

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Kembalinya VPD

**Media Sosial
& Tabiat Makan**

Mari Bermain
dan Meneroka
Alam Sekitar

**Cabaran
Ibu Bekerja**
Menyeimbangkan
kerjaya dan
keluarga

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

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



**Azam
Tahun Baharu
Bersama Keluarga**

www.mypositiveparenting.org

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

[mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)



Pengasuhan Positif Malaysia

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

Datuk Dr Zulkifli Ismail

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



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaweb.org.my

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



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



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Perunding Kanak-kanak



Dr Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my

“ Tabiat pemakanan sihat dan gaya hidup cergas perlu dipupuk sejak kecil. ”



Dr Tee E Siong
Pakar Pemakanan & Presiden, NSM



Dr Roseline Yap
Pakar Pemakanan & Bendahari Kehormat, NSM



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

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



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



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

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



Dr Yen Teck Hoe
Pakar Perunding Psikiatri



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

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



En Hairil Fadzy 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 Anisa Ahmad
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



DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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

Persatuan Pediatrik Malaysia

Jawatankuasa Eksekutif 2019/2021

Presiden

Dr Hung Liang Choo

Mantan Presiden

Prof Madya Dr Muhammad
Yazid Jalaludin

Naib Presiden

Dr Selva Kumar Sivapunniam

Setiausaha

Prof Madya
Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Mohamad Ikram Ilias

Bendahari

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

Datuk Dr Zulkifli Ismail
Dr Noor Khatijah Nurani
Dr Ong Eng-Joe
Dr Thiyagar Nadarajaw
Dr Fauziah Zainal Abidin
Dr Rakhee Yadav
Hematram Yadav

Masa untuk Melihat ke Hadapan

Tahun 2019 hampir tiba ke penghujungnya. Sebagai sebuah negara, pelbagai cabaran dan perubahan telah kita hadapi – daripada jerebu dan pembuangan sisa toksik sehinggalah pelaksanaan cukai gula dan larangan merokok. Sebagai seorang individu dan sebahagian daripada komuniti, anda pasti turut mengalami pelbagai pengalaman pahit dan manis.

Akhir tahun ialah waktu yang baik untuk bermuhasabah, bukan sahaja bagi diri sendiri tetapi juga keluarga. Inilah waktunya untuk merancang masa hadapan dan memikirkan semula peranan anda sebagai ibu bapa agar boleh terus membesarkan generasi yang kuat dan positif.

Sehubungan itu, *Rencana* kami dalam isu terakhir 2019 ini memaparkan perbincangan pakar-pakar kami tentang azam Tahun Baharu yang boleh dicapai bersama keluarga. Menetapkan azam boleh menjadi titik permulaan untuk anda memperbaiki kemahiran pengasuhan, hubungan kekeluargaan serta pemakanan dan gaya hidup anda. Perubahan yang kecil tetapi bermakna ini boleh membuka peluang baharu untuk keluarga anda.

Dalam isu ini, di bahagian *Bual Bicara*, kami menemu bual tiga ibu bekerja tentang bagaimana melahirkan anak telah memberikan kesan kepada kerjaya mereka dan cabaran yang mereka hadapi apabila kembali bekerja selepas cuti bersalin. Topik lain yang dibincangkan dalam isu kali ini termasuklah kesan media sosial terhadap tabiat makan, kepentingan memperkenalkan vaksin pneumokokal dalam NIP, bahaya thromboembolisme vena (VTE) dalam kehamilan dan kelebihan bermain di luar untuk kanak-kanak.

Adalah menjadi harapan kami agar ibu bapa memperoleh manfaat daripada artikel-artikel ini. Antara cara termudah untuk melengkap diri anda dengan kemahiran pengasuhan terkini dan relevan dalam zaman digital ini adalah dengan menimba ilmu dan maklumat daripada sumber boleh dipercayai. Semua isu dan artikel kami sebelum ini boleh diakses di laman web kami di www.mypositiveparenting.org. Layarilah laman web kami untuk artikel yang menarik serta dapat membantu anda membuat perancangan untuk keluarga.

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

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

kandungan



15

Rencana

5 Azam Tahun Baharu Bersama Keluarga

Perancangan Keluarga & Kehamilan

10 Mencegah VTE Semasa Mengandung

Kesejahteraan Keluarga

12 Langkah Keselamatan Renang untuk Kanak-kanak

14 Disiplin Tanpa Rotan

Bual Bicara

15 Cabaran Ibu Bekerja

Kesihatan Anak

19 Kembalinya VPD

21 Vaksin Pneumokokus:
Sudah Tiba Masanya!

25 Kenali Usus Anak Anda

28 Pencemaran Udara dan Kesihatan

Pemakanan & Kehidupan Sihat

30 Pengaruh Negatif Media Sosial Pada Tabiat Makan



30

Perkembangan Anak

33 Mari Bermain dan Meneroka Alam Sekitar

Remajaku Yang Positif

36 Bicara Tentang Cinta



33



19

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



SANOPI PASTEUR



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

[mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)

Pencetak:

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

Azam Tahun Baharu Bersama Keluarga

Bersama **Dr Rajini Sarvananthan**, Pakar Perunding Perkembangan Pediatrik
Dr Tee E Siong, Pakar Pemakanan dan Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)
Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Program Pengasuhan Positif

Tahun 2019 hampir menutup tirai, dan sudah tiba masanya untuk kita merenungi pengalaman tahun ini dan bersedia untuk masa hadapan. Biasanya, azam Tahun Baharu banyak tertumpu pada matlamat peribadi seperti senaman, diet, berhenti merokok atau belajar dengan lebih rajin. Apa kata tetapkan azam Tahun Baharu bersama keluarga kali ini?

Kunci bagi mencapai azam keluarga dengan jayanya adalah dengan membuat komitmen sebagai sebuah unit. Dengan ini, setiap orang boleh memastikan semua ahli keluarga bertanggungjawab. Azam yang ingin dipenuhi haruslah dipersetujui oleh seluruh keluarga. Azam tersebut juga haruslah sesuatu yang mampu dicapai.



Mulakan dengan berkumpul bersama semua ahli keluarga (termasuklah anak-anak kecil!) untuk membincangkan azam yang mahu dicapai bersama keluarga. Ingat, pastikan anda berfikiran terbuka dan membenarkan semua orang menyumbang. Ini membolehkan semua orang terlibat dan komited untuk bekerjasama menjayakannya!

Dalam usaha mencapai sesuatu azam, mulakan secara beransur-ansur agar semua ahli keluarga boleh mengikutinya. Pertimbangkan perbezaan jadual, umur dan perwatakan masing-masing, tetapi jangan lupa untuk tetapkan sasaran utama bagi setiap azam yang mahu dicapai bersama. Lebih baik jika bermula dengan sesuatu yang mudah dicapai, jika tidak, ahli keluarga anda mungkin tertekan dan cepat putus asa!

Contohnya, jika niat anda adalah untuk meluangkan lebih banyak masa kualiti di luar bersama anak-anak sedangkan anda tidak pernah melakukannya sebelum ini,

mulakan dengan aktiviti di taman permainan selama 15 minit setiap minggu. Apabila semua orang sudah biasa dengan rutin ini, anda boleh meningkatkan kekerapan aktiviti ini, tempoh masa bermain, atau kedua-duanya.

Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Program Pengasuhan Positif, juga mencadangkan galakan yang sihat: "Kerjasama dan kesepakatan keluarga adalah penting. Pujilah anak anda apabila dia berjaya mencapai sasarannya dan galakkannya untuk berusaha mencapai azam keluarga yang telah dipersetujui sepanjang tahun. Minta anak anda untuk memastikan anda juga bertanggungjawab!"

Memulakan tradisi keluarga yang baharu akan mengambil masa dan usaha tetapi jika anda kekal komited, anda akan beransur-ansur mencapai matlamat untuk mengukuhkan hubungan ibu bapa dan anak-anak. Ini juga boleh memupuk jiwa muda para ibu bapa dan bermanfaat untuk mereka sebagai cara untuk menguruskan tekanan.

Dr Zulkifli berkata, "Sebagai ibu bapa, kesihatan anak anda bukan satu-satunya perkara yang anda harus bimbangkan. Hak anak anda untuk bermain juga penting, bahkan ia dimasukkan dalam Perkara 31 Konvensyen Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu berkenaan Hak Kanak-kanak! Oleh itu, selain memastikan keselamatan, kesihatan dan keperluan pemakanannya dipenuhi, anda juga harus meluangkan masa berkualiti dengan bermain, bercakap, dan berhubung dengannya."

Jangan risau jika anda buntu untuk memikirkan idea bagi azam keluarga - *Pengasuhan Positif* telah menyediakan satu senarai untuk memberikan anda idea... jika anda perlukan sedikit bantuan!



Idea untuk eratkan hubungan

Ikatan antara ibu bapa dan anak penting kerana ia membuatkan anak rasa disayangi dan selamat. Jangan tangguhkannya, lakukan apa sahaja untuk mula membina ikatan ini dari detik anak anda dilahirkan. Ini akan menjadi asas bagi kesihatan mental dan emosinya yang kuat dan stabil apabila dewasa kelak.

Pakar Perunding Perkembangan Pediatrik **Dr Rajini Sarvananthan** menyatakan, "Ini terutamanya penting untuk bayi dan kanak-kanak petafih kerana ikatan emosi yang kuat sering terbina pada beberapa tahun pertama

kehidupan. Ramai ibu bapa tidak sedar tentang kepentingan aktiviti bermain tanpa struktur (*unstructured play*) untuk kanak-kanak. Masa bermain ialah cara ideal untuk meluangkan masa berkualiti bersama anak-anak pada tahun-tahun awal. Malah, ibu bapa dengan anak-anak yang lebih tua atau remaja juga boleh bermain untuk mengeratkan hubungan dengan anak mereka."

Bagi membina ikatan ibu bapa dan anak yang lebih kuat, Dr Rajini mencadangkan lima azam keluarga yang anda boleh cuba:

#1: Keluar bermain!

Ini cara yang baik untuk menyelam sambil minum air. Anda boleh meluangkan masa berkualiti bersama keluarga sambil melakukan aktiviti luar yang menyihatkan seperti mendaki, berbasikal, atau meneroka tempat semula jadi.

Ini sesuai dengan seruan agar kita jadi lebih aktif. Anda boleh memilih untuk berjalan bersama keluarga selama 10 minit pada setiap pagi atau petang di sekitar perumahan, atau berjalan pada tengah minggu di taman,

diikuti sesi sukan bersama keluarga pada hujung minggu (bola tampar, badminton). Kemudian, anda boleh pergi berkelah atau bersiar-siar ke tarikan semula jadi seperti air terjun, tasik dan hutan simpan setiap bulan.



amalkan sekarang, maka anda perlu berusaha untuk memulakannya.

Apabila ini menjadi azam keluarga, semua orang harus lebih mengambil berat akan sesama sendiri dan tidak mengambil mudah terhadap orang lain, kerana ia boleh membawa kepada pertengkaran, kekecewaan dan rasa tersinggung.

#2: Malam permainan mingguan!

"Bermain permainan ialah cara yang baik untuk bergembira bersama keluarga. Ini juga membantu perkembangan kemahiran komunikasi dan penyelesaian masalah anak anda," katanya.

Bermain bersama ialah tradisi keluarga yang bagus untuk diterapkan kerana anda boleh saling berinteraksi. Antara permainan yang anda boleh cuba termasuklah permainan papan (seperti *Snakes & Ladders*, *Scrabble*, *Monopoly*), permainan kad (seperti *Bridge*, *Uno*, *Old Maid*, permainan memori) serta permainan tradisional seperti congkak.



