yang merancang aktiviti luar yang banyak terdedah kepada elemen luar (berkemah, mendaki, dll.) di negara endemik, terutamanya di kawasan pedalaman.



Penduduk tempatan yang merancang perjalanan ke kawasan yang berisiko.

- Kajian terhadap keberkesanan vaksin JE di Sarawak mendapati bahawa dalam tempoh pemantauan selama 10 tahun (1997-2006), vaksin tersebut telah banyak mengurangkan bilangan kes JE dan risiko jangkitannya.
- Mereka yang menetap di kawasan lain boleh mendapatkan imunisasi di klinik-klinik swasta di seluruh negara. Dapatkan nasihat doktor anda sebelum mendapatkan imunisasi. **PP**

Sumbangan daripada



# MEMASTIKAN PENGHADAMAN LEBIH BAIK

ITULAH TUGAS KAMI  
ITULAH YANG KAMI PENTINGKAN



## Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

[www.vitagen.com.my](http://www.vitagen.com.my)

 VITAGENMalaysia

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-T)

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



*Mikroflora (atau mikrobiota) usus manusia adalah penting kepada kesehatan kita dan memainkan peranan dalam pemakanan, perkembangan, metabolisme, dan kawalan tindak balas imun. Antibiotik boleh mengganggu fungsi mikroflora usus tersebut lantas boleh membawa kepada penyakit akut atau kronik dalam sesetengah individu.*



# Hubungan Antara **Kerintangan Antibiotik** & Bakteria Usus

Oleh **Prof Dr Lee Way Seah**, Pakar Perunding Kanak-kanak & Pakar Gastroenterologi & Hepatologi Kanak-kanak

## Apa Itu Antibiotik?

Antibiotik ialah ubat yang digunakan untuk merawat jangkitan atau penyakit yang disebabkan oleh bakteria (contohnya, jangkitan saluran air kencing, jangkitan kulit dan jangkitan pada luka). Sejak diperkenalkan, antibiotik telah menyelamatkan berjuta-juta nyawa di serata dunia. Tetapi, akibat terlebih guna atau disalahguna, banyak antibiotik hari ini tidak lagi berkesan keatas bakteria yang pernah dimusnahkannya suatu ketika dahulu.

## Usus: Pusat Kerintangan Antibiotik

Lebih daripada 100 trilion mikroorganisma mendiami usus kita yang terdiri daripada lebih 1000 spesies berbeza. Mereka berinteraksi dan menjalankan pelbagai fungsi yang membantu mempengaruhi kesejahteraan manusia. Bakteria usus pada dasarnya, membantu dalam metabolisme nutrien dan ubat, mencegah jangkitan dan menyokong fungsi penghalang usus.

Justeru, tidak hairanlah jika gangguan terhadap mikroflora usus dikaitkan dengan masalah gastrousus

seperti penyakit radang usus dan obesiti. Beberapa kajian juga telah mengaitkan ketidakseimbangan di dalam mikroflora usus dengan masalah kesehatan mental dan komplikasi neurologi lain.

Antibiotik- terutamanya antibiotik spektrum luas- sangat berkesan dalam membunuh bakteria dan bertindak cepat terhadap jangkitan. Malah, kesan sampingannya juga amat sedikit jikapun ada. Walau bagaimanapun, ia membunuh bakteria secara rambang dan menyasar kedua-dua bakteria berbahaya dan bermanfaat dalam usus. Ini membolehkan bakteria rintang antibiotik untuk membiak dan mendiami ekosistem usus.

Satu lagi perkara yang membimbangkan ialah kemungkinan pemilihan jenis bakteria yang rintang antibiotik; bukan sahaja dalam bakteria yang disasarkan oleh antibiotik tetapi juga dalam bakteria normal di dalam usus. Oleh yang demikian, mikroflora usus kita mungkin berpotensi menjadi takungan gen-gen yang kebal dan menyumbang kepada evolusi kerintangan antibiotik.



## Terlebih Guna/Salahguna Antibiotik

Bakteria yang telah menjadi rintang terhadap antibiotik mengancam kemampuan kita untuk merawat penyakit berjangkit yang ketika ini, kita anggap sebagai ringan atau biasa. Akibatnya, penyakit-penyakit ringan ini boleh merebak menjadi lebih kronik dan berbahaya sehingga boleh menyebabkan kematian.



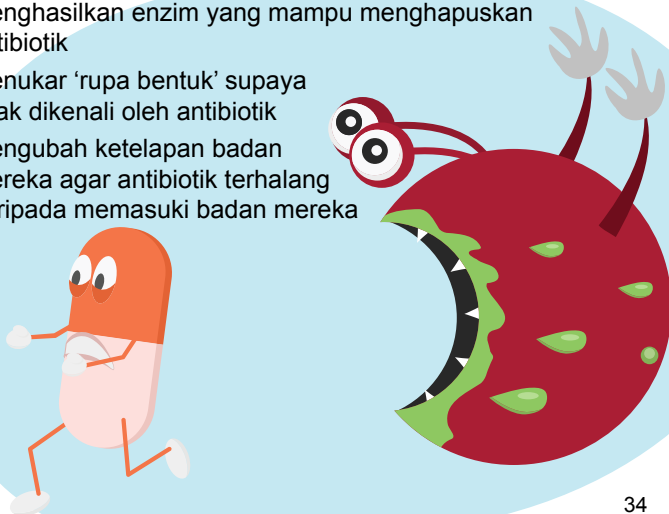
Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menggambarkan kerintangan antibiotik (ABR) sebagai "satu ancaman serius terhadap kesihatan awam". Walaupun kesedaran ABR telah meningkat, penggunaan antibiotik yang tidak betul tetap berlaku kerana:

- Doktor mungkin memberi preskripsi antibiotik sebelum menerima keputusan ujian bagi mengenalpasti punca sebenar jangkitan (contohnya, bakteria, kulat, atau virus).
- Orang yang mahu kelegaan segera daripada simptom, tanpa menghiraukan punca penyakit, mungkin mendesak doktor untuk memberi antibiotik.
- Orang yang mungkin mengambil antibiotik yang dibeli dari luar negara atau melalui internet untuk penyakit yang didiagnosis sendiri.
- Orang yang mengguna semula antibiotik dari preskripsi yang lalu.
- Orang yang tidak menghabiskan sepenuhnya antibiotik yang diarahkan dalam tempoh rawatan.
- Pendedahan kepada haiwan ternakan atau hasil pertanian yang dirawat dengan antibiotik.

