

Pengasuhan Positif Malaysia

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

'Sharenting' Adakah
Anda Juga Melakukannya?

**Selesema
Biasa** atau **Flu?**

**Kurang Lebih
Baik:** Kurangkan
Gula untuk Hidup
Lebih Sihat

Vape:
Apa yang Ibu
Bapa Harus Tahu

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

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



www.mypositiveparenting.org

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

[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 Keohmatan 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 Keohmatan, 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



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 Onn
Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasas, MSCP



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

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



En Hairil Fadzly Md. Akir
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



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 Pergigian Pediatrik Malaysia
http://mapd.my

“ Kesihatan mulut anak yang optimum adalah permulaan kepada kualiti hidup yang baik. ”



Dr Ahmad Faisal Ismail
Setiausaha Keohmatan, MAPD



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 Tadika Malaysia

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



Ms Evelcen Ling
Pengerusi, PTM

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

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Vape Adalah Berbahaya

Banyak perkara kelihatan semakin positif dengan bermulanya dekad baharu ini. Vaksin pneumokokal yang ditunggu-tunggu sudah pun dimasukkan dalam Program Imunisasi Kebangsaan, dan kini larangan merokok di kedai makan dan tempat awam juga sudah dikuatkuasakan.

Bagaimanapun, terdapat isu lain yang masih perlu diatasi. Vape yang semakin terkenal menjadi satu kebimbangan. Vape mungkin kurang "toksik" berbanding merokok tetapi masih membahayakan kesihatan. Vape dilarang di India dan ramai pakar Amerika Syarikat menganggap vape satu tabiat permulaan yang boleh membawa kepada tabiat merokok, terutamanya apabila digunakan oleh golongan belia. Kami

mengupas isu vape dan perkara yang ibu bapa harus tahu tentangnya dalam Rencana kali ini.

Kami juga membincangkan topik lain seperti pengambilan makanan manis, mengenal pasti jika anak-anak terlalu dijadualkan, dan pencegahan pertusis dari awal semasa mengandung.

Kami harap maklumat di dalam keluaran ini akan membantu perjalanan pengasuhan anda. Semua artikel dan isu terdahulu boleh diakses di laman web kami. Untuk mendapatkan lebih banyak petua, artikel, infografik dan video pendek, anda boleh lawati Facebook dan Instagram kami.

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

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

kandungan

Rencana

4 Vape: Apa yang Ibu Bapa Harus Tahu

Perancangan Keluarga & Kehamilan

9 Cegah Batuk Kokol Sejak Kehamilan

Kesejahteraan Keluarga

12 'Sharenting' Adakah Anda Juga Melakukannya?

14 Ibu Bapa Juga Harus 'Membesar'

Kesihatan Anak

17 Segalanya Tentang Penyakit Pneumokokus

19 Selesema Biasa atau Flu?

22 Mengenal Diabetes Jenis 1

24 Rotavirus Yang Berbahaya!

Pemakanan & Kehidupan Sihat

27 Kurang Lebih Baik:

Kurangkan Gula untuk Hidup Lebih Sihat

Perkembangan Anak

29 Mengajar Kanak-kanak Kesetaraan Jantina dan Rasa Hormat

32 Berenang bersama Bayi Anda

Remajaku Yang Positif

34 Pembuangan Bayi: Masalah Sosial Serius

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



SANOPI PASTEUR

Untuk maklumat, sila hubungi:
Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSACOMM

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

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

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

Vape telah diperkenalkan sebagai alternatif yang “kurang berbahaya” berbanding rokok biasa, atau satu cara untuk berhenti merokok. Bagaimanapun, bukti terkini menunjukkan bahawa penggunaan peranti ini mempunyai risiko dan bahaya tersendiri.

