

Pengasuhan Positif

Siri Panduan Rasmi oleh Persatuan Pediatrik Malaysia tentang kesihatan ibu, penjagaan anak & keluarga.

Lindungi Anak
Anda daripada
Jangkitan

Asuhan Moden Gaya
Daphne Iking

Mengenal
**Penyakit
Kawasaki**


Anak Anda
Terlalu Kurus?

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

SMS: YA PPG <jarak> nama <jarak>
alamat surat-menyurat <jarak> alamat emel ke
010-9379 326

www.mypositiveparenting.org

 [positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)



Datuk Dr Zulkifli Ismail

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

Pengasuhan Positif

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif



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 Pediatrik & 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 gaya hidup cergas perlu dipupuk sejak kecil. ”



Dr Tee E Siong
Pakar Pemakanan & Presiden, NSM



Dr Roseline Yap
Pakar Pemakanan & Ahli Majlis, NSM



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



Professor Madya Dr M Swamenathan
Pakar Perunding Psikiatri



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

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



En Hairil Fadzly Md. Akir
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 & Naib Presiden, MSCP



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. ”



Pn Norsheila Abdullah
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 & Presiden, MMHA



Persatuan Tadika Malaysia

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



Eveleen Ling
Pengerusi, PTM



DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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

Persatuan Pediatrik Malaysia

Jawatankuasa Eksekutif 2017/2019

Presiden

Prof Madya Dr Muhammad
Yazid Jalaludin

Mantan Presiden

Dr Thiyagar Nadarajaw

Naib Presiden

Dr Hung Liang Choo

Setiausaha

Prof Madya 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 Noor Khatijah Nurani
Dr Khoo Teik Beng
Dr Mohamad Ikram Ilias
Dr Ong Eng-Joe

Lindungi Anak Kita daripada Jangkitan Penyakit!

Penyakit berjangkit satu ancaman besar kepada kanak-kanak. Pada pertengahan 2018, tersebarnya wabak HFMD yang menyebabkan banyak sekolah dan tadika terpaksa tutup. Pada bulan Oktober yang lalu, seorang kanak-kanak yang tidak diberi vaksin meninggal dunia akibat differia di Johor Bahru.

Salah satu faktor utama yang membawa kepada insiden seperti ini adalah kekurangan kesedaran atau keprihatinan dalam kalangan ibu bapa tentang penyakit berjangkit, terutamanya yang enggan memberikan vaksinasi kepada anak mereka. Mendidik ibu bapa dan orang awam sememangnya menjadi objektif Pengasuhan Positif. Rencana isu kali ini menumpu pada kepentingan mencegah jangkitan menerusi kebersihan, pemakanan yang sesuai dan vaksinasi.

Dalam seksyen Bual Bicara, kami menjemput hos TV dan pelakon, Daphne Iking, untuk berkongsi pengalamannya sebagai ibu berkerjaya. Ketahui lebih lanjut tentang cara beliau dibesarkan, pendekatannya dalam pengasuhan, dan cabaran yang beliau hadapi membesarkan anak-anak pada zaman digital.

Pakar-pakar kami turut membincangkan bagaimana pasangan zaman kini menanggung kehamilan anak pertama, dan kepentingan mengajar remaja tentang penyakit kelamin (STD). Selain itu, kami turut membincangkan tentang enkopresis/terkincit, dan pengurusan tabiat makan emosional.

Zaman yang berbeza membawa cabaran berbeza dalam membesarkan anak-anak. Dengan meneruskan usaha mendidik diri sendiri berkenaan isu terkini, kita dapat memastikan kita mampu memberikan yang terbaik untuk anak-anak. Pengasuhan Positif ialah saluran untuk pakar-pakar membantu ibu bapa muda, dengan harapan anda memperoleh faedah daripada ini. Kesemua artikel kami boleh dibaca di laman web kami www.mypositiveparenting.org.

Selamat membaca!

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 Versacom 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



16

Rencana

5 Lindungi Anak Anda daripada Jangkitan

Perancangan Keluarga & Kehamilan

10 Faktor Umur Semasa Hamil

Kesejahteraan Keluarga

13 Bertindaklah Secara Rasional,
Usahlah Melenting

15 Lindungi Kanak-kanak daripada
Penderaan Seksual

16 Kembali ke Sekolah (untuk Ibu Bapa!)

Bual Bicara

19 Asuhan Moden Gaya Daphne Iking

Kesihatan Anak

23 Fakta Sebenar Meningitis

27 Alamak, Anak Saya Tercirit!

30 Mengenali Penyakit Kawasaki

32 Mengapa Anda Perlu Suntikan Flu Tahunan

35 Cirit-birit Berkaitan Antibiotik



23



42

Pemakanan & Kehidupan Sihat

39 Anak Anda Terlalu Kurus?

42 Emosi dan Makanan

Perkembangan Anak

44 Rapatkan Hubungan dengan Hobi!

46 Membesarkan Anak yang
Berdaya Tahan dan Kuat

Remajaku Yang Positif

49 Penyakit Kelamin dan Remaja



10

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif



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

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

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

Facebook: [facebook.com/positiveparentingmalaysia](https://www.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

Lindungi Anak Anda daripada Jangkitan

Oleh **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**, Pakar Perunding Pediatrik & Neonatologi; **Dr Mary Joseph Marret**, Pakar Perunding Pediatrik; **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Kardiologi Pediatrik

Seluruh negara gempar apabila kes penyakit tangan, kaki dan mulut (HFMD) meningkat secara mendadak dalam kalangan kanak-kanak pada Julai dan Ogos tahun ini. Lebih 50,000 kes dilaporkan, iaitu peningkatan sebanyak 120% berbanding tahun lepas.

Di Eropah, kes campak mencatat rekod tertinggi tahun ini. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan lebih banyak kes dicatatkan pada separuh pertama 2018 berbanding mana-mana tempoh 12 bulan dalam dekad ini.

Kedua-dua wabak itu memberi kesan pada kanak-kanak, menyebabkan kemasukan ke hospital dan kematian. Sekolah dan tadika di Malaysia terpaksa ditutup selepas ramai pelajar dijangkiti HFMD. Kanak-kanak lebih mudah dijangkiti kerana sistem imun mereka belum matang sepenuhnya. Mereka

suka meneroka persekitaran, dan ini mendedahkan mereka kepada kuman. Komplikasi serius boleh terjadi akibat penyakit berjangkit, jadi penting bagi ibu bapa memastikan kesejahteraan kanak-kanak dengan mengambil langkah mencegah jangkitan.

Bahaya penyakit berjangkit

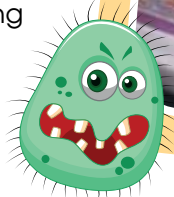
Ini ialah persoalan yang kerap dibangkitkan apabila sesuatu wabak berlaku: mengapa ia sering terjadi setiap tahun? Tahun lepas, wabak differia menular luas, manakala tahun ini, giliran HFMD pula. Demam denggi pula ancaman yang berterusan di banyak tempat berisiko di Malaysia. Entah penyakit berjangkit mana yang akan jadi tajuk berita tahun hadapan?

Menurut **Dato' Dr Musa Mohd Nordin, pakar perunding pediatrik dan neonatologi**, kunci utama untuk menjawab persoalan ini adalah dengan mengetahui apakah sebenarnya penyakit berjangkit. "Jangkitan berlaku apabila kuman menyerang badan dan mula merebak, menyebabkan badan bertindak balas. Penyakit yang disebabkan oleh jangkitan dipanggil penyakit berjangkit," katanya. Penyakit tidak berjangkit pula, seperti kanser atau diabetes, disebabkan oleh faktor seperti genetik, gaya hidup dan persekitaran.

Jangkitan berlaku akibat pelbagai agen jangkitan atau kuman. "Antara punca utama jangkitan termasuk bakteria, yang menyebabkan penyakit seperti sakit tekak dan jangkitan

saluran kencing, dan virus, yang menyebabkan penyakit seperti HIV/AIDS dan influenza," katanya. Kuman lain seperti kulapuk, protozoa dan pelbagai parasit juga boleh menyebabkan penyakit berjangkit.

"Terdapat pelbagai jenis penyakit berjangkit dan setiap satunya mempunyai simptom tersendiri. Tetapi secara umumnya, simptom seperti demam, cirit-birit, batuk dan keletihan adalah biasa apabila dijangkiti," jelasnya. Bagaimanapun, sesuatu jangkitan tidak semestinya membawa kepada penyakit. "Seseorang boleh dijangkiti tanpa menunjukkan sebarang simptom. Dalam kes ini, dia dikira sebagai pembawa tanpa simptom," tambahnya. Terdapat juga kes di mana simptom hanya akan muncul pada peringkat penyakit yang lebih lewat.



Sebar kesedaran, bukan kuman

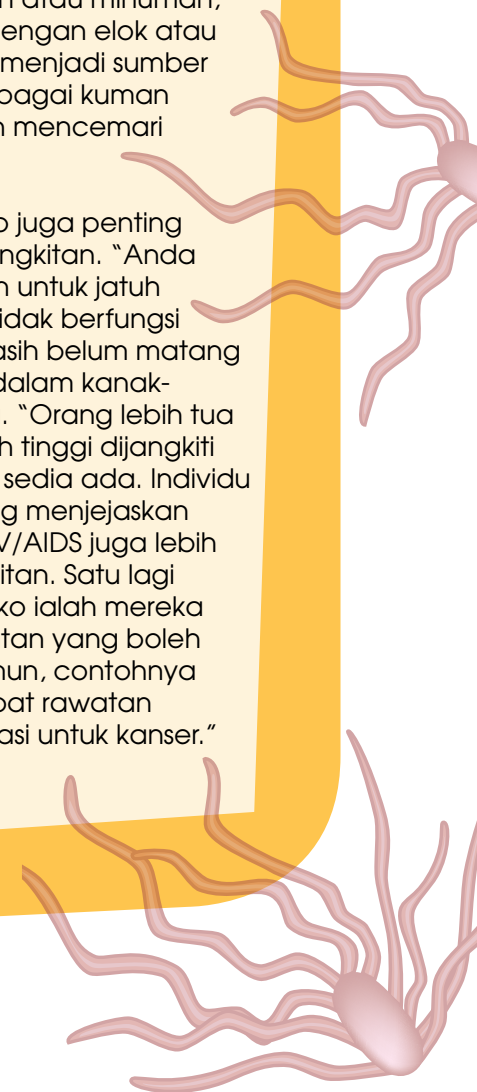
Penyakit berjangkit boleh tersebar secara meluas dan bertukar menjadi wabak kerana kurangnya kesedaran atau keprihatinan di kalangan orang awam. "Masih ramai orang yang tidak sedar akan cara berbeza penyakit berjangkit boleh tersebar," kata **Dr Mary Joseph Marret, pakar perunding pediatrik**. "Sesetengah ibu bapa masih menghantar anak-anak mereka ke sekolah walaupun mereka sakit. Mereka mungkin beri alasan yang tiada siapa boleh menjaga anak mereka yang sakit, tetapi tindakan inilah yang akan mendedahkan kanak-kanak lain kepada jangkitan," tambahnya.

Kuman boleh tersebar melalui pelbagai cara. "Penyakit berjangkit yang tersebar daripada seseorang kepada seseorang yang lain dipanggil '*contagious disease*'. Ini termasuk jangkitan melalui sentuhan fizikal langsung, seperti bercium dan bersentuhan, dan penyebaran titisan cecair apabila seseorang batuk atau bersin," jelasnya. "Menggunakan atau menyentuh sesuatu yang digunakan oleh seseorang yang dijangkiti, seperti berkongsi penyedut air atau berus gigi, juga boleh menyebarkan jangkitan," tambahnya. Ini berlaku kerana cecair badan daripada seseorang yang dijangkiti seperti air liur dan lehan hidung mengandungi virus atau bakteria yang menyebabkan jangkitan.

"Penyakit berjangkit juga boleh tersebar daripada binatang kepada manusia. Contohnya, anda boleh dijangkiti toksoplasmosis jika tidak berhati-hati semasa mengendalikan najis kucing," katanya. Sesetengah penyakit seperti denggi atau malaria disebarkan oleh vektor seperti nyamuk. "Vektor itu tidak menyebabkan penyakit tetapi

membawa parasit daripada satu mangsa kepada mangsa yang lain," tambahnya. Makanan atau minuman, yang tidak dimasak dengan elok atau tercemar, juga boleh menjadi sumber jangkitan, kerana pelbagai kuman seperti *E. coli* mungkin mencemari makanan tersebut.

Menyedari faktor risiko juga penting untuk menghalang jangkitan. "Anda lebih berkemungkinan untuk jatuh sakit jika sistem imun tidak berfungsi dengan baik atau masih belum matang sepenuhnya, seperti dalam kanak-kanak kecil," katanya. "Orang lebih tua mempunyai risiko lebih tinggi dijangkiti akibat penyakit yang sedia ada. Individu dengan penyakit yang menjejaskan sistem imun seperti HIV/AIDS juga lebih mudah terkena jangkitan. Satu lagi kumpulan yang berisiko ialah mereka yang menerima rawatan yang boleh menjejaskan sistem imun, contohnya pesakit yang mendapat rawatan kemoterapi atau radiasi untuk kanser."



Pencegahan kunci utama

Mengetahui bagaimana penyakit berjangkit merebak dan siapa yang berkemungkinan dijangkiti adalah penting dalam merancang strategi untuk menghalang penyakit berjangkit, dan kemudiannya, mengawal wabak. Rawatan lebih baik boleh diberikan kepada mereka yang berisiko, dan langkah sewajarnya boleh diambil untuk mencegah jangkitan. Satu kaedah penting dalam pencegahan jangkitan adalah dengan mengamalkan kebersihan.

Membasuh tangan mungkin kelihatan remeh, tetapi ia kaedah perlindungan terbaik daripada kuman. "Kuman di tangan anda boleh menjangkiti anda semasa menyentuh hidung, mata, atau mulut. Ajar anak anda basuh tangan mereka dengan sabun dan air secara teliti selama 10 hingga 15 saat sebelum dan selepas menyediakan makanan dan makan, selepas batuk, bersin atau menggunakan tandas, dan selepas bermain di luar atau menyentuh haiwan peliharaan," kata **Datuk Dr Zulkifli Ismail, seorang pakar perunding pediatrik dan pakar kardiologi pediatrik**. Tetapi adakah sabun antibakteria satu keperluan? "Kajian menunjukkan bahawa sabun antibakteria tidaklah lebih berkesan membersihkan kotoran berbanding sabun biasa. Malahan, penggunaan sabun antibakteria yang berlebihan boleh menyebabkan peningkatan bakteria tahan antibiotik," jelasnya.

Satu lagi aspek kebersihan adalah untuk mengamalkan adab semasa sakit. "Jika anak anda sakit, biarkan dia berehat di rumah. Galakkannya untuk menggunakan tisu atau sapu tangan apabila batuk



atau bersin, bukan pada tangan kosong. Kuman lebih berkemungkinan tersebar dengan tangan berbanding melalui udara. Ingatkannya untuk tidak berkongsi barangan peribadinya, seperti botol air, perkakas makan, berus gigi atau tuala. Apabila keluar, dia harus memakai topeng muka sekiranya dia sakit," pesannya.

"Memandangkan pengambilan makanan tercemar adalah satu cara anda boleh dijangkiti, penyediaan dan penyimpanan makanan yang selamat adalah penting bagi pencegahan," kata Dr Mary. Beliau berkongsi beberapa petua:

- Basuh tangan anda dan pastikan permukaan dapur bersih semasa memasak.
- Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran dengan teliti sebelum makan.
- Pastikan daging, ayam, dan makanan laut dimasak sepenuhnya.
- Jangan sesekali makan telur mentah atau kurang masak.
- Masak makanan sejuk beku sebaik sahaja dinyahbekukan.

- Jangan tinggalkan saki-baki makanan pada suhu bilik untuk tempoh berpanjangan.
- Alatan dan permukaan yang digunakan dalam penyediaan daging, ayam, dan makanan laut mentah tidak patut bersentuhan dengan makanan yang dimasak.

Pembersihan rumah juga perlu dilakukan secara berjadual. "Sentiasa bersihkan lantai, bilik air, karpet, dan tingkap dengan air dan sabun. Jika seseorang baru jatuh sakit di rumah anda, gunakan disinfektan untuk menyingkirkan kuman daripada permukaan dan barangan seperti kaunter dapur, meja, mainan, dan perkakas dapur," katanya. Semasa di negara luar, ambil langkah berjaga-jaga. Tambahnya, "Dapatkan nasihat doktor anda jika anda perlukan vaksinasi khas seperti demam kuning, taun, atau demam kepialu di negara yang anda akan lawati. Ketahui tahap keselamatan makanan dan air di negara tersebut, dan ambil langkah untuk mencegah gigitan serangga."

Tentang vaksin dan antibiotik

Apabila kes difteria melanda semula sejak beberapa tahun lepas, terdapat kebimbangan bahawa ia mungkin disebabkan oleh gerakan anti-vaksin yang makin menular di negara ini. Salah maklumat dan kurangnya kefahaman mungkin membawa kepada situasi ini, menyebabkan pengambilan imunisasi menurun. Maka, perlindungan yang diberikan oleh imuniti berkelompok terhadap penyakit yang boleh dicegah dengan vaksin mungkin terjejas, lalu mendatangkan wabak. "Barisan

pertahanan terbaik bagi penyakit-penyakit berjangkit ini ialah vaksinasi. Amat penting bagi ibu bapa untuk memastikan anak-anak mereka divaksinakan menurut Program Imunisasi Kebangsaan," kata Dr Musa.