## Bagaimana Bakteria Menjadi Rintang?

Bakteria yang terdedah kepada antibiotik akan mula berubah bentuk atau memutasi dirinya dalam cara-cara tertentu yang menjadikannya rintang kepada antibiotik. Antara perubahan yang dilalui bakteria adalah:

- menghasilkan enzim yang mampu menghapuskan antibiotik
- menukar 'rupa bentuk' supaya tidak dikenali oleh antibiotik
- mengubah ketelapan badan mereka agar antibiotik terhalang daripada memasuki badan mereka

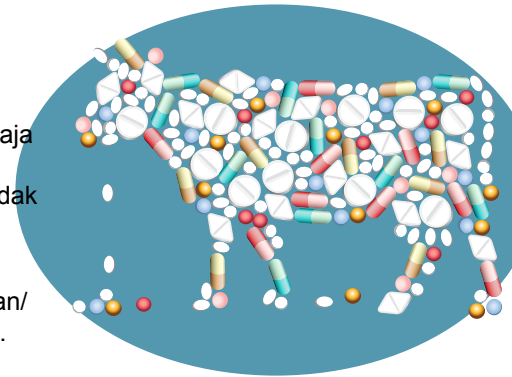


## Bagaimana Penggunaan Antibiotik Dalam Ternakan/Pertanian Menjejaskan Anda & Anak-Anak?

Memberi antibiotik kepada haiwan membantu membunuh banyak bakteria dan mengekalkan kesihatan haiwan tersebut, tetapi bakteria yang rintang masih boleh hidup dan membiak. Apabila haiwan ternakan diproses sebagai makanan manusia, bakteria-bakteria tersebut boleh mencemari daging atau produk haiwan yang lain. Bakteria yang kekal juga boleh memasuki persekitaran melalui najis dan mencemari punca air yang berdekatan.

### Manusia mendapat jangkitan semasa:

- Mengendali atau memakan makanan mentah/kurang masak daripada haiwan atau hasil ternakan yang dicemari bakteria rintang.
- Menyentuh najis haiwan secara langsung atau tidak langsung (contohnya, melalui pengambilan sayur yang dibaja dengan najis haiwan yang tidak dirawat).
- Mengendali haiwan/ternakan/hasil pertanian.



## Mencegah Kerintangan

Sebagai ibu bapa, kita boleh memainkan peranan bagi mencegah ABR dengan:

- mengamalkan kebersihan tangan yang baik.
- tidak meminta antibiotik sekiranya tidak difikirkan perlu oleh doktor.
- bertanya jika ujian diperlukan bagi memastikan antibiotik yang betul diberikan.
- menghabiskan preskripsi dalam tempoh rawatan, walaupun anda sudah mula rasa sihat.
- tidak berkongsi atau mengguna baki antibiotik.
- membuang sebarang baki antibiotik setelah tamat tempoh rawatan preskripsi. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Berbilion-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?



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



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



• Bakteria "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](http://www.mmsb.com.my) atau  
[www.vitagen.com.my](http://www.vitagen.com.my)



**Vitagen®**

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

# Kesihatan Penghadaman

## Bermula sejak dari Kecil

Oleh **Dr Tee E Siong**, Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia

*Pelbagai masalah penghadaman biasa mungkin menjejaskan anak kita. Ini termasuk kolik, cirit birit, alergi makanan, ketaktolerans laktosa, kembung, angin, sakit abdomen dan sembelit. Memelihara kesihatan penghadaman yang baik dapat mengurang atau mungkin juga mencegah beberapa masalah tersebut daripada berlaku kepada anak anda.*



### Keseimbangan mikroflora usus adalah penting

Salah satu perkara yang paling penting ialah mengekalkan keseimbangan mikroflora usus kita! Ini penting untuk membantu anak anda memelihara kesihatan penghadamannya serta mencegah dia daripada mendapat jangkitan, keradangan, dan penyakit alahan.

Sebaliknya, keseimbangan mikroflora yang tidak baik, atau dysbiosis boleh meningkatkan risiko mendapat pelbagai penyakit seperti penyakit debu inflamatori, sindrom usus iritabel, dan juga penyakit lain yang seolah-olah tidak berkaitan seperti alergi, asma, penyakit kardiovaskuar, dan obesiti.

### Tahukah anda?

Probiotik merupakan bakteria 'baik'. Ia didapati di dalam makanan seperti produk susu yang difermentasi (contohnya, yogurt, minuman susu berkultur, kefir dan keju), produk soya yang difermentasi (contohnya, tempe), kimchi dan jeruk.

Kebanyakan daripada strain probiotik biasa yang anda mungkin pernah jumpa datang daripada keluarga Laktobasilus dan Bifidobakterium, seperti *L. acidophilus*, *L. casei*, *L. rhamnosus*, *B. longum*, *B. breve*, atau *B. infantis*.

Prebiotik merupakan "makanan" yang menggalakkan pembiakan bakteria baik dan boleh didapati dalam beberapa makanan yang tinggi serat seperti bawang, bawang putih dan asparagus. Serat tumbuhan istimewa ini membantu 'memberi makan' kepada bakteria baik. Ambil perhatian bahawa bukan semua makanan yang tinggi serat adalah prebiotik, walau bagaimanapun, ia masih baik untuk kesihatan penghadaman kerana ia menggalakkan pembuangan air besar secara tetap.



## Cara mengekalkan keseimbangan mikroflora usus yang baik

Kuncinya adalah dengan memastikan anak anda mengambil diet yang mengandungi prebiotik dan probiotik secukupnya. Selain itu, adalah penting bagi anak anda mengamalkan tabiat baik berikut dari kecil lagi untuk mengekalkan kesihatan penghadamannya:



### MINUM AIR SECUKUPNYA

Elak daripada memberi anak anda jus yang dibeli di kedai, minuman berkarbonat, atau sebarang jenis minuman manis. Ini akan membantu dia membentuk tabiat minum air sejak dari kecil, berbanding hanya minum minuman yang kurang sihat.

### MAKAN LEBIH SERAT

Bijirin penuh, legum, sayur dan buah merupakan sumber serat yang baik. Mengambil serat secukupnya adalah penting kerana ia membantu menggerakkan makanan melalui sistem penghadaman, menggalakkan fungsi usus yang sihat dan membantu mencegah sembelit.



### DAPATKAN TIDUR DAN SENAMAN SECUKUPNYA

Mendapat tidur secukupnya adalah sangat penting, terutama bagi seorang kanak-kanak yang sedang membesar. Dia juga memerlukan senaman harian secukupnya; Panduan Diet Malaysia menyarankan sekurang-kurangnya satu jam aktiviti terkumpul berintensiti sederhana seperti bermain di luar rumah, berlari, melompat, berbasikal, berenang, bermain bola sepak, atau badminton.

Berikut adalah prinsip-prinsip tambahan makan secara sihat yang anak anda harus ikuti untuk kesihatan penghadaman yang baik, serta kesejahteraan pemakanan keseluruhannya:

- **Buat satu jadual waktu makan dan kekal dengannya:** ini membantu memastikan bahawa dia tidak melangkau mana-mana waktu makan. Ingat untuk sentiasa menyimpan beberapa snek sihat (contohnya, karot, epal, pisang, keju dan, yogurt) seandainya dia lapar di antara waktu makan.
- **Mulakan harinya dengan sarapan:** mengambil sarapan bukan sahaja membantu dia memulakan harinya, ia juga satu cara yang baik untuk 'menyelinapkan' dia sedikit serat. Terdapat banyak bijirin tinggi serat yang boleh disediakan dengan mudah dan cepat. Selain itu, dia juga boleh makan buah epal atau pisang.
- **Tumpu pada snek sihat:** Berhenti membeli snek yang tidak berkhasiat! Sebaliknya, simpan bekalan makanan sihat seperti buah, sayur, bijirin penuh, dan produk tenusu di rumah.