Bersama **Dr Mary Marret**, Pakar Perunding Pediatrik
Dr Yen Teck Hoe, Pakar Perunding Psikiatri
Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Program Pengasuhan Positif

Vape:

Apa yang Ibu Bapa Harus Tahu

Rokok baharu yang terkenal

Produk vape dikenali dengan beberapa nama, contohnya, vape, rokok elektronik, pen vape, sistem tangki, mod atau sistem penghantaran nikotin elektronik (ENDS). Peranti yang berkuasa bateri ini akan memanaskan cecair vape untuk menghasilkan aerosol/wap yang disedut. Penggunaan vape dikenali sebagai “vaping” atau “JUUL-ing” (dinamakan daripada jenama vape terkenal).

Ringkasan kesan buruk

- Kebanyakan cecair vape mengandungi nikotin, yang boleh membawa ketagihan dan berbahaya kepada otak yang sedang berkembang.
- Asap vape tidak selamat untuk bayi, kanak-kanak, remaja sehingga usia pertengahan 20-an dan ibu mengandung.
- Perkembangan otak bermula ketika bayi masih di dalam rahim dan berterusan sehingga usia 25 tahun. Pada usia ini, otak manusia boleh terjejas menerusi pendedahan kepada nikotin.
- Kesan berbahaya daripada pendedahan nikotin kepada otak yang

sedang berkembang akan kekal walaupun selepas seseorang itu berhenti vape.

- Cecair vape juga mengandungi sejumlah bahan kimia lain. Seseengahnya boleh menyebabkan kanser serta kerosakan teruk atau berkekalan pada paru-paru.
- Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC) di Amerika Syarikat memberi amaran bahawa anak muda yang menggunakan vape lebih cenderung untuk merokok

kelak dewasa. Mereka juga lebih cenderung untuk menjadi perokok tegar.

- Terdapat kajian ke atas pelajar universiti bahawa mereka yang menggunakan vape berisiko lebih tinggi untuk mempunyai ketagihan terhadap bahan lain seperti penggunaan dadah.



Rokok elektronik atau vape: apakah bezanya?

Secara teknikal, vape dan cecair vape sepatutnya bebas nikotin, manakala rokok elektronik mengandungi nikotin, tetapi hakikatnya tidak begitu. Penyelidikan oleh CDC mendapati bahawa 99% cecair vape mengandungi sejumlah nikotin walaupun dilabel "0% nikotin".

JUUL, salah satu jenama rokok elektronik paling laris dalam kalangan remaja dan anak muda di Amerika, mengandungi nikotin yang tinggi. Satu pod mungkin mengandungi nikotin yang didapati dalam 20 batang rokok.

Menurut **Dr Yen Teck Hoe**, nikotin ialah bahan yang boleh menyebabkan ketagihan, yang terkandung dalam produk tembakau serta rokok elektronik dan sejumlah cecair vape. Nikotinlah yang menjadikan pengguna ketagih kepada vape.

Pakar perunding psikiatri itu berkata, "Otak kita terus berkembang sejak bayi sehingga usia 25 tahun. Nikotin berbahaya kepada otak yang berkembang. Ia boleh menjejaskan pembelajaran dan sukar menumpu perhatian. Ia memberi kesan kepada mood

dan menyukarkan seseorang remaja untuk mengawal keinginannya. Nikotin juga mengubah cara otak berkembang dan berfungsi, dan boleh meningkatkan kecenderungan seseorang untuk menjadi ketagih kepada bahan lain. Gangguan ini boleh meninggalkan kesan berpanjangan walaupun selepas seseorang itu berhenti menggunakan vape atau rokok."

Tanda-tanda ketagih nikotin

Menurut Dr Yen, kanak-kanak lebih mudah mengalami ketagihan nikotin dan mungkin menunjukkan perlakuan berikut jika mereka tidak dapat 'sedutan':

- Mudah marah dan kecewa
- Ketagih sesuatu
- Keresahan dan/atau kemurungan
- Sukar memberikan tumpuan
- Prestasi terganggu
- Mood tidak stabil



Apakah kandungan cecair vape?