"Sebagai ibu bapa, kita harus lebih peka dengan apa yang dilakukan anak dan lebih giat dalam memberikan penghargaan positif bagi tindakan, emosi atau perasaannya serta menghargai usahanya walaupun ia sesuatu yang memang harus dilakukannya. Ini menunjukkan bahawa anda sedar apa yang dia lakukan, dan membuatkan dia yakin yang kewujudannya diperakui. Malah, ucapan 'Terima kasih' yang ringkas pun boleh membuatnya rasa dihargai," nasihatnya.

belas kasihan dan komitmen akan dipelajari anak-anak melalui teladan. Anak anda juga akan berpeluang untuk melatih dan mengembangkan kemahiran sosialnya," nasihat Dr Rajini.

Kegiatan sukarela bersama keluarga membantu anda meluangkan masa berkualiti bersama, sambil menyelesaikan masalah sebagai satu pasukan dan memberi peluang untuk menangani isu masyarakat atau sosial (seperti membantu orang miskin, membantu binatang yang lemah, dsb). Dengan ini, masalah yang mungkin dirasakan abstrak atau terasing menjadi sesuatu yang nyata dan boleh mereka alami sendiri. Ini memberi mereka peluang untuk merasa betapa indahnya sifat pemurah.

#3: Sertai kegiatan sukarela!

Kaji pertubuhan kebajikan yang boleh disertai seluruh keluarga anda. Antaranya ialah dapur jalanan (seperti Kechara, Kembara, PERTIWI), Generasi Gemilang, pusat perlindungan haiwan (seperti PAWS, SPCA), usaha pemuliharaan hidupan liar (seperti WWF), dan juga acara/program kitar semula masyarakat atau sekolah.

"Kegiatan sukarela boleh memberikan impak besar kepada anak-anak dan membantu mereka memahami bagaimana orang lain hidup, lalu membina rasa empati mereka. Kegiatan sukarela sesuai untuk dilakukan bersama keluarga, ditambah dengan manfaat lain seperti membuat kawan baharu. Sifat pemurah,

#5: Amalkan batasan digital!

Pada zaman ini, sering kita lihat keluarga keluar makan malam bersama tetapi semuanya leka dengan telefon masing-masing! Jika anda juga begini, sudah tiba masanya untuk meninggalkan tabiat ini.

"Peruntukkan waktu dan kawasan bebas peranti yang khusus dan patuhi peraturan ini dengan tegas. Contohnya, peranti tidak boleh ada di meja makan sewaktu makan atau ketika keluar bersama keluarga. Ingatlah, masa berkualiti yang diluangkan untuk berinteraksi dengan keluarga akan memupuk komunikasi yang lebih baik. Ini akan menguatkan ikatan keluarga, dan itulah yang kita mahukan," tegas Dr Rajini.

#4: Memperakui dan menghargai keluarga!

Ini ialah aspek penting bagi hubungan yang sihat antara sesiapa pun. Ini keperluan semula jadi manusia, dan persekitaran keluarga yang lebih positif boleh diwujudkan apabila anda mengamalkannya. Jika ini bukan sesuatu yang anda



Idea untuk kesihatan keluarga lebih baik

Pemakanan yang sempurna adalah penting kerana itulah asas bagi kesihatan keseluruhan. Oleh itu, anda harus meneliti tabiat makan keluarga. Sebagai ibu bapa, tabiat makan anda sendiri akan mempengaruhi tabiat makan anak anda, maka penting untuk anda perhatikan jika tabiat makan anda (dan keluarga anda) sihat ataupun tidak.

Menurut Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia **Dr Tee E Siong**, "Amalkan konsep BMV, atau keseimbangan (*balance*), kesederhanaan (*moderation*) dan kepelbagaian (*variety*) bagi tabiat makan yang sihat. Terdapat beberapa panduan yang boleh diikuti untuk mencapai matlamat ini, seperti Piramid Makanan Malaysia dan Pinggan Sihat Malaysia. Panduan praktikal ini boleh membantu anda membuat pilihan lebih sihat dan mengamalkan pemakanan sihat."

Bagi menggalakkan keluarga anda makan dengan lebih baik, Dr Tee mencadangkan lima azam keluarga yang boleh diterapkan:



#SukuSukuSeparuh

#1: Makan bersama keluarga!

Pastikan keluarga anda makan bersama sekurang-kurangnya sekali sehari. Lebih bagus jika hidangan itu disediakan di rumah, tetapi jika perlu makan di luar atau memesan penghantaran makanan, pilihlah hidangan yang dimasak secara sihat (seperti kukus, tumis-reneh, panggang, atau goreng kilas).

"Pastikan keperluan pemakanan keluarga dipenuhi dengan mengamalkan pemakanan seimbang yang mengandungi jenis dan jumlah makanan yang betul menggunakan panduan yang disebut sebelum ini. Ini akan membekalkan keluarga anda dengan nutrien yang diperlukan dan membantu menyokong tumbesaran dan perkembangan anak anda," kata pakar pemakanan itu.

Beliau menggesa keluarga mengikut prinsip **BMV** sebagai panduan ke arah pemakanan sihat:

- **Keseimbangan (*balance*)** – hidangan harus mengandungi makanan daripada lima kumpulan makanan utama
- **Kesederhanaan (*moderation*)** – merujuk kepada saiz hidangan

- **Kepelbagaian (variety)** – pilih makanan berbeza daripada setiap kumpulan makanan agar mendapat nutrien yang lebih pelbagai

#2: Jangan lupa sarapan!

Sarapan ialah waktu makan paling penting. Pastikan setiap ahli keluarga mengambil sarapan. Statistik menunjukkan 1 daripada 10 orang dewasa dan 1 daripada 4 kanak-kanak tidak mengambil sarapan. Individu yang meninggalkan sarapan lebih berisiko mendapat berat berlebihan atau obesiti. Tiada alasan untuk tidak bersarapan kerana ada beberapa cara mudah untuk menyediakan sarapan yang berkhasiat.

“Bahan sarapan boleh disediakan pada malam sebelumnya dan boleh disiapkan dalam beberapa minit pada keesokan paginya. Anda juga boleh menyediakan produk makanan yang sedia dimakan/diminum seperti biskut bijirin penuh, keju dan susu UHT,” cadang Dr Tee. “Pada hari yang sibuk, anda boleh sediakan sesuatu yang ringkas seperti roti bakar dengan segelas susu atau semangkuk bijirin sarapan dengan susu,” tambahnya.

#3: Ikuti jadual makan!

Makanlah mengikut jadual yang tetap dan cuba patuhinya sebaik mungkin. Anda juga harus memeriksa penjaga atau pusat jagaan anak anda bagi memastikan dia makan tepat pada waktunya dan tidak terlepas waktu makan.

“Secara idealnya, anda tidak seharusnya makan melebihi tiga kali sehari, iaitu sarapan, makan tengahari dan makan malam. Anda boleh sertakan snek ringkas yang sihat di

antara waktu makan, iaitu snek pagi dan minum petang. Elakkan daripada makan lewat malam sebelum tidur kerana kalori tambahan itu tidak akan digunakan oleh badan. Jika anda kerap makan lewat malam yang berat, ini akan membawa kepada berat badan berlebihan dan obesiti,” katanya.

#4: Memasak bersama keluarga!

Selain daripada makan bersama keluarga, anda juga boleh memasak bersama. Anak-anak kecil boleh melakukan tugas mudah seperti membasuh sayur dan menyiapkan meja, sementara itu anak-anak lebih tua boleh menyediakan bahan dan melakukan tugas memasak yang mudah. Pastikan anda mengawasi mereka sehingga benar-benar yakin mereka boleh melakukannya dengan baik.

“Memasak bersama ialah cara yang bagus untuk mengajar anak anda kemahiran memasak, iaitu satu kemahiran hidup yang penting apabila mereka perlu berdikari kelak. Anda juga boleh mengadakan barbeku sekali-sekala dan memasak atau memanggang secara bergilir-gilir,” cadang Dr Tee.

#5: Beli barangan dapur bersama!

Jadikan waktu beli-belah waktu bersama keluarga! Berikan setiap orang tugas untuk dipenuhi supaya waktu beli-belah di pasaraya menjadi sesuatu yang menyeronokkan dan berilmiah serta digemari semua. Anda juga boleh jadikannya peluang untuk mengajar anak anda tentang pilihan makanan, membaca label pemakanan atau bungkus makanan.

“Pastikan anda merancang awal. Apabila anda tahu apa yang mahu dihidangkan

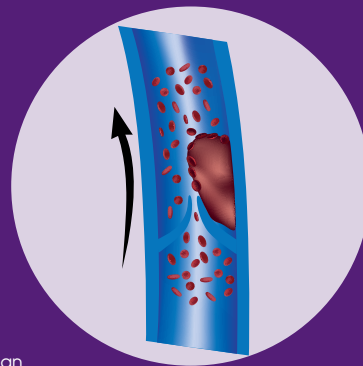
untuk keluarga, anda boleh merancang dan menyenaraikan senarai bahan dan makanan dengan pantas. Semasa memilih produk makanan, pastikan anda periksa keadaan dan tarikh luputnya. Sebolehnya, pilihlah bahan segar sebanyak mungkin,” nasihatnya. **PP**



Anda ada idea bagi azam keluarga yang anda ingin kongsi dengan kami? Emelkan kepada kami di parentcare@mypositiveparenting.org atau lawati laman web kami di mypositiveparenting.org untuk lebih banyak artikel pengasuhan.

Mencegah VTE Semasa Mengandung

Tromboembolisme vena (venous thromboembolism, VTE) berlaku apabila darah beku terbentuk dalam salur darah vena, lalu menghalang aliran darah di bahagian tersebut. Sesiapa sahaja boleh mengalami VTE, tetapi sesetengah orang lebih berisiko termasuklah wanita mengandung.



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

Menurut Jabatan Statistik, embolisme obstetrik, termasuk VTE, merupakan penyebab utama bagi kematian ibu mengandung di Malaysia. Antara 1 dalam 500 dan 1 dalam 2000 kehamilan terjejas oleh VTE, lebih-lebih lagi semasa tempoh enam minggu selepas kelahiran (postnatal).

Peratus kematian ibu mengandung di Malaysia akibat embolisme obstetrik:

<u>2016</u>	<u>2017</u>
23%	26%

Jenis VTE

1. Trombosis vena dalam (deep vein thrombosis, DVT) ialah darah beku yang terbentuk di vena dalam,

biasanya di kaki atau pelvis, tetapi juga boleh berlaku di lengan. Gejalanya termasuklah bengkak, sakit, rasa panas dan kemerahan pada kulit, tetapi 50% kes DVT tidak menunjukkan gejala. DVT berlaku tiga kali ganda lebih kerap berbanding embolisme pulmonari semasa mengandung.

2. Embolisme pulmonari (pulmonary embolism, PE)

berlaku apabila darah beku DVT pecah dan bergerak ke paru. Ini boleh **membawa maut** dan menyebabkan kesukaran bernafas, sakit dada, degupan jantung yang cepat atau tidak teratur, batuk darah, pening atau pengan.

Kehamilan meningkatkan risiko VTE sebanyak empat atau lima kali ganda akibat kecenderungan

pengumpulan darah yang tinggi (*hypercoagulability*) dalam wanita mengandung, iaitu keadaan di mana darah membeku dengan lebih mudah untuk mengurangkan kehilangan darah semasa kelahiran bayi. Sebab lain termasuklah stasis vena (vena di sekeliling pelvis termampat akibat uterus yang membesar) dan juga kecederaan salur darah semasa kelahiran.

Setiap wanita mengandung harus dinilai untuk faktor risiko VTE di awal kehamilan dan selepas kelahiran. Mereka akan dikategorikan kepada kumpulan risiko tinggi, pertengahan atau rendah dan dinasihatkan untuk mengambil langkah pencegahan termasuklah mengambil ubatan profilaktik serta diminta untuk sentiasa bergerak dan mengelakkan dehidrasi.

