

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Kehamilan Remaja dan Pendidikan Seks

Vaksin dari Awal!

Petua Pemakanan untuk Ibu Bapa Sibuk

Wang Saku untuk Anak

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

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

www.mypositiveparenting.org

 [positiveparentingmalaysia](#)



Pengasuhan Positif

Datuk Dr Zulkifli Ismail

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

Rakan Usahasama
& Jawatankuasa
Pengurusan
Pengasuhan Positif



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my

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



Dato' Dr Musa Mohd Nordin
Bendahari Ke hormat dan Pakar Perunding Pediatrik & Neonatologi



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Perunding Kanak-kanak



Dr Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

“ 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 Psikologi Klinikal Malaysia
<http://malaysiaclinicalpsychology.com/>

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



Dr Yen Teck Hoe
Pakar Perunding Psikiatri



Profesor Madya Dr M Swameneathan
Pakar Perunding Psikiatri



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

“ Keluarga yang kukuh adalah tunggang 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 & Presiden Pengasas, 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



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. ”



Ms Eveleen Ling
Pengerusi, PTM



Pengasuhan Positif

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 Thiyyagar 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

Anak-anak Kita, Masa Depan Kita

Kita perlu sentiasa ingat bahawa anak-anak kita adalah masa depan kita. Mereka yang akan membentuk masyarakat dan negara. Oleh itu, penting untuk kita berikan yang terbaik kepada mereka dan menangani pelbagai kebimbangan yang boleh menjelaskan masyarakat.

Satu permasalahan yang perlu diberikan perhatian ialah kehamilan remaja dan kepentingan pendidikan seksual dan reproduktif. Dalam Rencana kali ini, kami membincangkan sebab dan akibat kehamilan remaja serta komplikasi kesihatan yang boleh menjelaskan ibu muda dan bayinya. Kami juga membincangkan apa yang ibu bapa boleh lakukan untuk mendidik anak-anak tentang topik ini. Kami berharap ibu bapa akan menyedari kepentingan untuk berbincang dengan anak-anak tentang perkara ini. Dalam artikel yang ringkas ini, kami tidak mungkin dapat menyentuh setiap aspek mengenai isu ini.

Topik relevan lain yang turut dibincangkan antaranya ialah pendekatan memberi wang saku, pemberian tugas kepada anak-anak, mencegah kekurangan zat besi semasa mengandung, masalah harga diri dalam kalangan remaja, serta bahaya alat tatih (*baby walker*).

Tahun baharu membawa cabaran baharu bagi ibu bapa, dalam usaha kita membesarkan anak-anak agar mereka mencapai potensi penuh. Untuk itu, kita perlu terus belajar dan mengambil tahu isu-isu semasa yang boleh memberi kesan kepada anak-anak dan diri sendiri. Dengan menyediakan ruang bagi pakar-pakar berkomunikasi dengan orang awam, Pengasuhan Positif berharap usaha ini akan bermanfaat dalam perjalanan pengasuhan anda.

Semua isu dan artikel kami yang lepas boleh diakses di laman web kami www.mypositiveparenting.org.

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 berfargungjawab 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



10



29



40

Rencana

5 Kehamilan Remaja dan Pendidikan Seks

Perancangan Keluarga & Kehamilan

10 Mencegah Kekurangan Zat Besi Semasa Kehamilan

Kesejahteraan Keluarga

13 Persaingan Adik-Beradik

16 Bagaimana untuk Kekal Tenang

Kesihatan Anak

18 Jangkitan Pneumokokal

21 Katakan Tidak! kepada Alat Tatih (*Baby Walker*)

23 Sembelit yang Menyakitkan

26 Vaksin dari Awal!

29 Influenza – Adakah ANDA Berisiko?

Pemakanan & Kehidupan Sihat

32 Petua Pemakanan untuk Ibu Bapa Sibuk

35 Usus Sihat untuk Kanak-kanak Lebih Kuat

Perkembangan Anak

38 Wang Saku untuk Anak

40 Pembantu Cilik Anda

Remajaku Yang Positif

42 Ketidaksempurnaan dan Harga Diri



16

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif



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

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

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

Facebook.com/positiveparentingmalaysia

Pencetak:

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

“ Kehamilan remaja kekal sebagai penyumbang utama kepada kematian ibu dan anak, dan kepada kitaran kesihatan yang lemah dan kemiskinan antara generasi. ”

~ Pertubuhan Kesihatan Sedunia

Kehamilan Remaja dan Pendidikan Seks

Bersama **En Hairil Fadzly Md Akir**, Timbalan Ketua Pengarah (Sektor Dasar), LPPKN; **Dr Mary Joseph Marret**, Pakar Perunding Pediatrik; **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Kardiologi Pediatrik

Kehamilan remaja merujuk kepada sebarang kehamilan yang berlaku kepada wanita atau gadis berumur 19 tahun dan ke bawah. Pada 2016, Kementerian Kesihatan mencatat lebih 12,000 kehamilan remaja di Malaysia. Jabatan Pendaftaran Negara melaporkan 4,992 kanak-kanak dilahirkan luar nikah oleh ibu berumur 18 tahun dan ke bawah. Kehamilan remaja dikaitkan dengan risiko kesihatan jangka pendek dan panjang.

Kehamilan remaja juga mendorong pelbagai kesan negatif yang mengancam kesejahteraan mereka – gangguan pendidikan, peluang terhad untuk perkembangan kendiri dan kerjaya, stigma sosial dan terdedah kepada keganasan dan eksplorasi. Artikel ini mengkaji beberapa punca kehamilan remaja dan mengenal pasti cara-cara menyokong remaja yang menghadapi kesukaran daripada kehamilan yang tidak diingini.



Faktor penyumbang

En Hairil Fadzly Md Akir,

Timbalan Ketua Pengarah (Sektor Dasar) Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga (LPPKN) menjelaskan beberapa dapatan yang diperoleh daripada Kajian Penduduk dan Keluarga Malaysia Ke-5 (KPJM-5) yang dilaksanakan oleh LPPKN pada 2014.

Menurutnya, kajian itu mendedahkan kurangnya

kesedaran dan pengetahuan tentang kesihatan seksual dan reproduktif dalam kalangan remaja (lihat Jadual 1). Jumlah remaja yang aktif secara seksual adalah kecil tetapi beransur-ansur meningkat. Dalam kalangan remaja ini, amalan seks tidak selamat berlaku akibat kurangnya pengetahuan seksual, lalu mengakibatkan kesan

buruk seperti kehamilan tidak diingini. KPJM-5 mendedahkan 2.3% remaja antara 13 hingga 17 tahun pernah melakukan hubungan seks. Dapatan daripada Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada 2017 oleh Institut Kesihatan Umum pula mendapati peratusan ini meningkat kepada 7.3%.

Jadual 1: Pengetahuan hubungan seksual dalam kalangan remaja 13-17 tahun (Sumber: KPJM-5)

Seorang gadis boleh hamil pada hubungan seks yang pertama	32.5%
Seorang gadis mungkin boleh hamil walaupun teman lelakinya mengeluarkan air maninya di luar faraj semasa hubungan seks	17.7%
Penggunaan kondom boleh menghindarkan penyakit hubungan seks	28.6%
Pengetahuan am berkenaan kaedah pencegahan hamil	38.4%

Kepercayaan tidak menjamin keselamatan!

25% belia di Malaysia percaya perlindungan tidak diperlukan jika adanya kepercayaan antara pasangan. (Sumber: Kajian Kesihatan Seksual dan Reproduktif Warga Muda Malaysia, 2015)

Kesan buruk akibat kehamilan remaja

Dr Mary Joseph Marret, seorang pakar perunding pediatrik, menerangkan beberapa jenis keadaan yang boleh membawa kepada kehamilan remaja (lihat Kotak 1). Sesetengahnya melibatkan situasi di mana remaja wanita dipaksa melakukan hubungan seksual dengan keganasan. Ada kalanya, mereka bersetuju melakukan hubungan seksual tanpa mengambil langkah pencegahan kehamilan kerana jahil, tidak bersedia atau tidak berjaya memastikan pasangan mereka menggunakan kondom. Remaja dengan pencapaian akademik lemah dan tiada hubungan rapat dengan keluarga sendiri lebih berisiko terlibat dalam aktiviti seks awal dan tidak selamat. Mereka kehilangan minat di sekolah, lalu membentuk hubungan sosial dengan rakan sebaya atau remaja lebih tua yang tidak bersekolah dan menyertai aktiviti di tempat yang tidak dikawal atau diselia oleh orang dewasa yang bertanggungjawab. Segelintir remaja pula berkahwin pada usia muda, sebelum berpeluang menghabiskan pendidikan dan menjadi dewasa yang berdikari.

Kotak 1: Ilustrasi

* Julie berusia 18 tahun dan sedang melanjutkan pengajian di kolej jauh dari rumah. Dia berkenalan dengan Sam, yang membantunya melupakan perasaan sunyi dan rindu terhadap rumah. Mereka merancang untuk berkahwin selepas tamat pengajian. Mereka mula berhubungan intim tetapi Sam tidak selalu pakai kondom. Mereka langsung tidak sangka Julie akan hamil.

Tiada siapa tahu *Emma hamil sehingga dia dibawa ke hospital kerana mengalami sakit perut dan melahirkan anak. Dia baru berusia 13 tahun waktu itu. Selama beberapa hari, dia menjadi pendiam dan menjauhkan diri. Akhirnya, dia memberitahu seorang pekerja sosial yang berlembut dengannya, bahawa bapanya sering merogolnya sepanjang tahun lepas. Bapanya tiada pekerjaan tetap, dan ibunya pula bekerja lebih masa untuk menyara keluarga.

Kesan kepada kesihatan

Menurut Dr Marret, ibu muda mempunyai risiko komplikasi lebih tinggi semasa hamil dan melahirkan anak, kerana mereka masih tidak cukup matang dari segi fizikal dan biologi. Bayi mereka juga mempunyai risiko komplikasi lebih tinggi, termasuk berat kelahiran rendah atau lahir pra-matang.

"Biasanya, ibu-ibu dengan kehamilan risiko tinggi harus diawasi lebih rapi dan menerima plawaian jagaan kesihatan lebih tinggi sepanjang kehamilan. Malangnya, sebaliknya pula berlaku kepada kebanyakannya remaja hamil yang kurang menerima jagaan antenatal, terutamanya jika mereka belum berkahwin. Dalam banyak kes, keluarga kurang sedar berkenaan peringkat awal kehamilan. Gadis itu juga mungkin tidak sedar dia hamil atau takut untuk memberitahu ibu bapanya. Sikap prejidis masyarakat terhadap ibu yang tidak berkahwin juga menjadi

penghalang untuk menghadiri pemeriksaan antenatal. Malah, ibu muda yang sudah berkahwin pun menghadapi kesukaran mendapatkan rawatan antenatal kerana kekurangan pendidikan, ketidakbolehan membuat keputusan untuk diri sendiri dan kebergantungan kewangan terhadap suami dan mertua," tambahnya.

Dalam keadaan seperti ini, terdapat risiko lebih tinggi kelahiran bayi berlaku di luar hospital atau klinik, yang boleh mengancam nyawa ibu dan anak. Dalam sesetengah situasi, ibu muda yang keseorangan dan terdesak mungkin cuba menyembunyikan kelahiran dan mengabaikan bayinya.

Bakal ibu, tanpa mengira umur, memerlukan sokongan emosi dan sosial daripada keluarga dan rakan, kerana badan mereka sedang melalui perubahan semasa kehamilan. Sokongan berterusan juga penting selepas

kelahiran, terutamanya untuk mereka yang cenderung mengalami kemurungan selepas bersalin. Ibu muda yang tidak berkahwin mungkin tidak akan menerima sokongan jika mereka dipulaukan keluarga. Meskipun keluarga memberikan sokongan, mereka mungkin dianjurkan ke rumah perlindungan untuk menjaga privasi. Walaupun ini dapat

melindungi mereka daripada khabar angin yang kurang menyenangkan, pengasingan daripada ibu bapa dan keluarga terdekat boleh menyebabkan remaja ini berasa keseorangan, takut dan terasing.



kes bagi keadaan yang membawa kepada kehamilan remaja

*Liza yang berusia 15 tahun tidak minat bersekolah. Gurunya sering memarahi dan mengkritiknya. Rakan sekelas suka mengejeknya. Dia sering ketinggalan dalam pelajaran kerana tiada sesiapa dalam keluarganya dapat membantu disebabkan sibuk dengan perniagaan keluarga. Ibu bapanya selalu pulang pada pukul 1 pagi. Mereka tidak pernah menyedari yang dia kadangkala ponteng melepak dengan sekumpulan remaja di pusat membeli-belah. Satu petang, seorang pemuda yang menumpangkannya pulang berhenti di sebuah taman dan memaksanya melakukan hubungan seks. Pemuda itu menumbuk muka Liza dan mengancam untuk meninggalkannya seorang diri jika dia enggan. Dia tidak pernah memberitahu sesiapa. Selepas kejadian itu, haidnya lambat dan Liza mendapati dia hamil.