Datuk Dr Zulkifli Ismail

menjelaskan, "Kajian terhadap 120 jenis cecair isian semula vape yang berbeza telah mendapati bahawa kesemuanya mengandungi bahan-bahan yang dianggap berbahaya kepada kesihatan. Tanpa kawalan ke atas kandungan atau label maklumat produk vape, sukar untuk kita tahu komponen sebenar setiap cecair vape."

Pengerusi Program Pengasuhan Positif itu juga menambah, "Ramai pengilang vape cuba menjadikan produk mereka lebih menarik dengan menambah perasa. Bagaimanapun, bahan-bahan yang selamat dimakan boleh jadi berbahaya apabila disedut ke dalam paru-paru."

Penambah perasa seperti diasetil menyebabkan keradangan dan parut pada paru-paru yang mengakibatkan kerosakan teruk. Tambahan lagi, cecair vape boleh menyebabkan kekeringan dan iritasi kepada saluran pernafasan atas. Penggunaan yang kerap boleh menyebabkan kegatalan, bersin, pendarahan hidung, batuk kering dan sakit tekak.

Mereka yang mempunyai penyakit pernafasan seperti asma mungkin akan mengalami simptom yang semakin teruk.

Komponen berbahaya lain dikesan di dalam cecair vape termasuklah bahan kimia yang boleh menyebabkan kanser seperti formaldehid dan besi berat seperti nikel, tin dan plumbum. Sesetengah penyediaan juga mengandungi tetrahidrokanabinol (THC), iaitu bahan psikoaktif utama dalam kanabis atau ganja yang menghasilkan sensasi khayal.

"Kita masih tidak tahu seteruk mana kesan berbahaya yang disebabkan oleh vape. Cecair vape masih lagi baru berbanding rokok biasa. Kepada mereka yang mengatakan bukti masih kurang, ingatlah bahawa ini tidak bermaksud vape tidak berbahaya, kerana komuniti sains akan mengambil masa untuk mengumpulkan bukti bahaya jangka panjang, terutamanya dengan pelbagai cecair vape yang mengandungi bahan-bahan yang diketahui berbahaya," tegas Datuk Dr Zulkifli.



AMARAN!

Kecederaan paru-paru berkaitan penggunaan rokok elektronik atau produk vape (EVALI) ialah satu masalah kesihatan. Pada 2019, CDC menerima lebih 2500 laporan kemasukan ke hospital di Amerika untuk kecederaan paru-paru yang serius akibat penggunaan produk vape dan rokok elektronik.

Sesetengah daripada mereka sebelum ini sihat, tetapi kini mengalami kecederaan paru-paru yang serius dan perlu menggunakan alat bantuan pernafasan. Kematian juga telah dilaporkan. Pegawai kesihatan awam di Amerika telah mengesyorkan larangan penggunaan rokok elektronik.

Asap vape akan memberi kesan berbahaya kepada sesiapa sahaja yang terdedah kepadanya. Seseorang juga berisiko mengalami keracunan jika cecair vape ditelan, atau apabila cecair yang tumpah dihidu atau menyerap ke kulit.

Lebih teruk lagi, letupan dan kebakaran pernah berlaku disebabkan peranti vape, mengakibatkan kejadian melecur, kecederaan yang serius, malah kematian dalam beberapa kes ekstrem.



Remaja menjadi sasaran

Dr Mary Marret menerangkan, "Walaupun produk vape pada asalnya dihasilkan untuk membantu orang dewasa berhenti merokok, ia kini direka dan dipromosikan untuk menarik remaja dan belia. Taktik yang digunakan adalah sama dengan yang digunakan untuk mempromosikan rokok dahulu. Namun, kini terdapat peraturan yang melarang pengiklanan tembakau dan produk berkaitan."