Selain gerakan anti-vaksin, penyalahgunaan antibiotik yang meluas juga boleh menyebabkan wabak kerap meletus. "Antibiotik sangat berguna dalam melawan jangkitan bakteria sejak penemuan penisilin. Tetapi

penggunaan berlebihan dan penyalahgunaan telah menyumbang kepada ketahanan antibiotik dalam sesetengah jenis bakteria," jelas Dr Musa. "Antibiotik tidak harus digunakan sebagai rawatan untuk jangkitan virus seperti influenza. Ambillah antibiotik seperti yang diarahkan, dan sentiasa habiskan rawatan itu. Jangan guna antibiotik yang berlebihan atau yang dipreskripsi kepada orang lain," nasihatnya.

Program Imunisasi Kebangsaan (NIP)

Vaksin termasuk dalam NIP	Vaksin disarankan yang tiada dalam NIP
<ul style="list-style-type: none">• BCG (Tuberkulosis)• DTaP (Difteria, Tetanus, Pertusis)• Hepatitis B• <i>Haemophilus Influenzae</i> jenis B• IPV (Polio)• MMR (Campak, Beguk, Rubela)• Virus Papilloma Manusia, HPV (perempuan sahaja)• Ensefalitis Jepun (Sarawak sahaja)	<ul style="list-style-type: none">• Pneumokokus• Influenza• Rotavirus• Cacar air (varicella)• Meningokokus• Hepatitis A

Kata-kata akhir

Kanak-kanak lebih berisiko menghidap penyakit berjangkit kerana sistem imun mereka masih belum matang sepenuhnya. Sesetengah penyakit berjangkit mungkin tidak begitu serius dan akan hilang secara sendiri, tetapi sesetengahnya ada akibat yang teruk dan boleh membawa maut. "Selamatkan anak anda daripada jangkitan dengan menjadikan kebersihan sebagai amalan dalam keluarga. Lindungi mereka daripada penyakit yang boleh dicegah dengan vaksin dengan mengikut Program Imunisasi Kebangsaan dengan betul. Amalkan gaya hidup sihat dengan selalu bersenam dan makan secara seimbang bagi meningkatkan sistem imun," pesan Dr Zulkifli. **PP**



Faktor Umur Semasa Hamil

Oleh **Datin Dr Kamaljit Kaur**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi

Ramai yang berkata umur hanyalah nombor, tetapi semasa kehamilan, ia satu faktor yang penting. Kini, semakin ramai pasangan membuat keputusan untuk menimang cahaya mata pada umur lebih lewat. Pasangan muda kini mahu fokus pada perkembangan kerjaya dan kestabilan kewangan terlebih dahulu, sebelum mengambil langkah besar ini.

Statistik kehamilan

Purata umur kali pertama hamil

– **27.7 tahun** (Vital Statistics Malaysia 2017)

Purata umur kehamilan di Malaysia

– **meningkat daripada 29.42 tahun (1970) kepada 30.74 tahun (2015) pada kadar purata tahunan 0.49%** (data Knoema)



Kesihatan: risiko dan kebimbangan

Ramai wanita yang berumur lebih 35 tahun mengalami kehamilan yang sihat dan melahirkan bayi yang sihat, jadi tiada masalah serta selamat untuk anda menambah ahli keluarga pada umur lebih lewat. Bagaimanapun, anda perlu memahami risiko kehamilan pada umur begini.

Ibu: Kolej Obstetrik dan Ginekologi Diraja (RCOG) mengesyorkan 20 ke 35 tahun sebagai umur kehamilan

yang optimum. Kesuburan wanita menurun apabila anda mencapai pertengahan hingga akhir 30-an kerana telur anda menurun dari segi kuantiti dan kualiti. Oleh itu, mungkin lebih sukar untuk anda hamil.

Ibu yang berumur lebih berisiko menghidap diabetes gestasi dan praeklampsia semasa hamil, yang boleh menyebabkan komplikasi semasa melahirkan anak dan masalah kesihatan pada masa hadapan bagi ibu dan bayi. Anda juga lebih berkemungkinan untuk

mendapat kandungan kembar dua atau tiga, kerana beberapa telur mungkin dikeluarkan pada masa yang sama akibat perubahan hormon.

Kelahiran yang sukar:

Terdapat risiko lebih tinggi untuk hilang kandungan. Keguguran dan kematian dalam kandungan lebih kerap berlaku akibat masalah kesihatan sedia ada dan kualiti telur yang semakin menurun. Semasa melahirkan anak, pembedahan Caesarean juga biasa dilakukan kerana terdapat kemungkinan lebih tinggi berlakunya kelahiran songsang, tekanan pada janin, tempoh kelahiran terlalu lama, plasenta previa (plasenta menghalang serviks) dan komplikasi lain.

Bayi: Jika anda hamil pada umur lebih tua, terdapat kemungkinan lebih tinggi untuk anda melahirkan bayi pramatang, atau bayi yang kurang berat badan akibat sekatan tumbesaran janin. Bayi itu juga lebih berisiko mengalami abnormaliti kromosom (seperti Sindrom Down) atau kecacatan kelahiran bukan kromosom (seperti jantung abnormal).

Bapa: Lelaki yang berumur lebih sukar untuk menghamilkan pasangannya kerana tahap testosteron dan kualiti sperma cenderung untuk menurun seiring peningkatan umur. Beberapa kajian juga menunjukkan bapa yang berumur mungkin meningkatkan sedikit risiko semasa kehamilan dan masalah kesihatan bayi.

Bagaimanapun, anda tidak perlu bimbang, kerana ibu yang berusia lebih 35 tahun masih boleh melalui kehamilan yang sihat walaupun terdapat peningkatan risiko. Asalkan anda mengamalkan gaya hidup sihat dan bersedia untuk kehamilan, pasti tiada masalah. Anda mungkin perlu melalui banyak temu janji dan ujian pranatal. Ingat, awasi kenalkan



berat semasa hamil dan elakkan mengambil bahan berbahaya.

Faedah dan cabaran

Selain risiko kesihatan, anda harus mengambil kira baik dan buruk menjadi ibu bapa pada umur lebih lewat. Apabila lebih berumur, anda lebih stabil dari segi kewangan dan matang dari segi emosi untuk memberikan pengasuhan yang terbaik bagi anak anda.

Hubungan anda dan pasangan juga akan lebih stabil dan tenang, lalu boleh memberikan sokongan pada satu sama lain dalam menghadapi perjalanan keibubapaan. Pengalaman hidup yang lebih banyak akan mempersiapkan anda untuk menempuh pelbagai cabaran mendatang.

Pada masa yang sama, menjadi ibu bapa ketika sudah berumur mendatangkan cabaran unik, seperti menjadi generasi sandwic. Anda perlu membahagikan masa antara menjaga ibu bapa yang semakin tua dan anak yang masih kecil. Jika anda mendapatkan anak lebih awal, ibu bapa anda mungkin masih boleh membantu menjaga cucu mereka.

Selain itu, semestinya terdapat jurang generasi yang lebih jauh antara anda dan anak anda

akibat perbezaan umur yang lebih besar. Mungkin sukar untuk anda memahami pandangan anak anda, terutamanya apabila dia menjadi remaja. Menjaga bayi dan kanak-kanak yang baru pandai berjalan juga mengambil tenaga yang banyak, dan ia mungkin memenatkan jika anda lebih berumur.

Segalanya di tangan anda!

Menjadi ibu bapa adalah keputusan yang penting dalam hidup anda. Asalkan anda sudah cukup bersedia, memahami cabarannya, dan mengambil langkah agar kehamilan sihat dan selamat, menjadi ibu bapa pada usia lebih lewat tidak seharusnya menjadi masalah. Dapatkan nasihat doktor jika anda merancang untuk hamil dan mempunyai sebarang kebimbangan. Menjaga diri anda sendiri ialah cara terbaik untuk menjaga bayi anda. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan
Ginekologi Malaysia



DIET



STRESS



ANTIBIOTICS

**AFFECT
INTESTINAL
FLORA,¹
LEADING TO**



BLOATING²



FLATULENCE²



CONSTIPATION³



DIARRHEA³

LINEX[®]

**Your daily probiotic for
a healthy digestive system**

**For adult and children above age 2:
One sachet/capsule, once daily**

Contains
**LIVE LYOPHILISED
LACTIC ACID
BACTERIA⁴**



BB-12[®]

powder for oral suspension

Contains Bifidobacterium – one of the first and essential colonizer of infant's intestinal microflora.^{5, 6}



**Probiotics
Capsules**

Contains two genus of probiotic –
with Lactobacillus colonizing the small intestine,⁷
and Bifidobacterium colonizing the large intestine.⁸

References: 1. Mitsuoka T. Significance of Dietary Modulation of Intestinal Flora and Intestinal Environment. Bioscience Microflora 2000; 19 (1): 15-25. 2. Seo AY, Kim N, Oh DH. Abdominal Bloating: Pathophysiology and Treatment. J Neurogastroenterol Motil. 2013 Oct; 19(4): 433-453. 3. Zhao Y, Yu YB. Intestinal microbiota and chronic constipation. Springerplus. 2016; 5 (1): 1130. 4. <https://www.ro.linex-probio.com/products/why-linex/>. Last access 17 May 2018. 5. <https://www.ro.linex-probio.com/products/linex-baby/>. Last access 17 May 2018. 6. Ruiz L, Delgado S, Rusa-Madiedo P, Sanchez B, Margolles A. Bifidobacteria and Their Molecular Communication with the Immune System. Frontiers in Microbiology Dec 2017; 8: 2345. 7. Reuter G. The Lactobacillus and Bifidobacterium Microflora of the Human Intestine: Composition and Succession. Curr. Issues Intest. Microbiol. 2001; 2 (2): 43-53. 8. Perdigon G, Locascio M, Medici M, Pesce de Ruiz Holgado A, Oliver G. Interaction of bifidobacteria with the gut and their influence in the immune function. Biocell Apr 2003; 27 (1): 1-9. 9. <http://www.lek.si/en/media-room/press-releases/628/lek-a-sandoz-company-is-launching-the-balans-programme-to-promote-healthierliving/>. Last access 23 Jan 2017. 10. Source: Nicholas Hall's global OTC database DB6. Central and Eastern Europe includes: Bulgaria, Croatia, Czech Republic, Hungary, Kazakhstan, Lithuania, Poland, Romania, Russia, Slovakia, Slovenia, Turkey, and Ukraine.



Linex reached millions of people in more than 40 countries around the world.⁹



Manufacturing experience in probiotic production.⁹



Probiotic category in Central and Eastern Europe in 2013.^{9, 10}

NOVARTIS

Novartis Corporation (Malaysia) Sdn Bhd (10920H)
Level 22, Tower B, Plaza 33, No.1, Jalan Kemajuan, Seksyen 13,
46200 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel: 03-7948 1888 Fax: 03-7948 1818 www.novartis.com

SANDOZ A Novartis Division

This is a supplement product advertisement.

LINAD.01/01/1805833395 KLU/1342/2018

Bertindaklah Secara Rasional, Usahlah Melenting

Oleh **Prof Madya Dr Alvin Ng**, Pakar Psikologi Klinikal dan Naib Presiden Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP)

Perjalanan sebagai ibu bapa adalah pengalaman yang penuh emosi. Luahan perasaan positif serta kelakuan elok biasanya diraikan, manakala bagi sesetengah ibu bapa, kelakuan buruk lazimnya dikecam dengan reaksi yang keras, dan bukannya dengan teguran atau respons yang membina.



Reaksi merupakan tindakbalas yang serta-merta tanpa pertimbangan. Apabila ibu bapa memberi reaksi, ia boleh membawa kepada keadaan yang lebih teruk, terutamanya apabila kanak-kanak itu turut memberi reaksi yang negatif, lalu menyebabkan kitaran reaksi yang tidak sihat. Respons pula merupakan tindakan rasional yang melibatkan pertimbangan dan penyelesaian munasabah yang boleh meredakan konflik.

Bagaimanapun, bukan mudah untuk memberi respons yang baik kerana kebanyakan kita tidak dibesarkan sebegini. Ia adalah satu kemahiran yang dipupuk dengan menumpukan perhatian kepada belas kasihan, empati dan keperluan semasa seseorang itu kanak-kanak. Oleh itu, kemahiran memberi respons harus kerap dilatih supaya ia berlaku secara automatik. Anda tentu akan

menghadapi pelbagai cabaran apabila memberi respons, dan anda akan melakukan kesilapan. Adalah penting untuk anda sedar bahawa kunci untuk memberi respons yang wajar bermula dengan kesedaran diri anda dan belas kasihan terhadap diri sendiri.

Penyesuaian diri & respons

Reaksi keras yang dipengaruhi oleh emosi atau yang dipanjangkan (contohnya membebel) mewujudkan tekanan yang tidak diperlukan ke atas anak anda dan anda sendiri. Dengan itu, masalah sebenar juga tidak dapat diselesaikan dan kitaran negatif itu akan berterusan. Ini mendatangkan lebih banyak kekecewaan dan kesukaran pada kedua-dua pihak.

Sekiranya anda rasa terperangkap dalam kitaran negatif ini, ubahlah

pendekatan anda. Cuba jadi contoh yang baik dan kawal reaksi anda sendiri. Ini membantu anda mencapai penyelesaian jangka panjang untuk sesuatu masalah dan juga memupuk kemahiran penyesuaian diri dalam diri anak anda, lalu menguatkan daya tahan dan pengurusan emosi mereka.

Elakkan daripada memberi reaksi negatif yang kasar terhadap kelakuan anak anda yang tidak elok. Sebaliknya, berikan respons sesuai terhadap kelakuannya yang dapat membantunya memahami kenapa kelakuannya tidak elok. Ini boleh mengelakkan pertengkaran dan menunjukkan kepada anak anda cara mengendalikan emosi yang lebih wajar.

Contohnya, menjerit ke arah anak berusia 2 tahun yang membuat tantrum akan membuatnya lebih tertekan. Fikirkan objektif

anda terlebih dahulu – jika anda mahu meredakan tantrumnya, maka fahami kenapa dia mengamuk supaya anda boleh gunakan pendekatan yang lebih sesuai. Ini boleh dicapai dengan tidak mengalah dengannya, tetapi dengan membantunya memahami cara menguruskan diri dengan wajar.

Kelakuan tidak wajar ialah satu cubaan komunikasi dan tantrum pula menunjukkan reaksi terhadap penolakan atau kekecewaan. Memahami sebab ia berlaku membolehkan anda memperakuiinya dan mengajarkan cara lebih baik untuk meluahkan kekecewaan.

Andalah yang menentukan suasana apabila menangani sesuatu situasi, jadi janganlah beri reaksi berdasarkan emosi anda. Sebaliknya, ambil masa untuk bertindak dengan tenang. Tumpukan kepada matlamat dan bukan situasi ketika itu. Pertimbangkan sama ada respons anda dapat mencapai atau menghalang matlamat. Jika ia boleh menghalang, ubahlah pendekatan anda.

Untuk menangani anak anda secara positif:

- **Bertindak terhadap situasi, bukan reaksinya.**

Kekal tenang dan cakap dengan lembut tetapi tegas, walaupun dia menjerit atau berteriak. Jika dia tidak keruan, sambung perbualan anda bila dia lebih tenang.



- **Akui perasaan anda.** Jika anda juga rasa kecewa dan sukar untuk bertenang, akui perasaan anda kepada anak anda dan tunjukkan bahawa anda mahu menyelesaikan perkara itu dengannya. Melalui cara ini, anda menunjukkan bagaimana dia juga boleh melahirkan perasaannya

semasa sedih dan meminta bantuan.

- **Tenangkan diri anda.**

Elakkan daripada melenting apabila menghadapi kelakuan yang membuatkan anda marah. Tarik nafas dan jauhkan diri buat sementara waktu.

- **Anda harus jadi contoh.**

Tangani situasi dengan tenang. Kawal diri daripada memarahi atau mengugut anak anda. Cakap dengan tenang dan sediakan sokongan yang dia perlukan.



Bertenanglah dan teruskan mencuba

Apa yang sukar adalah untuk belajar menguruskan emosi dan mengawal reaksi sendiri. Apabila perasaan tidak begitu baik, selesaikan dahulu perkara ini agar anda tidak melepaskan kekecewaan pada anak anda. Cari kaedah yang berkesan untuk anda (contohnya, bercakap dengan seseorang, keluar berjalan, berkebun, dan sebagainya).

Reaksi keterlaluhan yang dipengaruhi kekecewaan akan memburukkan keadaan. Ingatlah bahawa anda sedang berhadapan dengan kanak-kanak yang masih belum mahir cara menguruskan emosinya. Berikan respons dengan tenang dan elakkan daripada terlalu beremosi kerana ia boleh menakutkan anak anda.

Empati dan belas kasihan boleh menenangkan anak anda. Ia juga boleh menjadi contoh untuknya apabila menghadapi situasi seperti ini serta menunjukkan yang anda mengambil berat tentang keresahannya. Ini membuatkan anak anda rasa selamat dan disayangi.

Berhadapan dengan situasi di mana anak anda berkelakuan tidak wajar akan menguji kesabaran anda tetapi bersabarlah. Untuk kekal sabar:

- **Sesuaikan jangkauan anda.**

Kelakuannya berbeza bergantung kepada peringkat perkembangan dan perangnya. Memahami perkara ini membantu anda bersedia menghadapi kelakuannya.