## Tunjukkan teladan

Jangan lupa, anda adalah model peranannya maka jika anda ingin dia makan secara sihat, cara terbaik adalah dengan menunjukkan teladan yang baik. Tiada gunanya anda menyuruh dia makan sayur jika ada sendiri tidak makan! **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# KidsBiotics™

**“MENYAMPAIKAN  
KESEIMBANGAN  
PROBIOTIK  
YANG BAIK  
DARI KECIL!”**

**ASAS UNTUK  
MEMBINA USUS  
YANG SIHAT DAN  
KANAK-KANAK  
YANG SIHAT**



## Probiotik Diformulasi Khas Untuk Kanak-Kanak

- Mengandungi komposisi usus bakteria yang menyerupai bayi penyusuan ibu yang sihat - Bifidobacteria merangkumi 80% ; Lactobacilli dan bacterioids merangkumi 20%.<sup>1,2</sup>
- Mengandungi prebiotik, galactooligosaccharide (GOS) di mana ia mempunyai kesan bifidogenik (menggalakkan pertumbuhan bakteria baik, Bifidobacteria) dan anti-pathogenik (menghalang bakteria yang menyebabkan penyakit) yang kuat.<sup>3</sup>



MAL 14125138N0

### Rujukan

1. Yoshioka H, Iseki K, Fujita K. Development and differences of intestinal flora in the neonatal period in breast-fed and bottle-fed infants. *Pediatrics*. 1983 Sep;72(3):317-21.
2. Lorenzo Morelli. Postnatal Development of Intestinal Microflora as Influenced by Infant Nutrition. *The Journal of Nutrition* 2008
3. K. Matsumoto et al. Effects of Transgalactosylated Oligosaccharides Mixture (N-GOS) on Human Intestinal Microflora. *Journal of Enteric Bacteriology* 18:25-35, 2004

KKLIU 0246/2017

Ini iklan product suplemen.

**GERMAX SDN.BHD.** (61985-K)

10, Jalan PJU 3/48, Sunway Damansara Technology Park, Sunway Damansara, 47810 Petaling Jaya, Selangor Malaysia.

Tel: 03-61516629

Fax: 03-6151 6639

Email: info@germax.com.my

Website: www.germax.com.my

# Vaksin Pneumokokal: Apa Yang Anda Perlu Tahu

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

*Jangkitan pneumokokal dikaitkan dengan pelbagai penyakit yang disebabkan oleh bakteria Streptococcus pneumoniae atau singkatannya, pneumokokus. Bakteria ini boleh merebak melalui titisan kecil di ruang udara, sentuhan secara langsung atau tidak langsung serta melalui sentuhan permukaan yang dicemari cecair seperti hingus.*

Pneumokokus bukan sahaja punca kepada penyakit seperti sinus atau jangkitan tengah telinga, ia juga penyebab kepada penyakit pneumokokal invasif atau *invasive pneumococcal diseases* (IPD) yang boleh mengancam nyawa seperti pneumonia, sepsis, dan meningitis. Kesan IPD lazimnya adalah lebih teruk dalam kalangan kanak-kanak kecil dan warga tua.

Penyakit 'invasif' bermaksud bahawa kuman menyerang bahagian tubuh yang lazimnya bebas daripada kuman (contohnya, aliran darah, tisu di sekeliling otak dan saraf tunjang).

Menggunakan antibiotik secara berlebihan dan tidak betul menyebabkan meningkatnya kerintangan terhadap antibiotik.

## Betapa lazimkah penyakit pneumokokal?

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan di antara 3.4 – 6.8% daripada 8.8 juta kematian kanak-kanak bawah umur 5 tahun di seluruh dunia pada tahun 2008 berpunca daripada jangkitan pneumokokal.

Di Malaysia, prevalen pneumonia dalam kalangan kanak-kanak di bawah umur lima tahun adalah di antara 28% dan 39%. Ia merupakan punca kematian keenam di Malaysia, dengan 5% kematian pada tahun 2010 disebabkan oleh penyakit tersebut.

## Bagaimanakah jangkitan pneumokokal dirawat?

Lazimnya, jangkitan dirawat menggunakan antibiotik. Namun begitu, semakin banyak bakteria sudah mula rintang terhadap antibiotik. Jangkitan pneumokokal yang rintang kepada antibiotik tersebut memerlukan rawatan menggunakan antibiotik yang mahal – justeru, pencegahan jangkitan pneumokokal adalah penting. Berlebihan

## Bagaimana mencegah IPD?

Cara terbaik untuk mencegah jangkitan ialah melalui imunisasi. Walau bagaimanapun, amalan gaya hidup harian seperti menjaga kebersihan, mengelak tabiat tidak sihat (contohnya, merokok), mendapat rehat secukupnya, pengambilan diet yang sihat dan aktif secara fizikal juga adalah penting.

## Apakah jenis vaksin pneumokokal yang boleh didapati?

Vaksin pneumokokal pertama dilesenkan pada tahun 1977 dan merupakan vaksin jenis polisakarida (PPSV). Ia mengandungi antigen daripada 14 jenis bakteria pneumokokal yang berbeza. Pada tahun 1983, vaksin polisakarida baru, 23 valen pula telah dilesenkan lantas menggantikan versi vaksin sebelumnya dengan kadar keberkesanan yang lebih baik.

Antigen ialah penyerang di dalam tubuh anda yang menyebabkan sistem imun anda menghasilkan antibodi untuk melawan mereka.



Seterusnya, Vaksin Pneumokokal Konjugat (Pneumococcal Conjugate Vaccine – PCV) pertama telah mendapat lesen pada tahun 2000 untuk digunakan dan mengandungi tujuh serotip *S. pneumoniae* (4, 6B, 9V, 14, 18C, 19F, dan 23F) dan diberi nama PCV7. Pada tahun 2008, PCV10 telah diperkenalkan dan mengandungi kesemua serotip yang terdapat di dalam PCV7 (4,6B,9V,14,18C,19F,23F) termasuk serotip: (1,5,7F). Ini diikuti oleh perlesenan PCV 13 pada tahun 2010 yang menambah 3 lagi serotip baharu (3, 6A, and 19A) di atas 10 yang sedia ada. Kesemua 13 serotip ini meliputi majoriti serotip pneumokokal yang berpotensi menyebabkan penyakit pneumokokal invasif (IPD).

Hari ini, tiga jenis vaksin pneumokokal diguna secara rutin:

- **PCV10**
- **PCV13**
- **PPSV23**

### Adakah vaksin ini berkesan?

Dalam kalangan kebanyakan penduduk kanak-kanak sihat PCV adalah 77% hingga 94% berkesan. Kajian menunjukkan bahawa mengambil sekurang-kurangnya 1 dos PCV 1 mampu melindungi:

- sekurang-kurangnya 8 daripada 10 bayi daripada IPD
- 75 daripada 100 orang dewasa berumur 65 tahun atau lebih daripada IPD
- 45 daripada 100 orang dewasa atau lebih terhadap pneumonia

Sementara itu, kajian terhadap PPSV23 menunjukkan bahawa ia melindungi di antara 50 hingga 85 daripada 100 orang dewasa terhadap IPD. Namun begitu, PPSV23 tidak mencegah pembawa virus daripada menjangkiti orang lain dan tidak boleh diberi kepada kanak-kanak di bawah umur 2 tahun.