Faktor risiko

Pelbagai faktor meningkatkan risiko VTE semasa mengandung dan postnatal. Ini termasuklah:

- Pernah mengalami VTE
- Sejarah VTE dalam keluarga
- Umur (risiko lebih tinggi jika lebih tua)
- Obesiti
- Masalah pembekuan darah yang diwarisi
- Penyakit kronik tertentu, contohnya penyakit jantung/peparu, kanser, masalah keradangan, SLE, dsb.
- Kecederaan vena, contohnya akibat pembedahan besar, patah tulang atau kecederaan otot
- Tidak dapat bergerak, contohnya akibat lumpuh, terlalu lama di atas katil, perjalanan jauh
- Peningkatan estrogen, contohnya akibat pil kawalan kelahiran, terapi penggantian hormon
- Pembedahan Caesarean semasa kelahiran

Merawat VTE

Heparin berat molekul rendah (*low molecular weight heparin, LMWH*) ialah ubatan profilaktik dan terapeutik yang disyorkan untuk VTE semasa mengandung. Ubat antigumpal yang lain kurang berkesan – contohnya, heparin tidak bertapis (UFH) dikaitkan dengan risiko komplikasi lebih tinggi dan fondaparinux tidak disyorkan kerana boleh merentasi plasenta. Dalam kes lebih serius, ubatan trombolitik boleh digunakan untuk mencairkan darah beku dan pembedahan mungkin diperlukan untuk membuang darah beku.

Apabila didiagnosis dengan VTE, rawatan LMWH harus diteruskan sepanjang kehamilan. Bagaimanapun, rawatan itu harus dihentikan apabila proses kelahiran bermula atau 24 jam sebelum kelahiran yang dirancang. Rawatan harus diteruskan selepas kelahiran selama enam minggu, sama ada dengan LMWH atau warfarin (satu lagi jenis ubat). Kedua-dua ubat itu selamat untuk penyusuan.

Stoking mampatan (stoking ketat khas) boleh disyorkan untuk membantu aliran darah dan melegakan sakit dan bengkak. Sebagai langkah pencegahan, stoking itu harus

dipakai pada kaki yang terjejas selama sekurang-kurangnya dua tahun selepas mengalami VTE. Ini juga mengurangkan risiko sindrom pascatrombosis (PTS), satu komplikasi VTE yang menyebabkan kesakitan, kulit pucat, menggelupas atau ulser di kawasan terjejas, serta boleh mengakibatkan kecacatan.



Kebimbangan setempat

LMWH sudah terbukti secara klinikal sebagai rawatan antigumpal paling berkesan dan selamat untuk wanita mengandung. Bagaimanapun, kandungan porsin (khinzir) dalam LMWH boleh menjadi kebimbangan bagi sesetengah Muslim di Malaysia. Ini mungkin menjejaskan pengambilan LMWH dan menjadi salah satu faktor kepada kadar kematian VTE yang meningkat.

Bagaimanapun, ujian menunjukkan selepas proses penghasilan yang rumit, tiada lagi unsur porsin ditemui dalam LMWH. Banyak negara Islam lain membenarkan penggunaan LMWH kerana faedah dan kelebihan berbanding alternatif lain, terutamanya bagi wanita mengandung. Ilmuwan Islam bersetuju bahawa LMWH dibenarkan bagi kes VTE berisiko tinggi kerana dianggap sebagai kecemasan kesihatan dan perlu untuk menyelamatkan nyawa.

Masalah ini antara risiko utama yang harus dihadapi oleh wanita mengandung, dan ini menekankan keperluan untuk tromboprolifaksis (penggunaan ubatan untuk mencegah VTE) dan rawatan yang optimum apabila disyorkan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Langkah Keselamatan Renang untuk Kanak-kanak

Oleh **Erika Peres**, Guru Keselamatan Air dan Bayi Bertauliah Kelulusan AustSwim

Berenang memang menyeronokkan tetapi ibu bapa harus mementingkan keselamatan sebelum membenarkan anak mereka turun ke dalam kolam renang.



Apabila anak anda berada di dalam kolam renang, sebagai ibu bapa, amat penting untuk anda menumpukan perhatian sepenuhnya kepada anak anda yang berada di dalam air.

Saya masih ingat satu kejadian yang saya saksikan sebelum ini, yang boleh menjadi pengajaran kepada ibu bapa tentang **bahaya apabila tidak menumpukan perhatian di dalam air**. Sebagai guru renang, saya sudah biasa memainkan peranan sebagai pengajar dan juga peneman kepada anak-anak saya di dalam air. Tetapi tidak semua orang begini.

Kami berada di kolam renang ketika itu, apabila anak lelaki saya memaklumkan ada kanak-kanak perempuan yang memerlukan bantuan.

Kanak-kanak itu, berumur empat atau lima tahun, sedang bergelut di dalam air.

Anak lelaki saya, yang sudah dilatih, ialah orang pertama yang mencapai dan menolaknya ke dinding supaya dia boleh berpaut pada dinding untuk keselamatan. Tetapi dalam kekalutan ini, bapa kanak-kanak itu masih sibuk dengan telefonnya sebelum menyedari apa yang berlaku kepada anaknya. Apa-apa sahaja boleh berlaku jika kami tiada di situ.

Sebagai guru renang dan seorang ibu, saya sentiasa mengingatkan ibu bapa lain tentang langkah keselamatan di kolam renang. Ambillah masa untuk memastikan anak anda berenang dalam persekitaran yang selamat. Amalkan panduan berikut.

Menilai kawasan tersebut

Sebelum anda membawa anak anda pergi berenang, anda perlu mempertimbangkan risiko di kolam itu.

● Periksa kedalaman kolam.

Adakah anda dan anak anda selesa dengan kedalaman ini, dan jika sesuatu berlaku, mampukah anda dan anak anda mendapatkan bantuan atau keluar dari situ dengan mudah?



● Adakah pengawal kolam bertugas?

Jika anda tidak berenang bersama anak anda, pastikan kolam itu mempunyai pengawal kolam terlatih bertugas sepanjang masa.



Saya amat mengesyorkan ibu bapa berenang bersama anak mereka kerana itulah cara terbaik untuk memastikan keselamatan anak anda di dalam air. Jika anda tidak dapat berenang bersamanya, pastikan tiada apa yang mengalih perhatian atau mengganggu anda di luar kolam. Anda harus memberikan sepenuh perhatian dan masa kepada anak anda dan mengawasi mereka di dalam air, tidak kira sama ada pengawal kolam bertugas atau tidak.

Guna kelengkapan yang betul

Berhati-hati dengan pelampung jika anda membenarkan anak anda berada di dalam kolam tanpa pengawasan pengawal kolam atau jurulatih.

Penggunaan **pelampung leher** tidak berapa baik dan saya tidak mengesyorkannya. Kepala kanak-kanak biasanya lebih berat berbanding badan mereka. Mereka tidak boleh berpusing ke sisi atau mengangkat diri mereka keluar dari air jika perlu. Jika seorang kanak-kanak terbalik, mereka tidak dapat bangun semula sendiri.

Pelampung lengan adalah selamat kerana kanak-kanak boleh bergerak bebas dengan pelampung ini, tetapi pelampung jenis ini biasanya memperlambatkan pembelajaran renang kanak-kanak. Saya lebih suka **pelampung panjang** walaupun saya percaya masih terdapat risiko tertentu yang dikaitkan dengan pelampung ini.

Walaupun dengan pelampung dan langkah keselamatan lain, saya masih percaya jika anda bawa anak anda berenang, cara terbaik adalah untuk berada bersamanya di dalam kolam kerana tiada yang boleh menggantikan pengawasan secara langsung.

Bersedialah!

Akhir sekali, saya mengesyorkan setiap ibu bapa menyertai kursus CPR (*cardiopulmonary resuscitation*). CPR menambah beberapa saat yang bernilai semasa menyelamatkan nyawa seseorang. Minta pakar pediatrik atau hospital berdekatan anda untuk mengesyorkan kursus yang sesuai jika anda berminat untuk mempelajari kemahiran ini. Ingat, **seorang kanak-kanak berisiko untuk lemas walaupun dengan air yang sedikit dan kejadian**

lemas boleh berlaku dalam beberapa saat.

Berenang bersama anak anda bukan sahaja boleh mengeratkan hubungan, tetapi juga cara terbaik untuk melindungi mereka. Mengajar mereka berenang memberikan mereka kemahiran hidup yang berguna dan melindungi mereka daripada lemas. Oleh itu, untuk atasi ketakutan anda, amalkan langkah keselamatan dan nikmati aktiviti air bersama anak anda. Kita akan melihat beberapa senaman agar anda dapat mengajar anak anda cara berenang dalam artikel yang akan datang. **PP**



Erika ialah seorang graduan Pendidikan Jasmani dengan pengkhususan dalam perkembangan kanak-kanak dan bayi melalui aktiviti sukan dan akuatik. Beliau seorang Guru Keselamatan Air dan Bayi AustSwim yang diperakui dan juga pemegang sijil Tahap 2 daripada Persatuan Jurulatih Renang Amerika (ASCA) dengan lebih 10 tahun pengalaman mengajar bayi dan kanak-kanak.

Disiplin Tanpa Rotan



Apabila kanak-kanak semakin membesar dan matang, kaedah disiplin juga harus berubah. Hukuman fizikal dan penderaan lisan tidak berkesan dalam memperbetulkan kelakuan seorang kanak-kanak.

Merotan boleh membawa kesan tidak dijangka:

- Boleh meninggalkan parut pada tubuh kanak-kanak
- Menyebabkan pendertaan emosi, merendahkan keyakinan diri
- Menyebabkan keresahan dan kemurungan
- Meningkatkan hormon stres yang boleh menjejaskan perkembangan otak
- Menyebabkan kelakuan agresif dan antisosial di kemudian hari

Disiplin Positif

Harus

-  ✓ Duduk dan berbincang dengan mereka secara tegas
-  ✓ Jelaskan dan biar mereka alami kesan semula jadi kelakuan kurang baik, asalkan tidak berbahaya
-  ✓ Tetapkan peraturan jelas, konsisten dan munasabah
-  ✓ Jadilah teladan kelakuan yang anda mahukan daripada mereka
-  ✓ Gunakan kaedah *time in* untuk kelakuan kurang baik

Jangan

-  ✗ Gunakan hukuman fizikal: memukul/merotan/menampar/mencubit dsb
-  ✗ Menjerit pada anak anda
-  ✗ Memalukan anak anda di tempat awam
-  ✗ Gunakan kata-kata kesat, sindiran atau ugutan

Dengan adanya pelbagai kaedah berbeza (contohnya, *time in*, *time out*, akibat semula jadi, dsb.) kaedah merotan boleh ditinggalkan!

Cabaran Ibu Bekerja

Menyeimbangkan kerjaya dan keluarga memang sukar, terutamanya bagi ibu yang pertama kali hamil. Mujurlah, ibu bapa muda, majikan yang prihatin dan ahli keluarga mula berganding bahu demi kesejahteraan semua.

Ini sepatutnya waktu istimewa dalam hidup anda, apabila anda dan pasangan memutuskan untuk menimang cahaya mata dan memulakan perjalanan membina keluarga bersama. Bagaimanapun, perjalanan ini selalunya dipenuhi perbincangan (malah pertengkaran!) dan keputusan sukar berkaitan kerjaya, kewangan dan hidup.

Wanita bekerja, khususnya, harus mempertimbangkan kesan mempunyai anak terhadap kerjaya mereka. Kehamilan biasanya membuatkan pasangan mengambil peranan jantina tradisional di mana suami menumpukan pada pencarian nafkah dan isteri mengorbankan kerjayanya untuk menjaga anak-anak di rumah, lalu akhirnya meletakkan wanita dalam keadaan yang sukar, dari segi kesetaraan jantina di tempat kerja.

Dasar cuti ibu bapa yang progresif, seperti yang dilaksanakan di negara-negara Scandinavia seperti Finland, Jerman dan Iceland, boleh membuatkan perjalanan

keibubapaan lebih saksama, dengan mengagihkan tanggungjawab antara pasangan. Bagaimanapun, di Malaysia, wanita masih perlu menggalas kebanyakan beban menguruskan keluarga, lebih-lebih lagi kerana undang-undang kita digubal enam dekad lalu dan masih belum melalui pindaan besar.