*Lina membesar di sebuah kampung. Dia anak kedua daripada sembilan adik-beradik. Dia bersekolah sehingga Darjah 4. Semasa berumur 11 tahun, ibu bapa Lina menyuruhnya duduk di rumah untuk menjaga adik-adiknya. Ketika berusia 15 tahun, dia dikahwinkan dalam satu majlis tradisional dengan seorang lelaki berusia 17 tahun dari kampung sama. Beberapa bulan kemudian, Lina hamil dengan anak pertamanya.

*Nama hanyalah untuk tujuan contoh dan bukanlah merujuk kepada mana-mana individu khusus

Mengenal pasti tanda-tanda

Datuk Dr Zulkifli Ismail, pakar perunding pediatrik, berkata simptom fizikal ketara seperti rasa mual di waktu pagi, kerap muntah, perubahan selera, sering keletihan, kenaikan berat badan, dan juga kerap kencing, adalah tanda-tanda seseorang remaja itu mungkin hamil.

Perubahan pada kelakuan dan penampilannya juga mungkin tanda kehamilan. Remaja hamil mungkin lebih beremosi dan

mudah marah berbanding biasa. Dia juga mungkin lebih berahsia dan kerap berkurung dalam bilik daripada biasa. Dia juga lebih suka memakai pakaian longgar, besar atau berwarna gelap untuk menyembunyikan bentuk badannya. Bagaimanapun, dalam sesetengah kes, kehamilan mungkin tidak disedari oleh remaja itu sendiri atau keluarganya jika simptom kehamilannya tidak ketara atau tiada simptom, ataupun dia

mengalami haid tidak teratur atau berlebihan berat badan. Ujian kehamilan patut dibuat jika ada sebarang keraguan.



Apa harus anda lakukan?

Dr Marret memberikan nasihat berikut: Cara terbaik untuk membantu remaja yang mungkin hamil adalah mengambil berat tentang keperluan kesihatannya, dan juga memastikan kesejahteraan dan keselamatannya. Jangan cepat membuat kesimpulan atau bersikap prejudis. Ingatlah bahawa pelbagai situasi boleh menyebabkan mereka hamil (lihat Kotak 1) dan mereka mungkin menghadapi tekanan psikologi yang serius.

Jika anak perempuan anda memaklumkan dia hamil atau anda mengesyaki dia mungkin hamil, bertenang dan berikannya sokongan. Penting bagi ibu bapa untuk memahami dan menyokongnya kerana respons seperti ini akan menggalakkannya untuk meluahkan dan berkongsi masalahnya.

Seterusnya, sahkan kehamilan itu. Pemeriksaan kesihatan dengan doktor penting untuk kepastian, walaupun anda sudah memeriksa dengan kit ujian kehamilan. Setelah disahkan, dapatkan rawatan antenatal segera. Ini penting untuk mengetahui peringkat kehamilan

itu, dan memastikan kesejahteraan ibu dan bayi. Nasihat pakar juga penting untuk membuat keputusan berkenaan cara terbaik menghadapi kehamilan, bergantung kepada peringkat dan sebarang komplikasi kesihatan.

Jika kes itu melibatkan penganiayaan seks atau rogal, laporkan kepada polis. Doktor boleh bekerjasama dengan polis dan jabatan kebajikan untuk memastikan keselamatan dan melindungi gadis yang dianaya secara seksual.

Pastikan anak anda memperoleh jagaan antenatal sehingga kelahiran. Bincang dengannya dan tentukan jika lebih baik untuknya tinggal di rumah atau berpindah ke rumah perlindungan sehingga bayi lahir. Jika tinggal di rumah perlindungan, pastikan komunikasi dengan ahli keluarga yang menyokongnya dikekalkan. Dengan mengambil kira keadaan keluarga, bincang dengannya sama ada lebih baik menjaga bayi itu atau memberikan bayi itu sebagai anak angkat. Doktor boleh



mengesyorkan organisasi kebajikan yang boleh membantu proses pengambilan anak angkat.

Remaja yang hamil akibat penganiayaan seks boleh menghadapi tekanan emosi dan psikologi. Dapatkan nasihat profesional untuk merawat dan menyokongnya. Jika meneruskan kehamilan itu membahayakan kesihatan fizikal atau mentalnya, pengguguran yang sah dari segi undang-undang boleh dilaksanakan jika dia sanggup. Ini hanya boleh dilakukan oleh pakar yang sah di hospital untuk mengawasi dan mengendali komplikasi seperti pendarahan serius atau jangkitan.



Didik untuk cegah

Pendidikan mempunyai peranan besar dalam mencegah kehamilan remaja. **En Hairil** berkongsi beberapa inisiatif kerajaan seperti komponen PEERS (Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial) dalam beberapa subjek di sekolah. "Terdapat juga KafeTEEN, iaitu pusat rakan sebaya untuk remaja, yang membantu mereka mengamalkan gaya hidup positif menerusi perbincangan remaja dan perkhidmatan kaunseling oleh profesional. LPPKN juga memperkenalkan modul PEKERTI di dalam aktiviti di beberapa

Pengguguran di klinik pesakit luar oleh doktor tidak berpengalaman tanpa latihan dan kemudahan sokongan adalah berisiko untuk anak anda. Ia boleh menyebabkan kecederaan serius pada rahim yang mungkin mengganggu kehamilannya pada masa depan. Seorang wanita tidak boleh dipaksa melakukan pengguguran tanpa kebenarannya kerana ini satu kezaliman ke atas tubuhnya, dan boleh menjelaskan kesejahteraan mentalnya dalam jangka masa pendek dan panjang.

Sokongan sewajarnya perlu diberikan kepada anak anda untuk membina hidupnya pada masa hadapan. Tunjukkan yang anda mengambil berat dan mahukan yang terbaik baginya. Dia harus memperoleh maklumat dan kaunseling daripada doktor tentang cara mencegah kehamilan tidak dirancang dan mengelakkan penyakit kelamin. Galakkan anak anda untuk menghabiskan pendidikannya. Jika dia tidak berminat atau tidak mampu bertahan di sekolah, cari peluang untuk anak anda menerima latihan kemahiran menurut minat dan bakatnya.

sekolah untuk mendidik dan memberikan kesedaran tentang kesihatan sosial dan reproduktif," tambahnya.

Berkenaan peranan ibu bapa, Datuk Dr Zulkifli, sebagai Pengurus Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif, menasihatkan, "Ibu bapa ialah guru terbaik untuk memperkenalkan subjek peribadi yang sensitif ini kepada anak-anak. Mulakan dengan pembelajaran ringkas pada usia kecil dan teruskan secara berperingkat apabila semakin matang. Jika anak anda tahu bahawa mereka boleh membincangkan topik ini dengan anda, mereka akan lebih cenderung mendapatkan bantuan dan nasihat anda apabila menghadapi situasi sukar atau mengelirukan."

Jelasnya, "Ibu bapa boleh bermula dengan mengajar anak-anak di tadika tentang istilah tepat bagi bahagian kemaluhan mereka dan cara membezakan sentuhan selamat dan tidak selamat. Apabila mereka semakin matang, jelaskan bahawa perubahan fizikal adalah normal semasa membesar. Ajar mereka cara menangani perasaan dan minat terhadap jantina berlawanan, sambil menekankan kepentingan saling menghormati. Akui keperluan mereka untuk mempunyai rakan yang menyokong dan galakkan mereka menyertai aktiviti sukan dan sosial yang sihat. Tetapkan sempadan jelas bagi perlakuan mereka terhadap orang lain menurut nilai budaya dan agama anda. Nasihatkan mereka cara untuk mengelakkan situasi di mana mereka dipaksa untuk melakukan aktiviti seksual. Berikan amaran bahawa persekitaran dengan pengambilan alkohol dan dadah meningkatkan risiko aktiviti seksual. Ingatkan mereka

bahawa mereka berhak ke atas tubuh mereka sendiri dan berhak menolak sebarang permintaan seksual. Lelaki harus diajar untuk menghormati wanita dan hak wanita untuk berkata "tidak". Mereka harus diberitahu bahawa menyebabkan seorang perempuan hamil sebelum berkahwin adalah tidak bertanggungjawab dan tidak boleh diterima. Mereka harus diingatkan bahawa hubungan seks dengan perempuan bawah 16 tahun adalah salah dari segi undang-undang dan mereka boleh didakwa."

Remaja harus diberikan panduan untuk mendapatkan nasihat sewajarnya berkenaan kaedah pencegahan kehamilan dan penyakit kelamin. Remaja perempuan harus dinasihatkan tentang kepentingan mendapatkan bantuan rawatan segera bagi mengelakkan kehamilan, jika mereka diserang secara seksual atau terdedah kepada seks tidak selamat.

Selain pendidikan, keluarga yang mengambil berat dan menyokong juga penting dalam mencegah perlakuan seksual yang berisiko dalam kalangan remaja. Beliau menekankan bahawa keluarga harus membina hubungan rapat dengan anak-anak sejak kecil dan terus berkomunikasi dengan mereka semasa remaja, terlibat dalam kehidupan mereka, menggalakkan mereka mengasah bakat mereka dan membina hubungan baik yang sihat dengan rakan sebaya mereka. Beliau menyimpulkan, "Berikan perhatian apabila mereka meluahkan masalah dan bantulah mereka mencari penyelesaian. Ingat, remaja yang disokong keluarga dan menumpukan pada pendidikan dan kerjaya kurang cenderung untuk terlibat dalam hubungan seksual pada usia muda." **PP**



Mencegah Kekurangan Zat Besi Semasa Kehamilan

Oleh **Dr H Krishna Kumar**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi dan Bekas Presiden Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Zat besi adalah mineral penting yang diperlukan untuk pelbagai proses metabolismik. Ia juga komponen hemoglobin penting. Kekurangan zat besi boleh menyebabkan anemia kekurangan zat besi, yang menyebabkan bekalan oksigen tidak mencukupi dalam badan.

Kekurangan zat besi dan anemia dalam kalangan wanita mengandung di Malaysia kekal menjadi masalah kesihatan signifikan dan mencabar, dengan prevalens sebanyak 37%. Kesan kekurangan zat besi yang serius dalam wanita mengandung adalah peningkatan risiko bayi pra-matang, atau bayi lebih kecil daripada saiz normal. Anemia kekurangan zat besi boleh dikelirukan dengan talasemia, di mana talasemia adalah gangguan darah genetik. Pastikan anda memberitahu doktor anda jika anda mempunyai sejarah talasemia dalam keluarga.

Berapa banyak zat besi diperlukan badan anda?

Badan anda memerlukan sekurang-kurangnya 27mg

zat besi setiap hari semasa hamil. Namun, jumlah sebenar diperlukan badan anda setiap hari bergantung kepada umur dan kesihatan secara keseluruhan. Anda dinasihatkan membina bekalan zat besi (dan nutrien lain) badan anda sebelum hamil. Secara kasar, anda memerlukan dua kali jumlah normal zat besi semasa hamil. Semasa temu janji doktor, anda mungkin akan diminta untuk mengambil vitamin pranatal termasuk suplemen zat besi dos rendah.

Ambillah makanan yang kaya dengan zat besi dalam diet anda. Ini termasuk daging pejal, ayam, telur, kerang rebus, kacang kuda, peria, tauhu goreng dan bijirin sarapan yang diperkaya dengan zat besi.