PCV13 berkesan terhadap kedua-dua IPD dan jangkitan pneumokokal bukan invasif dan mempunyai keberkesanan lebih baik terhadap jangkitan pneumokokal bukan invasif apabila dibandingkan dengan PPSV23. Namun begitu, PPSV23 mengandungi 12 serotip yang terdapat di dalam PCV12, dan 11 serotip tambahan. Secara teorinya, PPSV23 memberi perlindungan yang lebih luas.

### Adakah vaksin selamat?

Vaksin pneumokokal telah dibuktikan selamat dan tindak balas serius disebabkan vaksin sangat jarang berlaku. Tetapi, seperti kebanyakan ubat-ubatan lain, terdapat beberapa tindak balas sampingan yang ringan (dilaporkan oleh 10-20% kanak-kanak yang menerima vaksin) seperti kebengkakan dan merah di tempat suntikan sejurus selepas suntikan. Tindak balas di kawasan suntikan adalah lebih teruk (contohnya, kesakitan yang mengganggu pergerakan tangan atau kaki) selepas dos kedua tetapi kebanyakannya pulih dalam tempoh beberapa hari tanpa rawatan.

### Berapakah bilangan serotip pneumokokal yang wujud?

Lebih daripada 90, dan jangkitan satu serotip pneumokokus tidak menjamin keimunan kepada serotip lain. Walau bagaimanapun, kurang daripada 20% serotip sahaja adalah penyebab utama penyakit.

### Siapa yang harus mengambil vaksin?

Kanak-kanak di bawah umur 2 tahun harus menerima regim standard tiga dos PCV pada umur 2, 4 dan 6 bulan dan dos tambahan pada umur 12-15 bulan. Warga tua yang berumur 65 tahun ke atas (yang tidak berisiko tinggi) dan individu yang berisiko tinggi berumur >2 tahun harus menerima satu dos PCV13, diikuti oleh satu dos PPSV23 setahun kemudian.

### Bagaimana sekiranya anak saya tertinggal satu dos?

Pastikan mereka diberi dos seterusnya seberapa cepat yang mungkin.

### Apakah yang dianggap keadaan risiko tinggi untuk mendapat penyakit pneumokokal?

1. Mempunyai sejarah IPD.
2. Mempunyai imuniti badan yang lemah:
  - Fungsi limpa tidak normal (Asplenia), HIV /AIDS, kurang daya tahanan utama
  - Kurang daya tahanan akibat barah dan pemindahan organ.
  - Kurang daya tahan akibat ubat-ubatan/ steroid sistemik yang menyekat atau mengurangkan kekuatan sistem imun tubuh.
3. Penyakit kronik
  - Penyakit kronik jantung, pulmonari, hati atau buah pinggang
  - Diabetes melitus atau kebocoran cecair spina serebrum
4. Talasemia
5. Mempunyai implan koklear

### Ke mana harus saya pergi untuk mendapatkan imunisasi?

Malangnya, PCV 13 tidak termasuk di dalam senarai vaksin di bawah Program Imunisasi Kebangsaan. Walau bagaimanapun, ia merupakan vaksin pilihan yang sangat disarankan dan boleh di dapati daripada klinik-klinik swasta di seluruh negara. Dapatkan nasihat doktor anda mengenai imunisasi pneumokokal hari ini. **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.<sup>1</sup>**

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

Pneumococcal disease is caused by bacteria known as *Streptococcus pneumoniae*.<sup>1</sup>

It can result in:

Infection of the lung<sup>1</sup> (Pneumonia)  
Infection in the bloodstream<sup>1</sup> (Bacteremia)  
Infection of lining of the brain and spinal cord<sup>1</sup> (Meningitis)  
Infection of the middle ear<sup>1</sup> (Otitis Media)

In your children, watch out for fever, chills, cough and breathing difficulty.<sup>2</sup>

**Pfizer**

**References:**

1. World Health Organisation (WHO). Pneumococcal vaccines WHO position paper – 2012. *Wkly Epidemiol Rec* 2012;87(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/pertussis/diseases/child/pneumo.html>. Accessed on 11 May 2016.



- ✓ 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.





# Makanan Alergenik

Oleh **Dr Amir Hamzah Abdul Latiff**, Pakar Perunding Kanak-Kanak & Pakar Perunding Imunologi Klinikal/ Alergi (Dewasa & Kanak-Kanak)

*Pada dasarnya, makanan alergenik ialah makanan yang diketahui menjadi punca alergi makanan dalam kalangan sesetengah individu. Alergi makanan merupakan tindak balas sistem imun terhadap kehadiran jenis makanan yang khusus. Ia berbeza daripada intolerans makanan, iaitu satu tindak balas sistem penghadaman (contohnya, apa yang terjadi apabila tubuh anak anda menghadapi kesukaran menghadam makanan).*

Terdapat lapan jenis makanan alergenik yang utama:

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <br>SUSU         | <br>TELUR  | <br>IKAN         | <br>MAKANAN BERCENGKERANG |
| <br>KACANG POKOK | <br>GANDUM | <br>KACANG TANAH | <br>KACANG SOYA           |

## Mengenali alergi makanan

Amnya, simptom-simptom yang berkait dengan alergi makanan sukar untuk dihubungkan dengan sesuatu makanan. Simptom alergi yang lazim termasuk:



Oleh kerana anak-anak kecil mungkin tidak tahu bagaimana untuk meluahkan jenis simptom yang mereka alami dengan terperinci, mereka mungkin menggunakan perkataan seperti "Mulut saya rasa berdenyut-denyut/kebas". Yang penting adalah untuk berwaspada dengan sebarang tanda-tanda cemas yang mungkin indikasi tindak balas alergi.

Walaupun alergi makanan boleh menjadi serius, terdapat langkah-langkah yang anda boleh ambil untuk mengatasi keadaan ini. Sebaik sahaja alergi makanan disyaki, ujian diagnostik harus dilakukan melalui ujian cucuk kulit atau ujian darah.

## Ambil perhatian apabila membeli belah

Jika anak anda alah kepada sesuatu makanan, adalah baik untuk elak daripada terdedah kepada makanan tersebut, terutama jika dia mendapat tindak balas teruk terhadap makanan tersebut. Beri lebih perhatian kepada senarai ramuan apabila pergi membeli belah barang runcit.

Makanan alergenik utama mungkin tersenarai dengan jelas, contohnya "lesitin (soya)," "tepung (gandum)," dan "whey (susu)". Sesetengah pengilang mungkin menggunakan kenyataan pada bungkusan menyatakan bahawa produk mereka mengandungi ramuan tertentu, contohnya, Mengandungi Gandum, Susu, dan Soya. Terdapat juga beberapa pengilang yang menyenaraikan makanan alergenik sebagai "perekat" atau "pengemulsi", yang bermaksud produk tersebut mungkin mempunyai telur atau soya.