Di bawah Kelayakan Perlindungan Bersalin dalam Akta Kerja 1955 di Malaysia, ibu-ibu layak mendapat 60 hari cuti bersalin berturut-turut, dan setiap pekerja wanita berhak mendapat cuti bersalin bergaji sehingga anak kelima. Selain itu, bapa yang bekerja dalam sektor swasta tidak berhak dari segi undang-undang untuk memperoleh sebarang cuti paterniti, manakala bapa yang bekerja dalam sektor awam mendapat tujuh hari cuti paterniti bergaji. Kementerian Sumber Manusia pada awal tahun ini mencadangkan pindaan Akta Kerja untuk membenarkan tiga hari cuti paterniti bergaji bagi pekerja sektor swasta.

The Star Online melaporkan pada bulan Jun bahawa penyertaan tenaga kerja wanita di Malaysia hanyalah 55.6%, iaitu antara yang terendah di Asia Tenggara, berbanding 80.7% bagi lelaki, setakat tahun 2018.

Ramai wanita rasa tidak disokong apabila mereka cuba kembali bekerja selepas cuti bersalin tamat. Biasanya tiada sokongan formal bagi para wanita ini yang harus menyesuaikan diri dengan peranan baharu sebagai "ibu bekerja". Tanggungjawab hampir digalas sepenuhnya oleh ibu untuk menyesuaikan waktu penyusuan dan jadual tidur anak, dan memikirkan cara untuk pergi kerja dan pulang ke rumah tepat pada waktunya, untuk memasak, membersihkan dan menghantar anak ke sekolah/pusat jagaan, serta bagaimana mereka harus meneruskan penyusuan susu ibu (di mana dan bila harus mengepam susu ibu, bagaimana ia perlu disimpan) sambil menguruskan kerja di pejabat! Ia bukanlah tugas yang mudah! Mereka yang bekerja sendiri pun turut menghadapi cabaran sama.



Ooi See Bee bersama suaminya Dennis Sim dan anak mereka yang comel, Elendrianna (kiri) dan Elijah (kanan)



Ooi See Bee dari Kuching, Sarawak, yang menjalankan perniagaan aiskrim menggunakan trak makanan, berkata penyusuan susu ibu sukar dilakukan apabila dia bekerja semula selepas berpantang.

Ibu kepada dua orang anak itu berkata, "Cabarannya adalah untuk mencari masa untuk

menyusukan bayi saya. Saya perlu kerja di luar, jadi mencari tempat untuk memerah susu dan menyimpannya adalah sukar! Selalunya, saya akan lakukannya dalam kereta dengan semua tingkap tertutup dan membawa beg sejuk bersama."

Bekalan susu ibu biasanya menurun apabila seseorang

kembali bekerja, mungkin kerana persekitaran kerja yang tidak kondusif seperti di rumah. Dua puluh tahun lalu, banyak pejabat tidak menyediakan ruang penyusuan, jadi si ibu terpaksa duduk di bilik air atau bilik stor apabila perlu memerah susu. Proses mengemam juga dianggap mengganggu rutin kerja dan mengambil masa makan tengahari atau rehat, lalu menyebabkan rakan sekerja dan majikan beranggapan tidak baik terhadap anda! Bagaimanapun, keadaannya semakin baik hari ini dan ramai wanita mendapati rakan sekerja dan pengurusan semakin terbuka dengan keperluan waktu bekerja yang fleksibel bagi ibu.



Siti Hajar Abdul Rahman, 39, dari Petaling Jaya, dahulunya bekerja dalam Komunikasi Korporat semasa beliau melahirkan anak lelakinya yang kini berusia empat tahun.

"Pada awalnya saya ambil cuti bersalin tetapi akhirnya terpaksa berhenti kerja kerana saya merasakan tiga bulan tidak cukup untuk berada bersama bayi saya dan saya mahu menyusukannya pada enam bulan pertama. Saya juga tidak bersedia untuk membenarkan orang lain menjaganya. Saya luangkan enam bulan di rumah sebelum kembali bekerja sebagai perunding, dan ini membolehkan saya bekerja dua hari seminggu dengan waktu fleksibel," kata Hajar.

"Enam bulan ialah tempoh yang baik untuk saya. Masa yang cukup bukan sahaja untuk

menyesuaikan diri dengan rutin tetapi juga memberikan saya masa dan kebolehan untuk memberikan susu ibu secara eksklusif. Tempoh itu juga cukup panjang dan apabila tiba masa untuk saya kembali bekerja, saya tidak sabar! Suami saya memainkan peranan penting pada bulan-bulan pertama dan sehingga hari ini. Selepas melahirkan anak saya, saya sebenarnya mengalami sakit pelvis yang teruk. Saya terpaksa menghadiri sesi fisioterapi



setiap dua hari selama tiga bulan sebelum betul-betul sihat. Pada waktu itu, kehadiran suami saya banyak membantu meringankan beban menjaga bayi baru lahir sementara saya melalui proses pemulihan."



Siti Hajar bersama suaminya, Kushairi Shoib, dan anaknya, Qaiser Kamal

Nasa Maria Entaban, wartawan dari Petaling Jaya, berkongsi pengalaman di mana majikannya banyak memberikan sokongan apabila dia mula menjadi seorang ibu.

“Tiada siapa merungut kerana saya mengambil cuti untuk membawa anak-anak menerima vaksinasi atau semasa mereka sakit, dan saya jarang diberikan tugas selepas waktu kerja sehinggalah anak pertama saya sudah besar sedikit dan kami mengambil pembantu rumah,” kata ibu berumur 37 tahun itu, dengan dua anak, seorang berusia enam tahun dan seorang lagi bayi lapan bulan.

Tempat kerja Nasa di Menara Star mempunyai bilik ibu menyusui di mana para ibu boleh mengepam susu dengan selesa di tempat yang tertutup dan menyimpan susu mereka dalam persekitaran yang selamat dan bersih serta dibenarkan untuk mengepam susu sekerap yang diperlukan.

Namun, Nasa menambah bahawa cabarannya adalah untuk mencari masa yang sesuai untuk membina kerjaya dan menerima lebih banyak tanggungjawab. Katanya, “Walaupun waktu kerja saya tidak teruk dan ada cuti pada hujung minggu, saya masih rasa sukar untuk cuba menyeimbangkan antara membesarkan anak-anak dan memikirkan kerjaya saya, apatah lagi tanggungjawab saya sebagai isteri!”



Nasa dan suaminya, Davin Fernandez, bersama dua anak perempuan mereka, Dani Karina, 6 tahun, dan Nuri Marlana, 7 bulan



Jadi, apa yang majikan boleh lakukan lagi untuk memberi peluang yang saksama untuk ibu bekerja, khususnya ibu baharu? Nasa berpendapat, kita perlu lebih memahami kepentingan peranan bapa dalam menjaga anak.

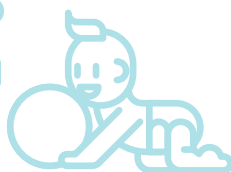
“Jangan menguatkan lagi stereotaip bahawa 90% pengasuhan ialah tugas wanita. Berikan bapa peluang untuk membawa anak berjumpa doktor dan sebagainya. Jika tugas pengasuhan cuma digalas oleh ibu, wanita akan terus ketinggalan dalam tenaga kerja.

“Bagi ibu baharu, sediakan pusat penjagaan di bangunan sama agar ibu boleh kembali bekerja dengan tenang kerana bayi mereka berada berdekatan. Lebih penting, jika mereka memberikan susu ibu kepada bayi, ini membolehkan mereka mengekalkan bekalan susu yang biasanya menurun apabila kembali bekerja sepenuh masa. Atau, tawarkan subsidi bagi pusat penjagaan berdekatan tempat kerja (beberapa syarikat multinasional di KL sudah menawarkannya). Bagi ibu yang

bekerja, berikan mereka pilihan untuk bekerja dari rumah. Jangan hukum ibu bapa kerana mahu membesarkan generasi masa hadapan.”

Namun begitu, para ibu masih risau untuk mengambil manfaat dasar kerja fleksibel di syarikat yang menawarkannya kerana takut dilabel sebagai “tidak bercita-cita” atau “terganggu”, lalu diletakkan di jawatan bergaji rendah yang kurang diperlukan. Sementara itu, mereka yang mengambil keputusan untuk bercuti lebih lama juga akan rasa tidak sedap hati. Melepaskan kerjaya, walaupun sebentar, boleh menyebabkan keresahan, dan ramai ibu baharu rasa buntu dengan perubahan kerjaya secara tiba-tiba.

Bagaimanapun, jika anda mempunyai persefahaman yang baik dengan pasangan dan sudah memutuskan sejak awal sekerap mana anda mahu meluangkan masa untuk keluarga dan juga kerjaya, anda boleh menetapkan keutamaan sejak awal dan mungkin boleh berjaya sebagai ibu dan wanita berkerjaya.



Untuk temu bual lebih mendalam bersama-sama ibu-ibu ini, layari mypositiveparenting.org

Lindungi anak anda

daripada 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.**

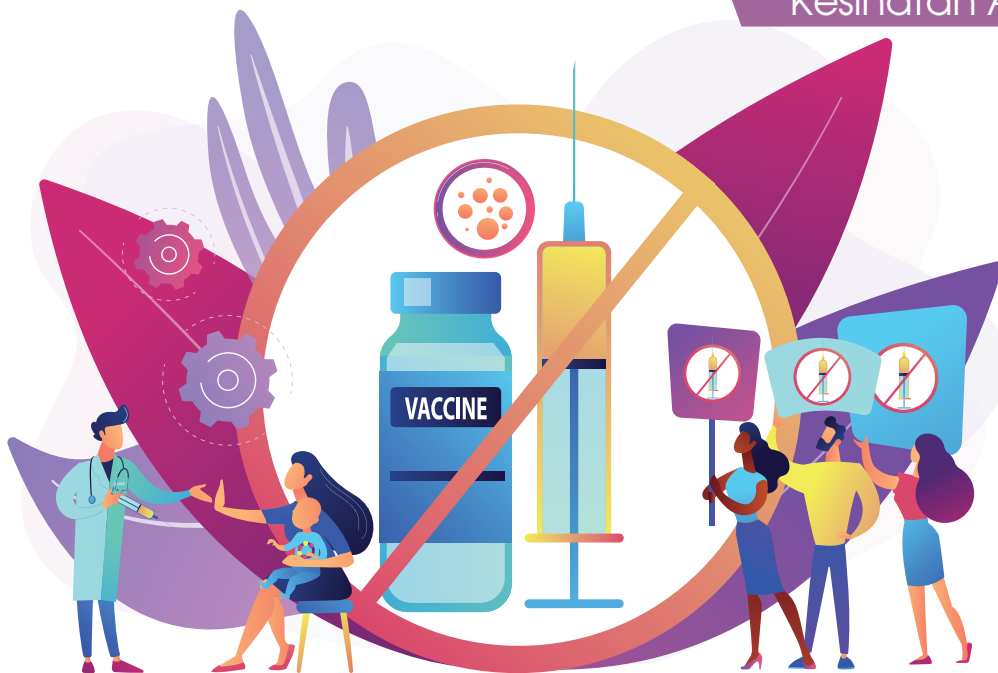


Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

SANOVI PASTEUR

SANOVI 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 7661 0800 Faks: +603 7661 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.infoshot.gov.my/infoshot/media/Poster/1/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/download/ts-combovac.pdf>. Akses terakhir Nov 2017. 5. WHO, Vaccine Safety Basics e-learning course: Combination Vaccines. Maklumat di <http://vaccine-safety-training.org/combination-vaccines.html>. Akses terakhir Nov 2017.



Kembalinya VPD

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

Sudahkah anda dengar tentang peningkatan penyakit yang boleh dicegah melalui vaksin (vaccine-preventable disease, VPD)? Penyakit yang dahulunya hampir dihapuskan kini kembali semula dan dilaporkan dalam berita. Ini termasuklah penyakit seperti difteria, campak, pertusis, tetanus dan baru-baru ini, polio.