Simptom kekurangan zat besi

Kekurangan zat besi biasanya berlaku dalam kalangan wanita hamil dan ibu menyusu. Bagaimanapun, ada simptom kekurangan zat besi yang tidak jelas dan tidak khusus, seperti:



Keletihan



Nafas pendek



Degupan jantung laju

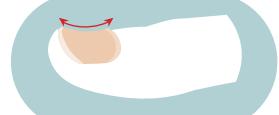


Tangan dan kaki sejuk

Mengidam bahan-bahan pelik (contohnya, tanah atau tanah liat)



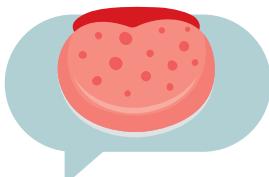
Keguguran rambut



Kuku berbentuk sudu yang rapuh



Sakit di bahagian tepi mulut



Lidah sakit

Kesukaran untuk menelan, yang mungkin menunjukkan kekurangan zat besi yang serius



Sentiasa ingat untuk membuat pemeriksaan dengan doktor jika berasa anda mungkin mengalami isu kekurangan zat besi.

Jangan buat tanggapan sendiri

Jika anda merancang kehamilan atau sedang hamil, lakukanlah pemeriksaan untuk mengetahui jika anda kekurangan zat besi. Risiko anemia akan meningkat apabila kandungan semakin besar dan pengambilan zat besi daripada diet sahaja tidak mencukupi untuk memenuhi keperluan zat besi badan.

Doktor anda boleh melakukan ujian darah ringkas untuk memeriksa dan mendiagnos keseriusannya. Kemudian doktor boleh mempreskripsi jumlah suplemen zat besi yang diperlukan anda. Bagaimanapun, seperti ubatan lain, suplemen zat besi anda harus disimpan di lokasi yang selamat, jauh daripada kanak-kanak.

Beritahu kepada doktor jika anda mengalami simptom

seperti muntah-muntah, mual, cirit-birit, najis berwarna gelap, atau sembelit. Ini adalah simptom zat besi berlebihan dalam badan. Jangan ambil suplemen zat besi tanpa nasihat doktor. Jika doktor menentukan suplemen oral tidak berkesan, suntikan mungkin pilihan seterusnya. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

CLINICALLY PROVEN TO SOOTHE IRRITATED, ITCHY AND EXTRA DRY SKIN

- NO ADDED PARABEN
- PHTHALATE-FREE
- HYPOALLERGENIC
- FRAGRANCE-FREE



Aveeno Baby Dermexa MOISTURIZING WASH
colloidal oatmeal & soothing oat essence

Formulated to gently cleanse without damaging the skin's barrier
Fragrance-free, soap-free,
No added Paraben, Phthalate-free

Net Wt. 141g

236mL

MY1000349

#1 U.S. PEDIATRICIAN TRUSTED BRAND*
FOR THE USE OF NATURAL INGREDIENTS

PEDIATRICIAN RECOMMENDED

Aveeno Baby

Dermexa
MOISTURIZING CREAM
colloidal oatmeal + skin protectant

Clinically proven to help reduce itching and irritation
Cclinically shown to soothe baby's skin

**parenthood
PARENTS' CHOICE AWARDS 2019 WINNER**

UNLOCK THE POWER OF OATS

- COLLOIDAL OAT**
Locks in moisture for 24 hours
- OAT ESSENCE EXTRACT**
Helps relieve itch
- OAT OIL**
Helps strengthen barrier
- CERAMIDE**
Helps prevent the recurrence of extra dry skin

For more information, like us on [myaveeno](#)

Johnson & Johnson Sdn Bhd (3718-D), Level 8, The Pinnacle, Persiaran Lagoon, Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia. General Line: +603-76614500

Persaingan Adik-Beradik

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



Adik-beradik berperanan penting dalam pengalaman membesar dan berkongsi pelbagai kenangan bersama. Mereka biasanya kawan kita yang pertama, tetapi mereka juga boleh menjadi pesaing pertama kita. Malah, persaingan ini boleh berlaku seawal kelahiran mereka. Anak sulung mungkin rasa terancam atau terabai apabila ibu bapa mengalih perhatian kepada bayi yang baru lahir.

Menyambut kelahiran baru

Anda boleh sediakan anak anda untuk kelahiran baru agar dia lebih menerima adik barunya.

- Beritahu tentang bayi/adiknya dari awal dan kongsikan perasaan teruja anda.
- Melibatkan anak anda, contohnya, membawa dia ke pemeriksaan kesihatan anda dan bayi, atau membenarkannya memegang bayi.
- Memberi dia peluang membantu anda, contohnya, memintanya mengambil lampin semasa anda membersihkan bayi.
- Jangan lupa berbual dengannya dan mendengar luahan hatinya, agar dia tahu anda masih memberi perhatian kepadanya.

Persaingan positif

Persaingan biasanya berlaku apabila kanak-kanak mahukan perhatian dan perakukan ibu bapa. Persaingan atau pertengkar antara adik-beradik lazimnya berlaku kerana terdapat perbezaan perwatakan ataupun kerana adik-beradik mempunyai kemauan yang berlainan. Justeru itu, persaingan dapat diperhatikan dari segi aktiviti kesukunan, permainan, pelajaran dan lain-lain.

Dengan pengasuhan anak yang baik oleh ibu bapa, persaingan yang sihat dan positif antara adik-

beradik boleh membantu anak-anak meningkatkan kemahiran diri. Persaingan sihat juga membantu perkembangan mental serta emosi kanak-kanak dan dapat meningkatkan kemahiran sosial mereka. Sebaliknya, persaingan negatif boleh membawa kepada masalah seperti kelakuan agresif dan isu-isu yang melibatkan kesihatan mental.

Bagi memupuk persaingan yang positif, ibu bapa harus menekankan kepada anak-anak kecekapan dalam menyelesaikan masalah, dan memastikan anak-anak memahami konsep persaingan sihat. Ini kerana pendekatan yang hanya tertumpu kepada

kemenangan atau kekalahan sahaja akan mewujudkan persaingan yang tidak sihat dan memupuk sikap mementingkan diri dan berlagak dalam diri kanak-kanak. Konflik seperti berebut saluran TV harus dianggap sebagai masalah untuk diselesaikan bersama dan dilihat sebagai peluang untuk belajar bertolak ansur. Di sekolah pula, pencapaian peribadi seharusnya lebih dititikberatkan berbanding kedudukan dalam kelas.

Ibu bapa harus memupuk semangat bekerjasama, saling menyokong, dan keadilan dalam diri anak-anak, meskipun mereka bersaing sesama sendiri. Ketika membuat persiapan peperiksaan atau hari sukan, galakkan mereka untuk memberi sokongan sesama sendiri dan mengajar mereka etika persaingan: (1) merendah diri apabila menang, (2) menerima kekalahan dengan hati yang terbuka dan (3) lebih gigih mencuba pada masa hadapan.

Menyelesaikan konflik

Pertembungan antara kanak-kanak akibat kemahuan dan kepentingan masing-masing biasanya menyebabkan konflik. Lebih-lebih lagi, cara

ibu bapa mengatasi konflik tersebut boleh memberi kesan kepada hubungan ibu bapa dengan anak-anak. Berikut adalah beberapa petua untuk menyelesaikan konflik antara adik-beradik.

• Tekankan dan galakkan tingkah laku yang baik.

Bagi setiap "Jangan" berilah arahan alternatif "Buatlah". Contohnya, "Jangan bermain dengan pisau, mainlah dengan patung."

• Jangan memihak kepada sesiapa.

Jika anak-anak boleh bertenang, biarkan mereka selesaikan konflik sesama sendiri. Jangan terlalu menumpukan perhatian kepada siapa yang salah dan siapa yang betul.

• Galakkan tingkah laku yang baik.

Berikan ganjaran apabila mereka mematuhi peraturan, bekerjasama dan bersetuju berkongsi. Ucapan ringkas "terima kasih" dan pelukan juga amat berguna untuk mengeratkan silaturrahim antara adik-beradik.

• Tekankan akibat tingkah laku mereka.

Tegur dengan amaran atau tarik semula kebebasan mereka jika mereka terus melanggar peraturan. 'Time-out' (contohnya, memisahkan anak-anak yang bertengkar

dengan mengarahkan seorang bertenang di dalam bilik tidur dan seorang lagi bertenang di ruang tamu) boleh memberikan mereka sedikit ruang dan masa daripada satu sama lain untuk bertenang.

• Ajarlah mereka supaya bertolak ansur.

Minta mereka mencari penyelesaian 'menang-menang', iaitu penyelesaian masalah yang memanfaatkan kedua-dua pihak. Sekiranya mereka tidak boleh mencapai persetujuan, tawarkan penyelesaian anda. Jika tiada penyelesaian, biarkan dahulu perkara tersebut dan bincangkan semula masalah itu pada waktu yang lain.

• Adil tidak bermaksud saksama.

Kanak-kanak memerlukan perhatian dan didikan yang berbeza berdasarkan umur dan perwatakan mereka. Pastikan anak-anak faham kenapa wujudnya perbezaan dalam tumpuan ibu bapa terhadap adik-beradik, supaya mereka lebih mengerti situasi dan bersetuju untuk bekerjasama.

Persaingan positif antara adik-beradik boleh mengajar anak-anak tentang kesedaran kendiri, empati, etika dan juga sikap hormat-menghormati, lalu menjadikan mereka individu yang lebih berkebolehan. Setiap ahli keluarga memainkan peranan penting untuk menyediakan persekitaran yang bukan sahaja mengalakkkan anak-anak untuk mengamalkan akhlak mulia tetapi juga mementingkan hubungan keluarga yang sihat. Setiap kanak-kanak adalah unik dengan cara mereka yang tersendiri; lihatlah serta terima diri mereka yang seadanya, dan bukan berdasarkan kedudukan mereka dalam kelas atau pertandingan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



DAPATKAN LEBIH LAGI



- ✓ **DHA TERTINGGI***
- ✓ **SERAT IcFOS**
- ✓ **100 UJIAN TERPERinci**

* Ilustrasi adalah berdasarkan kandungan DHA/100g dalam kategori umur 1 hingga 6 tahun dalam lingkungan harga yang sama (<RM35/kg) sebagaimana pada Jan 2019.

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

Dumex Dugro (Malaysia) Sdn Bhd | 20043-U8 | Jalan 4.23, The Centres South Tower, Mid Valley City, High Street, Kuala Lumpur, Malaysia



JADILAH LEBIH LAGI

Bagaimana untuk Kekal **TENANG**



Bertenang adalah kemahiran yang mencabar tetapi penting untuk dipelajari dan diamalkan oleh ibu bapa. Namun, jangan terlalu salahkan diri jika anda pernah hilang sabar. Amalkan sifat yang terbuka dan terimalah kelemahan anda terlebih dahulu, sebelum mencari cara untuk mengawal emosi. Lebih-lebih lagi, jika anda menghadapi terlalu banyak konflik dalaman yang belum diselesaikan, ia boleh menghalang anda daripada berkomunikasi secara efektif dengan anak anda.

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

Mengawal situasi

Lakukan yang terbaik untuk mengawal kemarahan dan cuba untuk mengetahui pencetus kemarahan anda. Biasanya, seseorang akan berteriak apabila hilang sabar dan nadanya boleh membawa banyak maksud – nada atau bahasa yang kasar boleh memburukkan keadaan. Namun begitu, jeritan ada gunanya dalam situasi yang cemas kerana boleh menarik perhatian dengan pantas (contohnya, anda boleh menjerit “JANGAN!” diikuti dengan amaran tegas untuk tidak bermain dengan pisau dapur).

Gunakan nada yang tegas dan jelas. Elakkan daripada menengking anak anda semasa marah atau kecewa kerana ini boleh mengganggu emosinya. Anak anda mungkin menganggap anda tidak lagi menyayanginya, dan ini boleh merendahkan keyakinan dirinya serta meningkatkan risiko anak anda mencontohi kelakuan anda ataupun berkelakuan agresif.

Jadilah contoh yang baik

Anda haruslah menjadi contoh yang baik kepada anak anda. Jika anda inginkan anak yang cekap mengurus emosinya, anda haruslah menunjukkan pengurusan emosi yang baik. Sebarang kesilapan yang anda lakukan harus diakui dan digantikan dengan perlakuan yang lebih baik. Ini akan membantu anak kecil membezakan kelakuan yang baik dengan yang buruk.