## Tahukah anda?

Alergi makanan sering menyebabkan simptom dalam masa dua jam selepas dimakan, dengan sesetengah tindak balas berlaku dalam masa beberapa minit. Namun begitu, terdapat juga kes-kes di mana tindakbalas tertangguh sehingga enam jam atau lebih.

Terdapat satu lagi jenis alergi makanan yang mempunyai tindakbalas lambat dikenali sebagai Sindrom Enterokolitis Cetusan Protein Makanan atau Food Protein-Induced Enterocolitis Syndrome (FPIES). Ini merupakan tindakbalas gastrousus yang teruk dan lazimnya berlaku di antara 2- 6 jam selepas mengambil susu, soya, sesetengah bijirin atau makanan pepejal tertentu. Ia biasanya terjadi dalam kalangan bayi kecil yang terdedah kepada makanan tersebut buat pertama kalinya. FPIES boleh menyebabkan episod muntah-muntah yang berulang dan seterusnya menyebabkan dehidrasi. Sesetengah bayi juga mendapat cirit-birit berdarah.

## Mengendalikan alergi makanan

Apabila anda telah memastikan bahawa anak anda mengalami alergi makanan, perkara seterusnya yang harus dilakukan ialah untuk mengelakkan makanan tersebut, terutamanya jika anak anda menunjukkan tindakbalas yang teruk. Ambil perhatian bahawa sekiranya dia alah kepada makanan tertentu, kemungkinan dia juga alah kepada makanan lain yang berkaitan, contohnya, seseorang yang alah kepada udang mungkin juga alah kepada ketam.

Jika anda hanya mensyaki bahawa anak anda mempunyai alergi makanan, anda harus menyimpan diari makanan. Pastikan anda menyenaraikan semua makanan yang anda beri kepada anak anda dan simpan juga label mana-mana produk komersial. Ini dapat membantu pakar kanak-kanak/pakar alergi anda memastikan sama ada anak anda betul-betul alah kepada makanan tersebut.

Pakar kanak-kanak/pakar alergi anda akan mengambil sejarah keluarga dan sejarah perubatan yang diperlukan dan melakukan sebarang ujian berkaitan untuk menentukan sama ada anak anda mempunyai alergi makanan.

## Berjauhan dari rumah

Sekiranya anda mendapati bahawa anak anda mengalami tindakbalas teruk terhadap makanan tertentu, pastikan anda memberitahu sekolah dan pengasuh tentang masalahnya. Untuk membantu, beri mereka kad kecemasan yang menerangkan bagaimana untuk mencegah, mengenali dan mengendalikan alahan makanan yang dihadapi anak anda. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



# Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

## Memupuk Pembelajaran Sepanjang Hayat dalam Diri Anak Anda

Oleh **Prof Madya Dr Alvin Ng Lai Oon**, Pakar Psikologi Klinikal dan Pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP)



*Kebanyakan orang dewasa hari ini terlepas peluang untuk mengubah hidup mereka kerana terperangkap dalam rutin kehidupan seharian. Anda tidak mahu anak anda terperangkap dalam keadaan sama, berikut adalah cara anda boleh mencetuskan minat pembelajaran sepanjang hayat dalam anak-anak.*

Pembelajaran sepanjang hayat merupakan pembangunan pembelajaran formal dan tidak formal: perkembangan kemahiran adaptif yang berterusan, pengetahuan dan kecekapan yang diperlukan oleh manusia sepanjang hayat dan membantu mereka membuat perubahan positif bagi diri sendiri dan orang di sekeliling mereka.

Cuba fikirkan, dahulu anda bujang, kini anda sudah berkahwin dan mempunyai anak-anak. Satu anjakan besar dalam kehidupan anda telah berlaku. Anda memikul tanggungjawab baharu, berhadapan dengan cabaran-cabaran baharu, mempelajari kemahiran baharu serta menyesuaikan diri pada perubahan. Anda sebenarnya berada dalam perjalanan pembelajaran sepanjang hayat dalam bidang pengasuhan anak-anak.

Terdapat 3 jenis gaya pembelajaran:

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Adaptif</b>      | Bergantung kepada penyelesaian yang terbukti berkesan sebelum ini dan selesa membuat penyesuaian jika perlu.  |
| <b>Generatif</b>    | Sentiasa mencari idea dan kemahiran baharu, mencuba tingkah laku baharu, dan menetapkan matlamat yang mencabar bagi diri sendiri.   |
| <b>Transformasi</b> | Mempunyai kemahiran untuk berdepan dan melakukan perubahan yang ketara atau <i>frame-breaking change</i> . Mereka cekap mengenalpasti jurang, menetapkan matlamat, mewujudkan rancangan pembelajaran, dan mengekalkan motivasi untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. |



Seseorang itu mungkin mempunyai salah satu, semua atau tiada langsung mana-mana jenis gaya pembelajaran di atas. Ianya bergantung kepada kecekapan yang mereka peroleh sepanjang hayat. Justeru itu, pembelajaran sepanjang hayat sering dilihat sebagai perkara orang dewasa atau pendidikan berterusan.

Walau bagaimanapun, benih yang akan menyemarakkan motivasi untuk belajar, berubah dan menyesuaikan diri disemai sejak dari kecil. Bagaimana anda menggalakkan perasaan suka belajar dalam anak anda?

## 1. Jangan Menilai, Beri Galakan

Kanak-kanak membuat kesilapan; memang mudah untuk menilai dan berasa marah setiap kali anak-anak melakukan kesilapan. Sebaliknya ibu bapa harus:

- menerima bahawa kesilapan lazim berlaku tetapi mempelajari daripada kesilapan tersebut dan tidak mengulanginya adalah kunci untuk maju ke hadapan dan memperbaiki diri sendiri.
- jangan terlalu melindungi, benarkan anak-anak lakukan kesilapan sendiri dari masa ke masa – pengalaman adalah guru terbaik.
- ajarlah mereka untuk bertanggungjawab atas kesilapan mereka sendiri dan jangan menyalahkan orang lain.
- puji keberanian mereka dan sokong usaha untuk mengatasi sebarang halangan.
- jangan ungkit kesilapan lampau. Sebaliknya, ambil iktibar darinya dan fokus kepada cabaran-cabaran mendatang.



## 2. Fokus kepada 'Kebolehan'

Adakalanya, ibu bapa terlalu menekan anak-anak mereka untuk menjadi yang terbaik mengatasi orang lain. Harapan yang terlalu tinggi dan tidak realistik boleh menjadi punca stres bagi seorang kanak-kanak. Oleh itu, adalah lebih baik untuk memberi fokus kepada membantu mereka meningkatkan kemahiran sedia ada dan mempelajari perkara baharu - ini membawa kepada kebolehan sendiri dan kurang berprasangka.