- **Berikannya masa untuk bertenang.**

Kadangkala anak anda hanya perlukan masa untuk bertenang. Berikan pelukan, arhkananya membasuh muka jika dia menangis, atau bawanya pergi dari tempat itu untuk membantu meredakan keadaan.



- **Belas kasihan terhadap diri sendiri.**

Jangan terlalu memaksa diri. Ibu bapa sering menyalahkan diri sendiri apabila tidak dapat mengawal kelakuan dan emosi anak mereka. Bertenanglah dan jaga diri sendiri. Ambil masa untuk berehat.

- **Tanganilah tekanan dengan tenang.**

Perubahan dalam kelakuan anda akan disedari. Bersedia untuk menghadapi kelakuan lebih teruk daripada anak anda sebelum melihat sebarang penambahbaikan kerana kanak-kanak biasanya akan menguji had mereka dengan ibu atau bapa yang tenang. Anda harus kekal tenang dan biarkan mereka belajar menerima cara anda. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

LINDUNGI KANAK-KANAK DARIPADA PENDERAAN SEKSUAL



Jenis penderaan seksual terhadap kanak-kanak

- **Penderaan fizikal:** sentuhan seksual pada tubuh kanak-kanak atau mengarahkan kanak-kanak menyentuh alat kelamin seseorang, memasukkan kemaluan, jari atau objek lain ke dalam mulut, faraj atau dubur
- **Penderaan bukan fizikal:** membuatkan kanak-kanak menonton aksi seks secara langsung, atau dalam gambar atau video, memberi komen berunsur seksual secara verbal atau dalam talian, eksploitasi dengan membuat gambar lucah kanak-kanak dan mengedarkannya



Tanda fizikal

- Kesukaran berjalan atau duduk
- Pakaian dalam yang berdarah, koyak, atau kotor
- Sakit, cedera atau lelehan pada bahagian kelamin
- Kerap membuang air kecil atau terkena jangkitan yis
- Tanda-tanda mengandung dalam remaja



Tanda kelakuan tingkah laku yang harus diperhatikan

- Mengelakkan orang tertentu
- Mengasingkan diri, resah atau takut
- Pencapaian di sekolah yang jatuh mendadak
- Menyakiti diri sendiri dan berniat membunuh diri
- Melakukan kembali tabiat lama (contoh: menghisap ibu jari)
- Mimpi ngeri atau kencing malam yang berulang
- Lari dari rumah atau sekolah
- Pengetahuan atau tingkah laku seks yang tidak wajar



Kanak-kanak perlu berwaspada apabila orang dewasa:



- Sering mencari jalan untuk bersendirian dengan kanak-kanak, contohnya, mencadangkan untuk keluar berdua sahaja, atau menawarkan diri untuk "menjaga" kanak-kanak bersendirian
- Tidak menghiraukan keperluan privasi seorang kanak-kanak (contoh: di bilik mandi)
- Memberi hadiah atau wang tanpa alasan munasabah
- Komunikasi berlebihan dengan kanak-kanak – pesanan ringkas, emel atau panggilan telefon

Ambil perhatian apabila seorang kanak-kanak melaporkan penderaan seksual atau menunjukkan tanda-tanda fizikal di atas. Dengar dengan teliti apa yang dia katakan. Sekiranya dia menunjukkan tingkah laku yang merisaukan, tanya jika ada perkara yang mengganggunya. Jangan menjerit atau mengugutnya kerana anda resah. Dia akan lebih terbuka untuk berkongsi masalah jika anda

tenang dan lembut. Jika dia mendedahkan sesuatu yang mencurigakan atau menunjukkan tanda-tanda penderaan seksual, rujuk nasihat doktor. Ingat bahawa kanak-kanak perempuan dan juga lelaki boleh menjadi mangsa penderaan seksual. Hubungi pihak polis atau Talian Kasih di 15999 (24 jam) untuk membuat laporan.

Kembali ke Sekolah (untuk Ibu Bapa!)

Oleh **Prof Madya Dr Alvin Ng**, Pakar Psikologi Klinikal dan Naib Presiden Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP)

Penglibatan ibu bapa dalam persekolahan anak lebih daripada sekadar menghadiri mesyuarat PIBG (Persatuan Ibu Bapa dan Guru). Ibu bapa yang turut serta secara aktif dalam persekolahan dan kerja sekolah anak boleh memberikan kesan besar kepada kejayaan akademik, sosial serta kehidupan harian anak mereka. Lebih-lebih lagi, anda akan rasa puas hati kerana dapat menyumbang kepada pendidikannya secara aktif dan langsung.

Kelebihan penglibatan ibu bapa

Perkara-perkara kecil seperti membantu anak anda bersiap sedia untuk ke sekolah atau menghadiri acara sekolahnya menunjukkan bahawa anda menghargai pendidikannya. Penglibatan anda boleh menggalakkan kehadirannya ke sekolah, memupuk sikap positif terhadap sekolah, membuat kawan, belajar dengan lebih baik, menyesuaikan diri, dan membentuk hubungan lebih kuat dengan anda.

Bagaimana untuk melibatkan diri?

- Ambil tahu tentang minat dan ideanya tentang dunia sekeliling.
- Tetapkan matlamat bersama anak anda berdasarkan kebolehannya dan bekerjasama untuk mencapainya. Ia boleh jadi matlamat jangka pendek atau panjang.
- Luangkan masa berduaan yang berkualiti dengannya untuk berbual tentang harinya di sekolah, serta siapa rakan dan gurunya. Walaupun cuma 5-10 minit, pastikan anda memberikan sepenuh perhatian kepadanya.
- Ulangkaji pelajaran bersama-sama dengan meminta dia mengajar anda. Ini boleh membantu menguatkan pemahamannya. Dengan sukatan pelajaran yang berbeza berbanding waktu kita dahulu, mungkin anda juga boleh mempelajari perkara baru!
- Tetapkan masa untuk kerja sekolah dan bincangkannya bersama sekiranya dia perlukan pertolongan. Pastikan dia diberikan ganjaran kerana menyiapkan tugas pada waktu yang ditetapkan.
- Perhatikan kelemahan anak anda untuk dibincangkan dengan guru kelasnya pada waktu bersesuaian.
- Maklumkan kepada guru kelasnya sekiranya terdapat sebarang isu (contohnya, kesihatan, kehilangan orang tersayang, dsb.) yang boleh menjejaskan prestasi sekolahnya.



Libatkan diri secara aktif di sekolah

Sesetengah sekolah menawarkan peluang untuk ibu bapa terlibat secara aktif. Ini termasuklah menghadiri acara sekolah untuk memberikan sokongan kepada anak anda semasa persembahan sekolah, hari sukan, hari kantin, dan sebagainya. Sesetengah sekolah menggalakkan ibu bapa menjadi sukarelawan untuk tugas-tugas tertentu, seperti hari kitar semula, hari kantin, hari sukan dan sebagainya. Tanyalah guru untuk mengetahui bagaimana anda boleh menyumbangkan khidmat anda.

Satu lagi aspek penting yang tidak harus diabaikan ialah hubungan antara ibu bapa dan guru. Binalah hubungan positif dengan guru anak anda. Hubungan dengan guru anak anda sangat penting, jadi cuba berhubung untuk menyelesaikan masalah, walaupun anda tidak setuju dengan kaedah guru tersebut. Apabila menemui gurunya, lakukannya untuk bekerjasama bagi membantu anak anda. Anda harus konsisten dengan guru di sekolah semasa menguruskan kelakuan dan pembelajaran anak anda. Berkonfrontasi dan memarahi guru hanya akan memburukkan hubungan itu dan boleh mewujudkan kejanggalan bagi anak anda, terutamanya jika ia dilakukan dalam kehadirannya.

Jangan terlibat secara berlebihan

Ingat, anda ialah penyumbang utama dalam pendidikannya,



jadi berikanlah sokongan yang diperlukan, tetapi bukanlah sehingga melakukan segalanya untuk dia. Matlamat anda ialah untuk menggalakkan dia lebih berdikari dan belajar cara menguruskan perkara dengan sendiri, bukannya bergantung kepada anda untuk segalanya, jadi biarkan dia menguruskan beg sekolahnya sendiri, dan juga kerja rumah atau tugas (contohnya, projek seni) tanpa bantuan.

Melakukan kerja rumah atau tugas bersama anak anda mungkin dapat menaikkan grednya dalam jangka pendek, tetapi untuk jangka panjang, ia akan menyekat perkembangan daya tahannya serta kemahiran pembelajaran dan pengalaman berdikari kerana anak anda tidak melakukannya sendiri. Sebaliknya, dia mungkin menjadi terlalu bergantung dan kurang kemahiran sendiri apabila dia mencapai umur dewasa. Elakkan 'pengasuhan helikopter' dan berikan

ruang yang dia perlukan untuk mengembangkan kebolehannya. Dengan galakan yang wajar, dia mampu mencapai kejayaan apabila dewasa kelak. Berusahalah untuk melibatkan diri dengan sewajarnya sekarang agar anda mendapat hasilnya nanti. Anda juga merupakan teladan baginya untuk berdikari. Jadi, daripada melakukan semuanya untuk anak anda, anda harus menunjukkan bagaimana caranya dan biarkan dia merasa sendiri cabaran dan dugaan, agar pembelajaran menjadi sesuatu yang istimewa untuknya. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

DAPATKAN LEBIH LAGI



- ✓ DHA TERTINGGI*,
OMEGA 3, OMEGA 6
- ✓ SERAT lcfOS
- ✓ 100 UJIAN TERPERINCI

DUMEX DUMEX MALAYSIA SDN. BHD. 05663-01 | 17/2014

*Ilustrasi adalah berdasarkan kandungan DHA / hidangan dalam kategori GUM 3+ dalam lingkungan harga yang sama (<RM30/kg) sebagaimana pada Dis 2017.

Untuk maklumat selanjutnya, anda boleh menghubungi Careline 24 jam kami di 1800 38 1038 Dumex Dugro



JADILAH LEBIH LAGI



Gambar keluarga pada Hari Raya

Pengasuhan Positif mendekati Daphne Iking, personaliti TV, pengacara dan pelakon terkenal di Malaysia, bagi menemubual pengalaman beliau membesar, perjalanan hidupnya sebagai seorang ibu, dan pandangannya berkenaan pelbagai aspek pengasuhan pada zaman moden ini.



Asuhan Moden Gaya Daphne Iking

Daphne yang lantang bersuara dalam isu berkaitan kanak-kanak dan keibubapaan, membesar di Keningau, Sabah, dan merupakan anak kedua daripada empat orang adik-beradik. Beliau pernah menjadi hos untuk pelbagai rancangan TV seperti *Say Yes To The Dress Asia*, *Bella*, *The Breakfast Show* dan *Explorace*. Beliau juga pernah membintangi beberapa filem, antaranya *Sindiket* (2017) and *Relationship Status* (2012). Daphne tinggal bersama-sama suaminya, Azmi Abdul Rahman, seorang ahli perniagaan, dan anak-anak mereka, Isidore Daniel Iking Azmi, 2, Iman Daniella Iking Azmi, 7, Isobel Daniella Iking, 11, dan Ariff Jazzmi Azmi, 23.

Boleh ceritakan sedikit tentang zaman kanak-kanak anda?

Zaman kanak-kanak kami banyak

dihabiskan dengan bermain sesama sendiri. Semasa saya kecil, bapa saya melanjutkan pengajian dalam bidang perundangan di UK dan ibu saya melakukan kerja sambilan. Selepas sekolah, saya dan adik-beradik akan menjaga sesama sendiri. Apabila kembali ke Malaysia, kami membesar dalam sebuah komuniti di mana semua orang akan bersama saling menjaga setiap anak-anak.

Saya mahukan sepasang kasut beroda dan lebih banyak seluar jean semasa kecil. Bapa saya enggan membelikan kami "perkara mengarut" ini, dan hanya membelikan kami buku. Jadi saya berusaha untuk memperoleh wang tambahan untuk membeli barangan saya sendiri. Saya pernah menjual tomato hasil tanaman ibu di tepi jalan semasa berumur 11 tahun. Saya juga menjadi pelayan sambilan di Hotel Shangri-La ketika berumur 15 tahun serta kerja-kerja

lain. Saya berjaya menyembunyikan perkara ini daripada bapa saya yang mahukan kami menumpukan perhatian pada pelajaran.

Boleh ceritakan tentang cara pengasuhan ibu bapa anda?

Bapa saya seorang yang tegas. Dia dapat tahu saya membuat persembahan dengan sebuah kugiran di satu acara. Dia pukul saya dengan penyapu, dan saya enggan bercakap dengannya selama sebulan. Katanya, "Kamu baru 15 tahun! Fokus pada peperiksaan!", tetapi saya tetap bekerja semasa cuti sekolah dan berjaya memperoleh semua A untuk PMR (Penilaian Menengah Rendah). Saya layak menyertai aliran Sains, tetapi saya mahu bersama dengan kawan-kawan saya di aliran Perdagangan. Bapa saya paksa saya ambil aliran Sains



Daphne (kiri) ketika berumur 5 tahun bersama kakaknya, Michelle



Lawatan keluarga ke Amerika Syarikat

agar lebih banyak pilihan untuk pengajian ijazah nanti. Saya kerap memberontak tetapi saya tetap takut kepada bapa saya, jadi saya patuhi arahannya. Akhirnya, saya berpeluang memilih haluan sendiri di universiti dan membayar yuran pengajian saya dengan mengajar Bahasa Inggeris dan Matematik secara sambilan.

Ibu saya lebih praktikal. Dia berterusterang dengan kami, sekiranya kami mengandung tanpa sengaja, kami perlu menyelesaikannya sendiri, kerana dia masih perlu bekerja dan tidak dapat menjaga anak-anak kami. Saya sentiasa ingat bagaimana dia mendidik kami untuk menghormati tubuh kami dengan nasihatnya, "Kamu tidak akan hanya berpegangan tangan apabila sudah mula bercium dengan seorang lelaki."

Bagaimana pula anda sebagai ibu? Apakah cara pengasuhan anda?

Saya seorang yang praktikal dan tegas, seperti ibu saya. Saya tidak percayakan pendekatan terlalu tegas, tetapi anda harus bijak menentukan cara pengasuhan anda sejak awal. Paling penting, anda harus menjadi contoh baik kepada anak-anak. Saya tidak ragu-ragu untuk mengakui

kesalahan saya dan meminta maaf. Keempat-empat anak saya berbeza; saya dan suami menggunakan pendekatan berbeza untuk setiap daripada mereka. Yang pasti, kami cuba bersependapat dalam membesarkan anak-anak. Contohnya, apabila Isobel mahu tidur di rumah kawannya, Azmi dan saya akan berbincang sebelum menyoal Isobel untuk menentukan jika dia mampu berkelakuan baik dan menjaga diri semasa ketiadaan kami.

Saya juga pentingkan komitmen. Iman terpilih untuk menyertai pertandingan gimnastik dan memandangkan ia memerlukan lebih wang untuk latihan tambahan, pengangkutan, pakaian, dan juga lebih masa untuk latihan, saya mahukan Iman betul-betul pasti dengan pilihannya sebelum saya bersetuju. Dua minggu sebelum pertandingan, latihan yang panjang telah memenatkan Iman. Dia mahu berhenti. Saya tidak membenarkannya sambil menjelaskan bahawa dia telah membuat satu komitmen, jadi dia harus berpegang kepada keputusannya. Sukar bagi saya melihatnya menangis, tetapi setelah berjaya menjadi antara peserta teratas, dia sangat gembira saya bertegas dengannya.

Sebagai wanita berkerjaya dan seorang ibu, apakah cabaran terbesar dalam membesarkan anak-anak?

Saya bekerja dari rumah, jadi kadangkala sukar untuk saya sepenuhnya perhatian sama ada pada kerja atau anak-anak. Contohnya, seorang klien mungkin akan singgah untuk melihat video, tetapi tiba-tiba, anak saya yang berumur 7 tahun datang menunjukkan kerja rumahnya yang belum siap! Tetapi bagi saya, ini boleh diuruskan. Satu lagi cabaran adalah memberitahu anak-anak saya agar tidak terlalu bergantung kepada gajet mereka, tetapi pada waktu yang sama, kerja saya banyak melibatkan gajet. Jadi, bagaimanakah harus saya menjadi contoh yang baik tanpa menjejaskan kerja dan integriti saya sebagai ibu?

Bagaimanakah anda menyeimbangkan kerja dan masa keluarga?

Saya ada jadual. Jika saya tidak menetapkan jadual dan menguruskan masa, saya tidak

dapat menumpukan perhatian pada perkara yang saya patut lakukan. Saya pentingkan kualiti berbanding kuantiti. Jika saya mempunyai slot masa selama satu jam bersama anak-anak, saya akan gunakan 100% masa itu untuk mereka dan ketepikan kerja sepenuhnya. Dengan ini, saya tidak rasa terlalu bersalah kerana menumpukan 100% perhatian pada kerja sebelum itu.

Sebagai seorang personaliti terkenal, adakah anda berpendapat ia akan memberi kesan kepada anak-anak semasa mereka membesar?

Kami cuba yang terbaik untuk memastikan mereka selamat. Saya tahu anak-anak saya pernah didekati oleh orang tidak dikenali untuk bergambar. Saya beritahu mereka agar berkelakuan sopan tetapi jika sesiapa membuatkan mereka tidak selesa, mereka boleh menolak atau datang kepada kami. Anak-anak saya didedahkan

dengan apa yang saya lakukan dan nampaknya ia memberi kesan kepada mereka. Iman mahukan saluran YouTube sendiri, dan Isobel berminat dengan seni dan perbualan. Saya benarkan mereka membuat pilihan dan meneroka minat mereka.