Jika anda pernah menengking anak anda, cuba minta maaf daripadanya apabila anda sedar yang menengking itu mungkin menyebabkan lebih banyak masalah (contohnya, anak anda menangis dan ini memburukkan lagi situasi). Apabila anda sudah bertenang, beritahu dia yang anda rasa bersalah dan tidak sepatutnya menjerit. Ini akan membantu anak memahami bahawa perbuatan tersebut tidak boleh diterima dan mendorongnya untuk mencari jalan penyelesaian yang lebih berkesan.

Redakan kemarahan anda

Ketenangan adalah kebebasan daripada gangguan fikiran atau emosi yang kuat, jadi carilah cara untuk menguruskan tekanan dan rasa marah anda kerana ia lebih mudah untuk mencegah kemarahan berbanding mengawalnya. Walaupun teknik pernafasan boleh mengelak kemarahan daripada bertambah buruk (ia membantu tubuh anda bertenang), ia kurang berkesan jika anda sudah pun hilang sabar.

Tarik nafas yang mendalam dan ulangi beberapa kali untuk memperlakukan degupan jantung dan berasa tenang. Bayangkan tenaga yang segar mengalir masuk dalam setiap nafas, dan kemarahan atau kekecewaan mengalir keluar apabila anda menghembus. Pengamalan teknik pernafasan ini akan membantu anda menjadi lebih mahir dalam menenangkan diri.

Walaupun anda tidak dapat mengawal tindakan atau reaksi anak anda, anda boleh mengawal respons anda. Tangani rasa marah anda terlebih dahulu sebelum menguruskan anak anda. Terdapat tiga langkah yang boleh digunakan:

- Beri perhatian:** Belajar mengenalpasti pencetus, corak atau tabiat yang kurang efektif dan cuba untuk menangannya. Jangan salahkan diri apabila gagal pada mulanya – lama-kelamaan anda akan dapat mengenal pasti sebab yang mencetuskan kemarahan anda!

- Berhenti seketika:** Kenal pasti emosi anda. Sebelum anda hilang sabar, hentikan segala aktiviti dan tenangkan diri. Ini juga merupakan peluang untuk mengajar anak anda cara menguruskan emosi.

- Berikan ruang:** Berikan masa dan ruang untuk semua orang bertenang. Tangani isu tersebut apabila kemarahan sudah reda. Berikan peluang kepada anak untuk meluahkan perasaan jika dia sudah bertenang.

Cuba jadi contoh terbaik bagi anak anda dalam mengawal kemarahan – kanak-kanak mempunyai kecenderungan semula jadi untuk mencontoh ibu bapa mereka.

Perkara lain untuk dipertimbangkan

Tiada menang-kalah dalam pengasuhan/pengurusan tingkah laku anak anda. Jika anda fikir ia satu pertandingan antara ibu bapa dengan anak, anda sudah pun kalah. Lebih penting untuk memberi fokus kepada objektif yang anda ingin mencapai bersama anak. Bertegaslah dalam isu-isu penting (seperti menyiapkan kerja sekolah pada waktunya) dan cuba untuk melepaskan hal-hal yang remeh buat seketika (seperti membiarkan kasut bersepeh di pintu). Jika tidak, anda hanya akan membazir masa dan tenaga untuk perkara-perkara kurang penting yang mengalih perhatian daripada perkara-perkara mustahak.

Kelakuan buruk anak bukanlah tindakbalas peribadi/pembalasan dendam terhadap ibu bapa. Ia berlaku akibat kekurangan kemahiran dalam menghadapi cabaran di sekeliling mereka. Anak anda masih belum mampu menguruskan dirinya secara matang, terutamanya apabila tidak mendapat sesuatu yang diingini. Oleh itu, ibu bapa haruslah mengamalkan rasa

empati terhadap anak dan mendorong anak untuk mencari jalan penyelesaian ketika menghadapi sebarang dugaan.

Jaga diri anda

Kesihatan fizikal yang baik akan membantu anda kekal positif. Jadi, makanlah secara sihat dan amalkan aktiviti fizikal yang mencukupi. Rehat dan masa tidur yang mencukupi mungkin sukar untuk dicapai, namun cubalah sebaik mungkin untuk mendapat rehat yang memadai kerana ini akan meningkatkan tahap toleransi anda dan mengurangkan tekanan.

Menjaga keluarga boleh meletihkan anda, jadi janganlah mengabaikan diri sendiri. Tetapkan waktu peribadi dalam jadual anda untuk melakukan perkara yang anda suka seperti berkebun, mendengar muzik, dan lain-lain.

Rujuk kepada pakar jika anda menghadapi kesukaran dalam menguruskan kemarahan. Kerap hilang sabar boleh dianggap sebagai simptom kemurungan, terutamanya jika seseorang itu biasanya penyabar. Jangan takut untuk mendapatkan bantuan bagi menangani isu ataupun dugaan yang anda hadapi. Lebih baik (dan lebih murah) untuk menangani masalah emosi dari awal, sebelum ia bertambah buruk. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



Jangkitan Pneumokokal

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

Penyakit pneumokokal adalah sekumpulan penyakit yang disebabkan oleh bakteria *Streptococcus pneumoniae*, atau pneumokokus, yang menjangkiti pelbagai bahagian badan. Penyakit ini terdiri daripada jangkitan tidak invasif yang menyerang bahagian sinus dan telinga, dan jangkitan serius dan invasif yang menyerang bahagian yang biasanya bebas daripada kuman seperti salur darah.

Bagaimana ia tersebar

Pembawa pneumokokus di hidung/tekak (tiada simptom)

Individu lemah dijangkiti menerusi batuk dan bersin

Pneumokokus tersebar dari tekak ke bahagian badan lain

Sinus (rongga di sekeliling hidung)



Sinusitis

Simptom: Muka sakit, hidung tersumbat, lendir kuning kehijauan, sakit kepala.

Komplikasi: Biasanya ringan, jarang menyebabkan komplikasi serius.

Telinga tengah

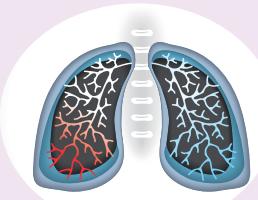


Otitis media

Simptom: Sakit telinga, gegendang telinga merah dan bengkak, demam, mengantuk.

Komplikasi: Biasanya ringan, tetapi boleh menyebabkan kehilangan pendengaran dan mengakibatkan pertuturan lambat.

Peparu

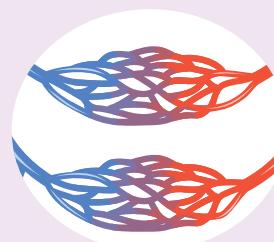


Pneumonia

Simptom: Demam dan menggigil, batuk, sukar bernafas, sakit dada.

Komplikasi: Empiema (jangkitan di ruang antara peparu dan rongga dada), perikarditis (keradangan kantung mengelilingi jantung, abses peparu (nanah dalam peparu).

Salur darah

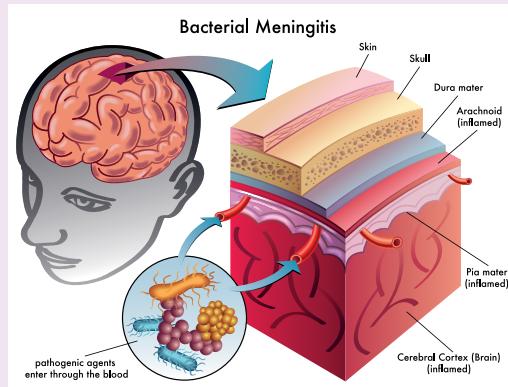


Bakteremia

Simptom: Demam, menggigil, kurang tumpuan, kekeliruan, sesak nafas, kadar jantung tinggi, sakit yang amat, kulit berpeluh.

Komplikasi: Boleh mengakibatkan kegagalan organ, kejutan septik (tekanan darah jatuh ke tahap bahaya), endokarditis (keradangan pada lapisan dalaman jantung), meningitis, dan mungkin kematian.

Meninges (membran selaput otak dan saraf tunjang)



Meningitis

Simptom: Kekejangan leher, demam, sakit kepala, fotofobia (mata lebih sensitif kepada cahaya), kekeliruan; **Bagi bayi:** Tiada selera makan atau minum, kurang tumpuan, muntah.

Komplikasi: Hilang pendengaran, epilepsi, masalah memori dan tumpuan, masalah koordinasi, pergerakan dan imbangan, masalah pembelajaran, masalah kelakuan, dan mungkin kematian.

Melawan pneumokokus

Lebih 90 jenis pneumokokus sudah dikenal pasti, menjadikannya satu cabaran untuk mengawal kuman ini. Cara terbaik mencegah penyakit pneumokokal ialah menerusi vaksinasi. Dua jenis vaksin kini boleh didapati untuk mencegah penyakit pneumokokal.

Vaksin Konjugat Pneumokokal (PCV)

- Melindungi daripada 10 atau 13 jenis yang paling bahaya.
- Disyorkan untuk kanak-kanak bermula 6 minggu, dewasa selepas 50 tahun, dan kumpulan berisiko tinggi atau sistem imun lemah.
- Membasmi pneumokokus daripada saluran pernafasan atas.
- Memberikan imuniti kelompok.

Vaksin Polisakarida Pneumokokal (PPSV23)

- Melindungi daripada 23 jenis.
- Tidak berkesan untuk kanak-kanak bawah 2 tahun.
- Tempoh lebih pendek dan kualiti perlindungan lebih rendah.
- Mungkin masih membawa pneumokokus dalam saluran pernafasan selepas vaksinasi.
- Tiada perlindungan kelompok.



Penyakit pneumokokal tidak invasif, seperti otitis media, adalah biasa dan boleh diuruskan tetapi boleh merebak menjadi penyakit pneumokokal invasif yang lebih teruk, seperti meningitis, yang boleh membawa kematian. Lindungi orang tersayang daripada jangkitan pneumokokal dan rujuklah doktor anda untuk maklumat lebih lanjut. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric 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/risk-transmission.html>
² National Foundation for Infectious Diseases, Pneumococcal Disease. Available at: <http://www.aduvaccination.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 16-07, 18th Floor, Menara Astra Unit,
13, Jalan 18/8 Mutu Muda, 50300 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2202 7000 FAX +60-3-2202 0997
mpaeds@gmail.com



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd (40131-T)
Level 10 & 11, Wisma Avenue (Tower 2), Bangsar South,
No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2281 8000 FAX +60-3-2291 6300
www.pfizer.com.my

Katakan

Tidak

kepada Alat Tatih (Baby Walker)

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



Satu kajian yang dijalankan berkenaan kejadian melibatkan alat tatih di Timur Tengah mendapati purata risiko adalah:

1 kejadian setiap pengguna

1 kecederaan daripada setiap 4 pengguna

1 kejadian kecemasan daripada setiap 20 pengguna

1 rawatan hospital daripada setiap 55 pengguna

1 kecacatan daripada setiap 200 pengguna

1 kematian daripada setiap 1000 pengguna

Kejadian yang direkodkan termasuk melanggar objek, terbalik, dan jatuh ke dalam kolam renang dan dari tangga. Kejadian ini dicatat dalam setiap keluarga yang ditinjau dan lebih kurang 49% daripada tinjauan melibatkan kecederaan.

Alat tatih tidak memberi sebarang kebaikan kepada perkembangan kanak-kanak. Bayi memerlukan peluang untuk membina dan mengembangkan otot-otot mereka dengan aktiviti yang melibatkan tindakan berdiri, meniarap dan merangkak, yang tidak boleh dilakukan dengan alat tatih (ia sebenarnya melambatkan perkembangan berjalan mereka). Lebih teruk lagi, alat tatih berbahaya dan menjadi salah satu sebab kecederaan bayi.

Tahukah anda?

Alat tatih telah diharamkan di Kanada sejak April 2004, akibat bilangan kes kecederaan yang tinggi. Akademi Pediatric Amerika (AAP) bergerak aktif menyeru agar alat tatih diharamkan.

Potensi kecederaan

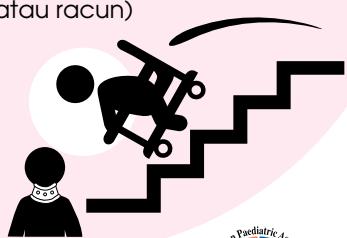
- **Terlanggar dapur panas, alat pemanas, jatuh ke dalam kolam**
Luka bakar, melecur, lemas
- **Mencapai/mengambil/menarik objek di meja/rak** (cth. permukaan dapur, alas meja, kabel elektrik dan kabel perkakas, minuman panas, pisau dapur, dll.)