- Pupuk dan bantu mereka mengejar minat mereka dengan menyediakan bahan dan aktiviti yang berkaitan minat tersebut.
- Cari peluang untuk mereka mengasah kemahiran kepimpinan dan berikan pengalaman pembelajaran melalui pemberian tugas.
- Bantu mereka memperbaiki kemahiran emosi & sosial dengan membolehkan mereka berhubung dan berinteraksi dengan orang-orang yang berbeza melalui NGO atau aktiviti berteraskan komuniti.
- Kerap berbincang tentang rancangan masa depan mereka dan bagaimana mereka boleh berusaha untuk mencapainya.



## 3. Raikan Sifat Kreatif dan Ingin Tahu

Kreativiti membantu kanak-kanak menjadi lebih berkeyakinan, membangunkan kemahiran sosial, dan membantu mereka belajar dengan lebih baik. Memupuk sifat ingin tahu dan kreativiti dalam anak-anak anda akan memupuk sikap minat untuk belajar sepanjang hayat. Bantu anak anda mendapatkan tumpuan, kecekapan, ketabahan, dan optimisme yang diperlukan untuk berjaya dalam usaha-usaha kreatifnya.

- Pupuk pemikiran kritikal yang kreatif dengan memperuntukkan masa tidak berstruktur untuk berseronok dan bermain apa sahaja.
- Bantu anak anda berjumpa dengan orang-orang baharu, pergi ke tempat-tempat baharu dan menjelajahi pengalaman baharu untuk mengembangkan minda mereka.
- Biarkan mereka menjadi unik, sokong mereka dan jangan bimbang jika mereka berbeza sedikit daripada rakan-rakan sebaya mereka yang lain – selagi mereka ada beberapa orang kawan sudah cukup baik, jangan semata-mata termakan budaya popular.
- Fokus kepada mencari penyelesaian bersama-sama tetapi biarkan mereka mainkan peranan utama.
- Anda sendiri harus kreatif di rumah (contohnya memasak hidangan yang seronok sambil menghias pinggan, buat sendiri rumah olok-olok menggunakan kad bod dan bahan kitar semula).

Pembelajaran sepanjang hayat adalah mengenai kelangsungan hidup. Tidak seperti cerita dongeng, tiada istilah 'bahagia selama-lamanya' dalam dunia sebenar kerana akan sentiasa terdapat cabaran-cabaran baru – sesetengahnya biasa tapi kebanyakannya baharu. Menjangkakan cabaran-cabaran masa depan akan membantu dalam membuat persediaan agar dapat lebih bertahan. Menyelesaikan masalah harus menjadi usaha berterusan kerana sebaik sahaja satu masalah diselesaikan, masalah lain akan timbul.

Maka yang demikian, pembelajaran sepanjang hayat harus bertumpu kepada memupuk perasaan berkebolehan, rasa berguna kepada orang lain dan semangat keiktiaan. Ia boleh membawa kepada perubahan dengan mewujudkan kebolehan baharu dan membuka pintu kepada peluang-peluang baharu yang tidak dijangka. Ia juga mempunyai potensi untuk memperkasa seseorang bagi mempengaruhi masa depannya, memberi pilihan yang mungkin tidak akan ada jika sebaliknya.

PP

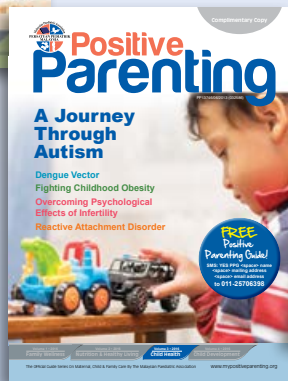
Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal  
Malaysia

# Expert information, advice & tips at only RM40 for 2 years

Nasihat, petua & maklumat daripada pakar – RM40 sahaja untuk 2 tahun



- Child Development
- Child Health
- Family Wellness
- Nutrition and Healthy Living
- My Positive Teen
- PLUS special feature articles!

- Perkembangan Anak
- Kesihatan Anak
- Kesejahteraan Keluarga
- Pemakanan & Kehidupan Sihat
- Remajaku Yang Positif
- DAN rencana khas!

**YES!**  
I WISH TO ORDER  
YA, SAYA INGIN  
MENEMPAH

Mr / En     Ms / Cik     Mrs / Pn

Name / Nama : \_\_\_\_\_

IC No (new) / No KP (baru) : \_\_\_\_\_

Occupation / Pekerjaan : \_\_\_\_\_

Address / Alamat : \_\_\_\_\_

Town/City / Bandar/Bandaraya : \_\_\_\_\_ Postcode / Poskod : \_\_\_\_\_

State / Negeri : \_\_\_\_\_

Office Tel / Tel Pejabat : \_\_\_\_\_ Mobile No. / No Tel Bimbit : \_\_\_\_\_

Email / Emel : \_\_\_\_\_

1 year for 4 issues / 1 tahun untuk 4 isu    **RM20.00**     2 year for 8 issues / 2 tahun untuk 8 isu    **RM40.00**

I hereby enclose RM \_\_\_\_\_ made payable to 'Versacomm Sdn Bhd' in the form of:

Saya melampirkan RM \_\_\_\_\_ dibayar kepada 'Versacomm Sdn Bhd' dalam bentuk:

Local crossed cheque (KL/PJ) / Cek tempatan (KL/PJ)

Cheque outside KL/PJ (please include RM0.50 bank commission) / Cek diluar KL/PJ (sila tambah RM0.50 komisyen bank)

Bank \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Place / Tempat \_\_\_\_\_

Postal Order No \_\_\_\_\_

\* PPGuide is free of charge. Payment is for postage & handling / PPGuide adalah percuma. Bayaran adalah untuk kos pengendalian & pos

Complete the form and mail it to/ Lengkapkan dan hantarkan kepada:

**POSITIVE PARENTING GUIDE**

**PO Box 8380, Kelana Jaya, 46805 Petaling Jaya.**

For more details, please call / Untuk maklumat lanjut, sila hubungi: **03-5621 1408**

*Seni mempertahankan diri merupakan cara terbaik untuk anak anda membina kecergasan, disiplin diri dan kemahiran sosial. Umur yang sesuai untuk bermula adalah sekitar tujuh tahun kerana anak anda sudah mempunyai otot dan kemahiran motor secukupnya untuk mengawal kesemua teknik yang akan dipelajari.*

# Seni Mempertahankan Diri dan Kanak-Kanak

Oleh **Dr Mahenderan Appukutty**, Ketua Pusat Pengajian Pascasiswazah dan Pensyarah Kanan, Fakulti Sains Sukan & Rekreasi, Universiti Teknologi MARA (UiTM)

**Masih tidak yakin bahawa seni mempertahankan diri mempunyai banyak kebaikan? Berikut ialah enam alasan untuk mempelajari seni mempertahankan diri.**

**Membina anak anda** – salah satu nilai teras yang terdapat dalam semua bentuk seni mempertahankan diri ialah tumpuan terhadap disiplin diri. Ia juga cara yang baik untuk meningkatkan keyakinan diri dan harga diri anak anda. Dia juga akan mempelajari sifat-sifat rendah hati dan diajar untuk tidak menyalahgunakan latihan yang dipelajari. Watak 'lelaki gagah' hanya terdapat di dalam filem, bukan di dalam dunia nyata dan setiap artis seni mempertahankan diri akhirnya mempelajari untuk menghormati sesama manusia dan kerendahan hati yang bercambah daripada keyakinan dalam keupayaan dirinya sendiri.