Apakah pendapat anda tentang penggunaan peranti digital dan media sosial dalam kalangan kanak-kanak?

Saya menerima teknologi dengan terbuka dan tidak menghalang anak-anak daripada menggunakannya. Kami didik mereka tentang pelayaran internet yang selamat serta bahaya yang wujud di internet, seperti pemangsa seksual. Saya benarkan mereka menonton filem, klip video dan bermain permainan, tetapi hanya untuk masa terhad dan setelah mereka siapkan kerja sekolah atau tugas. Mereka harus belajar bertanggungjawab, jadi saya tidak menghalang mereka. Saya pilih untuk mendidik dan memberi contoh yang baik.

Apakah pendapat anda tentang pengasuhan proksi, iaitu kanak-kanak dibesarkan oleh datuk dan nenek atau pengasuh?

Saya dibesarkan oleh komuniti setempat kerana kedua-dua ibu bapa saya bekerja. Saya tiada masalah membenarkan ibu atau pembantu rumah saya untuk membantu. Malah, saya suka mempunyai seseorang yang boleh diharap untuk membantu saya agar saya dapat tumpu pada kerja. Dan masa waktu keluarga, saya memberikan sepenuh perhatian kepada mereka. Memandangkan saya bekerja dari rumah, saya bertuah kerana saya masih boleh meluangkan banyak masa untuk anak-anak.

Apakah nasihat yang anda mahu kongsi dengan ibu-ibu bekerja di luar sana?

Luangkan masa untuk menyayangi diri sendiri. Saya pernah berikan sepenuh masa dan komitmen kepada keluarga, kerana "itulah yang akan dilakukan oleh seorang ibu yang baik", tetapi saya mula rasa tidak tenteram. Saya luahkan kekecewaan saya kepada suami, dan kami menemui cara untuk bertolak ansur. Kini saya kembali menyertai larian maraton dan mengamalkan senaman yoga – sambil mengajar ibu-ibu mengandung di rumah kebajikan – dan saya mempunyai waktu untuk diluangkan dengan rakan-rakan. Saya pulang ke rumah berasa segar dan bersemangat. **PP**



Sambutan hari lahir Isidore

MARIGOLD[®]
SUSU UHT

SI KECIL MEMBESAR
DENGAN CEPAT.
BINA ASAS KUKUH YANG
BERPANJANGAN.

#MakeMilkTimeMatter



PROTEIN

KALSIUM

**BONEPLUS
VITAMINS D+CA**

Membina asas yang kukuh bukan sahaja penting untuk anak anda tetapi untuk seisi keluarga juga. Jadikan masa minum susu lebih bermakna bersama dengan Susu UHT MARIGOLD dan alami kebaikan dalam setiap pek untuk perkembangan tulang yang lebih kuat dan sihat.

Curahkan kasih sayang anda dengan 2 pek Susu UHT MARIGOLD setiap hari!

 @MarigoldUHTMilkMY



Khasiat dalam setiap titisan!

Fakta Sebenar Meningitis

Oleh **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**, Pakar Perunding Pediatrik & Neonatologi

Meningitis ialah keradangan akut yang berlaku pada meninges, selaput perlindungan yang membaluti otak dan saraf tunjang. Meningitis boleh disebabkan oleh jangkitan bakteria atau virus, dan punca lain. Meningitis bakteria boleh membawa maut terutamanya apabila disebabkan oleh kuman seperti *S. pneumoniae*, *N. meningitidis*, *H. influenzae*.

Fakta atau mitos?

Anda mungkin pernah dengar tentang meningitis dan betapa bahayanya penyakit ini. Bagaimanapun, terdapat beberapa salah faham yang harus diperbetulkan.

1 Meningitis mudah dikesan, jadi saya akan tahu serta-merta jika anak saya dijangkiti.

Meningitis sebenarnya mudah **terlepas daripada dikesan** kerana simptom seperti demam panas dan sakit kepala di peringkat awal sama seperti selsema dan penyakit biasa yang lain. Kanak-kanak menunjukkan simptom yang sedikit berbeza daripada orang dewasa. Simptom boleh bertambah dalam beberapa jam atau beberapa hari. Jika mana-mana simptom berikut muncul secara tiba-tiba dan serius, dapatkan rawatan segera. Rawatan awal sangat penting.

Mereka yang lebih 2 tahun

- Demam panas
- Sakit kepala yang teruk
- Kekejangan leher
- Kekeliruan
- Loya atau muntah-muntah
- Mengantuk dan terlalu penat
- Tiada selera
- Sensitif kepada cahaya
- Ruam keunguan



Bayi baru lahir dan anak kecil

- Demam panas
- Tangisan nyaring
- Enggan menyusu
- Kekejangan badan dan leher
- Mengantuk dan mudah terganggu
- Ubun-ubun membonjol (bahagian lembut di kepala bayi)



2 Hanya bayi dan anak kecil boleh menghidap meningitis, jadi anak remaja saya selamat.

Bayi bawah setahun paling biasa menghidap meningitis, tetapi ia boleh menjangkiti sesiapa sahaja tanpa mengira umur. Sesetengah kumpulan lebih mudah dijangkiti meningitis seperti mereka yang tidak mengambil vaksin wajib, anak kecil, remaja, orang tua, wanita mengandung, mereka yang tinggal beramai-ramai (pelajar di sekolah berasrama atau kanak-kanak di pusat jagaan), dan mereka yang mempunyai sistem imun berisiko (contohnya pesakit AIDS/kencing manis).



3 Vaksin boleh menyebabkan meningitis.

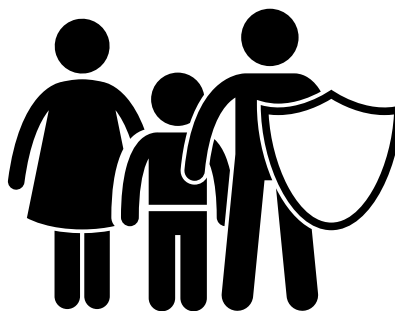
Vaksin yang mencegah meningitis telah terbukti selamat dan tidak menyebabkan meningitis. Sama dengan semua vaksin lain, mungkin akan ada sedikit kesan sampingan seperti kemerahan/bengkak di tempat suntikan atau demam, tetapi ini jarang berlaku.

4 Saya boleh melawat pesakit meningitis kerana ia tidak berjangkit.

Bakteria yang menyebabkan meningitis tidak mampu hidup lama di luar badan manusia, tetapi ia masih boleh tersebar menerusi titisan udara dan sentuhan langsung dengan orang yang dijangkiti. Terdedah kepada rembesan pesakit (contohnya, batuk, bersin, ciuman, berkongsi alatan makan, rokok atau bus gigi) boleh membuatkan anda dijangkiti. Bagaimanapun, sentuhan biasa seperti bersalaman atau berada dalam bilik yang sama tidak akan menyebarkan meningitis.

5 Ahli keluarga saya sudah mengambil vaksin meningitis, jadi kami terlindung sepenuhnya.

Satu vaksin tidak dapat memberi perlindungan penuh terhadap semua bakteria yang menyebabkan meningitis. Terdapat pelbagai vaksin untuk melindungi anda daripada beberapa jenis bakteria yang berbeza, seperti vaksin konjugat meningokokus (MCV4), vaksin konjugat pneumokokus (PCV10 dan 13), atau vaksin *Haemophilus influenzae* jenis B (Hib). Vaksin Hib termasuk dalam Program Imunisasi Kebangsaan dan diberikan secara percuma kepada semua bayi Malaysia dalam 4 dos. Manakala, vaksin meningokokus wajib diambil bagi semua yang akan melaksanakan ibadat haji atau umrah. Kerajaan sedang berusaha untuk memasukkan vaksin PCV ke dalam Program Imunisasi Kebangsaan. Sementara ini berlaku, ia boleh didapati di klinik dan hospital swasta.



6 Satu cara mengesahkan meningitis ialah dengan melihat kewujudan ruam.

Ruam keunguan tidak semestinya timbul apabila menghidap meningitis dan biasanya muncul agak lewat. Ruam menunjukkan bahawa jangkitan sudah merebak ke darah. Simptom boleh bertambah teruk dengan cepat dan menyebabkan kematian dalam kurang daripada 24 jam. Jangan tunggu ruam muncul untuk mendapatkan rawatan.

Meningitis mungkin bukan satu penyakit biasa tetapi ia tidak harus diambil ringan, kerana ia boleh membawa kesan buruk. Komplikasi yang boleh berlaku termasuklah kehilangan pendengaran, kesukaran pembelajaran, sawan, amputasi, dan paling teruk, kematian. Meningitis boleh membawa maut, maka pencegahan menerusi vaksinasi dan amalan kebersihan ialah pilihan terbaik untuk ibu bapa dan anak-anak. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

PNEUMOCOCCAL DISEASE



**HANDS UP
IF YOU'VE BEEN
VACCINATED.**



**HANDS UP
IF YOU HAVEN'T.**

Pneumococcal Disease is a major health concern for adults aged 60 and over worldwide¹. It is estimated that approximately 25% of adults with Pneumococcal Disease die every year². If you are over 60 years old, or know someone over 60, get yourself and your loved ones protected now.

Visit your doctor and protect yourself and your loved ones today.

1 Centers for Disease Control and Prevention. Pneumococcal Disease. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/faq-transmission.html>.
2 National Foundation for Infectious Diseases. Pneumococcal Disease. Available at <http://www.edu/vaccination.org/pneumococcal>.

A community health message brought to you by:



Asian Strategic Alliance
for Pneumococcal Disease
Prevention (ASAP)

www.asap-pneumo.org



Malaysian Paediatric Association (MPA)
Unit 10-02, 10th Floor, Menara Airine Uniti,
92, Jalan Raja Muda Abdul Aziz, 50300 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2202 7089 FAX +60-3-2002 0997
mpaeds@gmail.com



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd (40121-T)
Level 10 & 11, Wisma Aweris (Tower 2), Bangsar South,
No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2281 6000 FAX +60-3-2281 6388
www.pfizer.com.my

- ✓ Bebas protein susu lembu
- ✓ DHA, ALA, LA
- ✓ FOS, 14 Vitamin & Mineral



DUMEX DUGRO MALAYSIA SDN. BHD. 09093-11 | 1M2P

Dirumus khas untuk kanak-kanak dengan alahan protein susu lembu



Formula Dugro® Soy berasaskan soya dan bebas daripada protein susu lembu. Ia boleh diberikan kepada kanak-kanak yang:

- Didiagnos dengan alahan protein susu lembu
- Tidak toleransi terhadap laktosa
- Penyusuan semasa dan selepas cirit-birit

Maklumat ini berguna untuk kanak-kanak yang mengambil susu untuk kanak-kanak membesar. Sila merujuk kepada doktor anda untuk diagnosis yang tepat



Dapatkan Sampel Dugro® Soy 200g!*

* Sementara stok masih ada!

Untuk maklumat lanjut, hubungi Careline kami 1800 38 1038



DumexDugro

Dumex Dugro (Malaysia) Sdn Bhd (201655-02), Suite 4.05, The Gardens South Tower, 1105 Jalan PJU, Leighton Hill, 47100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

Alamak, Anak Saya Tercirit!

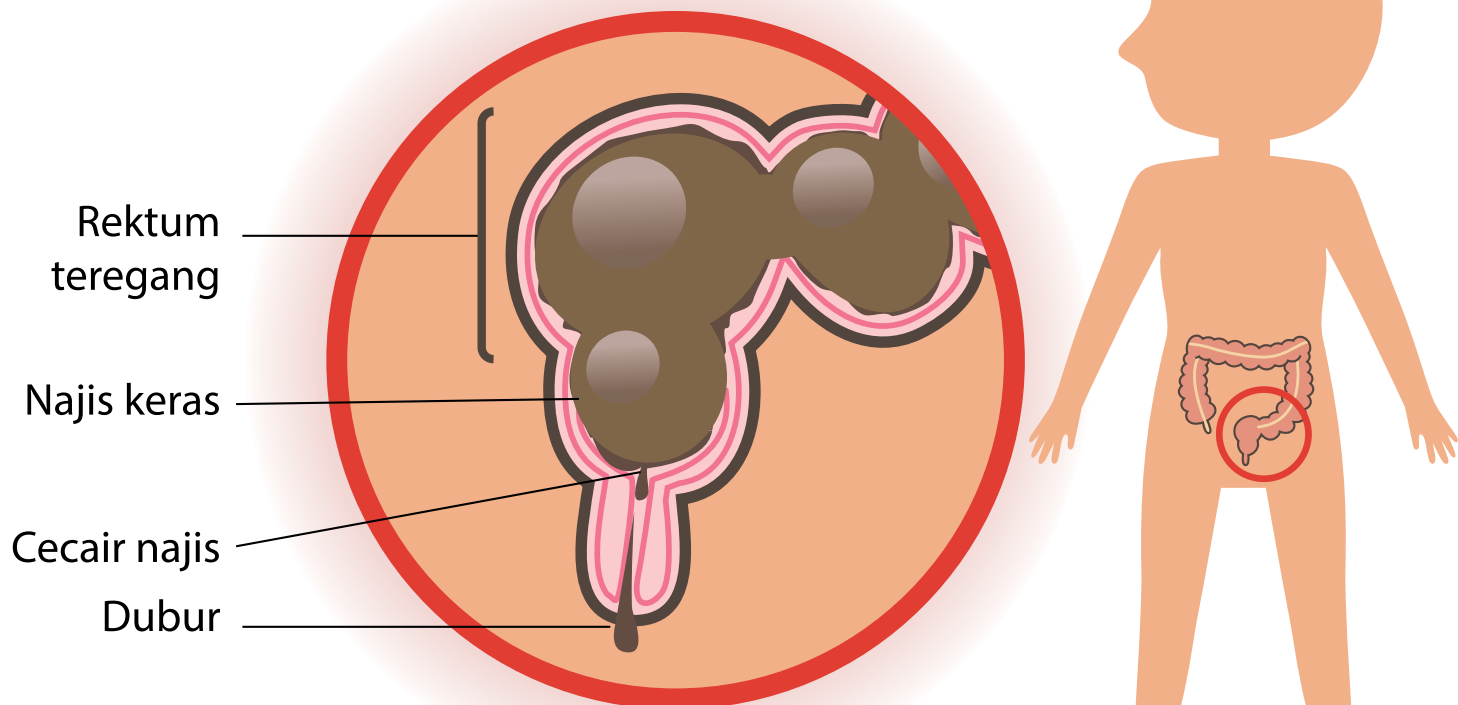
Oleh Prof Madya Dr Raja Affendi Raja Ali, Pakar Perunding Perubatan & Gastroenterologi

Pembuangan air besar tidak terkawal atau tercirit/terkincit (juga dikenali sebagai enkopresis), ialah pembuangan najis dalam seluar secara tidak sengaja yang berulang. Ibu bapa tidak harus marah atau memalukan anak-anak mereka. Ia berlaku di kalangan kanak-kanak 4 tahun ke atas yang sudah berlatih untuk ke tandas.

Enkopresis dikaitkan dengan sembelit yang berpanjangan dan ini menyebabkan pengumpulan najis di rektum. Seterusnya, pembuangan najis yang tidak terkawal menyebabkan pakaian kanak-kanak menjadi kotor dan situasi ini boleh memalukan kanak-kanak dan ibu bapa mereka.

Tanda & simptom

- Kesan najis atau cecair najis berada pada seluar dalam/pakaian
- Sembelit berserta najis kering/keras pada seluar dalam/pakaian
- Najis besar yang sukar dipam ke dalam tandas
- Anak mengelak buang air besar
- Tempoh yang panjang antara waktu buang air besar
- Kurang berselera untuk makan
- Sakit abdomen
- Kencing malam (enuresis)
- Jangkitan pundi kencing yang kerap (terutamanya anak perempuan)





Mencegah masalah

Pemakanan seimbang yang kaya dengan serat dan air adalah satu cara untuk mencegah enkopresis, kerana ia berkait rapat dengan sembelit yang berterusan. Prebiotik dan probiotik juga boleh membantu. Prebiotik ialah serat pemakanan yang ditemui di dalam buah-buahan, bijirin penuh dan kekacang. Probiotik pula membantu menambah bakteria 'baik' di dalam usus anda, yang mana ianya memberi manfaat untuk kesihatan sistem penghadaman dan pencernaan badan kita. Antara produk makanan yang kaya dengan probiotik ialah minuman susu berkultur, tempe, kimchi, yogurt buatan sendiri (tairu) dan pulut tapai.

Kajian juga menunjukkan bahawa pengambilan probiotik dapat membantu melancarkan pergerakan najis dan mencegah simptom sembelit. Amalan gaya hidup sihat yang lain seperti tidur dan senaman yang mencukupi, meminum air secukupnya, menangani tekanan perasaan atau stres dengan baik serta memakan makanan yang sihat.