Kecederaan kepala/leher akibat objek terjatuh, luka, terdedah kepada bahan berbahaya (bahan pencuci atau racun)

- **Jatuh/tergolek di tangga**

Kecederaan kepala/leher akibat jatuh



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia



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



**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:

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



Dapatkan Sampel
Dugro® Soy 200g!*

*Sementara stok masih ada!

Malahem ini bergantung pada kanak-kanak yang mengambil susu untuk kanak-kanak mempunyai
sifat menjauhi kepada doktor atau untuk diagnosis yang tepat.

Sembelit yang Menyakitkan

Oleh Prof Dr Raja Affendi Raja Ali, Pakar Perunding Perubatan dan Gastroenterologi



Kebelakangan ini, anak anda jarang ke tandas dan mengadu sakit setiap kali membuang air besar? Mungkinkah dia mengalami sembelit?

Adakah anak saya mengalami sembelit?

Biasanya, anak anda boleh mengalami sembelit jika dia membuang air besar kurang daripada tiga kali dalam seminggu, atau kurang daripada biasa. Najisnya keras, kering, serta sukar dan menyakitkan untuk dibuang. Jika anda mengesyaki dia mengalami sembelit, periksa jika najisnya lebih besar daripada biasa. Kemungkinan juga akan terdapat kesan najis pada seluar dalamnya.

Anak anda mungkin akan mengelak daripada membuang air besar kerana proses itu menyakitkan. Semasa ingin membuang air besar, riak wajahnya mungkin berubah, dan dia akan mengerak-gerakkan badan atau menyilang kakinya. Tanda-tanda lain termasuklah sakit perut, kekembungan, kehilangan selera makan dan meragam.

Apakah punca sembelit?

Sembelit berlaku apabila bahan sisa bergerak terlalu

perlahan menerusi usus besar, menyebabkan najis menjadi besar, keras dan kering. Antara punca biasa termasuklah:

- **Diet:** Anak anda mungkin tidak mengambil serat yang mencukupi daripada buah, sayuran atau bijirin penuh. Dia juga mungkin tidak minum air yang mencukupi (usus besar berfungsi untuk menyerap air daripada sisa) menyebabkan najis menjadi keras. Perubahan pemakanan (contohnya, peralihan daripada susu ibu kepada susu lembu) juga boleh menjadi faktor sembelit.

● **Menahan air besar:**

Anak anda mungkin tidak mempedulikan keinginan untuk ke tandas atas pelbagai sebab. Dia mungkin mahu lebih banyak masa bermain atau menonton televisyen, atau tidak suka menggunakan tandas yang dia tidak biasa. Dia juga mungkin pernah mengalami pengalaman yang menyakitkan di tandas semasa membuang air besar yang keras, menyebabkan dia sering menahan air besar.

● **Perubahan rutin:**

Anak anda mungkin rasa tidak selesa dalam persekitaran atau rutin baru (contohnya, berjalan-jalan, berpindah ke rumah baru, mula bersekolah) dan ini boleh menjelaskan pergerakan ususnya.

Melegakan sembelit

Gunakan cara-cara ini untuk pembuangan air besar yang lancar dan kurang menyakitkan bagi anak anda:

● **Berikan makanan tinggi serat.**

Serat dalam buah, sayuran, kekacang, dan bijirin penuh membantu menyimpan air dan memberikan kepadatan dalam najis, lalu merangsangnya untuk keluar lebih mudah. Perkenalkan pemakanan tinggi serat secara beransur-ansur jika anak anda tidak biasa.

● **Minum lebih air.**

Air membantu melembutkan najis. Pastikan anak anda minum air secukupnya setiap hari (6-10 gelas air kosong), terutamanya jika dia aktif atau tidak sihat.

● **Tabiat tandas yang baik.**

Galakkkan anak anda mengamalkan jadual tandas yang teratur. Tetapkan waktu selepas setiap hidangan utama untuk dia menggunakan tandas. Meletakkan bangku kaki di bawah kakinya boleh membantunya untuk meneran. Biarkan dia tunggu sekurang-kurangnya 10 minit dan pujinya jika dia berjaya mengeluarkan najis.

Ingatkannya agar tidak sesekali menahan air besar.



● **Aktiviti fizikal yang kerap.**

Kekal aktif agar pergerakan usus sentiasa lancar. Galakkkan anak anda bersukan atau bersenam sekurang-kurangnya 30-60 minit sehari.

● **Kekalkan usus yang sihat.**

Keseimbangan bakteria baik dan tidak baik di dalam usus penting untuk kesihatan usus. Selain pemakanan dan gaya hidup sihat,kekalkan keseimbangan dalam usus dengan mengambil makanan mengandungi

probiotik (bakteria baik) seperti yogurt dan susu berkultur.

Peringatan: Jangan berikan laksatif atau enema kepada anak anda melainkan disyorkan oleh doktor. Laksatif boleh menjelaskan fungsi normal usus besar.

Sembelit dalam kalangan kanak-kanak adalah satu perkara umum dan biasanya tidak serius, tetapi boleh membawa kepada komplikasi seperti enkopresis (terkincit) dan fisur dubur (rekahan kulit di sekeliling dubur akibat najis yang keras) jika ia berterusan lebih 2 minggu. Bawa anak anda berjumpa doktor jika keadaannya berterusan atau disertai demam, muntah, darah dalam najis atau simptom-simptom lain yang membimbangkan seperti kehilangan berat badan yang ketara dan kesakitan abdomen yang berpanjangan. **PP**



Keberkesan Probiotik dalam **Vitagen®** untuk Penghadaman & Imuniti yang Lebih Baik

Keberkesan 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*.



Air besar yang dikeluarkan lebih lembut dan licin, tidak keras dan berkotul atau berair.



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 dikeluarkan sebagai air besar telah dipendekkan sebanyak 5-15 jam (biasanya 20-45 jam).



* 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 /DOI/10.1007/s00105-020-03203 Mengawal diebowis usus dalam pesakit dengan sindrom usus rengsa pra-dominan sembelit menggunakan minuman susu berkultur mengandungi laktobakterium. Gut 2018;67:470-70.
https://gut.bmj.com/content/67/Suppl_2/470

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



Tahukah anda apakah vaksin-vaksin yang diperlukan dalam Program Imunisasi Kebangsaan (NIP)? NIP bertujuan melindungi kanak-kanak Malaysia daripada 12 penyakit di bawah. Klinik atau hospital kerajaan menyediakan vaksinasi ini secara percuma. Ia juga boleh didapati di klinik atau hospital swasta dengan bayaran tertentu.

Vaksin dari Awal!

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

NIP melindungi daripada:

Tuberkulosis

Penyakit yang menjangkiti peparu. Boleh membawa maut jika tidak dirawat. Juga boleh menjasaskan organ-organ lain.

Tetanus

Dikenali sebagai kancing gigi, bakteria ini menyebabkan pengecutan otot yang menyakitkan (biasanya pada otot leher dan rahang), yang menyukarkan mulut dibuka dan menelan sesuatu.

Hepatitis B

Jika dijangkiti semasa kecil, risikonya menjadi penyakit kronik adalah tinggi, dan mungkin membawa kepada sirosis atau kanser hati.

Polio

Penyakit virus tiada rawatan yang menyerang otak dan saraf tunjang, mengakibatkan kelumpuhan.

Beguk

Penyakit berjangkit yang boleh menyebabkan keradangan otak atau tisu di sekeliling otak atau saraf tunjang.

Virus papilloma manusia (HPV)

Jangkitan kelamin paling umum yang menyebabkan kanser serviks (kanser ketiga paling umum dalam kalangan wanita).

Difteria

Menjejasakan tekak dan komplikasinya termasuk kesukaran bernafas, kegagalan jantung, kelumpuhan, dan juga kematian.

Pertusis

Dipanggil batuk kokol kerana bunyi batuk kuat yang tidak boleh dikawal. Ia boleh membawa maut terutamanya bagi bayi berumur bawah setahun.

Haemophilus influenzae jenis B

Boleh menyebabkan jangkitan serius pada tisu menelaputi otak dan juga saraf tunjang (meningitis) dan salur darah.

Campak

Boleh menjadi lebih serius berbanding hanya demam dan ruam kulit. Kanak-kanak bawah 5 tahun boleh dimasukkan ke hospital, mengalami otak Bengkak dan juga kematian.

Rubela

Berbahaya kepada janin jika wanita mengandung dijangkiti. Boleh menyebabkan keguguran atau kecacatan kelahiran serius.

Ensefalitis Jepun (JE)

Boleh menyebabkan keradangan otak (ensefalitis), dengan simptom seperti sakit kepala, demam panas, kekeliruan, koma, ketar dan konvulsi.

Saranan Imunisasi untuk Kanak-Kanak dari Lahir hingga 16 Tahun

Program Imunisasi Kebangsaan (Kementerian Kesihatan)	Vaksin	KELAHIRAN	1 bulan	2 bulan	3 bulan	4 bulan	5 bulan	6 bulan	9 bulan	10 bulan	12 bulan	18* bulan	A	B	C	6 tahun	9 tahun	11 tahun	13 tahun	16 tahun	
	BCG	👶															👶 (jika tidak parut)				
	Hepatitis B	👶	👶					👶													
	DTaP			👶	👶		👶							👶*		👶 (dT/Tdap)					
	Polio			👶	👶		👶							👶*							
	Hib		👶	👶		👶							👶*								
	Campak (Sabah sahaja)						👶														
	MMR							👶		👶						MR					
	Ensefalitis Jepun (Sarawak sahaja)								9 & 21 bulan & dos booster pada 7 tahun												
	Virus papilloma manusia (HPV)																	👶 (2 dos dengan jarak 6 bulan)			
Vaksin tambahan yang disyorkan	Rotavirus							2 atau 3 dos sebelum 6-8 bulan													
	Pneumokokal	👶		👶		👶								👶 booster pada 12-18 bulan							
	Influenza (tahunan)																daripada 6 bulan dan ke atas				
	Hepatitis A																dari 1 tahun dan ke atas (2 dos dengan jarak 6 bulan)				
	Varicella (untuk cacar air)																2 dos diberikan dengan jarak 2 bulan				
	Meningokokal																dari 2 tahun bergantung pada jenama		👶		
	Tdap																			dari 4 tahun dan ke atas	

Vaksin kombinasi

Ia adalah vaksin-vaksin yang menyasarkan beberapa penyakit sekaligus, maknanya anak anda hanya perlu divaksinkan sekali sahaja, bukan beberapa kali. Ini juga bermakna anda tidak perlu ke hospital terlalu kerap.

Vaksin kombinasi juga selamat dan berkesan seperti vaksin individu. Contohnya, vaksinasi 6 dalam 1 (difteria, tetanus, pertusis, polio, *Haemophilus influenzae* jenis B, hepatitis B) atau vaksinasi 3 dalam 1 (campak, beguk, rubela).

Jangan lupa ambil vaksin

Tidak mengambil vaksinasi boleh membawa kesan buruk, dengan kemungkinan komplikasi pada kehamilan dan kanak-kanak yang tidak divaksin akan lebih terdedah kepada penyakit-penyakit yang dicegah oleh NIP (ditambah lagi dengan, kemungkinan komplikasi yang boleh membawa maut). Terdapat juga risiko untuk anak anda menjadi pembawa penyakit dan menyebar penyakit kepada orang lain.

Berita-berita kebelakangan ini telah memaparkan wabak campak, difteria dan pertusis di Malaysia, dengan beberapa kematian dilaporkan dalam kalangan bayi yang tidak divaksin. Wabak-wabak ini juga meletus disebabkan oleh gerakan anti-vaksinasi yang semakin meluas. Vaksinasi boleh membantu mencegah penyakit kanak-kanak yang bahaya ini atau sekurang-kurangnya mengurangkan keseriusan simptom, jadi pastikan anda mematuhi NIP. Ingat, vaksinasi menyelamatkan nyawa! **PP**



Lindungi anak anda dari padat 6 penyakit utama dengan 1 vaksin



- ★ Diphtheria¹
- ★ Tetanus¹
- ★ Pertussis (batuk kokol)¹
- ★ *Haemophilus influenzae* jenis b¹
- ★ Polio¹
- ★ Hepatitis B¹

Kanak-kanak disyorkan untuk mengambil pelbagai jenis vaksin semasa kecil untuk melindungi mereka daripada penyakit berjangkit.² Kini, bilangan suntikan yang perlu diambil oleh kanak-kanak boleh dikurangkan dengan pengambilan vaksin gabungan pediatrik.