Degil dan enggan

Beberapa tahun kebelakangan ini, sentimen antivaksin semakin menular. Seseengah ibu bapa enggan memberikan vaksin kepada anak mereka atas sebab tidak saintifik, termasuklah kerana kepercayaan peribadi, agama atau prinsip, dan kebimbangan keselamatan yang tidak berasas. Ini semua telah banyak kali dibuktikan salah, tetapi masih ada yang menyebarkan fahaman ini lalu meneruskan kewujudan maklumat palsu ini.

Ini membawa kepada kemunculan semula penyakit campak di Albania, Republik Czech, Greece, United Kingdom dan Amerika Syarikat, di mana sebelum ini ia telah diumumkan terhapus. Malaysia menghadapi situasi sama iaitu penyakit yang hampir dihapuskan muncul semula, termasuklah difteria, pertusis (batuk kokol) dan campak. Malah, beberapa kematian dilaporkan akibat meningkatnya bilangan ibu bapa yang enggan memberikan vaksin kepada anak mereka.

Membina imuniti kelompok

Kanak-kanak yang tidak divaksin tidak mempunyai sebarang bentuk perlindungan terus dan mudah diserang jangkitan jika terdedah. Satu-satunya perlindungan mereka daripada penyakit-penyakit ini ialah **"imuniti kelompok"** yang berkesan hanya apabila **majoriti besar penduduk telah divaksin (>95% untuk campak).**

Ini membantu mewujudkan "penampan" yang mencegah penyakit merebak dengan

mudah, lalu melindungi individu yang tidak divaksin dan/ atau lemah seperti pesakit dengan sistem imun yang lemah. **Penolakan vaksin yang semakin meningkat melemahkan imuniti kelompok dan menjadikannya tidak berkesan dalam mencegah wabak.**

Alasan lemah bagi penolakan vaksin

Sebab paling umum bagi ibu bapa yang enggan memberikan vaksin kepada anak mereka adalah kerana pengaruh orang lain atau apa yang mereka terbaca di internet atau media. Kisah-kisah ini biasanya disensasikan untuk menjadikannya lebih "hangat" dan biasanya mengetengahkan kejadian terencil atau jarang berlaku di mana seorang kanak-kanak mengalami kesan sampingan vaksin yang tidak diduga. Kisah-kisah ini kemudiannya dikaitkan dengan mitos atau laporan tentang pelbagai masalah lain, seperti vaksin mengandungi bahan kimia berbahaya (contohnya, merkuri, thimerosal), menyebabkan kerosakan otak atau masalah perlakuan – yang semuanya langsung tidak benar!

Kebimbangan lain yang boleh membawa kepada penolakan (contohnya, takut kepada jarum, bimbang mendapat penyakit yang sepatutnya dilawan vaksin, imuniti semula jadi lebih baik, tidak perlu vaksin kerana penyakit telah dihapuskan, dsb.) juga sebahagian daripada rantaian mitos yang masih wujud. Penolakan vaksin pada asasnya bermula daripada kejahilan, **jadi dapatkan fakta yang betul dan pastikan ia diperoleh daripada sumber yang boleh dipercayai!** "Universiti Google" bukan pilihan terbaik kerana bukan mudah untuk mencari sumber maklumat boleh dipercayai melainkan anda tahu caranya.

Jangan mudah percaya apa yang anda baca atau dengar terutamanya daripada seseorang yang terdengar daripada orang yang lain! **Sentiasa sahkan kesahihan sebarang dakwaan dengan bertanya kepada pihak autoriti kesihatan atau pakar pediatrik.**



Mitos lazim

Satu kajian oleh Dr Andrew Wakefield yang sudah dibuktikan salah, mengaitkan vaksin MMR dengan autisme, lalu mencetuskan mitos bahawa 'vaksin menyebabkan autisme'. Ini langsung tidak benar! Vaksin tidak menyebabkan autisme dalam kalangan kanak-kanak yang telah divaksin dan bukan juga sebuah konspirasi terhadap sebarang kaum!

Status halal vaksin tidak sepatutnya menjadi isu memandangkan Majlis Fatwa Kebangsaan telah mengeluarkan satu kenyataan bahawa semua vaksin yang disediakan oleh kerajaan adalah halal. Begitu juga dengan vaksin yang diperoleh daripada hospital swasta – Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) telah mengeluarkan kenyataan akhbar pada 24 Jun 2016 menyatakan vaksin harus diambil kerana tujuannya adalah untuk mencegah penyakit yang berpotensi membawa maut, malah JAKIM turut menggalakkan ibu bapa mengambil langkah sewajarnya untuk memastikan keselamatan dan kesihatan anak mereka.

Sebelum anda berfikir untuk menghalang anak anda daripada divaksin, pertimbangkan risiko dan komplikasi penyakit dahulu. Jika anda masih ada ketakutan, kebimbangan atau keraguan, berbincanglah dengan pakar pediatrik atau pihak kesihatan dan dapatkan maklumat yang benar. Percayalah, vaksinasi berkesan dan telah terbukti mencegah penyakit dan berpotensi menyelamatkan nyawa. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Vaksin Pneumokokus: Sudah Tiba Masanya!

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

Pneumonia adalah penyebab kematian kedua tertinggi selepas penyakit jantung di Malaysia. Di peringkat global, penyakit pneumokokus adalah punca utama bagi kematian boleh dicegah vaksin dalam kanak-kanak bawah lima tahun. Satu langkah yang boleh mencegah statistik ini menjadi makin teruk ialah vaksinasi.



**Fakta: 12.7%
daripada
keseluruhan
kematian di
Malaysia pada 2017
disebabkan oleh
pneumonia.**

- Jabatan Statistik Malaysia

Apakah itu penyakit pneumokokus?

Penyakit pneumokokus berlaku apabila badan dijangkiti *Streptococcus pneumoniae* atau lebih dikenali sebagai pneumokokus. Penyakit ini terbahagi kepada dua bentuk: penyakit invasif dan tidak invasif. Penyakit pneumokokus invasif terdiri daripada pneumonia (jangkitan peparu), meningitis (jangkitan pada membran yang meliputi otak dan saraf tunjang) dan septisemia (jangkitan darah). Manakala, bentuk tidak invasif termasuk jangkitan telinga tengah dan sinusitis.

Kanak-kanak bawah dua tahun, warga emas dan pesakit kronik berisiko lebih tinggi mendapat penyakit pneumokokus, lalu mendedahkan mereka kepada komplikasi serius bergantung pada bahagian badan yang dijangkiti. Ini termasuklah kerosakan otak, fungsi peparu terjejas, kehilangan pendengaran, kehilangan upaya mental/fizikal dan kematian.

Apakah kosnya?

Penyakit pneumokokus dan komplikasinya membawa beban perbelanjaan yang tinggi kepada pesakit dan keluarga. Kos langsung termasuklah rundingan, ubatan, kemasukan hospital, ujian diagnostik dan pembedahan, bermula daripada rawatan pra-kemasukan sehingga rawatan susulan. Walaupun pesakit itu dimasukkan ke hospital kerajaan, kos itu masih perlu ditanggung kerajaan. Kos lain termasuklah kesan komplikasi, pengangkutan, tempat tinggal, makanan, dan sebagainya.

Selain itu, ibu bapa harus memikirkan penjagaan anak

mereka. Mereka mungkin terpaksa mengambil cuti, lalu menjejaskan produktiviti dan kestabilan kerjaya. Menumpukan perhatian pada anak yang sakit teruk juga mungkin menjejaskan hubungan mereka dengan ahli keluarga lain. Beban kewangan dan emosi ini boleh mengganggu kehidupan seharian, menyebabkan tekanan besar kepada keluarga, terutamanya daripada kumpulan berpendapatan rendah hingga pertengahan.

Vaksin atau tidak?

Penambahan vaksin pneumokokus dalam Program Imunisasi Kebangsaan (NIP) akan menyediakan perlindungan inklusif terhadap penyakit pneumokokus, terutamanya bagi kumpulan paling berisiko: orang asli dan kanak-kanak di kawasan luar bandar, estet perladangan dan di pedalaman Sabah dan Sarawak.

Vaksin konjugat pneumokokus (PCV) disyorkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) sebagai keutamaan untuk disertakan dalam NIP bagi kanak-kanak. PCV7 (meliputi 7 strain pneumokokus) pertama kali didapati di Malaysia pada 2005 sebagai vaksin tambahan. Kemudian, PCV10 dan PCV13 juga diperkenalkan di pasaran swasta.

Terdapat kemajuan beransur-ansur sejak itu. Pada 2014, penilaian oleh Kementerian Kesihatan menyimpulkan bahawa PCV selamat, berkesan dan berpatutan, tetapi kekangan belanjawan menghalang kemasukannya ke dalam NIP. Pada 2016, kumpulan risiko tinggi mula menerima vaksinasi PCV di hospital dan klinik Kementerian Kesihatan, dan pada 2017, kerajaan negeri Selangor

memasukkan PCV di bawah inisiatif Peduli Sihat. Namun begitu, PCV masih belum dimasukkan dalam NIP setakat ini.

Mampukah ia dilaksanakan?

Cabaran terbesar bagi matlamat ini ialah faktor ekonomi. Bagaimanapun, beberapa kajian berhubung kebolehlaksanaan vaksinasi PCV kanak-kanak secara universal di Malaysia telah menunjukkan bahawa kosnya berpatutan menurut kiraan had yang disyorkan WHO, dan bermanfaat dalam jangka masa panjang.

Anggaran faedah kumulatif selama lima tahun:

- Penurunan kematian: 792 kes
- Penurunan penyakit pneumokokus invasif: 1,920 kes
- Penurunan pneumonia: 58,677 kes
- Penurunan otitis media akut: 322,228 kes

Anggaran penjimatan kos perubatan langsung/ tidak langsung selama lima tahun: RM499 juta

Contoh global

Di Afrika Selatan, pengenalan PCV dalam NIP mereka mengurangkan kes penyakit pneumokokus invasif sebanyak 300%. Di Taiwan, peralihan daripada PCV7 kepada PCV13 dalam NIP mereka membawa kepada pengurangan kes yang signifikan dalam kalangan warga emas dan kanak-kanak kerana majoriti kes disebabkan oleh serotip yang tidak dilindungi oleh vaksin sebelumnya.

Walaupun pelaburan awal memerlukan jumlah besar, nyawa yang dapat diselamatkan adalah tidak ternilai. Lama-kelamaan, ini akan menyumbang kepada penjimatan kos perubatan langsung dan tidak langsung yang berkaitan dengan penyakit pneumokokus dan penambahbaikan kepada kualiti hidup rakyat, termasuklah mengurangkan gangguan pembelajaran dan meningkatkan produktiviti.

Berita baiknya – kerajaan telah mengumumkan dalam Belanjawan 2020 bahawa RM60 juta akan diperuntukkan bagi memasukkan vaksin pneumokokus ke dalam NIP. Ini adalah langkah tepat oleh kerajaan dan akan menjadi pelaburan penting untuk generasi masa depan dan pembangunan negara. **PP**



Sumbangan daripada



PNEUMOCOCCAL DISEASE



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



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

The World Health Organisation estimates that Pneumococcal Disease kills close to half a million children under the age of 5 globally every year¹. A simple vaccination, however, has made this serious disease preventable. It may be hard to say it by name, but it's a whole lot easier to put a stop to.

Visit your doctor and protect your loved ones today.

¹ Centers for Disease Control and Prevention. Global Pneumococcal Disease and Vaccines. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/global.html>

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, Minasa Arina Unit,
92, Jalan Raja Muda Abdul Aziz, 50300 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2202 7099 FAX +60-3-2602 0997
mpaeds@gmail.com



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd (40131-T)
Level 10 & 11, Wisma Asean (Tower 2), Bangsar South,
No. 8, Jalan Kerinci, 50200 Kuala Lumpur.
TEL +60-3-2281 8500 FAX +60-3-2281 8388
www.pfizer.com.my

Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA



IA MEMBERI KESAN KEPADA EMOSI ANDA

Sistem penghadaman kita menghasilkan 90% daripada serotonin dalam badan yang mempengaruhi emosi kita. VITAGEN mengandungi 2 strain kultur probiotik hidup, *Lactobacillus acidophilus* dan *paracasei* untuk sistem penghadaman yang lebih baik.