Antara sebab-sebab selain daripada pola pemakanan yang tidak sihat, sembelit boleh menjadi simptom yang kronik kerana:

- Keresahan atau masalah semasa latihan untuk ke tandas
- Pola pemakanan serat yang rendah
- Tidak minum air secukupnya
- Gaya hidup yang tidak aktif (seperti tidak kerap bersenam)
- Ketakutan/kegelisahan/tidak suka tandas di luar rumah (contohnya di tadika, sekolah atau di pusat membeli-belah)
- Tidak menghiraukan keinginan membuang air besar
- Takut membuang air besar (anak yang mengalami sembelit mungkin mengalami kecederaan pada rektumnya, menyebabkannya takut membuang air besar)

- Masih tercirit di dalam seluar selepas 'bersih' (kes yang kronik)
- Sering mengalami sembelit (walaupun tanpa enkopresis)

Dalam kes yang terencil, gangguan neurologikal atau perkembangan saluran penghadaman serta pencernaan juga boleh menyebabkan enkopresis.

Sebelum berjumpa doktor, perhatikan kepada kelakuan yang luar biasa, diet, pengambilan air, aktiviti fizikal, dan pembuangan najis selama beberapa minggu. Kitaran sembelit dan enkopresis hanya boleh dihentikan dengan membersihkan najis tersumbat dalam usus, dengan memastikan anak anda membuang air besar dengan kerap. Ini membolehkan ususnya kembali ke saiz normal dalam masa beberapa minggu.

Untuk mengatasi masalah ini, doktor akan memberikan ubatan (laksatif), enema atau supositori rektum. Elakkan dari menggunakan kaedah ini dengan kerap, kecuali jika disyorkan oleh doktor. Selepas usus anak anda dibersihkan, galakkan mereka untuk membuang air besar dengan teratur. Tanya doktor sekiranya anak anda memerlukan pelembut najis (contohnya laktulos) untuk membantu melancarkan pergerakan usus.

PP

Bila harus berjumpa doktor



Temui pakar pediatrik jika anak anda:

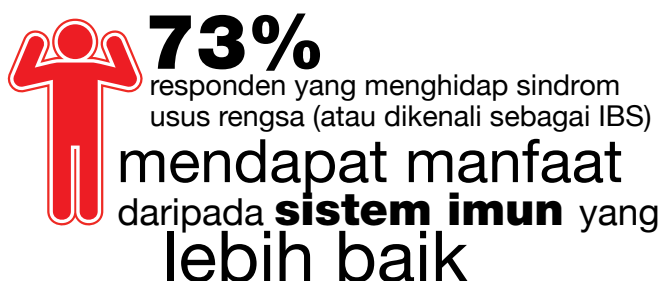
- Lebih 4 tahun dan sentiasa tercirit di dalam seluarnya



Keberkesanan Probiotik dalam **Vitagen**[®] untuk Penghadaman & Imuniti yang Lebih Baik

Keberkesanan strain probiotik *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei* dalam VITAGEN membawa kesan positif kepada kesihatan usus dan sistem imun.

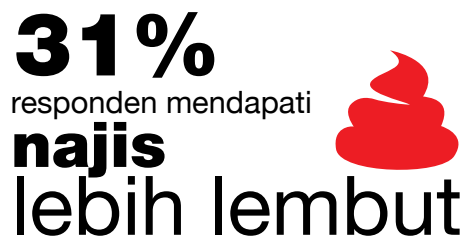
Ini adalah berdasarkan kajian klinikal yang dijalankan di Unit Gastroenterologi, Jabatan Perubatan, Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia*.



Pengambilan VITAGEN membantu badan menghasilkan kurang bahan kimia pro-radang. Ini akan mengurangkan keradangan serta menambah baik sistem imun.



Masa diambil apabila makanan memasuki mulut sehingga dikumuhkan sebagai najis telah dipendekkan sebanyak 5-15 jam (biasanya 20-45 jam).



Najis yang dikeluarkan lebih lembut dan licin, tidak keras dan berketul atau berair.

*Berdasarkan kajian penyelidikan yang dijalankan oleh Unit Gastroenterologi & Hepatologi Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia pada tahun 2017 ke atas 165 orang dewasa sihat dan yang mengalami IBS di sekitar Lembah Klang. Keputusan adalah berdasarkan pengambilan 3 botol VITAGEN setiap hari.

Rujukan: Mokhtar N, Jaafar NM, Chan S, et al IDDF2018-BS-0203 Modulation of intestinal dysbiosis in patients with constipation-predominant irritable bowel syndrome using lactobacillus-containing cultured milk drink Gut 2018;67:A70. <https://gut.bmj.com/content/67>

VITAGEN mengandungi berbilion kultur probiotik hidup dalam satu botol iaitu *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei* yang membantu sistem penghadaman serta menambah baik sistem imun.



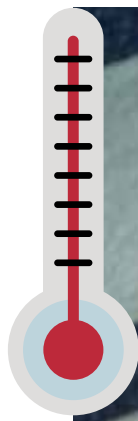
Vitagen[®]

SAYANGI SISTEM
PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my [f VITAGENMalaysia](https://www.facebook.com/VITAGENMalaysia) [i vitagen_malaysia](https://www.instagram.com/vitagen_malaysia)

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-T)





Mengenali Penyakit Kawasaki

Penyakit Kawasaki pertama kali dilaporkan pada 1967 oleh pakar pediatrik Jepun, Dr Tomisaku Kawasaki. Kes-kes pertama di luar Jepun dilaporkan di Hawaii pada 1976. Lebih kurang 75% pesakit penyakit Kawasaki ialah kanak-kanak berumur bawah 5 tahun, kebanyakannya lelaki, dan ia penyebab paling biasa untuk penyakit jantung perolehan (acquired) dalam kanak-kanak. Jika dirawat awal, kebanyakan kanak-kanak pulih dalam beberapa hari. Penyebab utamanya masih tidak diketahui tetapi ia tidak berjangkit secara langsung.

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding
Pediatrik & Pakar Kardiologi Pediatrik

Penyakit Kawasaki biasanya menyebabkan demam berpanjangan dengan nodus limfa (kelenjar) yang membesar, kemerahan di mulut, tangan dan kaki, serta kadangkala dengan ruam. Ia menyebabkan keradangan pada dinding salur darah, terutamanya arteri koronari yang membekalkan darah ke otot jantung.



Tanda dan simptom

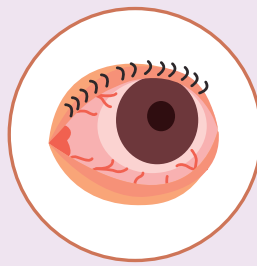
Simptom paling kerap ialah demam panas, antara 38.3-39.4°C yang melebihi 4 hari dan tidak sembuh dengan ubatan demam biasa. Simptom lain yang turut muncul dalam masa 14 hari sejak demam bermula termasuklah:



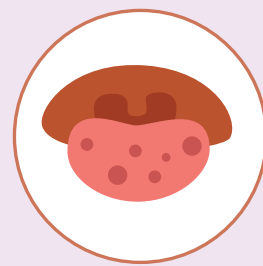
- Kelenjar membesar (terutamanya di leher)



- Tangan atau tapak kaki membengkak dan menjadi kemerahan



- Konjunktivitis, mata merah dan tidak berair



- Lidah merah dan bengkak



- Ruam kulit



- Kemerahan pada tempat suntikan BCG



- Kulit terkupas pada hujung jari dan jari kaki selepas 2 minggu

Simptomnya muncul dalam tiga peringkat. Ia boleh menyebabkan masalah kepada jantung antara 10-14 hari selepas bermulanya simptom pertama. Sesetengah pesakit mungkin mengalami radang atau sakit sendi antara masa demam berakhir sehingga hari ke-25 penyakit tersebut. Penyakit Kawasaki boleh berterusan sehingga lapan minggu.

Diagnosis

Untuk membuat diagnosis penyakit Kawasaki, rasa syak yang tinggi perlu ada. Doktor anak anda akan menentukan berdasarkan kombinasi simptom dan tanda sekiranya anak anda mempunyai penyakit Kawasaki.

Rawatan

Anda boleh memberikan parasetamol untuk demam

tetapi anak anda perlu diperiksa untuk mendiagnos penyakit Kawasaki. Oleh kerana risiko komplikasi tinggi, anak anda mungkin perlu ditahan di hospital sambil menerima rawatan awal. Ini termasuklah infusi IV (intravena) immunoglobulin serta ubatan lain. Pesakit memerlukan cecair yang banyak untuk mengelakkan dehidrasi. Dia juga mungkin diberikan aspirin untuk beberapa minggu.

Risiko komplikasi

Penyakit ini boleh menjejaskan jantung di kalangan 20% pesakit. Walaupun kebanyakan kanak-kanak pulih sepenuhnya, terdapat kes-kes terpencil di mana komplikasi berlaku akibat keradangan salur darah menyebabkan dinding arteri semakin lemah lalu menyebabkan aneurisme. Bahagian lain pada jantung

yang mungkin turut terkesan ialah membran yang menyelaputi jantung, injap dan otot jantung. Penyakit Kawasaki semasa zaman kanak-kanak juga dikaitkan dengan risiko penyakit jantung yang meningkat apabila dewasa.

Bayi menghadapi risiko komplikasi serius yang lebih tinggi. Rawatan awal akan mengurangkan risiko kesan jangka panjang. Tiada kumpulan sokongan rasmi untuk penyakit ini, tetapi terdapat kumpulan sokongan tidak rasmi untuk rakyat Malaysia di Facebook (cari: Kawasaki Disease Support Group Malaysia). **PP**

Sumbangan daripada



Mengapa Anda Perlu Suntikan Flu Tahunan

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik dan Kardiologi Pediatrik



Apabila anak anda mengalami sakit tekak, sakit badan, dan demam, jangan anggap ia hanya selesema biasa - ia mungkin influenza. Influenza berbahaya bagi kanak-kanak kecil, kerana ia boleh menyebabkan komplikasi serius, seperti pneumonia, bronkitis, bakteremia, otitis media, ensefalopati, dan dimasukkan ke hospital untuk jangka panjang.

Satu salah faham umum ialah flu berlaku hanya di negara yang bermusim sejuk. Wabak flu juga boleh berlaku di Malaysia sepanjang tahun, kerana ia disebarkan oleh pelancong dari hemisfera utara dan selatan. Untuk mengelakkan musim sejuk, ramai pelancong datang ke negara tropika dan mereka mungkin membawa virus flu bersama-sama. Rakyat Malaysia yang melancong ke destinasi ini semasa musim sejuk juga berpotensi menjadi pembawa.

Apa itu influenza?

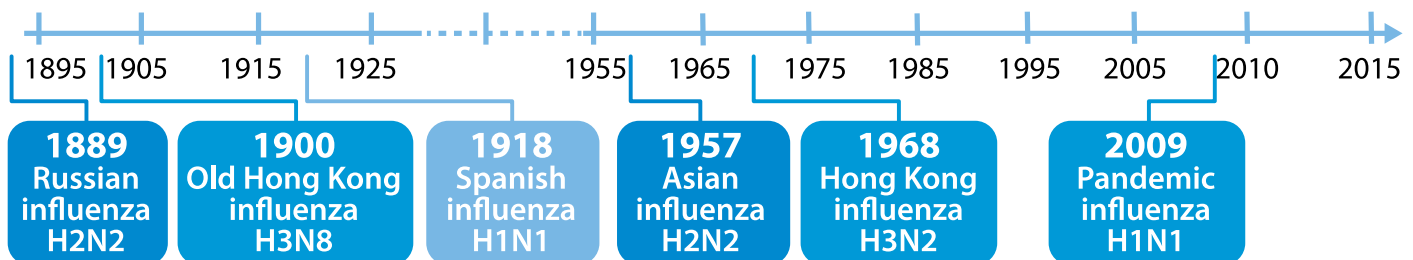
Ia sejenis virus yang menyerang sistem pernafasan. Terdapat empat strain virus influenza, iaitu virus A, B, C dan D. Influenza A dan B lebih berbahaya kerana boleh menyebabkan epidemik bermusim. Influenza C menyebabkan jangkitan lebih ringan, sementara influenza D tiada kesan ke atas manusia. Virus influenza yang terkenal termasuklah jenis A, contohnya A(H1N1), selesema burung dan selesema babi, serta jenis B, contohnya strain Yamagata dan Victoria.

Epidemik vs pandemik

Epidemik = Wabak yang melibatkan lebih ramai orang berbanding biasa di sesuatu kawasan atau tempat yang jarang dikaitkan dengan wabak tersebut.

Pandemik = Wabak yang melibatkan skala global.

Sejarah pandemik



1918-1919 - Flu Sepanyol menyerang secara berleluasa dan mencatat sehingga 50 juta kematian di seluruh dunia.

2009 - pandemik H1N1 disebabkan oleh strain baharu (influenza A, H1N1).

2012 - H1N1 menyebabkan lebih kurang 575,400 kematian di seluruh dunia pada tahun pertama penyebarannya .

Bagaimana ia bermula?

Influenza biasanya menjejaskan sistem pernafasan - hidung, tekak, paru-paru. Walaupun simptomnya sama dengan selesema biasa, ia lebih serius. Antara simptomnya termasuklah:



batuk

sakit tekak

demam

hidung berair

sakit badan

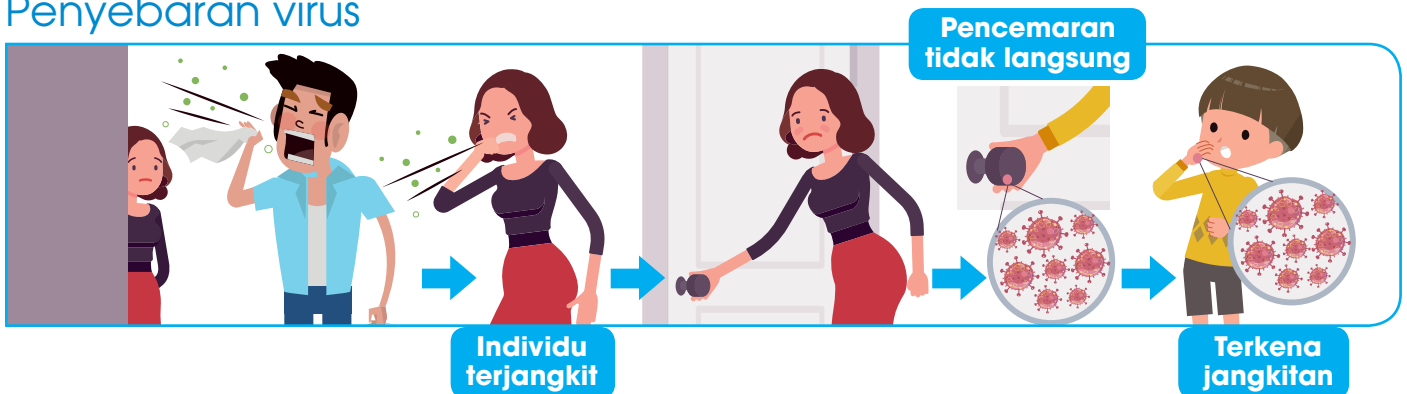
keletihan melampau

cirit-birit & muntah-

muntah (lebih biasa dalam kalangan kanak-kanak)

Virus ini biasanya tersebar melalui titisan air apabila pesakit bersin atau batuk. Bagaimanapun, ia boleh kekal pada permukaan keras (contohnya, tombol pintu, meja, permainan, dsb.) sepanjang hari dan juga boleh tersebar melalui sentuhan. Ciri-ciri ini membolehkan virus itu tersebar dengan pantas dan mudah.

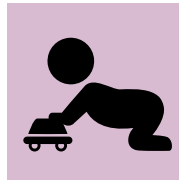
Penyebaran virus



Kos 'tersembunyi'

Jika anak anda mengalami komplikasi seperti sinusitis (jangkitan sinus), bronkitis, atau pneumonia, anda terpaksa menanggung bil hospital di samping bil doktor. Dia juga mungkin dikuarantin untuk mencegah penyebaran flu kepada orang lain, menyebabkan dia ketinggalan kelas atau merindui rakan-rakan dan keluarga. Ibu bapa juga perlu mengambil cuti untuk menjaga anak mereka yang sakit, yang meningkatkan risiko mereka dijangkiti (lalu menambah beban kewangan, emosi dan fizikal).

Siapa yang berisiko mengalami komplikasi?



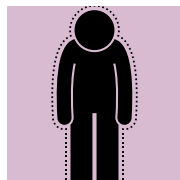
Bayi, kanak-kanak petatih, kanak-kanak kecil



Orang tua



Wanita mengandung



Sesiapa dengan sistem imun lemah atau penyakit seperti penyakit pulmonari terhalang kronik (COPD), diabetes, penyakit jantung, atau asma.

* Walaupun vaksin flu tahunan tidak diwajibkan ke atas jemaah Haji, Kementerian Kesihatan mengesyorkan jemaah untuk mendapatkan vaksin tersebut.

Mencegah tindakan terbaik

Selain daripada mengelak kawasan yang berisiko tinggi dan orang ramai, perkara terbaik anda boleh lakukan adalah mendapatkan vaksin flu tahunan untuk diri anda dan keluarga. Vaksin tersebut 'dikemaskini' setiap tahun untuk menyasarkan strain flu paling berkemungkinan tersebar untuk tahun tersebut berdasarkan pengesyoran oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Oleh kerana influenza bermutasi dengan pantas, vaksin tahunan diperlukan demi melindungi mereka yang berisiko tinggi mengalami komplikasi.