KURANG BILANGAN SUNTIKAN

- Kurangkan kesakitan anak anda & kurangkan stres untuk anda.^{3,4}
- Kurangkan kos tambahan ke klinik.⁵

PERLINDUNGAN MENGIKUT JADUAL

- Membantu anda dan penyedia penjagaan kesihatan untuk memantau jadual vaksinasi dengan lebih mudah dan mengelakkan ketinggalan suntikan.^{3,4}

Tanya doktor anak anda hari ini mengenai
vaksin gabungan pediatrik 6-dalam-1.



Pesan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

SANOFI PASTEUR

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

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

RUJUKAN: 1. GOV.UK. Immunisations: babies up to 13 months of age. Maklumat di https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/651692/Up_to_one_year_A5_booklet_hexa.pdf. Akses terakhir Nov 2017. 2. Ministry of Health Malaysia. Perubahan Jadual Imunisasi MMR. 2016. Maklumat di http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/PosterII/pdf/06_Imunisasi_2015.pdf. Akses terakhir Nov 2017. 3. Centers for Disease Control and Prevention. Multiple Vaccines and the Immune System. Maklumat di <https://www.cdc.gov/vaccinesafety/concerns/multiple-vaccines-immunity.html>. Akses terakhir Nov 2017. 4. Centers for Disease Control and Prevention. Combination Vaccines. Maklumat di <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/conversations/downloads/fs-combovac.pdf>. Akses terakhir Nov 2017. 5. WHO. Vaccine Safety Basics e-learning course. Combination Vaccines. Maklumat di <http://vaccine-safety-training.org/comboination-vaccines.html>. Akses terakhir Nov 2017.

Influenza adalah jangkitan virus yang amat mudah tersebar. Influenza lebih kurang sama dengan selesema. Virus flu menyerang sistem pernafasan, iaitu hidung, tekak dan peparu. Tanda dan simptom biasa termasuk keletihan, sakit badan dan seram sejuk, batuk, sakit tekak, demam, dan masalah gastrousus.



Influenza – Adakah **ANDA** Berisiko?

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

Siapa berisiko?

Influenza boleh mengakibatkan komplikasi serius seperti pneumonia, meningitis/ensefalitis, dan juga keradangan otot. Kanak-kanak kecil pula menghadapi kemungkinan komplikasi seperti konvulsi febril dan keradangan telinga tengah. Kumpulan paling berisiko tinggi termasuklah:

- **Kanak-kanak** bawah lima tahun, terutamanya yang berumur bawah dua tahun, mudah dijangkiti kerana sistem imun mereka belum berkembang sepenuhnya. Walaupun pada musim flu sederhana, sehingga 7,000 kanak-kanak masuk ke hospital dan ia boleh meningkat sehingga 26,000 apabila wabak berlaku.
- **Ibu hamil** telah ditunjukkan berisiko tinggi dijangkiti influenza. Demam boleh membahayakan janin, jadi ibu mengandung mungkin perlu masuk ke hospital akibat peningkatan risiko komplikasi. Bayi baru lahir dengan ibu yang dijangkiti influenza semasa hamil (terutamanya influenza serius) berhadapan dengan risiko lebih tinggi, seperti kelahiran pra-matang atau berat lahir rendah.
- Sistem imun menjadi semakin lemah dengan umur, jadi **warga emas** (>65 tahun) lebih mudah dijangkiti influenza. Dalam kumpulan ini, kemasukan hospital berkaitan flu boleh mencapai setinggi 70%, dan kematian dianggarkan 70-90%.



- **Penghuni jangka panjang** di asrama pelajar atau rumah penjagaan. Tinggal bersama-sama membawa kepada interaksi sosial yang rapat dan kerap (contohnya, berkongsi alatan dapur, penyedut minuman, cawan atau gelas, bersalaman, berpeluk, bercium dan menyentuh permukaan tercemar seperti tombol pintu atau alat senaman yang dikongsi) memudahkan virus tersebar.



- Sesiapa sahaja, tanpa mengira umur, yang mengalami **masalah kesihatan kronik** seperti asma, palsi serebrum, gangguan sawan, kekurangan upaya intelek, diabetes, penyakit jantung, penyakit peparu, gangguan hati, atau sistem imun lemah akibat kanser atau HIV/AIDS, dll. Flu boleh memburukkan lagi masalah tersebut. Obesiti melampau juga meningkatkan risiko seseorang.



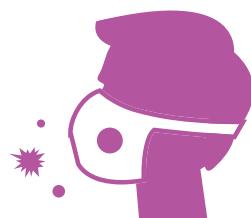
Langkah-langkah mengurangkan risiko influenza



- Ambil vaksin suntikan flu setiap tahun.



- Kekalkan kebersihan dengan membasuh tangan sebaiknya.



- Jauhkan diri dan pakai **topeng muka** jika anda sakit.



- Gunakan tisu untuk menutup mulut bila batuk/bersin. Jika anda gunakan tangan, basuh atau bersihkan segera.



- Dapatkan rawatan segera jika anda mengesyaki anda mempunyai flu. Jangan tunggu sehingga komplikasi bertambah buruk.



- Basuh/sanitasi permukaan yang sering disentuh.



Mencegah influenza

Mendapatkan vaksin flu tahunan adalah cara paling berkesan untuk mencegah influenza dan komplikasinya. Vaksin influenza dikemas kini setiap tahun untuk menyasarkan strain influenza khusus yang sedang merebak. Ini disebabkan oleh perubahan dalam strain yang mengelilingi kita, mutasi virus influenza, dan keimunan berkurang daripada vaksinasi terdahulu.

Vaksinasi juga membantu melindungi bayi bawah 6 bulan (yang terlalu muda untuk vaksinasi flu) menerusi imuniti berkelompok, iaitu apabila orang di sekelling bayi anda divaksin, risiko bayi dijangkiti flu lebih rendah. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang vaksinasi dan perkara lain yang boleh anda lakukan untuk mengurangkan risiko flu, tanyalah doktor anda. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric 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 selesesa biasa. Jadi, penting untuk anda mengetahui perbezaannya².

PERBEZAAN SELESEMA & INFLUENZA

	Jarang	Biasa	Biasa	Ringan	Ringan	Sedikit	Resdung dan sakit telinga
DEMAM							
HIDUNG TERSUMBAT							
SAKIT TEKAK							
BATUK							
LETIH							
SAKIT							
KOMPLIKASI LAIN							

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, hepatis, neurologi, hematologi, atau kegagalan metabolisme

(termasuk diabetes mellitus)³



Jemaah Haji⁴



Pelancong⁵



A/H1N1



A/H3N2



B/VICTORIA



B/YAMAGATA

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.



Pesanannya dibawakan kepada anda oleh

SANOFI PASTEUR

SANOFI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. [334110-P]

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

RUJUKAN: 1. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. Available at <https://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>. Last accessed Mar 2018. 2. Is It Cold or Is It the Flu? Available at <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/discomfort-15/cold-flu-season/is-it-a-cold-or-flu>. Last accessed Mar 2018. 3. Flu Shot: Your best bet for avoiding influenza. Available at <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/flu/in-depth/flu-shots/art-20048000>. Last accessed Mar 2018. 4. Vaccination: Who Should Do It, Who Should Not and Who Should Take Precautions. Available at <https://www.cdc.gov/flu/protect/whoshouldvax.htm>. Last accessed Mar 2018. 5. Quadrivalent Influenza Vaccine. Available at <https://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/quadrivalent.htm>. Last accessed March 2018. 6. Mandating influenza vaccine for Hajj pilgrims. Available at [http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(16\)30064-0/abstract](http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(16)30064-0/abstract). Last accessed March 2018. 7. Influenza Prevention: Information for Travellers. Available at <https://www.cdc.gov/flu/travelers/travelersfacts.htm>. Last accessed March 2018.

Petua Pemakanan untuk Ibu Bapa Sibuk

Oleh Dr Tan Sue Yee, Pakar Pemakanan

Ibu bapa di zaman moden ini sibuk dengan kerja dan tugas di rumah dan pejabat, maka anak-anak selalunya dihantar ke pusat jagaan atau pengasuh pada siang hari. Ia menjadi satu cabaran bagi ibu bapa untuk mengawasi apa yang dimakan oleh anak-anak, atau memastikan mereka mengamalkan tabiat makan yang sihat.



Tabiat pemakanan yang tidak baik

Kanak-kanak kecil menjalani proses tumbesaran dan perkembangan yang pantas, dan perlu menerima zat yang mencukupi untuk tumbesaran optimum. Sesetengah pusat jagaan atau pengasuh menyediakan makanan yang mudah dimakan dan mungkin kurang berzat. Kadangkala, anda mungkin terpaksa memilih makanan luar (yang mana nilai pemakanannya tidak mampu anda kawal) untuk makan malam keluarga selepas sibuk bekerja di pejabat. Dan jika anak anda cerewet makan, dia berkemungkinan kekurangan beberapa nutrien penting yang diperlukan untuk tumbesaran yang baik.

Lama-kelamaan, tabiat pemakanan yang tidak baik

ini boleh menyebabkan pengambilan tenaga dan nutrien yang tidak seimbang, lalu menjelaskan tumbesaran dan perkembangan anak-anak, dan boleh menyebabkan malpemakanan (contohnya, lebih berat badan atau kurang berat badan). Maka, ibu bapa harus meluangkan masa untuk memupuk tabiat makan yang sihat dalam keluarga.

Pupuk tabiat pemakanan yang sihat sejak awal

Pengamalan prinsip pemakanan sihat adalah penting untuk menanam tabiat makan secara sihat sejak kecil.

1. Pastikan diet adalah **seimbang** dengan pengambilan makanan daripada kesemua lima kumpulan makanan untuk

memastikan tubuh anak anda memperoleh kesemua nutrien yang diperlukan.

2. Hidangkan makanan dalam jumlah yang wajar dan **sederhana** untuk mengelakkan pengambilan yang berlebihan atau berkurangan.

3. Sediakan **pelbagai** pilihan makanan dalam setiap kumpulan makanan ketika waktu makan sepanjang hari kerana makanan berbeza memberikan nutrien berbeza (contoh untuk protein – pagi: susu, tengah hari: ikan, malam: ayam).

4. Sediakan 3 hidangan utama yang sihat dan 1-2 hidangan snek sihat antara hidangan utama, jika perlu.

5. Sediakan lebih banyak buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh, dan pastikan anak anda minum susu setiap hari.

Berikut ialah contoh rancangan hidangan sihat yang seimbang untuk anak anda:

1 gelas susu



1 cawan bijirin penuh



1 pisang kecil

Sarapan

1 cawan minuman coklat



1 keping roti dengan inti telur

Snek petang

1 epal kecil



1 gelas susu



1 pau kacang merah kecil



Snek pagi

½ cawan mi sup

2 sudu besar ayam cincang
4 sudu besar campuran brokoli dan lobak merah



1 gelas air

Makan malam

1 gelas air

½ cawan nasi

2 sudu besar bayam
2 sudu besar tomato

Makan tengahari

1 gelas susu



Minum malam

(Rujukan: MOH Garis panduan menu for pusat jagaan, Bahagian Pemakanan MOH & Jabatan Kebajikan Malaysia)

Petua bijak untuk amalan makan yang sihat

Amalkan petua berikut untuk menerapkan pemakanan yang lebih sihat untuk anak-anak (dan keluarga) anda sebaik mungkin.

• Bijak berbelanja:

Sediakan senarai beli-belah bagi menjimatkan masa dan mengelakkan membeli barang tidak perlu. Jika anda tahu anak anda memerlukan nutrien tertentu seperti zat besi, pastikan anda beli makanan yang sesuai seperti susu atau daging. Bandingkan kandungan nutrien dalam produk berbeza untuk mengetahui yang mana lebih baik. Pilihlah yang lebih tinggi serat, vitamin dan mineral, tetapi awasi kandungan lemak, natrium (garam) dan gula.