**VITAGEN, TERBUKTI SECARA KLINIKAL UNTUK
SISTEM PENGHADAMAN YANG BAIK***

* Rujukan: Mokhtar N, et al. (2018). Mengawal disbiosis usus dalam pesakit dengan sindrom usus rensa pra-dominan sembelit menggunakan minuman susu kultur mengandungi laktobasilus. Gut 2018;67:A70.

www.vitagen.com.my  VITAGENMalaysia  vitagen_malaysia

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-T)



KURANG GULA

Kenali Usus Anak Anda

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

Anda mungkin pernah terdengar istilah 'kesihatan usus' dan 'kesihatan penghadaman' – kedua-duanya merujuk kepada perkara yang sama dan merupakan komponen kesihatan keseluruhan yang penting.

Kesihatan penghadaman yang sihat bermaksud seluruh sistem penghadaman, termasuklah salur gastrousus, berfungsi dengan baik. Sistem penghadaman bukan hanya untuk menghadam dan memproses makanan, tetapi ianya penting untuk kesihatan kita yang menyeluruh!

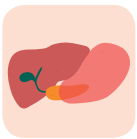
Pembantu usus

Komuniti mikroorganisma yang pelbagai di dalam usus dipanggil mikrobiota. Kandungan bakteria baik boleh ditambah dengan mengambil probiotik, iaitu bakteria hidup untuk manfaat kesihatan. Mikrobiota usus yang sihat boleh menyokong sistem imun kita, oleh itu, penting untuk kita mengekalkan keseimbangan mikrobiota usus yang sihat, iaitu lebih kurang 85% bakteria baik dan 15% bakteria tidak baik.

Sistem penghadaman



1 Sistem penghadaman anak anda terdiri daripada sekumpulan organ, bermula dengan mulut. Mengunyah membantu menghancurkan makanan secara fizikal dan mencampurkannya dengan air liur, yang mengandungi enzim yang membantu proses penghadaman.



2 Di dalam perut, makanan yang ditelan bercampur dengan jus gastrik dan enzim lain yang dihasilkan oleh perut, hati, pankreas dan pundi hempedu. Ini membantu menghancurkan lagi makanan.



3 Makanan kemudiannya memasuki usus kecil di mana air, protein, karbohidrat dan lemak diserap. Usus kecil dan besar yang mengandungi mikrobiota usus berperanan penting dalam menyokong penghadaman, serta mengawal sistem imun dan 'berhubung' dengan otak menerusi sistem saraf enterik (ENS). Saki-baki makanan kemudiannya memasuki usus besar, di mana lebih banyak air diserap oleh badan. Sesetengah mikroorganisma dalam mikrobiota usus boleh menghasilkan enzim tambahan untuk menguraikan nutrien yang berbaki seperti karbohidrat.

Sisa proses penghadaman, termasuklah ketulan makanan yang besar yang tidak dapat dihadam (kerana itulah mengunyah dengan betul sangat penting!), dikeluarkan dari badan sebagai najis.

Apakah Sistem Saraf Enterik?

Sistem saraf enterik (*Enteric nervous system, ENS*) ialah sekumpulan saraf atau neuron yang berhubung dengan seluruh sistem penghadaman dan saling bekerjasama untuk menghadam makanan dan menyerap nutrien yang kemudian diagihkan ke bahagian yang diperlukan dalam sistem peredaran darah. Semua nutrien yang diserap semasa proses penghadaman ini digunakan untuk membekalkan anak anda dengan tenaga dan bahan yang diperlukannya untuk tumbesaran dan pemulihan.

Terdapat banyak bukti yang menunjukkan otak boleh memberi kesan ke atas usus dan sebaliknya; contohnya, rasa tertekan boleh menyebabkan penghadaman yang lemah atau kekembangan, manakala, ketidakselesaan atau sakit perut yang kerap boleh meningkatkan rasa resah atau tekanan.

Mudahnya menjaga kesihatan penghadaman

Kesihatan penghadaman yang baik penting untuk mengelakkan kekurangan bekalan nutrien dan tenaga yang diperlukan oleh badan anak anda yang sedang membesar. Bagi meningkatkan kesihatan penghadamannya, kuatkan sistem imun dan kurangkan masalah penghadaman seperti sembelit dan cirit-birit. Gaya hidup sihat ialah kuncinya – anak anda harus makan makanan sihat dan berkhasiat serta dapatkan tidur yang cukup. Anda juga harus menggalakkan sekurang-kurangnya sejam aktiviti bermain secara fizikal dan memberikan air yang mencukupi untuk diminum setiap hari berdasarkan tahap aktiviti dan cuaca.



Mengekalkan keseimbangan mikrobiota usus anak anda juga penting. Seimbangkan mikrobiota usus dengan memberikan anak anda makanan dipapai yang kaya dengan probiotik seperti kimchi, tempe, yogurt dan minuman susu berkultur.

Mengutamakan kesihatan penghadaman anak anda ialah langkah yang bijak. Ingat, sistem penghadaman yang sihat penting untuk penghadaman makanan yang berkesan, penyerapan nutrien yang cekap, kurangnya masalah sistem penghadaman dan juga meningkatkan fungsi sistem imun. **PP**



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

Keberkesanan strain probiotik *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei* dalam VITAGEN membawa kesan positif kepada kesihatan usus dan sistem imun. Ini adalah berdasarkan kajian klinikal yang dijalankan di Unit Gastroenterologi, Jabatan Perubatan, Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia*.



96% responden kajian dilaporkan mengalami **simptom sembelit** yang **berkurangan**



73% responden yang menghidap sindrom usus rensa (atau dikenali sebagai IBS) mendapat manfaat daripada **sistem imun** yang **lebih baik**

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



36% responden lebih senang membuang air besar
Kurang sakit dan kurang pendarahan yang boleh menyebabkan buasir.



Masa penghadaman adalah **33%** lebih pantas

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



45% responden mengambil masa yang **lebih singkat** dalam tandas
Masa diluahkan telah kurang daripada 10 minit.

31% responden mendapati **air besar** **lebih lembut**

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



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

Rujukan: Mokhtar N, et al. (2018). Modulation of intestinal dysbiosis in patients with constipation-predominant irritable bowel syndrome using lactobacillus-containing cultured milk drink. Gut 2018;67:A70.

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



Pencemaran Udara dan Kesihatan

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

Pencemaran udara boleh berlaku di dalam atau luar bangunan. Pencemaran luar bangunan yang sering kita hadapi ialah jerebu, manakala yang lebih jarang berlaku termasuklah bahan kimia atau gas di udara.

Kualiti udara

Pada tahun 2018, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) memberi amaran bahawa 9 daripada 10 orang bernafas dalam udara yang mengandungi bahan cemar di paras tinggi terdiri daripada sulfat, nitrat dan karbon hitam.

Bahan cemar ini boleh menembusi peparu dan sistem kardiovaskular kita, lalu berpotensi menyebabkan masalah pernafasan, penyakit kronik, peningkatan risiko kemasukan hospital, dan yang paling teruk, kematian awal.

Penyebab pencemaran udara yang kita sering hadapi, iaitu jerebu dan pembakaran terbuka, biasanya mengandungi zarah karbon hitam dalam kuantiti yang tinggi. Tahap keterukannya ditentukan berdasarkan konsentrasi jirim zarah (PM), iaitu zarah kecil yang terapung di udara dan menjejaskan kesihatan kita. **Zarah halus dengan diameter kurang daripada 2.5 μm (biasanya dirujuk sebagai PM 2.5) lebih berbahaya kerana mudah diserap dalam darah.**

Petua untuk bernafas lebih baik

Awasi kualiti udara di sekeliling rumah anda. Sentiasa awasi indeks pencemaran udara (IPU) dengan melayari laman web Indeks Pencemaran Udara Malaysia (APIM). Pastikan bayi baru lahir dan kanak-kanak kecil berada di dalam rumah jika IPU tinggi (melebihi 80).

Walaupun jerebu baru berlalu, ia sudah menjadi kejadian tahunan. Apabila berlaku lagi, ia bukan sahaja akan menjejaskan kesihatan tetapi mengganggu aktiviti luar.

Sekolah juga terpaksa ditutup (namun peperiksaan awam biasanya dijalankan seperti biasa!). Jadi, apa yang ibu bapa boleh lakukan untuk bersiap-sedia? Berikut ialah cara untuk mengurangkan kesan kualiti udara yang teruk:

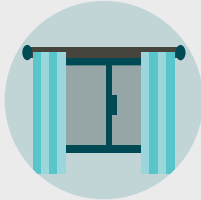
● Semak tahap IPU.

Elakkan aktiviti luar yang lasak jika IPU berada pada tahap tidak sihat (lebih 100) dan jangan keluar langsung jika IPU berada pada tahap tidak sihat atau sangat berbahaya (lebih 200).



● Tutup pintu dan tingkap.

Beli dan pasang pengedap pintu/tingkap untuk menjadikan rumah anda "kalis jerebu". Ini paling berkesan jika anda mempunyai pembersih udara. Pada hari tanpa jerebu/pencemaran udara, bukalah pintu/tingkap agar udara mengalir.



● Beli pembersih udara.

Alat ini membantu mengekalkan udara di rumah anda bersih daripada zarah udara yang tercemar. Periksa spesifikasi pembersih udara itu untuk memastikan ia berkesan dengan saiz bilik yang anda mahu letakkannya. Gantikan penapis apabila perlu (kebanyakan model terbaru akan memberi isyarat apabila penapis perlu ditukar).



● Pastikan badan terhidrat.

Minum lebih banyak air berbanding biasa. Mengekalkan hidrasi badan membantu mencairkan kahak yang terkumpul di hidung/tekak, menjadikannya lebih mudah keluar apabila bersin atau batuk.



● Gunakan penutup hidung dan mulut.

Gunakan jenis N95 (atau lebih tinggi) dengan saiz yang sesuai dan pakainya dengan betul untuk menapis udara di luar. Penutup pakai buang ini harus dibuang selepas setiap penggunaan. Penutup hidung dan mulut biasa atau jenis perubatan (yang tiga lapis) boleh digunakan jika jenis N95 tidak didapati, tetapi ia kurang sesuai kerana tidak mampu menapis kebanyakan zarah halus. Penutup hidung dan mulut jenis kain adalah pilihan paling teruk kerana ia tidak sesuai untuk tujuan ini dan boleh menjadi sumber jangkitan jika basah.



Berjaga-jagalah

Selain jerebu, terdapat beberapa kes pencemaran udara dan air yang disebabkan oleh pelupusan bahan kimia/buangan industri secara haram (contohnya, kejadian Sungai Kim Kim di Johor) yang menjejaskan kesihatan penduduk sekitar.

Dari segi langkah-langkah pencegahan, tidak banyak yang boleh kita lakukan selain berhati-hati dengan tanda-tanda kesukaran bernafas atau kecemasan, dan mengurangkan pendedahan kepada kualiti udara yang teruk

sebanyak mungkin. Langkah terbaik adalah untuk kekal berjaga-jaga dan ambil langkah aktif bagi memastikan udara lebih bersih untuk anak-anak dan keluarga. **PP**

Penutup hidung dan mulut N95 direka untuk orang dewasa, tetapi kanak-kanak lebih tua boleh memakainya. Bagaimanapun, bayi dan kanak-kanak kecil tidak akan mendapat manfaat daripada penggunaannya, jadi pastikan mereka berada di dalam rumah.

Ingatlah, penutup hidung dan mulut N95 memerlukan lebih banyak usaha untuk bernafas, jadi ia mungkin tidak sesuai untuk orang tua, pesakit dengan penyakit paru-paru kronik, penyakit jantung atau strok, atau wanita di peringkat akhir kehamilan.