Tanpa pemeriksaan rutin untuk influenza di Malaysia, tiada data berkenaan penyebaran jangkitan influenza dan berapa ramai yang terkorban. Vaksinasi influenza tahunan kekal sebagai kaedah terbaik bagi mencegah influenza dan komplikasinya. **PP**

Sumbangan daripada



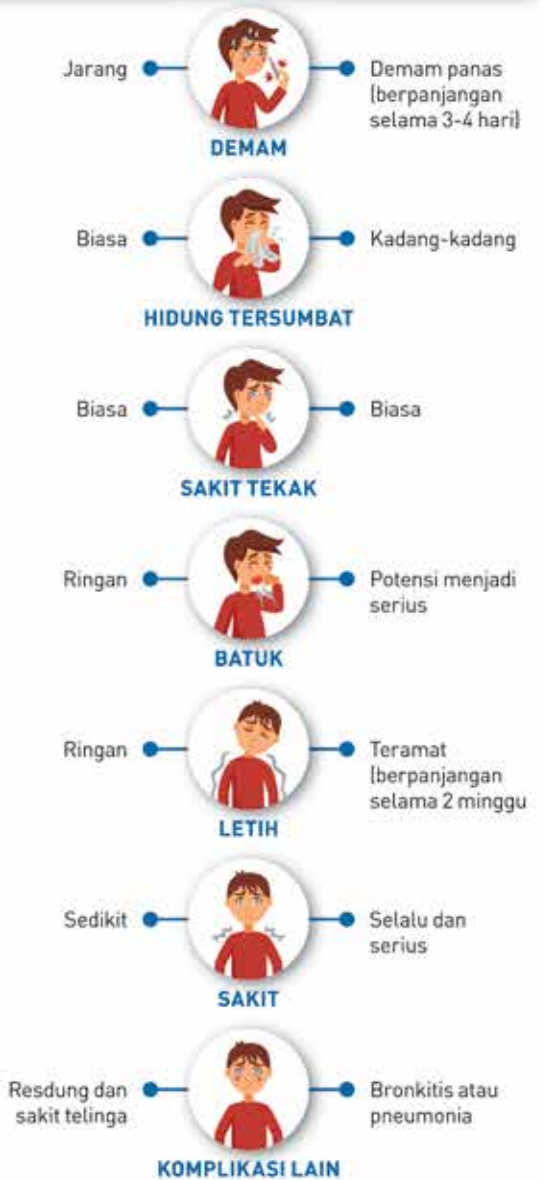
Persatuan Pediatrik Malaysia

VAKSINASI LANGKAH AWAL PERLINDUNGAN INFLUENZA



Influenza ialah penyakit berjangkit serius yang boleh menyebabkan pesakit dimasukkan ke hospital, malahan membawa kepada kematian¹. Apa yang membimbangkan ialah apabila masyarakat menganggap yang influenza ialah selesema biasa. Jadi, penting untuk anda mengetahui perbezaannya².

PERBEZAAN SELESEMA & INFLUENZA



SIAPA YANG PERLU DIVAKSIN?



Kanak-kanak yang berusia 6 - 59 bulan³



Warga emas yang berusia 50 tahun dan ke atas³



Pesakit paru-paru kronik (termasuk asma), kardiovaskular (kecuali hipertensi), renal, hepatic, neurologi, hematologi, atau kegagalan metabolisma (termasuk diabetes mellitus)³



Jemaah Haji⁴



Pelancong⁵



Terdapat 4 jenis virus influenza.⁶ Oleh sebab itu, pengambilan vaksin SETIAP TAHUN adalah disyorkan oleh WHO.³ Ia adalah cara berkesan untuk mengelakkan anda daripada virus influenza serta komplikasinya.⁷

RUJUK DAN TANYALAH DOKTOR ANDA MENGENAI INFLUENZA SERTA VAKSINNYA.




Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

SANOPI PASTEUR

SANOPI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)

Unit TB-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No.1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel: +603 7651 0800 Fax: +603 7651 0801/0802

RUJUKAN: 1. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. Maklumat di <https://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>. Akses terakhir Mac 2018. 2. Is It Cold or Is It the Flu? Maklumat di <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/discomfort-15/cold-flu-season/is-it-a-cold-or-flu>. Akses terakhir Mac 2018. 3. Vaccination: Who Should Do It, Who Should Not and Who Should Take Precautions. Maklumat di <https://www.cdc.gov/flu/protect/whoshouldvax.htm>. Akses terakhir Mac 2018. 4. Mandating influenza vaccine for Hajj pilgrims. Maklumat di [http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(16\)30664-0/abstract](http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(16)30664-0/abstract). Akses terakhir Mac 2018. 5. Influenza Prevention: Information for Travelers. Maklumat di <https://www.cdc.gov/flu/travelers/travelersfacts.htm>. Akses terakhir Mac 2018. 6. Quadrivalent Influenza Vaccine. Maklumat di <https://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/quadrivalent.htm>. Akses terakhir Mac 2018. 7. Flu Shot: Your best bet for avoiding influenza. Maklumat di <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/flu/in-depth/flu-shots/art-20048900>. Akses terakhir Mac 2018.



*Cirit-birit berkaitan antibiotik (antibiotic-associated diarrhoea, AAD) adalah keadaan di mana seseorang mengalami cirit-birit (atau najis cair) sebanyak tiga kali atau lebih dalam tempoh 24 jam selepas mengambil antibiotik. Kes AAD yang sederhana akan sembuh sendiri tanpa sebarang rawatan apabila tamat tempoh pengambilan antibiotik. Penyebab utama AAD ialah jangkitan oleh bakteria *Clostridium difficile*, iaitu bakteria pengeluar toksin yang terlibat dalam lebih kurang 1 dalam setiap 5 kes, dan ia boleh menjadi serius sehingga perlu dimasukkan ke hospital untuk rawatan selanjutnya.*

Cirit-birit Berkaitan Antibiotik

Oleh **Prof Madya Dr Raja Affendi Raja Ali**, Pakar Perunding Perubatan & Gastroenterologi

Bagaimana AAD berlaku

Antibiotik ialah ubatan yang menjejaskan struktur sel bakteria dan berkebolehan membunuh bakteria. Bagaimanapun, antibiotik tidak mampu membezakan antara bakteria 'tidak baik' dan 'baik'. AAD berlaku kerana disbiosis, iaitu gangguan keseimbangan bakteria 'tidak baik' dan 'baik' di dalam usus yang menyebabkan peningkatan bakteria 'tidak baik'. Tambahan pula, bakteria *C. difficile* berpotensi menghasilkan toksin yang boleh menyebabkan AAD.

Hampir semua antibiotik berpotensi menyebabkan AAD, termasuklah jenis spektrum luas yang biasa digunakan seperti sefalosporin.



Dehidrasi teruk akibat AAD ialah komplikasi yang paling serius dalam kalangan kanak-kanak. Oleh itu, pastikan anak anda kekal hidrat kerana dehidrasi teruk boleh membawa kepada sawan, kerosakan otak, malah, kematian. Kes AAD yang sederhana tidak akan menyebabkan kehilangan cecair yang banyak, tetapi segera temui doktor jika:

Anak **berumur 6 bulan ke bawah**

Demam atau **najis berdarah**

Cirit-birit lebih 3 hari atau berpanjangan

Lebih daripada 4 kali cirit-birit dalam 8 jam

dan tidak meminum air yang mencukupi

Pening atau **keliru**

Badan terlalu lemah

untuk berdiri

Kulit sejuk dan kering

Muntah-muntah (darah, cecair hijau atau kuning)

Tidak mampu menelan air, makan atau **kerap muntah**

Membran mukus atau **mulut kering**

Air kencing berwarna kuning gelap

(atau sangat sedikit kuantitinya)

Tidak membuang air kecil

selama 6 jam (untuk bayi) atau 12 jam (untuk kanak-kanak)

Sakit perut yang berterusan

Sedikit atau tiada air mata

semasa menangis

Kekurangan tenaga



Mencegah AAD

Terdapat bukti menunjukkan bahawa probiotik tertentu (bakteria baik, apabila diambil dalam jumlah mencukupi akan membawa hasil positif) dapat membantu mengurangkan AAD. Setiap strain probiotik itu unik sebagaimana setiap individu boleh dikenal pasti dengan cap jari. Maka, strain tertentu lebih berkesan untuk merawat keadaan tertentu.

Untuk merawat AAD, probiotik bakteria seperti *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus rhamnosus*, dan probiotik berasaskan yis seperti *Saccharomyces boulardii* telah terbukti berguna untuk merawat AAD. Tidak seperti probiotik bakteria, *Saccharomyces*

boulardii amat disyorkan jika berlaku AAD dengan jangkitan *C. difficile* kerana reputasinya telah terbukti. Tambahan pula, ia sejenis yis dan tidak akan terjejas dengan pengambilan antibiotik.

Elak AAD

Tidak semua kesakitan disebabkan oleh bakteria, jadi jika anak anda sakit dan pakar pediatriknya tidak memberikan sebarang antibiotik, janganlah kecewa! Antibiotik tidak berkesan dalam menangani jangkitan virus.

Antara sebab anda tidak memerlukan pengambilan antibiotik yang berpanjangan ataupun tanpa keperluan adalah kerana kemunculan 'super-bugs', atau mikroorganisma tahan

antibiotik. Penggunaan antibiotik apabila ia tidak diperlukan hanya akan memburukkan lagi ketahanan antibiotik. Satu lagi faktor yang meningkatkan kemunculan *super-bugs* ialah penyalahgunaan antibiotik, contohnya pengambilan antibiotik yang berpanjangan dan berlebihan, serta tidak mengikut indikasi dan dos yang betul.

Pada masa yang sama, jika anak anda mengalami sebarang komplikasi (contohnya AAD) semasa mengambil antibiotik, dapatkanlah nasihat pakar pediatriknya segera, untuk melihat sama ada anda harus berhenti menggunakan antibiotik atau bertukar kepada antibiotik yang lain. **PP**

Kebebasan daripada cirit-birit



Terapi yang terbukti untuk pencegahan, rawatan dan pemulihan cirit-birit^{1,2}

No.1 Ubat Probiotik di Seluruh Dunia*

BIOFLOR®

Saccharomyces boulardii CNCM L-7459



- ✓ Untuk rawatan cirit-birit akut³
- ✓ Pencegahan cirit-birit yang berkaitan dengan antibiotik⁴

Untuk maklumat lanjut, berunding dengan profesional penjagaan kesihatan anda
Untuk maklumat lengkap, sila rujuk kepada Ringkasan Ciri Produk di Malaysia

Rujukan: 1. WGO Guidelines Probiotics and Prebiotics 2017 2. ESPGHAN guidelines for management of acute gastroenteritis in Children 3. Dinleyici & al. Expert Opin Biol Ther. 2012 Apr 12 (4): 395-410 4. Szajewska H, Kolodziej M. Systematic review with meta-analysis: *Saccharomyces boulardii* in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea. Aliment Pharmacol Ther. 2015 Jul 27 * Source IMS 2016 data excluding Venezuela

Servier Malaysia Sdn. Bhd. (451526-M) GST Reg. No. 000703315968
1301, Level 13, Uptown 2, No 2, Jln SS21/37, Damansara Uptown, 47400 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia
Tel: 03-7726 3866 Fax: 03-7725 1049 www.servier.com
Ini iklan produk ubat KKLJU: 0773/2018



18 BF 002_IA_MAL

The ONLY product that contains
protease enzyme inhibitors for diaper care

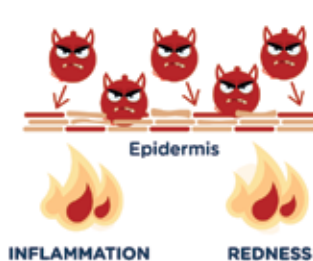
Diapo-Care®

Why treat the symptoms when you can prevent the root cause of skin irritation in the diaper area?

The feces of newborns
(aged 0-36 months)
contains a high amount of harmful protease enzymes

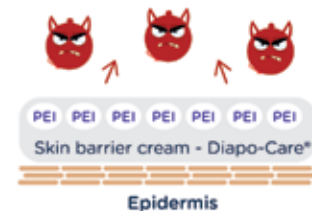


Protease enzymes in feces
The root cause of skin inflammation/redness in the diaper area



DUAL ACTION
Protects and restores

- **Protease Enzyme Inhibitors (PEI):** neutralize the action of harmful protease enzymes
- **Dexpanthenol:** provides a protective barrier and moisturizes the skin



Things to consider when buying other products:

1. Zinc-oxide may provide a barrier but it's difficult to remove and may cause skin abrasion.
2. Creams containing antiseptics (e.g. cetrimide) should not be routinely used as the normal skin microflora of babies should be preserved.

Diapo-Care® is clinically proven, hypoallergenic and UK pediatrician approved. Your baby deserves the best!



eurodrug
LABORATORIES

Anak Anda Terlalu Kurus?

Oleh **Dr Roseline Yap**, Pakar Pemakanan & Bendahari Kehormat, Persatuan Pemakanan Malaysia

Anda sering menerima komen daripada rakan dan keluarga mengatakan anak anda terlalu kurus. Adakah ini benar? Di peringkat global, walaupun prevalens obesiti di kalangan kanak-kanak meningkat secara mendadak tetapi kekurangan pemakanan masih menjadi satu masalah termasuk di Malaysia.

Kekurangan pemakanan dalam kalangan kanak-kanak terbahagi kepada empat jenis: pembantutan; kekurangan berat badan dan kekurusan; penyusutan badan; dan kekurangan vitamin dan mineral. Bagaimanapun, 'kurus' biasanya dirujuk sebagai kekurusan (BMI rendah mengikut umur), kekurangan berat badan (berat badan rendah mengikut umur) dan penyusutan badan (berat badan rendah mengikut ketinggian).

Di Malaysia, Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015 mendapati, bagi kanak-kanak bawah 18 tahun, terdapat lebih kurang 8% prevalens bagi kekurusan dan penyusutan badan dan prevalens lebih tinggi bagi kekurangan berat badan iaitu pada 13%. Dalam tinjauan sama, kanak-kanak lelaki dan kanak-kanak lebih kecil (5-9 tahun) didapati mencatat prevalens paling tinggi bagi kekurusan dan kekurangan berat badan.

Patutkah anda berasa bimbang?

Anda disyorkan untuk mengawasi tumbesaran dan perkembangan anak anda secara teratur dengan mengukur berat dan tinggi mereka bagi mengira indeks jisim badan (BMI). Kemudian, guna carta rujukan tumbesaran yang sewajarnya (carta BMI mengikut umur) untuk mengetahui sama ada BMI anak anda termasuk dalam kategori normal, kurang berat badan, atau lebih berat badan. Untuk arahan lebih terperinci, sila rujuk infografik 'Carta Pertumbuhan BMI Mengikut Umur Untuk Kanak-Kanak' di laman web kami (www.mypositiveparenting.org). Dapatkan nasihat pakar kesihatan jika BMI mengikut umur anak anda tidak normal, atau jika terdapat tanda-tanda lain yang membimbangkan seperti kehilangan selera makan secara tiba-tiba atau kehilangan berat badan yang mendadak.



Apa anda harus lakukan jika anak anda terlalu kurus?



- **Sediakan makanan yang menarik:** Makanan yang menarik secara visual biasanya lebih menyelerakan. Anda boleh mencuba secara kreatif dengan pelbagai bentuk dan warna makanan.
- **Sedikit tapi kerap:** Sediakan makanan secara kerap sepanjang hari tetapi dalam jumlah yang kecil. Ini menggalakkan anak anda makan lebih banyak dan meningkatkan pengambilan makanan secara keseluruhan.

Ingat, sediakan makanan yang seimbang, sederhana dan pelbagai.

- **Makan bersama-sama:** Jadikan amalan makan bersama-sama satu kebiasaan. Walaupun anak anda kurang berselera, anda boleh berbual dengannya agar dia kekal di meja makan. Kanak-kanak biasanya akan melihat ibu bapa sebagai teladan, jadi janganlah menonton televisyen atau menggunakan gajet semasa waktu makan.



- **Beli bahan dan masak bersama-sama:** Bawa anak anda membeli-belah bersama anda dan minta

dia pilih satu buah atau sayur untuk dihidangkan dalam hidangan keluarga. Kanak-kanak akan lebih tertarik dengan makanan apabila mereka terlibat dalam proses penyediaan dan hidangan makanan, jadi galakkan mereka untuk membantu di dapur, seperti membasuh sayur atau menyusun pinggan dan alatan di meja makan.

- **Galakkan senaman:** Seimbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal yang kerap. Selain daripada menambah selernya, senaman dapat menguatkan tulang, membina otot, dan meningkatkan kesihatan jantung.
- **Pengawasan dan bimbingan:** Awasi tumbesaran anak anda (tinggi dan berat) setiap 6 bulan, serta ikuti jadual perkembangannya. Jika anda mempunyai sebarang kebimbangan dengan tumbesarannya, dapatkan nasihat doktor segera.

Makanan berkalori tinggi

Doktor mungkin mengesyorkan susu berkalori tinggi untuk kanak-kanak kurang pemakanan bagi melengkapkan keperluan diet mereka. Bagaimanapun, pastikan anda mengesahkan dengan doktor/pakar diet berkenaan tempoh dan kuantiti suplemen kerana pemberian susu kalori tinggi berlebihan boleh menyebabkan obesiti pada masa depan. Selain itu, makanan tinggi kalori seperti ubi kentang, bijirin penuh, telur dan kacang juga boleh dimasukkan dalam diet untuk memenuhi keperluan tumbesaran anak.

Kekurangan pemakanan: satu kebimbangan

Kekurangan berat badan boleh meningkatkan risiko mortaliti dalam kalangan kanak-kanak, terutamanya apabila berat badan mereka terlalu rendah. Penyusutan badan pula boleh membawa kepada fungsi sistem imun yang lemah; maka kanak-kanak lebih mudah dijangkiti penyakit. Selain itu, kekurangan vitamin dan mineral akibat kekurangan berat badan dan penyusutan badan juga boleh memberi kesan kepada tumbesaran normal kanak-kanak.