Pakar perunding pediatrik itu turut menambah bahawa anak

muda mempunyai perasaan ingin tahu dan mudah tertarik oleh perasa vape yang menarik seperti buah dan gula-gula. Produk vape juga mempunyai reka bentuk bergaya seperti pen, jam tangan, pemacu USB, lipstik atau celak mata. Alat ini kecil dan boleh dibawa ke mana-mana atau disembunyikan tanpa menarik perhatian.

Tidak seperti rokok, peraturan yang mengehadkan jualan produk vape belum diperkenalkan lagi. Tidak

banyak kedai fizikal yang menjual vape dan produk berkaitan di Malaysia, dan jualan cecair vape yang mengandungi nikotin juga tidak dibenarkan. Bagaimanapun, penguatkuasaan masih samar dan produk vape masih mudah didapati dalam talian.

Vape vs rokok biasa: kebenarannya

Vape telah dipromosi sebagai satu cara untuk perokok berhenti merokok. Bukti bahawa vape ialah cara berkesan untuk berhenti merokok sebenarnya agak terhad. Kajian menunjukkan bahawa ramai yang mencuba cara ini akan menggilirkan vape dengan rokok atau bertukar sepenuhnya kepada vape, dan hanya sedikit yang benar-benar berhenti merokok. Lebih baik jika kita promosikan kaedah berhenti merokok yang lain yang lebih berkesan agar tidak mendedahkan perokok dan orang berdekatan kepada toksin berbahaya.



Sebaliknya, sejumlah kajian menunjukkan bahawa ramai yang tidak merokok (terutamanya remaja dan anak muda) yang mula menggunakan vape perlahan-lahan beralih kepada rokok. Kajian menunjukkan bahawa remaja yang bermula dengan

vape akhirnya menjadi perokok tegar. Anak muda yang bermula dengan vape juga lebih mudah ketagih kepada bahan-bahan lain seperti dadah terlarang.

Dr Mary memberikan amaran bahawa ramai yang mempunyai tanggapan salah bahawa vape adalah 'selamat' kerana cara vape dipasarkan. Walaupun tidak sebahaya rokok biasa, vape mungkin mengandungi nikotin yang menagihkan, dan bahan-bahan lain yang berbahaya kepada kesihatan.

Peranan ibu bapa

“Ibu bapa perlu menjadi contoh yang baik – ingatlah, anak-anak lebih cenderung untuk tidak merokok jika mereka membesar dalam persekitaran tanpa perokok atau pengguna vape. Jika anda merokok atau menggunakan vape, anda mendedahkan diri anda dan keluarga kepada bahaya,” pesan Datuk Dr Zulkifli.

Berhati-hati dan awasi aktiviti anak anda serta kenali rakan-rakan mereka. Mereka mungkin mudah terpengaruh untuk memulakan tabiat ini jika rakan-rakan melakukannya. Perhatikan tanda-tanda yang

menunjukkan mereka mungkin menggunakan vape, serta tanda-tanda ketagih nikotin.

Kerajaan Malaysia sedang berusaha untuk mewujudkan undang-undang dan peraturan lebih ketat ke atas produk rokok elektronik atau vape. Di India, kerajaan mereka telah mengharamkan jualan rokok elektronik susulan “wabak” vape dalam kalangan belia India. Untuk membantu anak-anak kita, kita perlu menyokong undang-undang dan dasar yang mengehadkan akses dan pengiklanan produk-produk ini.

Beliau juga mencadangkan, “Sebagai ibu bapa, kita tidak harus menunggu undang-undang baharu untuk diperkenalkan, tetapi mulakanlah dengan mendidik anak-anak kita. Berbincanglah dengan anak-anak anda tentang bahaya vape dan rokok. Mulakan sejak awal, semasa mereka berada di tadika dan sekolah rendah. Jika anda merokok atau pengguna vape dan sukar berhenti, dapatkan bantuan dan nasihat profesional.”