• Rancang awal: Lihat bila anda boleh luangkan masa untuk memasak, dan rancang hidangan berkhasiat untuk setiap minggu. Sediakan bahan-bahan terlebih dahulu pada hujung minggu. Anda juga boleh masak siap-siap pada hujung minggu, bahagi dan bekukan mengikut hari, dan panaskan semula sebelum makan.

• Resipi mudah dan pantas: Jimatkan masa dengan hidangan one pot

atau resipi semua-dalam-satu, seperti pasta dengan daging cincang dan sayur campur, yang mengandungi semua kumpulan makanan dalam satu hidangan. Sesetengah pasaraya juga menjual makanan sedia untuk dimasak, dengan bahan-bahan mentah yang sudah dipel, yang boleh dijadikan sebahagian daripada hidangan sihat anda.

• Makanan luar yang sihat:

Pilihlah makanan yang lebih berkhasiat apabila makan atau membeli di luar. Pilih ikan kukus, bukan ayam goreng, lebihkan sayuran dan kurangkan nasi, serta pilih susu atau jus segar dan bukannya air soda. Jika boleh, minta supaya kandungan garam, gula dan lemak dikurangkan semasa makanan disediakan.

• Bawa makanan dari rumah:

Sediakan bekal makan tengahari yang sihat dengan jumlah sewajarnya untuk anak anda bawa ke pusat jagaan atau tabika. Arahkan pengasuh untuk memastikan anak anda

makan tepat pada waktu dan galakkannya untuk habiskan bekal bagi memenuhi keperluan pemakanannya.

• Bagi anak yang cerewet:

Cuba kreatif dengan warna, rekaan dan susunan semasa menyediakan makanan anak anda. Jika perlukan bantuan, rujuk pakar pemakanan atau pediatrik untuk merancang pelan hidangan khas untuk anak anda agar dia mendapat pemakanan optimum untuk tumbesaran dan perkembangannya.

Dengan mengikuti petua dan idea di atas, anak anda akan memperoleh zat makanan secukupnya dan mengamalkan tabiat makan yang sihat. Berikan lebih tumpuan kepada keperluan pemakanan anak kecil semasa fasa tumbesaran yang pantas ini.

Keseimbangan, kesederhanaan dan kepelbagaiannya dalam makanan adalah kunci untuk tumbesaran dan perkembangan optimum mereka. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

NUTRISI YANG SESUAI UNTUK TUMBESARAN SI MANJA ANDA

Tumbesaran
Normal

Tumbesaran Kurang Memuaskan*



MENYOKONG CATCH-UP GROWTH



MENYOKONG
**TUMBESARAN
FIZIKAL OPTIMUM**



UNTUK
TUMBESARAN
MENYELURUH

Untuk maklumat lanjut:



www.dugrosure.com.my

*Tanyalah profesional kesihatan anda mengenai produk yang sesuai untuk Si Manja anda

Saya mencatat bahwa hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan teknologi informasi dan teknologi pembelajaran ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teknologi informasi dan teknologi pembelajaran di sekolah.

Digene® has demonstrated safety, tolerability and efficacy in patients with chronic hepatitis C infection. It is highly recommended as a new treatment option for chronic hepatitis C infection.

Secara umum, usus berfungsi menghadam dan menyerap nutrien daripada makanan. Tetapi, tahukah anda usus juga berperanan besar dalam mempertahankan anak anda daripada patogen berbahaya? Ya, lebih kurang 70 hingga 80 peratus daripada sistem imunnya sebenarnya terletak di usus!



Usus Sihat untuk Kanak-kanak Lebih Kuat

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

Usus yang sihat adalah penting untuk keimunan dan kesihatan keseluruhan anak anda. Kunci kepada usus sihat adalah keseimbangan mikrobiota usus, iaitu ‘populasi’ mikroorganisma dalam sistem penghadaman. Beberapa faktor pemakanan memain peranan penting dalam mengelakkan mikrobiota usus. Rumit? Sebenarnya tidak. Hanya perlu ingat, pemakanan yang sihat penting agar anak anda mempunyai usus sihat dan membesar menjadi seorang yang kuat dan berdaya tahan!

Cara usus melindungi anda

Patogen, iaitu bakteria dan virus berbahaya, boleh memasuki badan dengan beberapa cara, termasuk menerusi usus. Sistem imun badan segera menghalang ‘penceroboh’ sebelum ia menyebabkan sebarang penyakit pada anak anda. Usus yang sihat berperanan besar dalam tindakan imun ini, dengan memecahkan kompaun yang mungkin

bertoksik atau menghalang patogen daripada memasuki badan.

Mikrobiota usus adalah suatu komuniti terdiri daripada 100 trilion mikroorganisma dalam usus, dan berperanan besar dalam menentukan usus sihat. Antara mikroorganisma ini, adanya 1,000 jenis bakteria berbeza yang terdiri daripada bakteria ‘baik’ dan ‘jahat’. Ya, bakteria ‘baik’ juga wujud! Usus sihat harus mempunyai keseimbangan 85% bakteria ‘baik’ untuk berfungsi secara

optimum dan memupuk sistem imun sihat.

Apabila mikrobiota usus tidak seimbang (disbiosis) (contohnya, apabila salah guna antibiotik), bilangan bakteria ‘jahat’ melampaui kuasa bakteria ‘baik’. Ini membawa kesan negatif kepada kesihatan anak dan dikaitkan dengan peningkatan gangguan gastrousus (contohnya, cirit-birit, sembelit, ketidakselesaan abdomen), jangkitan atau keletihan dan kepenatan yang melampau.

Bagaimana pemakanan membantu

Mengetahui peranan penting mikrobiota usus dalam mengekalkan usus sihat, anda pasti tertanya cara meningkatkan kesihatan usus anak. Jawapannya ialah pemakanan sihat. Bagi bayi, penyusuan susu ibu memberi bakteria baik daripada ibu kepada usus bayi, dan menyediakan pemberian untuk mikrobiota usus.

Apabila anak anda membesar, beberapa faktor pemakanan penting untuk mengekalkan keseimbangan mikrobiota usus. Ini termasuk pemakanan seimbang, sederhana, dan pelbagai. Sediakan hidangan seimbang yang mengandungi semua kumpulan makanan mengikut piramid makanan, dalam jumlah wajar dan sederhana, dan pelbagai makanan yang dapat membekalkan nutrien berbeza yang diperlukan badan.

Selain amalan umum pemakanan sihat, juga penting untuk berikan tumpuan pada sesetengah makanan khusus untuk mengekalkan usus sihat. Satu cara langsung untuk meningkatkan jumlah bakteria baik dalam usus adalah dengan menyediakan makanan yang mengandungi mikroorganisma ini. Dikenali sebagai probiotik, ia adalah mikroorganisma



hidup (kebanyakannya bakteria baik) yang mampu menyihatkan mikrobiota usus dan mengekalkan keseimbangannya apabila diambil dalam jumlah yang mencukupi. Makanan dengan tambahan probiotik termasuklah produk susu berkultur atau ditapai dan susu tepung.

Serat makanan dalam bijirin penuh, kekacang, buah-buahan dan sayur-sayuran juga membantu mengekalkan kesihatan usus. Sesetengah serat makanan mampu

berfungsi sebagai prebiotik, iaitu ‘makanan’ untuk bakteria baik dan menggalakkan tumbesarnya. Beberapa makanan dan minuman, termasuk susu tepung, mungkin mengandungi tambahan prebiotik. Menyediakan makanan mengandungi probiotik dan prebiotik untuk anak anda berkemungkinan membawa kesan positif kepada kesihatan ususnya.

Untuk mencari makanan ini, baca label untuk kenalpasti makanan yang mengandungi bahan-bahan ini.

Sistem imun berkait rapat dengan kesihatan penghadaman. Menjaga kesihatan usus anak anda adalah penting agar dia kekal sihat dan kuat, supaya dia boleh meneroka dan belajar daripada persekitaran dan menambah ketahanan dirinya. Maka, mereka harus amalkan pemakanan sihat bagi menggalakkan dan mengekalkan mikrobiota usus yang seimbang. Jangan abaikan usus!

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



GIVE THEM RESILIENCE AND YOU GIVE THEM THE WORLD

#RaiseThemResilient



POLY(1,4-PHENYLENE TEREPHTHALAMIDE)

- Patented combination of **Prebiotics** and **Probiotic**
 - 40 years** of pioneering research
 - No.1** Company^{*} in formula milk for children in Europe^{**}

* Danone Dumex is part of Danone Nutricia Early Life Nutrition

^{**}Danone Nutricia Baby Life Nutrition calculation based in part on information reported by Nielsen through its Scan Track, Market Track 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, Latvia, Lithuania, Poland, Portugal, Romania, Slovak Republic, and Switzerland. (Copyright © 2017, The Nielsen Company.)



Wang Saku untuk Anak

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

Bagaimakah anda akan menentukan jumlah wang saku atau elaun, dan waktu pemberian yang sesuai kepada anak anda?

Pemberian elaun adalah peluang bagi anak-anak untuk belajar tentang tanggungjawab dan pengurusan kewangan. Ia cara baik untuk mengajari mereka berdikari, bersabar, bermurah hati dan pandai menghargai. Memperuntukkan elaun untuk anak-anak adalah langkah penting dalam proses perkembangan mereka.

Perihal wang

Berapa banyak harus anda beri kepada mereka? Sebagai panduan, berikan RM1 bagi setiap tahun bersamaan umur mereka pada setiap minggu – anak berumur 10 tahun akan menerima RM10 setiap minggu. Ini juga bergantung kepada situasi kewangan keluarga anda. Asasnya adalah untuk menaikkan jumlah itu sewajarnya mengikut umur

berdasarkan keperluan. Jumlah ini sekurang-kurangnya perlu merangkumi perbelanjaan asas seperti makanan dan tambang bas, dan lebih sedikit wang agar mereka boleh membuat simpanan. Jadi, penting untuk anda bincangkan apa yang anda harap mereka lakukan dengan elaun itu.

Anda boleh mula memberikan elaun seawal tadika atau sekolah rendah untuk mereka belanjakan di kantin atau kedai alat tulis. Adalah penting untuk memupuk amalan ini dari kecil kerana ia mengajarkan anak-anak perbezaan antara wang kertas dan syiling, dan menguruskan transaksi dapat membantu meningkatkan kebolehan matematik mereka.

Terdapat pendekatan berbeza bagi pemberian elaun. Ia

boleh diberikan secara tetap bergantung kepada keselesaan anda. Anda boleh mula berikan elaun harian semasa mereka kecil, kemudian tukar kepada mingguan atau bulanan apabila mereka lebih tua dan mampu mengendalikan jumlah wang yang lebih besar. Pemberian elaun yang tetap akan memudahkan mereka merancang bajet.

Elaun juga boleh diberikan berdasarkan keperluan. Anak anda perlu minta daripada anda jika mereka kehabisan wang. Bincangkan permintaan mereka dan ajarkan perbezaan antara kemahuan dan keperluan, dan juga strategi bajet yang sewajarnya. Jika mereka mahukan sesuatu yang berharga lebih daripada peruntukan bajet, mereka harus berjimat dan ketepikan kemahuan. Ini mengajar mereka tentang kawalan diri.

Berusaha untuk sesuatu

Ada yang berpendapat anak-anak harus memperoleh elaun mereka melalui kerja rumah, dan ada juga berpendapat anak-anak harus bertanggungjawab atas kerja rumah tanpa bayaran.

Mengaitkan kerja rumah dengan elaun menunjukkan mereka harus berusaha untuk memperoleh apa mereka mahukan, tetapi mereka mungkin mengabaikan tugas jika mereka tidak inginkan elaun lebih. Mengasingkan tugas dan elaun pula mengajar mereka menjadi bertanggungjawab sebagai ahli keluarga, tetapi mereka mungkin tidak menghargai elaun jika mereka tidak



perlu berusaha untuk mendapatkannya.

Penyelesaiannya, asingkan elaun tetap dan tugasan (contohnya, membuang sampah, membasuh pinggan, dsb.), dan tawarkan upah jika mereka melakukan tugasan

yang lebih berat dan sukar (contohnya, membasuh kereta), asalkan tugasan tersebut bersesuaian dengan umur. Melakukan tugasan rumah mengajar kemahiran hidup dan sikap bertanggungjawab tanpa mengharapkan ganjaran.