**Aktiviti fizikal & sosial yang baik** – dengan masalah obesiti kanak-kanak yang semakin membimbangkan, seni mempertahankan diri memberi anak anda satu pilihan untuk aktif dalam aktiviti sukan dan satu cara yang sangat baik bagi dia mendapatkan aktiviti fizikal tambahan. Ia juga memberi anak anda banyak peluang untuk bersosial dengan kanak-kanak lain daripada pelbagai kumpulan umur. Fungsi eksekutif seperti kawalan diri, ingatan kerja, fleksibiliti kognitif, daya perhatian yang fokus, dan kemahiran menyelesaikan masalah yang kreatif adalah lebih baik dalam kalangan mereka yang aktif secara fizikal.

**Menetap dan mencapai sasaran** – Kebanyakan seni mempertahankan diri mengukur kecekapan dan kebolehan pengamal berdasarkan sistem pemeringkatan tali pinggang berwarna yang melambangkan tahap kemahiran pemakainya. Ini membolehkan anak anda mempelajari bagaimana untuk menetap dan mencapai sasaran apabila dia berusaha ke arah mencapai setiap pemeringkatan baharu dengan warna tali pinggang yang berbeza. Apabila mencapainya, mereka akan berkeyakinan dan gembira.



**Belajar untuk menerima arahan** – sebahagian daripada cabaran menguasai mana-mana seni mempertahankan diri terletak pada kebolehan untuk memahami kemahiran teknikal yang diajar dengan betul. Ini bermakna bahawa dia perlu belajar bagaimana untuk memberi perhatian dengan mendengar arahan pengajar/jurulatih.



**Semuanya tentang fokus** – seni mempertahankan diri akan membantu anak anda menajamkan bukan sahaja fizikalnya, tetapi mentalnya juga. Semasa sesi latihan, dia akan mempelajari bagaimana untuk menguasai tubuhnya dengan melakukan pergerakan atau rutin mempertahankan diri tertentu, dan ini akan mengajar dia untuk mengekalkan fokusnya apabila tubuhnya sedang dicabar. Dengan latihan berterusan, dia akan dapat mengawal minda dan tubuhnya dengan lebih baik. Ini dicapai melalui kesedaran halus yang ditala setelah melalui latihan fizikal dan mental selama beberapa jam.



**Belajar untuk menyesuaikan diri** – mempelajari seni mempertahankan diri adalah lebih daripada hanya mempelajari bagaimana untuk memukul sesuatu (atau orang lain). Separuh daripada persamaannya melibatkan menerima pukulan, yang boleh datang dalam bentuk pukulan sebenar ketika latihan (anda tidak boleh belajar bagaimana untuk memukul tanpa mempelajari bagaimana untuk menyekat atau mempertahankan diri). Ini membantu mengajar kebingkasan yang diperlukan oleh anak anda untuk belajar bagaimana bangkitkan diri semula. Mempelajari bagaimana untuk menyesuaikan diri lebih awal juga akan membantu dia bertindak balas dengan lebih baik dalam kelas seni mempertahankan diri dan juga dalam kehidupan.



## Seni mempertahankan diri di Malaysia

Langkah seterusnya melibatkan pemilihan sekolah/ jenis seni mempertahankan diri untuk anak anda. Terdapat banyak pilihan yang merangkumi pelbagai seni mempertahankan diri di serata dunia. Anda mungkin ingin memilih seni mempertahankan diri tempatan dengan mencari guru silat tempatan untuk mengajar anak anda. Sebaliknya, anda mungkin ingin dia mempelajari karate atau taekwondo. Seterusnya, terdapat juga BJJ (atau Jiu-Jitsu Brazil), *wushu*, *silambam*, *capoeira*, *aikido*, *judo*, dan juga *muay-thai*.

Contoh tersebut merupakan jenis seni mempertahankan diri yang lebih tua dan sudah lama wujud; juga terdapat 'versi' baharu seperti tomoi dan Gabungan Seni Mempertahankan Diri atau *Mixed Martial Arts (MMA)*, tetapi ia lebih memenuhi aspek fizikal seni mempertahankan diri, iaitu teknik berlawan yang sebenar.

Sila ambil perhatian bahawa pusat-pusat latihan bagi sesetengah seni mempertahankan diri, seperti Shaolin kungfu, mungkin sukar dicari, maka anda mungkin ingin memilih dua atau tiga seni mempertahankan diri yang berbeza daripada memilih hanya satu.

Apabila anda dan anak anda telah membuat keputusan untuk mempelajari seni mempertahankan diri, anda pula harus tahu kemana untuk membawa anak anda ke kelas seni mempertahankan diri. Anda boleh bertanya sekitar komuniti anda, rakan-rakan, saudara mara, ataupun

sekolah anak anda (kebanyakan sekolah mempunyai kelab silat, karate, atau taekwondo).

Setelah anda mengetahui tempat di mana anak anda boleh mempelajari seni mempertahankan diri, langkah seterusnya ialah untuk mendaftarkan anak anda ke dalam kelas tersebut. Sesetengah tempat membenarkan anak anda untuk mencuba satu atau dua kelas secara percuma. Setelah mendaftar untuk kelas, kemungkinan anda akan disuruh untuk menghantar anak anda dan tidak berada semasa kelas sedang berjalan – ini adalah amalan biasa, anda tidak perlu bimbang. Anak anda perlu belajar untuk bergaul dengan rakan seni mempertahankan diri yang lain dan membina sifat keyakinan diri.

## Bila hendak mula

Walaupun tiada masa yang 'sesuai untuk memulakan seni mempertahankan diri', adalah lebih baik memulakan seni ini tidak kurang daripada tujuh tahun. Terdapat sesetengah seni mempertahankan diri yang menerima kanak-kanak lebih muda, tetapi ia terpulang sepenuhnya di atas budi bicara mereka. Perkara yang utama di sini ialah mendapatkan anak anda untuk bergerak dan fokus. Anda boleh memainkan peranan anda dengan menemubual pengajar/jurulatih apabila anda berjumpa dengan beliau untuk mendapatkan lebih banyak maklumat. Seseorang pengajar/jurulatih yang baik mempunyai matlamat dan dapat memberi dorongan dan disiplin kepada pelajar-pelajarnya. **PP**

# Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit



## Mengajar Anak Anda Menahan Diri daripada Mengadakan Hubungan Seks

Oleh **Dr Hamzah Mohd Hassan**, Pengarah, Sektor Perkhidmatan Keluarga LPPKN & Doktor Perubatan

*Menurut statistik yang dikumpul Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) dalam tahun 2011, hampir 5.8% remaja di Semenanjung Malaysia yang berusia di antara 13-14 tahun pernah melakukan hubungan seks luar nikah. Dalam kalangan remaja ini, 7.9% adalah lelaki dan 4.3% adalah wanita.*

Kajian tersebut juga mendedahkan bahawa mereka yang dalam kumpulan usia 18-24 tahun adalah yang paling aktif secara seksual. Ini tidak mengejutkan memandangkan remaja menjadi semakin berdikari pada peringkat umur ini dan ramai yang keluar dari rumah untuk hidup sendiri.