Contoh penutup hidung dan mulut N95.

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Pengaruh Negatif Media Sosial Pada Tabiat Makan

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

Teh boba, mi ramen pedas, ayam goreng berkeju, dan pelbagai trend makanan lain sering datang dan pergi. Apakah persamaan semua makanan ini? Pertama, semua makanan itu menjadi viral di media, terutamanya di media sosial seperti Facebook dan Instagram, dan kedua, kebanyakannya ialah makanan yang tidak sihat.

Tahukah anda media sosial boleh mempengaruhi cara anda makan dan pilihan makanan anda? Jadilah pengguna bijak, jangan mudah terpengaruh dengan trend makanan yang disebar menerusi media sosial.

Pada zaman digital ini, tabiat makan dan proses membuat keputusan kita banyak ditentukan oleh aplikasi telefon pintar, rancangan televisyen dan media sosial. Antara buktinya, mengambil gambar makanan untuk

Instagram sebelum makan, beratur panjang untuk membeli makanan/minuman yang sedang hangat dalam talian, malah, merakam makan malam mereka secara langsung!

Ini biasanya didorong oleh keinginan untuk memperoleh "like" dan komen iaitu rasa seronok daripada perhatian alam maya yang diperolehi. Sesekali mencuba makanan baharu bersama rakan tidak salah, tetapi kita perlu berjaga-jaga sejauh mana pengambilan pemakanan kita dipengaruhi

media sosial dan bagaimana untuk **tidak** terpedaya.

Walaupun mereka lebih celik teknologi, generasi muda juga lebih mudah tergoda dengan trend makanan, menurut hasil Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017 Malaysia berkenaan kesihatan remaja. Media sosial dan televisyen dilaporkan sebagai sumber media utama yang mempengaruhi corak pemakanan remaja di Darjah 4 sehingga Tingkatan 5.

Pengaruh media terhadap corak pemakanan remaja

Media sosial = **37.9%**

Televisyen = **36.7%**

*Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017

Mengapa perlu bimbang?

Pepatah Rom "Kita makan dengan mata dahulu" membuktikan masalah ini. Penglihatan kita adalah deria pertama yang terlibat dalam proses makan, sebelum bau dan rasa. Kita suka melihat hidangan yang cantik dan berwarna-warni, dan media sosial memudahkan lagi kelakuan itu melalui beberapa sentuhan skrin. Keinginan untuk melihat makanan ini dipanggil "kelaparan visual (*visual hunger*)" oleh saintis, yang membawa kepada "tabiat makan luaran (*external eating*)", di mana bau atau rupa makanan (penunjuk luaran) menimbulkan rasa lapar, walaupun tiada rasa lapar secara fizikal (penunjuk dalaman). Lebih teruk lagi, ia dikaitkan dengan tabiat makan berlebihan dan boleh menyebabkan peningkatan obesiti.

Trend makanan juga biasanya dihasilkan agar dinikmati oleh deria. Kerana inilah kita sering menjadi pelanggan tetap. Namun, sedarkah anda bahawa teh boba yang anda gemari itu mengandungi hampir 20 sudu gula, ayam goreng berkeju itu tinggi lemak dan kalori, dan kegemaran rahsia anda, mi ramen pedas, boleh membuat anda sakit perut dan berulang-alik ke tandas.



Apa harus kita lakukan?

Langkah pertama adalah untuk menyedari kesan pendedahan media pada tabiat pemakanan kita. Seterusnya, didiklah diri anda dan ambil langkah sewajarnya!

Adakah trend makanan yang sihat?

Tidak semua trend makanan tidak sihat. Yang penting, amalkan panduan pemakanan sihat seperti prinsip Seimbang-Sederhana-Pelbagai (*Balance-Moderation-Variety, BMV*), Piramid Makanan dan Pinggan Sihat Malaysia. Baca maklumat pemakanan jika ada. Trend makanan sihat seperti mangkuk poké (salad makanan laut Hawaii), teh kombucha (teh ditapai) dan oat semalaman ialah pilihan makanan yang baik.

Mampukah kita melawan godaan?

Godaan yang tidak dikawal boleh membawa kepada corak pemakanan tidak sihat seperti makan berlebihan, pengambilan gula, garam, minyak atau lemak yang berlebihan dan juga hidangan tidak seimbang. Ini membawa akibat buruk seperti obesiti dan penyakit tidak berjangkit (contohnya, diabetes, penyakit jantung dan kanser). Anda boleh mencuba teh boba atau trend makanan lain, tetapi bersederhanalah dengan mengawal pengambilan anda (hadkan sebulan sekali) atau bellah pilihan lebih sihat (contoh: kurang gula). Fikir secara rasional dan ingat bahawa ia hanya trend yang akan berlalu!

Apakah alternatifnya?

Sediakan versi anda sendiri yang lebih sihat. Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat (contoh: memanggang, bukannya menggoreng ayam) dan bahan yang lebih berkhasiat (lebihkan bijirin penuh, sayuran, rempah dan herba; kurangkan lemak, minyak, garam dan gula). Dengan ini, anda boleh mengubah rasanya mengikut selera anda (contoh: tahap kepedasan). Seimbangkan pemakanan anda dengan mengambil lebih banyak sayur dan buah untuk makan malam, jika makan tengahari anda ialah burger dan kentang goreng. Jika anda harus cuba makanan itu di restoran, minta mereka kurangkan gula, garam dan sos, atau ambil hidangan lebih kecil dengan berkongsi bersama keluarga atau rakan.

Bagaimana menggunakan media sosial dengan lebih baik?

Media sosial boleh menjadi sumber inspirasi untuk pemakanan sihat dan gaya hidup aktif. Mereka yang mengamalkan pemakanan sihat boleh berkongsi resepi. Ramai juga pakar berwisata yang berkongsi pendapat mereka berkenaan isu terbaru di media sosial. Antara laman yang anda boleh ikuti ialah Pengasuhan Positif, *Nutrition Month Malaysia*, Bahagian Pemakanan Kementerian Kesihatan Malaysia dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia.

Trend memang seronok diikuti, tetapi lebih baik anda jadikan pemakanan sihat sebagai trend untuk diri sendiri dan keluarga. Ingatlah, berhati-hati semasa menggunakan media sosial dan jangan mudah terpengaruh dengan trend makanan! **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Memperkenalkan Johnson's® Baharu



Ultra Gentle

direka khas supaya tiada kerengsaan

- ♥ Formulasi dan reka bentuk pembungkusan yang baharu
- ♥ 0% parabens, pthalates, sulfates & pewarna*
- ♥ Dibuktikan hipoalergenik secara saintifik

* Tiada pewarna

Untuk maklumat lanjut, sila layari johnsonsbaby.com.my

Johnson & Johnson Sdn Bhd (2016-01)

Mari Bermain dan Meneroka Alam Sekitar

Oleh **Dr Raja Juanita Raja Lope**, Perunding Perkembangan dan Pakar Pediatrik Umum

Kanak-kanak memperoleh banyak faedah kesihatan secara fizikal dan mental apabila mereka meluangkan masa di luar. Apabila anda meluangkan sekurang-kurangnya dua jam di luar bersama anak anda, dia pasti akan mendapat manfaatnya!

Berada dalam persekitaran semula jadi boleh meningkatkan kemahiran fizikal (kecergasan motor lebih baik) dan menggalakkan kreativiti. Satu kajian di Scandinavia mendapati bahawa kanak-kanak (5-7 tahun) menunjukkan gaya bermain yang serba boleh dan kecergasan motor lebih baik selepas sembilan bulan bermain di luar, berbanding dengan satu lagi kumpulan yang tidak bermain di luar.

Bermain di luar harus digalakkan sebagai sebahagian proses penting dalam tumbesaran dan perkembangan anak anda. Ini juga peluang yang baik untuk mereka belajar menghargai alam semula jadi.

Bermain di luar

Kehidupan yang aktif ialah penyumbang utama



kepada tumbesaran fizikal yang baik. Anak anda akan mendapat manfaat dengan berlari, melompat, memanjat, berenang dan bermain di luar. Sokong tumbesaran fizikal anak anda dengan membekalkannya pemakanan yang baik. Susu, contohnya, ialah sumber makanan yang baik kerana mengandungi nutrien utama yang diperlukan kanak-kanak yang sedang membesar seperti protein, kalsium dan Vitamin D. Panduan Pemakanan Malaysia untuk Kanak-kanak dan Remaja mengesyorkan antara dua hingga tiga cawan susu setiap hari.

Faedah lain meluangkan masa di luar termasuklah:

- **Keimunan meningkat.**

Bermain di luar membantu merangsang sistem imun anak anda. Ini datangnya daripada kesihatan fizikal yang lebih baik dan juga pendedahan kepada pelbagai mikroorganisma yang membantu mematangkan sistem imun.



- **Perkembangan deria, kognitif dan sosial/emosional yang meningkat.**

Kajian menunjukkan bermain di luar menyumbang kepada kesejahteraan mental yang lebih baik ketika dewasa.



Kajian ini juga mengaitkan masa bermain di luar dengan kualiti hidup lebih baik untuk kanak-kanak di bandar, dan bermain bersama rakan sebaya meningkatkan kebolehan sosioemosi. Apabila kanak-kanak bermain di luar, mereka lebih bebas untuk bermain.

- **Menggalakkan kreativiti dan imaginasi.**

Kanak-kanak meneroka dunia menerusi aktiviti bermain, dan bermain di luar membolehkan mereka meneroka, mencipta dan mengubah cara bermain. Biarkan anak anda bermain tanpa struktur di mana dia boleh menetapkan peraturan. Dalam kata lain,



biarkan mereka menjadi kanak-kanak dan lupakan sebentar tentang tahap perkembangan atau memenuhi standard dan jangkaan.

- **Menguatkan ikatan keluarga.** Bermain di luar ialah cara yang baik untuk keluarga menjadi lebih rapat. Anda boleh melakukannya dengan berkelah bersama, berkhemah, mengembara, berbasikal, berjalan, malah dengan melawat tarikan semula jadi. Ini juga masa yang sesuai untuk anda berkongsi pendapat, pengalaman dan kisah zaman kanak-kanak anda kepada anak anda. Cuma bawa perkakas yang perlu untuk aktiviti pilihan anda semasa keluar, dan paling penting, matikan peranti digital anda!

Meluangkan masa di luar merupakan cara terbaik untuk tubuh kita mendapat vitamin D. Masa bermain di luar juga dikaitkan dengan kurangnya risiko miopia (rabun jauh) untuk kanak-kanak, kerana mata akan lebih mudah letih apabila merenung peranti digital di hadapan mereka, berbanding ketika melihat objek jauh.

Bersedia untuk keseronokan di luar

Meluangkan masa di luar amat menyeronokkan! Ia menawarkan pelbagai manfaat, namun kita sering terlepas pandang. Pakai baju lama agar anda tidak kisah jika baju menjadi kotor, koyak atau terkena lumpur. Rancang aktiviti agar seluruh keluarga boleh bergembira dan berhubung. Perkenalkan anak anda kepada keindahan alam sekitar seperti hutan simpan, air terjun dan tasik.

Anda harus merancang terlebih dahulu untuk memperkaya pengalaman anak anda dengan alam sekitar, seperti:



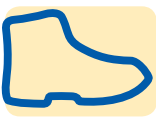
Menyemak ramalan cuaca terlebih dahulu



Menyediakan kit bantuan kecemasan kecil untuk dibawa bersama



Menyediakan senarai semak alat/barangan yang diperlukan



Menyemak maklumat relevan untuk mengelakkan kecederaan dan mengambil langkah sewajarnya (contohnya, memakai kasut sesuai, mematuhi arahan orang dewasa semasa keluar, dsb)

Menggalakkan anak anda meluangkan masa di luar, dan bukannya bermain di dalam atau dengan peranti digital harus menjadi matlamat anda. Anda perlu lebih berusaha untuk membawa anak anda meneroka alam sekitar dan menjadi contoh kepada mereka! Anda juga akan mendapat faedahnya – perubahan rutin boleh membantu anda berehat dan mengurangkan tekanan di tempat kerja. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Friso
GOLD®



90%+
of natural nutrient*
support easy digestion
for stronger inside.