Elaun: panduan mudah

- **Bantu mereka rancang perbelanjaan.** Ajar mereka untuk memperuntukkan jumlah yang boleh dibelanjakan untuk pembelian serta-merta dan untuk simpanan.
- **Benarkan mereka berbelanja dengan had.** Jangan terlalu kongkong cara mereka berbelanja, tetapi tegur jika mereka melanggar peraturan anda seperti membelanjakan kesemua wang untuk makanan ringan.
- **Bertegas dengan jadual elaun.** Jika mereka meminta wang pendahuluan kerana kehabisan wang, jangan mudah bersetuju.
- **Jangan denda dengan memotong elaun.** Jika mereka melakukan kesalahan, tarik semula keistimewaan yang mereka nikmati seperti mengehadkan waktu televisyen atau internet.
- **Patuhi nasihat sendiri.** Tabiat kewangan anda mempengaruhi anak-anak. Jika anda kerap berbelanja lebih untuk barang yang tidak diperlukan, mereka akan anggap itu tingkah laku yang boleh diterima.

Setiap ibu bapa mempunyai pendapat masing-masing berkenaan pemberian elaun. Yang pasti, pendidikan kewangan harus bermula sejak kecil, dan membenarkan anak anda mengurus wang sendiri adalah permulaan yang baik. **PP**



Kerja rumah bertambah apabila keluarga semakin besar. Sesetengah keluarga mempunyai pembantu rumah, tetapi menugaskan kerja rumah kepada anak mengajarkan bahawa mereka harus menyumbang agar rumah yang didiami sentiasa bersih. Kerja rumah juga penting untuk perkembangan dan peralihan ke alam dewasa apabila mereka mula hidup sendiri.

Pembantu Cilik Anda

Oleh **Dr Rajini Sarvananthan**, Pakar Perunding Pediatrik Perkembangan Kanak-kanak

Mengembangkan perwatakan

Selain melengkapkan mereka dengan kemahiran penting untuk menjadi orang dewasa yang berdikari, kerja rumah juga boleh membentuk dan mengembangkan perwatakan mereka. Dengan kerja rumah, mereka mempelajari kepentingan kebersihan, pengurusan masa dan juga rasa hormat pada harta benda.

Melakukan kerja rumah juga boleh meningkatkan kemahiran sosial. Kanak-kanak belajar berkomunikasi secara jelas, berunding, dan bekerjasama dengan orang lain, terutamanya apabila kerja rumah dilakukan dengan keluarga. Apabila setiap ahli keluarga menyumbang, kerja rumah disiapkan dengan lebih cepat dan seluruh keluarga boleh meluangkan lebih banyak masa untuk aktiviti lebih menarik. Menyiapkan tugas juga dapat meningkatkan keyakinan diri, kecekapan dan juga sikap bertanggungjawab.



Langkah permulaan

Anak-anak akan mencari alasan untuk melepaskan diri daripada kerja rumah, terutamanya apabila semakin membesar. Biasakan mereka dari kecil dengan petua-petua ini.

- **Sesuai dengan umur.** Kerja rumah diberikan harus sesuai dengan umur dan mengambil kira kebolehan mental dan fizikal mereka.

Tadika (4-6 tahun)	Sekolah Rendah (7-12 tahun)	Sekolah Menengah (>13 tahun)
Kerja rumah berkaitan rutin harian: <ul style="list-style-type: none">• Simpan mainan dan buku• Letak baju kotor dalam bakul dan bawa masuk kain kering• Kemas katil• Lipat baju• Letak perkakas di sinki selepas makan	Tugasan berkaitan rutin mereka dan beberapa kerja rumah: <ul style="list-style-type: none">• Sapu dan mop lantai• Vakum lantai dan permaidani• Buang rumpai di laman• Bantu di dapur• Basuh pinggan mangkuk• Kemas meja makan• Buang sampah	Kerja rumah dengan tanggungjawab lebih besar: <ul style="list-style-type: none">• Cuci bilik air• Seterika baju• Basuh baju• Basuh kereta• Masak hidangan ringkas• Jaga adik kecil• Beli barang rumah



- **Beri arahan jelas.** Arahan tidak jelas mengakibatkan salah faham dan salah jangkaan. Contohnya, apabila anda berkata "Tolong kemas bilik awak", mereka mungkin memahaminya sebagai hanya mengemas katil, tetapi anda sebenarnya mahu mereka menyusun baju, mengemas buku dan mengosongkan bakul sampah juga.



- **Tetapkan jadual.** Sediakan senarai kerja rumah tetap (harian atau mingguan), bahagikannya secara adil antara anak-anak dan tetapkan giliran. Tampal di tempat yang boleh dilihat semua orang dan biarkan mereka menanda tugas yang sudah siap. Jadikan jadual itu menarik!

- **Lakukan bersama-sama.** Mulakan dengan menunjukkan cara melakukan sesuatu tugas. Kemudian, lakukannya bersama dan selepas itu biarkan mereka lakukan sendiri. Tugas besar seperti membasuh kereta, membersihkan taman, dan melipat baju lebih seronok dilakukan beramai-ramai.



- **Puji usaha mereka.** Anak-anak lebih terdorong untuk membantu apabila ibu bapa memperakui dan menghargai usaha mereka. Ucaplah terima kasih dan peluk mereka.

- **Bertenang.** Elakkan daripada terlalu memaksa atau tegas. Gunakan kaedah "apabila/barulah". Contohnya, "Apabila siap melipat kain, barulah awak boleh tonton TV." Jangan tekankan kesempurnaan atau melakukan semula tugas itu melainkan perlu; jika tidak, mereka hanya akan harapkan anda untuk siapkan tugas itu.

Mengaitkan kerja rumah dengan elaun?

Kebanyakan pakar pengasuhan tidak mengesyorkan pemberian elaun kerana melakukan kerja rumah, terutamanya semasa anak-anak masih kecil. Kerja rumah adalah tentang tanggungjawab dan kemahiran hidup. Apabila semakin membesar, galakkan mereka melakukan kerja rumah selain rutin dengan pengukuhan positif dan ganjaran, tetapi cuba elakkan ganjaran kewangan. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia



Ketidak sempurnaan dan Harga Diri

Oleh **Dr Cindy Chan Su Huay**, Pakar Pediatrik Perkembangan & Tingkah Laku Kanak-kanak

Zaman remaja sememangnya mencabar kerana ini adalah waktu berlakunya perubahan yang ketara. Akil baligh disertai dengan perubahan hormon, kesedaran diri, kebimbangan dan keresahan - kesemuanya boleh menyumbang kepada kekecohan semasa membesar.

Si remaja juga terpaksa menghadapi peningkatan tekanan sosial disebabkan pandangan rakan sebaya terhadap penampilan mereka. Penampilan fizikal seorang remaja boleh membawa kepada perhatian yang tidak diingini daripada rakan sebaya, menjadikan mereka terlalu risau dengan penampilan dan sensitif terhadap pandangan orang terhadap mereka.

Kepentingan imej badan yang positif

Media massa dan media sosial sering memaparkan badan lelaki atau wanita secara tidak realistik. Jangkaan dan sikap sosial juga boleh memberi kesan negatif kepada imej badan dan merendahkan harga diri. Remaja yang melalui perkembangan

fizikal yang lebih ketara atau pantas juga mungkin menerima layanan berbeza oleh rakan sebaya atau orang dewasa. Kesemua faktor ini boleh membawa kepada desakan untuk akur sahaja dengan keadaan.

Mempunyai imej badan yang positif semasa tumbesaran akan membantu remaja menghadapi ketidak sempurnaan fizikal, sama ada ketidak sempurnaan itu benar atau sekadar persepsi. Walaupun tidak salah untuk menetapkan matlamat fizikal untuk dikecapi (contohnya, berpakaian dengan cara tertentu atau bersenam untuk membina otot), ini menjadi masalah jika memberi kesan negatif kepada kesihatan fizikal atau mental remaja.

Apa boleh anda lakukan

Anda boleh bersikap proaktif dan mengambil beberapa langkah wajar untuk mengelakkan kesan negatif. Memupuk hubungan rapat dengan anak remaja anda adalah penting supaya anda boleh sentiasa berada di sisinya untuk memberi sokongan.

Dalam menghadapi isu sebegini dengan remaja, ingat beberapa perkara penting ini:

- Akil baligh membawa perubahan fizikal. Jadi, sebelum ia berlaku, **jelaskan kepada mereka apa yang harus dijangkakan.**

- **Hormati keperluan privasi mereka** sambil galakkan mereka untuk berkomunikasi dengan anda secara terbuka.

- Anda harus **lebih memahami berkenaan kehendak mereka** untuk mengikuti trend fesyen kerana penampilan adalah penting dalam kalangan rakan sebaya. Pada masa sama, anda boleh berbincang dengannya beberapa idea atau strategi untuk memperbaiki penampilan fizikal mereka, sambil memberikan

panduan untuk membuat pilihan yang baik (contohnya, isu kebersihan diri). Jika boleh, kongsikan pengalaman anda sendiri.

- **Jangan sese kali mengejek atau mengkritik penampilan mereka** kerana mereka amat sensitif dan ini boleh menjelaskan harga diri mereka.
- **Berwaspada dengan cubaan mereka mengubah paras rupa badan secara keterlaluan** (contohnya, diet melampau) kerana ini boleh menjelaskan kesihatan mereka.
- **Berilah sokongan untuk mereka menerima**

Komunikasi dua hala adalah penting. Oleh itu, tidak perlu tunggu sehingga ada masalah sebelum anda mula memupuknya.



sebarang kelemahan fizikal yang mereka miliki, bukannya mengejar kesempurnaan fizikal yang ideal. Seandainya anda menerima sepenuhnya anak anda secara sedia ada, besar kemungkinan anak anda juga akan membesar menjadi seorang remaja dan seterusnya dewasa, yang selesa dengan diri mereka.

Tangani sejak awal

Sesetengah remaja mungkin menyamakan rupa mereka dengan maruah peribadi, dan ini boleh menjadikan mereka mudah terpengaruh oleh komen terhadap penampilan fizikal mereka. Anda boleh mengetahui pandangannya terhadap diri sendiri dengan lebih tepat sekiranya anda meluangkan masa berkualiti dengannya.

Dengan meluangkan masa untuk betul-betul **mengenali** anak remaja anda yang sedang membesar, anda boleh menggalakkannya untuk memupuk penghargaan diri lebih baik dalam cara lain yang tidak berkaitan dengan rupa bentuk fizikal. Kita mahukan anak remaja kita diperkasa dengan kelebihan peribadi mereka yang unik, dan

mampu menjalinkan perhubungan positif dengan rakan sebaya dan orang lain.

Ini sememangnya mencabar, kerana sesetengah orang dewasa juga mengaitkan rupa fizikal dengan harga diri. Kuncinya terletak pada cara anak remaja anda mengawal emosi berkenaan rupa fizikal mereka. Jadi anda harus perhatikan tanda-tanda ini. Tetapi, ini tidaklah bermaksud anak remaja anda harus mengabaikan keterampilan diri mereka. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

Vitagen®

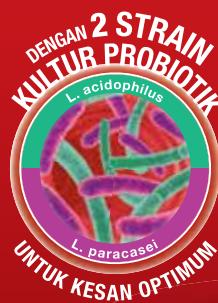
SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA



SISTEM IMUN ANDA BERGANTUNG KEPADANYA

70% sistem imun kita berada dalam sistem penghadaman dan penting untuk kesejahteraan hidup. VITAGEN mengandungi 2 strain kultur probiotik hidup, Lactobacillus acidophilus dan paracasei untuk sistem penghadaman yang lebih baik dan sistem imun yang lebih kuat.

VITAGEN, TERBUKTI SECARA KLINIKAL UNTUK SISTEM PENGHADAMAN YANG BAIK*



KURANG GULA

*Rujukan: Mokhtar N, Jaafar NM, Chan S, et al IDDF2018-ABS-0203 Mengawal disbiosis usus dalam pesakit dengan sindrom usus rengsa pra-dominan sembelit menggunakan minuman susu kultur mengandungi laktobasilus. Gut 2018;67:A70. https://gut.bmj.com/content/67/Suppl_2/A70.2