Sebagai ibu bapa, kita tidak dapat lari dari berasa bimbang tentang anak-anak. Manakan tidak? Media sering melaporkan tentang kes pembuangan bayi, kemurungan dalam kalangan ibu remaja, peningkatan penyakit kelamin dalam kalangan orang muda, dan pelbagai masalah lain yang berkait dengan seks luar nikah dalam kalangan remaja.

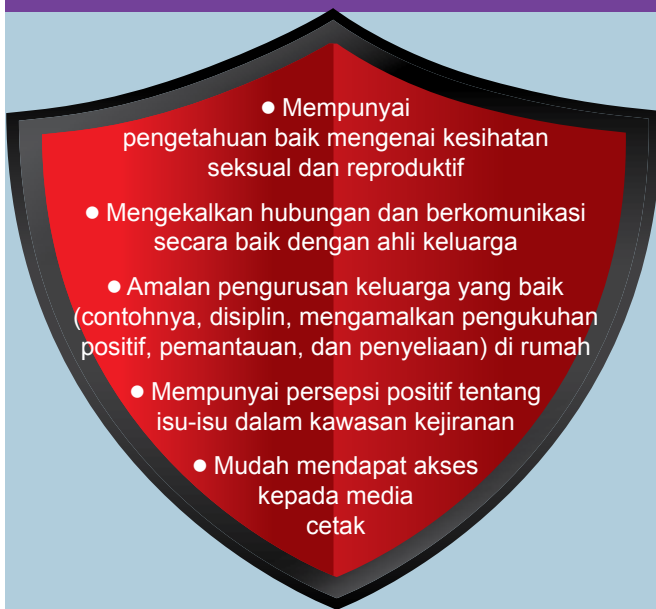
### Kebarangkalian anak anda terlibat dalam hubungan seks lebih tinggi jika dia:

- Seorang remaja lelaki
- Berumur di antara 19-24 tahun
- Tidak bersekolah (atau masih menganggur)
- Tidak tinggal bersama keluarga
- Hidup di dalam struktur keluarga yang tidak stabil



- Menunjukkan tingkah laku negatif terhadap kesihatan seksual dan reproduktif
- Kurang kawalan diri
- Mengambil bahan-bahan terlarang/berbahaya (rokok, alkohol atau dadah)
- Mempunyai kawan yang mengambil bahan-bahan terlarang/berbahaya atau yang mempunyai tingkah laku seksual berisiko tinggi
- Mengamalkan gaya hidup berisiko tinggi
- Tidak rapat/kurang minat untuk ke sekolah
- Mudah mendapat akses kepada media elektronik

### Mujurlah, terdapat faktor-faktor perlindungan yang boleh membantu anak anda daripada membuat keputusan yang salah:



Pengetahuan tentang kesihatan seksual dan reproduktif yang merupakan elemen perlindungan utama harus ditekankan oleh ibu bapa dalam memupuk nilai-nilai yang diinginkan. Anda juga disarankan menetapkan batasan atau peraturan bagi anak remaja anda.

### Beberapa tip tentang cara berbicara dengan anak remaja anda mengenai seks dan perkara yang perlu dibincangkan:

- **Mula berbicara tentang seks awal, mulakannya langkah demi langkah** dan pengisian haruslah bersesuaian dengan perkembangan umur anak anda. Contohnya, anda boleh mula dengan memperkenalkan nama-nama organ reproduktif mereka dan perbezaannya jantina lain seawal usia 3-5 tahun. Apabila mereka besar, penerangan anda tentang sesuatu boleh lebih terperinci.
- **Gunakan istilah yang tepat apabila membicarakan tentang seks.** Jangan guna bahasa pasar atau bermadah kerana ia akan menghantar isyarat yang salah bahawa bercakap tentang seks adalah perkara yang memalukan. Ia harus dijadikan perkara normal dan wajib digalakkan bagi memperkasakan anak-anak dengan pengetahuan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang baik.
- **Berbicara tentang rancangan masa depan**

**remaja anda** dan perkara yang perlu mereka lakukan dan elakkan untuk mencapai cita-cita tersebut. Mereka perlu memahami bahawa kehidupan mereka akan tergendala jika mereka membuat keputusan yang salah.

- Lakonkan beberapa situasi yang mungkin mereka akan hadapi dan ajar anak anda **cara untuk bertegas serta bersungguh-sungguh apabila mengatakan 'TIDAK!'** Sesetengah kanak-kanak takut akan tindak balas buruk daripada teman lelaki/teman wanita atau bimbang bahawa hubungan mereka mungkin akan berakhir jika mereka tidak memberi apa yang diminta. Ibu bapa harus memahami keadaan sebenar yang mungkin berlaku dan lebih bertimbang rasa terhadap apa yang dirasakan atau dibimbangkan oleh anak mereka.

### Apakah manfaatnya bagi anda & anak anda?



Remaja yang biasa berbicara tentang seks dengan ibu bapa mereka cenderung untuk mendapatkan nasihat mereka, jika dan apabila mereka ragu tentang isu-isu seksual.

Hubungan ibu bapa – anak yang lebih kukuh akan terjalin kerana komunikasi berkesan, sokongan, kasih sayang dan kepercayaan menjadi asas hubungan tersebut.

Anak anda akan lebih bersedia untuk membuat keputusan yang terbaik apabila didepani isu/masalah/keputusan yang besar yang boleh mengubah hidup mereka.

Anak anda diperkasakan dengan pengetahuan tentang cara mengenali ajakan bersifat seksual dan mengetahui cara untuk mengelak, atau tahu apa yang perlu dilakukan jika mereka didera secara seksual. **PP**

Modul Cakna Diri LPPKN mempunyai dua modul berasingan; satu untuk mengajar remaja dan satu lagi untuk melengkapkan ibu bapa dengan pengetahuan dan kemahiran yang mereka perlu untuk memperkasakan anak remaja mereka mengenai seks. Daftarkan diri anda serta anak anda di mana-mana pusat Kafe@TEEN LPPKN di seluruh negara secara percuma, hari ini!

Laman web LPPKN : <http://www.lppkn.gov.my/>

Senarai pusat kafe@TEEN di seluruh negara: <http://www.lppkn.gov.my/index.php/en/reproductive-health-services/105-list-of-kafe-teen-centre.html>

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 Pengasuhan Positif

#### • Buku Panduan Pengasuhan Positif:



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

#### • Facebook:



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

#### • Ceramah dan Seminar:

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



#### • Laman web:



[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org): Portal digital dengan beratus-ratus artikel, resipi, dan akses mudah kepada pediatrik.

#### • Artikel pendidikan:



Ikuti ruangan khas "Pengasuhan Positif" dalam akhbar-akhbar Bahasa Inggeris, Bahasa Melayu dan Bahasa Cina utama 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](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)  
[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org) [Facebook.com/positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)