Tumbesaran yang mantap dan berterusan bagi kanak-kanak adalah penting, jadi pastikan anda sentiasa memupuk tabiat makan yang sihat dan gaya hidup aktif dalam keluarga. Anda juga boleh mendapatkan nasihat pakar pemakanan untuk merancang pengambilan kalori dan nutrien anak anda untuk mencapai tumbesaran optimum. Kerjasama rapat antara ibu bapa dan pakar, bermula dengan pengawasan tumbesaran dan diagnosis, hingga ke pengurusan diet adalah penting untuk kesejahteraan anak-anak. **PP**

Dengan kerjasama

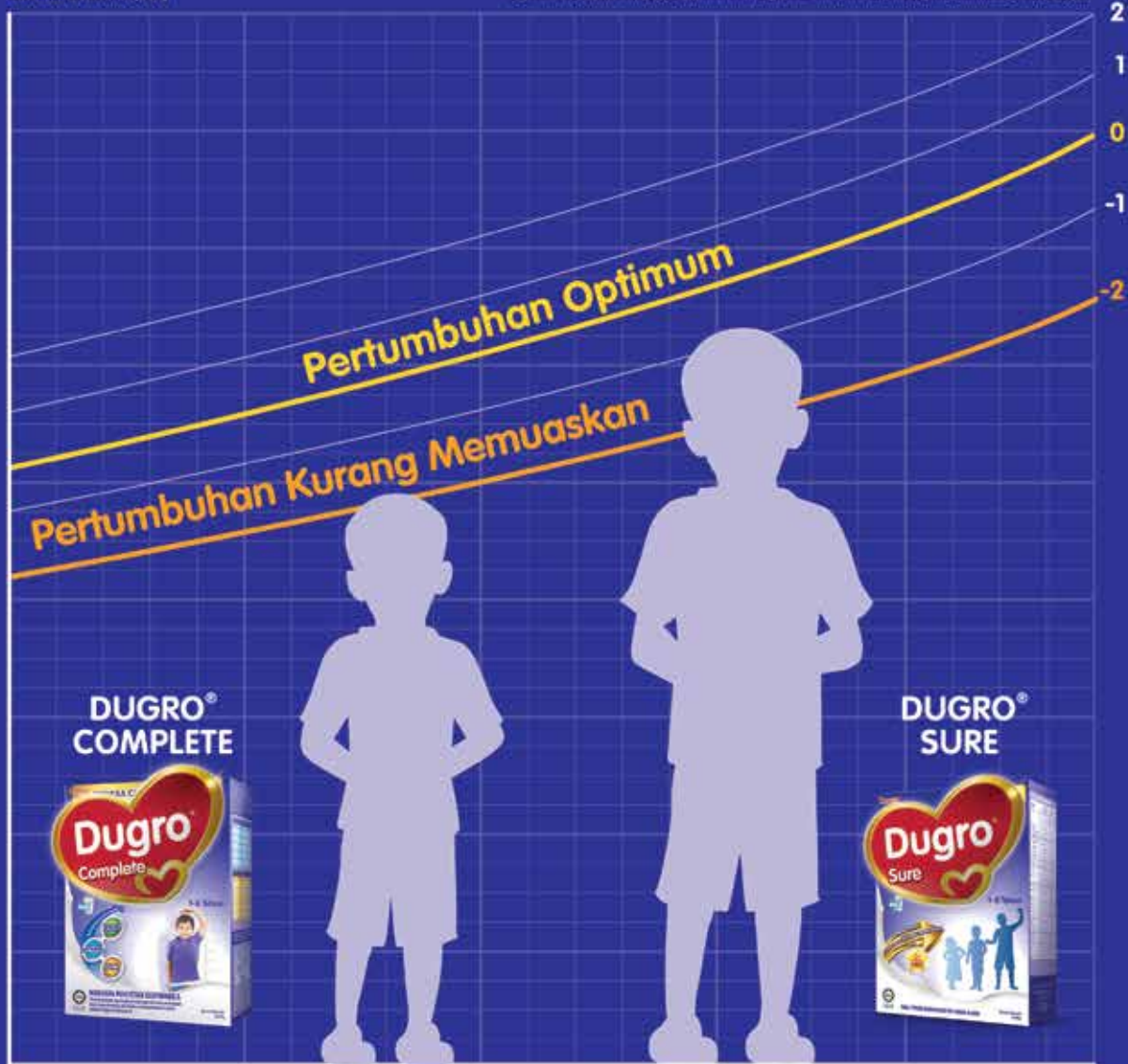


Persatuan Pemakanan Malaysia

BAGAIMANA UNTUK MEMBANTU SI MANJA ANDA MENCAPAI PERTUMBUHAN OPTIMUM?

BERAT BADAN (KG)

Sumber: Diadaptasi daripada World Health Organisation (WHO) Child Growth Standards, Geneva, 2006



KETINGGIAN (CM)

TANYALAH DOKTOR ANDA!

Dugro® Complete adalah makanan pendietan berformula bagi kanak-kanak yang mengalami kekurangan nutrisi atau pertumbuhan kurang memuaskan untuk mengejar tumbesaran. Sila dapatkan nasihat profesional kesihatan sebelum menggunakan produk ini.

Dugro® Sure diformulasikan untuk menyokong kanak-kanak mencapai tumbesaran yang sesuai. Ini bukan penyelesaian untuk mempercepatkan tumbesaran kanak-kanak dalam jangka masa yang pendek. Sebagai sebahagian daripada diet harian, keputusan individu mungkin berbeza kerana tumbesaran juga ditentukan oleh faktor-faktor lain.

Untuk maklumat selanjutnya, anda boleh menghubungi Careline 24 jam kami di 1800 30 1038

 Dumex Dugro



JADI LEBIH LAGI



Emosi dan Makanan

Oleh **Dr Gan Wan Ying**, Pakar Pemakanan

Anak gadis anda yang telah bertungkus-lumus untuk peperiksaan baru-baru ini, menerima keputusan dan sangat kecewa dengannya. Kemudian, dia membawa beberapa bungkus makanan ringan ke dalam biliknya. Dia mengeluh, "Saya sangat kecewa dengan keputusan saya. Saya mahu makan semua ini." Pernahkah ini terjadi?

Ini mungkin **tabiat makan emosional**, di mana seseorang makan dengan banyak untuk melegakan perasaan tertentu, terutamanya perasaan negatif seperti tekanan, kesedihan, kebosanan, kesunyian, atau keresahan. Tabiat makan emosional ini berlaku apabila seseorang itu makan bukan untuk memuaskan rasa lapar, tetapi untuk kelegaan; kerana itu wujudnya istilah 'comfort food'. Ini membawa kepada kitaran tidak sihat, menjadi tabiat yang berterusan hingga dewasa, di mana akan meningkatkan risiko masalah kesihatan seperti obesiti, kencing manis, dan tekanan darah tinggi. Beberapa kajian yang lepas juga mengaitkan tabiat makan emosional dengan prestasi kognitif yang lemah, khususnya bagi remaja obes.



Lapar fizikal atau emosional?

Apabila anda berada di bawah tekanan, badan anda mengeluarkan lebih banyak kortisol dan ini boleh meningkatkan selera, lalu membangkitkan rasa lapar emosional. Pengambilan gula dan karbohidrat pula menyebabkan pengeluaran dopamin, kerana itulah anda rasa 'lega' apabila anda makan dengan terlalu banyak. Lapar emosional mungkin sukar dibezakan daripada lapar fizikal. Berikut adalah beberapa panduan:

Lapar fizikal

- Datang beransur-ansur dan boleh ditanggung
- Boleh dipuaskan dengan apa saja jenis atau kuantiti makanan
- Akan berhenti apabila kenyang
- Tidak mendatangkan rasa bersalah

Lapar emosional

- Datang dengan tiba-tiba
- Mengidam makanan spesifik (seperti: piza, aiskrim, kentang goreng, dll.)
- Makan lebih banyak berbanding biasa
- Mendatangkan rasa bersalah

Mengawal tabiat makan emosional

Tiada siapa bebas 100% daripada tabiat makan emosional. Ada masanya, anda pun tewas dengan keinginan anda selepas letih bekerja seharian. Anak remaja anda pula lebih cenderung untuk mengalah dengan lapar emosional mereka kerana perubahan hormon yang dialami. Bagaimanapun, terdapat cara untuk mengawal kecenderungan ini agar tidak menjadi tabiat.

- **Periksa rasa lapar:** Tanya sama ada dia benar-benar lapar atau hanya lapar emosional. Jika dia baru sahaja selesai makan tengahari sejam lalu dan perutnya tidak berbunyi, mungkin ia hanya lapar emosional. Berikan masa untuk ia berlalu dengan melakukan aktiviti lain atau minum air.
- **Uruskan tekanan:** Tabiat makan emosional biasanya disebabkan oleh tekanan. Kenal pasti sumber tekanan itu dan tangani. Kurangkan tekanan dengan meditasi, senaman yang kerap, dan tidur yang cukup.
- **Tangani kebosanan:** Rasa bosan juga boleh menyebabkan tabiat makan emosional. Lebih baik keluar bersiar-siar, dengar muzik, baca buku atau melakukan hobi, daripada mengunyah snek. Cari aktiviti lain untuk melupakan keinginan tersebut.

- **Elakkan godaan:** Jangan simpan makanan kegemarannya di rumah. Tangguh rancangan untuk ke pasaraya jika anak anda rasa marah, sedih atau kecewa.
- **Pilih snek sihat:** Ganti makanan kegemarannya dengan snek berk kalori rendah, atau beli makanan lebih sihat seperti buah-buahan atau kerepek bijirin penuh tanpa garam.
- **Jurnal makanan:** Ajar anak anda untuk mencatat tabiat pemakanannya (apa, bila, dan kuantiti makanan, serta emosinya ketika makan). Lama-kelamaan, dia akan nampak kaitan antara makanan dan emosi, dan ini boleh membantunya membuat pilihan lebih baik.
- **Jadi contoh yang baik:** Ingat, anda ialah contoh bagi anak-anak anda. Mereka akan mengikut tabiat anda menerusi pemerhatian. Jika mereka melihat anda makan aiskrim apabila anda sedih, mereka mungkin melakukan perkara sama nanti.
- **Jangan berikan ganjaran makanan:** Jika anda memberikan biskut agar anak anda berhenti menangis, mereka akan mula mengaitkan biskut dengan perasaan tenang. Jangan beri ganjaran atau disiplinkan mereka menggunakan makanan kerana

mereka mungkin mengamalkan makan emosional apabila membesar.

Masalah tabiat makan emosional adalah apabila nikmat makan itu hilang, perasaan yang menyebabkannya masih ada. Jangan takut mendapatkan bantuan pakar jika masalah itu bertambah teruk. Pakar pemakanan boleh membantu anak anda mengamalkan pemakanan lebih baik, manakala pakar terapi boleh membantu anak anda menangani sumber tekanan yang dialami. Buatlah pilihan pemakanan yang bijak untuk keluarga anda bermula hari ini! **PP**



Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Rapatkan Hubungan dengan Hobi!

oleh Pengasuhan Positif

Pada zaman media sosial ini, lebih ramai yang suka menghabiskan waktu terluang mereka dengan aktiviti pasif, seperti menonton TV dan melayari internet. Aktiviti waktu lapang yang aktif seperti bersukan dan hobi semakin tidak popular, terutamanya dalam kalangan anak muda hari ini. Ini satu kerugian kerana sukan dan hobi ialah cara yang baik untuk memupuk hubungan rapat antara ahli keluarga. Apabila ahli keluarga mempunyai minat atau hobi yang sama, mereka boleh meluangkan masa melakukan perkara yang mereka sukai bersama.

Jom buat bersama!

Apabila bercakap tentang masa bersama menerusi hobi, ia bukan hanya bermaksud membawa anak-anak anda ke kelas tarian atau menyokong mereka dari tepi padang bola. Ia bermaksud melakukan sesuatu perkara yang anda dan anak anda minat. Mempunyai objektif sama akan menggalakkan anak-anak anda berkongsi perasaan kepada anda, lalu mewujudkan hubungan yang rapat. Jadi, apa harus anda lakukan?

- **Tanamkan minat:** Pupuk minat mereka terhadap hobi anda dengan membenarkan mereka bersama anda semasa anda melakukan hobi itu. Jelaskan dan kongsi keseronokan semasa melakukan hobi tersebut. Beri peluang untuk mereka turut serta dengan meminta pendapat atau bantuan mereka. Layan soalnya menggunakan bahasa yang mudah difahami kanak-kanak.

- **Tetapkan masa:** Tetapkan masa dalam jadual untuk melakukan hobi itu. Contohnya, anda boleh peruntukkan petang Sabtu pada setiap dua minggu untuk sesi badminton dengan anak-anak anda. Penting untuk memastikan hobi itu dilakukan pada waktu terluang agar anda tidak kelam-kabut dan anak anda tidak rasa terpaksa.

- **Mula dengan mudah:** Berikan mereka sesuatu yang mudah dan sesuai terlebih dahulu. Anda boleh mengajarkan tahap yang lebih sukar apabila mereka menunjukkan minat lebih mendalam dan mereka lebih berkemampuan. Jika mereka berminat dengan fotografi, berikan mereka guna kamera yang mudah digunakan dengan tetapan auto dahulu, bukan terus mengajarkan mereka tetapan manual pada kamera DSLR profesional.

- **Bersabar:** Bagi memastikan anak anda seronok melakukan hobi itu, ia haruslah menarik, santai dan istimewa. Fahami bahawa anak anda mungkin akan melambatkan anda dan anda mungkin tidak dapat melakukannya seperti biasa. Bersabarlah apabila mereka menyepahkan alatan anda. Ingat, tujuan anda adalah untuk meluangkan masa berkualiti bersama-sama.

- **Sokong mereka:** Jika anak-anak anda berasa kecewa dengan hobi itu (contohnya, mereka kerap gagal menunggang basikal tanpa roda latihan), puji usaha mereka dan berikan nasihat. Berikan galakan dan maklum balas yang membina, bukan kritikan. Apabila mereka menguasai kemahiran baru, galakkan mereka dengan memberikan alatan berkaitan, atau melawat tempat yang menarik.

Apa yang kita boleh buat?

Terdapat pelbagai aktiviti dan hobi yang boleh anda lakukan dengan anak-anak. Berikut adalah beberapa contoh:

Sukan

Bersukan merupakan cara yang baik untuk kanak-kanak menjadi aktif, belajar bekerjasama, dan melatih koordinasi badan. Ia antara hobi yang umum, tetapi pastikan jenis sukan itu sesuai dengan umur dan kemampuan mereka. Contoh: bola sepak, badminton, bola keranjang, berenang, memanjat dinding, dan kasut roda.



Aktiviti luar

Menghabiskan masa di luar ialah cara yang baik untuk bersenam, mengurangkan tekanan, dan mendapatkan vitamin D daripada cahaya matahari. Kanak-kanak juga boleh belajar menghargai alam sekitar. Contoh: berjalan di taman/hutan, melihat bintang, memancing, berbasikal, dan berkhemah.



Seni dan kraftangan

Kanak-kanak boleh mengembangkan sisi kreatif mereka dengan seni dan kraf. Ia juga aktiviti menarik yang dapat melatih koordinasi tangan dan mata mereka. Contoh: catan, origami, membuat buku skrap, dan membina model.

Koleksi

Mengumpul barangan boleh mengajar anak-anak kemahiran menyusun atur dan mengira. Mereka juga akan belajar menghargai kecantikan dan keunikan setiap barang dalam koleksi mereka. Contoh: setem, syiling, poskad, cangkerang, atau penutup botol!

Permainan & teka-teki

Ini akan mengajar anak-anak pemikiran kritikal dan kemahiran menyelesaikan masalah. Mereka juga akan mempelajari cara merancang strategi. Contoh: susun suai gambar, kiub Rubik, dam, catur, dan sudoku.



Seni persembahan

Belajar membuat persembahan boleh meningkatkan keyakinan diri anak-anak anda. Ia juga boleh menjadi cara kreatif untuk anak anda melahirkan perasaannya. Contoh: menyanyi, bermain gitar atau piano, menari, dan persembahan silap mata.

Kemahiran hidup

Mengajarkan kemahiran hidup sejak kecil akan melengkapkan diri mereka dengan kemahiran berguna untuk masa depan. Mereka juga akan belajar untuk menyukai tugas rumah. Contoh: memasak, membuat kek, berkebun, menjahit, pertukangan kayu, dan kerja-kerja enjin.

Terdapat pelbagai hobi berbeza yang anda dan anak-anak boleh cuba. Dengan adanya hobi, anda boleh meluangkan masa bersama-sama anak anda dengan bermakna, lalu mewujudkan hubungan yang kuat dan melakar memori indah dalam keluarga. Selain itu, hobi boleh membantu anda membina hubungan baru, menangani tekanan dari kerja atau sekolah, dan mengembangkan karakter anda. Jika anda sudah pun mempunyai hobi, cuba libatkan anak anda juga; jika tidak, carilah hobi bersama-sama anak anda hari ini! **PP**

Evolusi dan perubahan berlaku pantas dalam dunia hari ini. Sebagai ibu bapa, keinginan untuk melindungi anak daripada liku-liku kehidupan adalah normal. Bagaimanapun, demi mempersiapkan mereka untuk kehidupan apabila dewasa, kita harus memupuk mereka agar berdaya tahan. Ini penting untuk membolehkan mereka bangkit semula apabila gagal dan menghadapi sebarang kemungkinan dengan tenang. Daya tahan bukanlah sifat semula jadi dan biasanya diperolehi daripada faktor luaran, bermula dengan ibu bapa dan penjaga.