Learn more at frisogold.com.my



*Refers to essential nutrients found in milk protein.

Dutch Lady Milk Industries Berhad (5063-V)
Level 5, Quill 9, 112 Jalan Semangial, 46300 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.



Bicara Tentang **Cinta**

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

Anda mungkin menggelarnya cinta monyet, tapi anda tidak boleh menghalang anak remaja anda daripada mempunyai perasaan romantik terhadap seseorang. Inilah fasa yang ibu bapa dan remaja harus lalui apabila tiba masanya.

Kita semua tahu bahawa ibu bapa perlu menjelaskan kepada anak remaja mereka tentang seks, cinta dan hubungan. Tetapi kita biasanya cenderung untuk menumpukan kepada aspek kesihatan fizikal sehingga lupa tentang sisi emosi – bagaimana untuk menyayangi dan disayangi. Sesetengah ibu bapa mungkin tidak sedar pun anak mereka sedang bercinta! Masih ramai ibu bapa melihat percintaan sebagai perkara negatif dan ini boleh mendorong anak anda untuk merahsiakannya.

Bagi menghadapi fasa ini, ibu bapa harus berfikir terbuka tentang hubungan cinta, supaya anak mereka selesa untuk berkongsi kebimbangan mereka, lalu membolehkan ibu bapa memberikan panduan yang sewajarnya. Hubungan yang sihat boleh memberikan pengalaman positif dalam membentuk identiti seseorang anak dan mempersiapkannya untuk hubungan pada masa hadapan apabila dewasa. Tanpa panduan orang dewasa, remaja boleh terjebak dalam hubungan tidak sihat atau ganas yang akan menjejaskan kesejahteraan mereka.

Hubungan Sihat	Hubungan Tidak Sihat
Saling menghormati Kepercayaan Kejujuran Kompromi Jati diri Sokongan Komunikasi	Tiada rasa hormat Permusuhan Penipuan Mengongkong Kebergantungan Ugutan Keganasan

Panduan cinta remaja untuk ibu bapa

• **Keluar untuk berdating:**

Pada peringkat awal, dating berkumpulan, iaitu sekumpulan lelaki dan perempuan keluar bersama-sama, merupakan cara selamat dan sihat untuk anak remaja anda mula bersosial. Anda boleh benarkan dating berdua apabila dia mencecah umur lewat remaja dan lebih matang, berdikari dan bertanggungjawab (contohnya, apabila dia menghormati peraturan anda dan tahu menjauhkan diri daripada masalah). Didiklah anak lelaki anda untuk melayan pasangannya dengan hormat dan tidak melampaui batas, dan didiklah anak perempuan anda cara melindungi dirinya dan mengesan tanda bahaya. Kenali dengan baik pasangan dan lingkungan kawan mereka. Anda juga boleh menetapkan peraturan berdasarkan standard komuniti: melaporkan situasi setiap jam, pulang ke rumah sebelum waktu tertentu, dsb.

• **Perbualan tentang cinta:**

Cinta ialah subjek yang menarik bagi remaja dan mereka memerlukan seseorang untuk menjawab persoalan mereka. Lebih baik jika ibu bapa yang mengambil peranan ini, daripada membiarkannya kepada orang luar atau internet. Beritahu anak remaja anda dia boleh bertanya sebarang soalan kepada anda – berfikirilah dengan terbuka dan jangan prejudis. Berbincanglah tentang hubungan sihat dan tidak sihat, etika hubungan atau kongsi pengalaman anda dengannya. Perbualan ini boleh menjadi titik mula untuk membincangkan pendidikan seks dengannya. Malah, anda boleh mulakannya sebelum anak anda mempunyai perasaan romantik lagi.

• **Cinta monyet tetap cinta:**

Kebanyakan percintaan remaja tidak bertahan melebihi tempoh persekolahan, tetapi janganlah memandangnya dengan sinis. Elakkan daripada mengejek anak anda tentang hubungan cintanya kerana ini boleh memalukannya dan dia mungkin akan mengelak daripada berkongsi pendapat dan perasaan dengan anda. Perasaan cintanya tidak patut diperkecilkan kerana ia juga perasaan sebenar seperti perasaan lain yang dialaminya. Hubungan ini penting dalam membentuk identiti dan perwatakannya.

• **Bahaya dunia digital:**

Kecanggihan telefon pintar dan media sosial telah merumitkan lagi percintaan. Terdapat pelbagai aplikasi temu janji yang boleh dimuat turun; berjaga-jagalah kerana aplikasi sebegini mendedahkan anak remaja anda kepada pemangsa. Telefon pintar dan komputer riba peribadi juga memudahkan remaja untuk menyembunyikan hubungan mereka daripada ibu bapa. Ambil tahu tentang aplikasi atau laman web terkini yang remaja gunakan, dan galakkan mereka untuk bersikap terbuka tentang hubungan mereka.

• **Awasi keganasan:**

Keganasan berlaku dalam bentuk berbeza (emosi, fizikal atau seksual) dan kepada kedua-dua jantina. Malah, perbuatan menghendap juga boleh dianggap berbahaya. Awasi sebarang tanda atau perubahan dalam perlakuan anak remaja anda yang mungkin menandakan hubungan yang bahaya, contohnya lebam yang tidak dijelaskan, selalu murung, prestasi sekolah merosot, mengasingkan diri daripada keluarga dan kawan serta mengelak daripada bercakap tentang pasangan. Sentiasa bertanya tentang hubungannya dan dekatinya jika anda bimbang.

• **Tetapkan had:** Cinta boleh mengganggu anak anda daripada perkara lain yang lebih utama. Apabila prestasi anak anda merosot di sekolah dan dia tidak lagi meluangkan masa bersama kawan lain, anda harus tetapkan had masa keluar berdating dan ingatkan tentang tanggungjawabnya.

Cantuman emosi.

Ini berlaku apabila seseorang membentuk hubungan yang amat kuat dengan seseorang yang lain, lalu pilihan dan autonomi individu terjejas demi mengekalkan hubungan itu. Ini berlaku dalam hubungan yang kelihatan terlalu terdesak atau mengongkong. Hubungan seperti ini mempunyai toleransi yang rendah dan sensitiviti yang tinggi. Hubungan dengan cantuman emosi tidak sihat dan tidak akan bertahan lama. Hubungan yang sihat memerlukan dua individu dengan pemikiran yang sihat dan identiti yang stabil.

Ibu bapa cenderung untuk terlalu melindungi anak mereka dalam hal percintaan. Bagaimanapun, mengetahui siapa pasangan anak anda lebih baik daripada langsung tidak sedar tentang hubungan mereka. Hubungan percintaan tidak seharusnya menjadi sesuatu yang negatif dalam hidup seorang remaja, tetapi merupakan langkah awal bagi menikmati hidup berkeluarga yang bahagia dan sihat pada masa hadapan. Ibu bapalah yang perlu memulakan perbincangan yang terbuka dan berkongsi dengan anak remaja mereka supaya cinta dan hubungan mempunyai impak positif dalam hidup mereka. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Pengasuhan Positif Malaysia

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama yang diterajui oleh Pakar-Pakar

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

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

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

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

Aktiviti-aktiviti Utama Pengasuhan Positif

• Buku Panduan Pengasuhan Positif:



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

• Laman web:



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

• Facebook:



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

• Artikel pendidikan:



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

• Ceramah dan Seminar:

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



~ Dengan Usahasama ~



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

Tel: 03 56323301 Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

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

Aktiviti Pengasuhan Positif Malaysia 2019



1. Ahli panel (dari kiri): Datuk Dr Zulkifli, Dr Thiyagar, Dr Rajini, Dr Yen, Dr Alvin, Cik Bawany dan Daphne
2. Dialog media sedang berlangsung

Dialog Bersama Media

Pengasuhan Positif menganjurkan dialog bersama media di Hotel Shangri-La pada 18 September 2019. Dengan personaliti TV terkenal Daphne Iking sebagai moderator, acara itu dihadiri oleh media dan tetamu undangan. Topik "**Mencapai Kesejahteraan Mental menerusi Pengasuhan Positif**" menumpu pada isu kemurungan, keresahan dan ketagihan dalam kanak-kanak dan remaja.

Barisan ahli panel tahun ini ialah Datuk Dr Zulkifli Ismail (Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif), Dr Rajini

Sarvananthan (Pakar Perunding Perkembangan Pediatrik), Dr Thiyagar Nadarajaw (Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Perubatan Remaja), Dr Yen Teck Hoe (Pakar Perunding Psikiatri), Prof Madya Dr Alvin Ng Lai Oon (Pakar Psikologi Klinikal) dan Cik Bawany Chinapan (Kaunselor Berlesen Berdaftar, Pakar Psikoterapi dan Terapi Keluarga).

Ahli panel berkongsi kepakaran, pendapat dan pengalaman peribadi mereka dengan para hadirin. Antara mesej utama disampaikan ialah kepentingan ibu bapa menunjukkan contoh yang baik kepada anak

mereka, mengalihkan tumpuan daripada mendapatkan gred yang baik kepada mempelajari kemahiran yang relevan, membina kemahiran komunikasi kanak-kanak, serta kepentingan hubungan ibu bapa dan sekolah dalam mengurangkan kelakuan berisiko tinggi seperti merokok, penggunaan dadah, pengambilan alkohol dan seks bebas.

Rakaman dialog media itu boleh difonton di laman Facebook kami. Ketahui perbincangan ahli panel kami dengan lebih lanjut berkenaan topik yang membimbangkan ini.

Siri Ceramah

Ceramah tahun ini diadakan di Baby Sensory Sunshineville, Kota Kemuning, bertema "**Raising Future-Ready Children: Does over-protective parenting harm kids?**" Dr Cindy Chan, Pakar Perkembangan Kanak-kanak, menyentuh pembinaan persekitaran yang kondusif untuk perkembangan dan pembelajaran anak-anak. Pakar Psikologi Kelakuan, En Alexius Cheang, menerangkan kepentingan ibu bapa untuk menyesuaikan cara pengasuhan mereka untuk anak-anak zaman kini.



Dr Cindy dan En Alexius di Sunshineville

Pakar Psikologi Ph May Liu dijemput sempena sambutan Hari Ibu Bapa



Puan May di Kelab Setia Alam

Kelab Setia Alam dan memberi ceramah berkaitan keseimbangan EQ & IQ dalam kanak-kanak.

Cari kami di internet!

Pengasuhan Positif juga boleh diakses secara digital. E-Panduan PP dan koleksi artikel kami boleh didapati dari laman web. Anda juga boleh langgan emel atau ikut kami di Facebook dan Instagram untuk mengetahui aktiviti terbaru, membaca artikel serta berkongsi infografik dan video!



Untuk sebarang pertanyaan, hubungi Sekretariat Pengasuhan Positif

parentcare@mypositiveparenting.org
www.mypositiveparenting.org
[positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)
[mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)

Pureen^{*}

Natural-H



Produk Mandian yang Lembut untuk
Rambut dan Kulit Sensitif Bayi

- ✓ **Hypoalergenik dan Telah Diuji secara Dermatologi**
- ✓ **pH Seimbang dan Tanpa Sabun**
- ✓ **Diperkaya dengan Ekstrak Portulaca dan Aloe Vera Organik**
- ✓ **Tidak Pedih Mata dan Diperkaya dengan Protein Gandum (untuk Syampu dan Mandian Seluruh Badan Bayi sahaja)**
- ✓ **Tanpa Paraben, Alkohol, SLS, Pewarna dan Bahan Perengsa yang lain.**



www.pureen.com.my

*Registered Trademark of Pure Laboratories Inc., USA

Diedarkan oleh Summit Company (Malaysia) Sdn. Bhd. (007775-T)