Membesarkan Anak yang Berdaya Tahan dan Kuat

Oleh **Dr Rajini Sarvananthan**, Pakar Perunding Perkembangan Pediatrik

Pengalaman guru terbaik

Setiap pengalaman dalam hidup membantu membina daya tahan. Galakkan anak anda meneroka persekitaran mereka secara berdikari. Seseengah ibu bapa mungkin mempunyai kenangan manis menangkap ikan di longkang berdekatan rumah, memburu katak atau berudu, atau mungkin bergelumang dalam lumpur di padang ketika bermain bola sepak selepas hujan. Jangan nafikan peluang untuk anak anda menimba pengalaman dan kenangan mereka sendiri!

Kanak-kanak harus meluangkan sekurang-kurangnya satu jam untuk bermain di luar setiap hari:

- Berbasikal di taman
- Berjalan, berlari, atau bermain di taman berdekatan
- Bermain layang-layang
- Bermain badminton atau bola sepak



Hujung minggu ialah masa terbaik untuk diluangkan bersama keluarga:

- Berkelah di taman atau di tempat rekreasi lain
- Menikmati suasana di pantai
- Merentas rimba
- Berkhemah pada hujung minggu

Bermain di luar adalah penting agar kita memperoleh Vitamin D daripada matahari. Ia juga memberikan anak anda peluang meneroka kekuatan, kebolehan dan kelemahan mereka menerusi risiko yang terkawal. Aktiviti taman permainan yang ringkas seperti *monkey bar* boleh mencabar anak anda untuk jadi lebih berani, berdikari dan tabah untuk sampai ke penghujung. Bermain sorok-sorok boleh mencabar mereka menjadi lebih pandai menyesuaikan diri dalam pelbagai situasi atau keadaan. Bermain dengan kanak-kanak lain membantu membina stamina dan persaingan sihat.

Terdapat juga aktiviti lain yang menarik seperti mendaki tembok, luncur ais, dan taman trampolin. Pada hari yang tidak sesuai untuk keluar (akibat hujan atau jerebu), gunakan kreativiti dan benarkan anak anda bermain permainan tradisional di dalam rumah seperti teng-teng.

Pentingnya tubuh yang kuat

Walaupun memupuk daya tahan emosi adalah penting, ibu bapa juga harus menjaga kesihatan fizikal anak mereka. Tubuh yang kuat bermakna anak anda akan kurang jatuh sakit, jadi anda tidak perlu bimbang apabila dia bermain di luar.

Walaupun ini akan mendedharkannya kepada lebih banyak kuman dan bahaya lain, pendedahan ini akhirnya akan menjadikan tubuh lebih

kuat. Sesetengah saintis percaya kepada 'hipotesis kebersihan', yang menyatakan zaman kanak-kanak yang terlalu terkongkong, dengan pendedahan yang sangat sedikit kepada kuman, bakteria dan mikroorganisma lain, akan menghalang sistem imun daripada mencapai potensi sepenuhnya, lalu kanak-kanak itu mungkin akan membesar menjadi seorang dewasa yang mudah jatuh sakit atau terkena alahan.

Jadi, jangan terlalu bimbang jika ada sedikit kekotoran, calar, atau luka. Ia sebahagian daripada proses membesar dan merasai kegembiraan bermain, kesakitan daripada lutut yang luka apabila jatuh, serta keberanian dan ketahanan untuk bangkit dan terus bermain. Mendedahkan anak anda kepada dunia luar bukan sahaja akan membina perwatakannya, tetapi juga menguatkan tubuhnya secara fizikal.

Di samping itu, keperluan pemakanannya harus dipenuhi untuk tumbesaran dan perkembangan yang baik. Mempunyai tubuh yang kuat dan sihat bermakna anak anda tidak akan terlepas banyak peluang dan pengalaman. Secara ringkasnya, perkara asas untuk tubuh yang sihat dan kuat adalah:

- Memastikan anak anda aktif secara fizikal setiap hari
- Menyediakan nutrien berkhasiat kepada anak anda menerusi pemakanan seimbang dan sihat
- Memastikannya mendapat rehat atau tidur yang cukup setiap hari
- Kekal terhidrasi dengan meminum air secukupnya setiap hari

Daya tahan anak anda seharusnya dipupuk untuk mendapatkan tubuh dan minda yang sihat dan kuat.

Bagaimanapun, pendekatan yang digunakan perlu sesuai dengan peringkat perkembangannya. Ingat juga bahawa setiap kanak-kanak berbeza, jadi bersedialah untuk menggunakan strategi atau pendekatan berbeza dengan setiap kanak-kanak untuk mendapatkan hasil yang anda mahukan. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

GIVE THEM RESILIENCE AND YOU GIVE THEM THE WORLD

#RaiseThemResilient



DANONE DUMEX (MALAYSIA) SDN. BHD. (035663-U) | 18/182



An internationally patented combination of Prebiotics GOS/lcFOS (9:1) and Probiotic *B.brevis* M-16V to boost the army of good bacteria in your child's body, backed up by first and only study on toddlers¹.

* Danone Dumex is part of Danone Nutricia Early Life Nutrition

** Danone Nutricia Early Life Nutrition calculation based in part on information reported by Nielsen through its ScanTrack, MarketTrack and Retail Index Services for the Children nutrition milk formula for children aged between 12 and 36 months segment (client defined) in the Children nutrition milk formula category (client defined) for the 52-week period December 2017, for the total grocery channel in Belgium, Czech, Estonia, France, Hungary, Ireland, Italy, Lithuania, Poland, Portugal, Romania, Slovak Republic, and Switzerland. (Copyright © 2017, The Nielsen Company.)

¹ Kosuwon, P., Lao-Araya, M., Uthaisangsook, S., Lay, C., Bindels, J., Knol, J., & Chatchatee, P. (2018). A synbiotic mixture of scGOS/lcFOS and Bifidobacterium breve M-16V increases faecal Bifidobacterium in healthy young children. *Beneficial Microbes*, 9(4), 541-552. doi:10.3920/bm2017.010



#RaiseThemResilient



Penyakit Kelamin dan Remaja

Oleh **Dr Nazeli Hamzah**, Pakar Perunding Pediatrik dan Mantan Presiden Persatuan Kesihatan Remaja Malaysia

Remaja berada dalam fasa di mana mereka sangat ingin tahu tentang badan mereka. Hormon mereka kadangkala membawa mereka kepada aktiviti seksual tanpa mengambil kira akibat. Ini boleh membawa kepada risiko penyakit kelamin (sexually transmitted diseases, STD), selain kehamilan yang tidak dirancang.

STD ialah penyakit yang berjangkit antara individu menerusi sentuhan seksual atau hubungan seks yang tidak selamat (menerusi faraj, dubur atau seks oral). Mendidik anak remaja anda tentang STD harus menjadi sebahagian daripada pendidikan seks bagi mereka. Mulakan pendedahan berkaitan risiko jangkitan STD seawal mungkin.

Apakah cara untuk mengesannya?

Lebih 25 jenis STD yang disebabkan oleh bakteria atau virus sudah dikenal pasti. Pada peringkat awal, kebanyakan STD mungkin tidak menunjukkan simptom. Jadi, cara terbaik untuk memastikan seseorang itu bebas daripada STD ialah melalui ujian.

Kadar kejadian dan kematian akibat STD pada 2016

STD	Kadar kejadian*	Kadar kematian*
Gonorea	9.12	-
Sifilis	6.50	0.04
HIV	10.73	0.53

*Setiap 100,000 penduduk

Sumber: Fakta Kesihatan 2017, Kementerian Kesihatan Malaysia

Simptom bagi setiap STD berbeza. Umumnya, anak remaja anda harus bertemu doktor serta-merta jika terdapat lehan kuning, kelabu atau hijau yang berbau busuk daripada bahagian kemaluan mereka. Rasa sakit, pedih atau terdapat ruam di kemaluan atau abdomen mungkin tanda-tanda awal STD dan perlu diambil perhatian oleh anak remaja anda.

Sesetengah STD mempunyai simptom yang unik. Contohnya,

sifilis menyebabkan kelenjar limfa bengkak serta lepuh yang tidak sakit di kawasan kemaluan. Ini akan merebak ke tapak tangan/kaki di peringkat lebih serius. Manakala, jangkitan gonorea juga boleh berlaku pada anggota badan lain, menyebabkan sakit tekak, lehan dubur atau rasa sakit semasa membuang air besar.

Penyakit papilomavirus manusia (HPV) menyebabkan ketuat yang gatal di kawasan kemaluan,

(termasuk faraj, dubur dan serviks). Kebanyakan jangkitan HPV tidak membawa apa-apa petanda tetapi dalam jangka masa yang panjang ia dikaitkan dengan kanser pangkal rahim (serviks).

Bagi virus imunodifisiensi manusia (HIV), sesetengah orang mungkin mengalami simptom-simptom seperti selsema ketika pertama kali mereka dijangkiti HIV, tetapi selepas beberapa tahun ia akan berkembang menjadi sindrom kurang daya tahan penyakit (AIDS).

Seriuskah kesannya?

Sesetengah STD seperti klamidia dan gonorea boleh dirawat, tetapi virus STD seperti herpes dan HIV tidak dapat dirawat sepenuhnya; ubat-ubatan boleh diambil untuk mengurangkan simptom sahaja. Bagi wanita, sesetengah STD yang tidak dirawat boleh membawa kepada penyakit keradangan pelvis, yang menyebabkan sakit kronik di kawasan pelvis dan juga kemandulan. Di peringkat lebih serius, sifilis dan HIV yang tidak dirawat boleh membawa maut.

Apakah langkah pencegahan yang boleh diambil?

Pendidikan seks ialah langkah pertama yang perlu diambil untuk pencegahan. Ibu bapa boleh memperkenalkan topik ini secara beransur-ansur kepada anak-anak mereka. Mulakan sejak umur tadika

dengan mengajarkan tentang bahagian-bahagian sulit dan sentuhan yang selamat. Semakin mereka membesar, ubahlah perbincangan dengan topik yang sesuai dengan umur mereka. Ini mungkin satu topik yang sensitif dalam masyarakat kita, tetapi ibu bapa harus bersikap terbuka dengan anak-anak.

Langkah pencegahan yang paling berkesan ialah dengan menahan diri daripada hubungan dan sentuhan seksual. Didik anak anda untuk berkata 'tidak' kepada aktiviti berisiko seperti mengambil dadah dan alkohol, yang boleh membawa kepada hubungan seks. Ajar mereka tentang harga diri dan menghormati hak orang lain. Dalam sesuatu perhubungan, tiada ayat "Kalau awak sayang saya, awak akan melakukannya dengan saya." Pasangan seharusnya tidak perlu membuktikan cinta mereka dengan melakukan sesuatu yang mereka tidak selesa, termasuklah mengadakan hubungan seks.

Langkah-langkah lain yang boleh mengurangkan risiko jangkitan STD ialah dengan menggunakan kondom dengan betul, memastikan pasangan tidak menghidap STD, serta tidak mengamalkan hubungan seks rambang melibatkan ramai pasangan.

Vaksin juga boleh membantu mencegah dua jenis STD, Hepatitis B dan HPV, yang termasuk dalam Program Imunisasi Kebangsaan.

Suntikan vaksin HepB diberikan semasa bayi, manakala suntikan vaksin HPV diberikan kepada perempuan berumur 13 tahun. Remaja lelaki juga boleh mendapatkan vaksin HPV atas permintaan sendiri. Bagaimanapun, vaksin bagi mencegah STD lain masih belum dihasilkan.

Jadilah lebih bertanggungjawab!

Perkasakan anak remaja anda dengan menggalakkan mereka bertanggungjawab terhadap tubuh mereka. Kesihatan seksual ialah pengetahuan yang penting, bukan sahaja untuk mencegah kehamilan tidak dirancang, tetapi juga STD. Mulakan pendidikan seksual sejak dari awal untuk menghindari daripada terjerumus apabila dewasa kelak. Menghidap STD boleh menjadi pengalaman penuh trauma. Ingat, bukan semua STD boleh dirawat, dan akibatnya boleh membawa maut. Cegah sebelum kena. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Aktiviti Pengasuhan 2018

Positif



Ahli-ahli panel dialog media (dari kiri) Datuk Dr Zulkifli Ismail, Dr Alvin Ng, Dr Rajini, Encik Alexius



Datuk Dr Zulkifli sebagai moderator mengutarakan soalan-soalan dan isi perbincangan



Soalan daripada hadirin

Sesi Dialog Media

Pengasuhan Positif menganjurkan sesi dialog bersama media di Hotel Eastin, Petaling Jaya, pada 19 September. Dikendalikan oleh Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Pengasuhan Positif, sesi bertajuk "Membesarkan Anak yang Kental Jiwa dan Minda menerusi Pengasuhan Positif" itu mendapat sambutan memberangsangkan daripada media dan tetamu undangan. Ahli-ahli panel dialog terdiri daripada Prof Madya Dr Alvin Ng (Pakar Psikologi Klinikal), Dr Rajini Sarvananthan (Pakar Pediatrik Perkembangan) dan Encik Alexius Cheang (Pakar Psikologi Perlakuan).

Ahli-ahli panel berkongsi kepakaran, pendapat, pengalaman dibesarkan dan mengasuh anak-anak sendiri dengan para hadirin. "7C Model of Resilience" daripada Akademi Pediatrik Amerika turut dibincangkan, yang mana dua lagi C ditambah oleh Dr Alvin, yang boleh dipupuk dalam kanak-kanak untuk menjadi lebih kental - Belas kasihan (*Compassion*) dan Komedi (*Comedy*), terutamanya untuk tidak menambah drama pada saat-saat memalukan.

Beberapa mesej penting yang diketengahkan pada sesi tersebut termasuklah meyakinkan kanak-

kanak untuk berasa selesa dengan ketidakselesaan; komunikasi antara ibu bapa dan anak dengan penuh perhatian tanpa sebarang gangguan walaupun hanya 5 minit, dan kepentingan ibu bapa menyedari emosi anak-anak dan membantu mereka memproses emosi.

Rakaman dialog media tersebut telah dimuat naik ke laman Facebook. Anda boleh menontonnya untuk mengetahui lebih lanjut tentang apa yang dikatakan oleh ahli panel kami!

Seminar Pengasuhan di Tadika

Seminar Pengasuhan telah diadakan di Tadika Peter & Jane, Baby Sensory Puchong, dan Q-Dees Bandar Manjalara. Topik-topik yang dibincangkan ialah Masalah Pembelajaran, dan Kepentingan Kecerdasan Emosi berbanding IQ. Encik Alexius, Dr Rajini, Dr Norazlin Akmal Nor (Pakar Pediatrik), Pn Loh Sit Fong (Pakar Psikologi Klinikal) dan Dr Cindy Chan (Pakar Pediatrik Perkembangan & Perlakuan) menyampaikan ceramah kepada ibu bapa dan guru. Di samping itu, Pusat Penjagaan Kanak-kanak Witty Peas Subang Jaya menumpukan pada topik Menghadapi Keresahan Pemisahan, yang dikongsi oleh Pn Loh.



(Dari kiri) Sekretariat bersama-sama Encik Alexius, Dr Norazlin dan kakitangan Baby Sensory



Sesi soal jawab bersama-sama Encik Alexius dan Dr Rajini di Tadika Peter & Jane



Pn Loh dan Dr Cindy di Q-Dees Bandar Manjalara

Wajah Baru Laman Web

Laman web Pengasuhan Positif akan diberikan wajah baharu dan penambahbaikan bagi semakan imbas dan pembacaan artikel mengikut kumpulan umur dan kategori yang dikemas kini. Lebih video ringkas dan infografik, di samping artikel-artikel akan dimuat naik.

Hubungi Sekretariat Pengasuhan Positif di

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org
Laman web: www.mypositiveparenting.org
FB: [positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)

Vitagen®

SAYANGI SISTEM
PENGHADAMAN ANDA

IMUNITI BERMULA DARI SISTEM PENGHADAMAN

Fakta-fakta yang tidak boleh dinafikan – 70% daripada imuniti kita terletak dalam sistem penghadaman.

Peranan sistem penghadaman kita tidak terhad kepada penghadaman makanan. Ia juga memainkan peranan penting dalam kesihatan fizikal dan emosi kita. Diformulasikan dengan 2 strain kultur probiotik hidup, VITAGEN telah dipercayai lebih daripada 40 tahun untuk penghadaman lebih baik dan sistem imun lebih kuat.



*HCL membantu pengubatan mengenai pasti produk yang lebih sihat dalam kategori yang sama.

Usus Yang Sihat Bermula
Dengan VITAGEN



MINUMAN SUSU KULTUR NO. 1 DI MALAYSIA*

*Berdasarkan Perkhidmatan Indeks Runcit bagi segmen Minuman Susu Kultur selama 12 bulan yang berakhir pada Disember 2017 dalam Perdagangan Malar untuk Seluruh Semenanjung Malaysia (Hak Cipta © 2017, The Nestlé Company (M) Sdn Bhd)

www.vitagen.com.my | [f VITAGENMalaysia](#) | [@vitagen_malaysia](#)

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-1)