Tanda-tanda pengguna vape



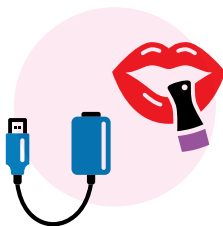
Bau manis: Banyak cecair vape berperasa mempunyai bau manis dan kuat yang biasanya melekat pada nafas, rambut, kulit dan pakaian.

Rasa dahaga dan/atau hidung berdarah yang meningkat:

Penggunaan vape mengeringkan mulut dan hidung, lalu menjadikan penggunaanya sentiasa dahaga. Mereka juga mungkin kerap berdarah hidung. Tanda-tanda lain termasuklah sering pening, sakit kepala dan keletihan/mengantuk.



Selera berkurangan: Selera berkurangan dan kehilangan berat badan boleh jadi kesan nikotin.



Pen/pemacu USB/jam tangan/gincu yang kelihatan aneh: Jika anak anda sentiasa membawa alat-alat ini ke mana-mana walaupun tidak diperlukan, itu mungkin peranti vape yang berbentuk seperti objek harian.



Sudah tidak gemar kopi:

Sesetengah pengguna vape menjadi sensitif kepada kopi. Jika seorang pencinta kopi mula menjauhi kopi, itu mungkin tanda dia menggunakan vape.

Benda atau sampah pelik:

Awasikan benda pelik yang dimiliki anak anda atau di dalam sampah rumah anda, seperti bebola kapas, lingkaran besi kecil, pod cecair vape, dan vape pakai buang. Jika ada bateri cas semula (bukan jenis AA atau AAA yang biasa) atau pengecas yang anak anda tidak dapat jelaskan, itu juga mungkin satu tanda. **PP**

Cegah Batuk Kokol Sejak Kehamilan

Pertusis atau batuk kokol sedang meningkat dan ia boleh membawa maut kepada bayi anda. Vaksinasi semasa kehamilan adalah bagaimana si ibu boleh menyediakan perlindungan awal kepada bayi mereka.

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

Kebanyakan ibu bapa tahu bahawa pertusis adalah salah satu penyakit yang boleh dicegah dengan vaksin dan kita boleh memberikan vaksinasi kepada anak-anak dengan vaksin DTaP (difteria, tetanus, pertusis) di bawah Program Imunisasi Kebangsaan (NIP). Namun, jumlah kes pertusis di Malaysia sejak beberapa tahun kebelakangan ini telah meningkat ke tahap yang membimbangkan. Daripada 41 kes pada 2010, jumlah itu meningkat kepada 892 kes pada tahun 2018 (Pertubuhan Kesihatan Sedunia), dengan 22 kematian direkod (Kementerian Kesihatan).

Pelbagai faktor mungkin telah menyumbang kepada peningkatan pertusis. Pertusis ialah penyakit yang amat mudah berjangkit, oleh itu, terdapat trend kemunculan wabak pertusis setiap dua ke lima tahun. Walaupun kadar

liputan vaksin bagi vaksin DTaP di Malaysia boleh dikira tinggi, terdapat peningkatan jumlah ibu bapa yang enggan memberikan vaksin kepada anak-anak mereka daripada 637 kes (2013) ke 1404 kes (2017). Faktor lain yang menyumbang kepada peningkatan pertusis termasuklah pengesanan lebih baik bagi kes pertusis sederhana dan abnormal, serta keimunan yang merosot dalam kalangan remaja dan orang dewasa yang mungkin menyebarkan penyakit itu kepada bayi dan kanak-kanak yang tidak menerima vaksin.

Kenapa harus ambil vaksin semasa hamil?

Pertusis ialah penyakit serius yang boleh membawa maut kepada bayi. Bagaimanapun, bayi hanya boleh menerima vaksin DTaP bermula usia dua bulan. **Untuk mengelakkan**

jurang perlindungan (0-8 minggu selepas kelahiran), iaitu semasa bayi amat mudah terkena penyakit, ibu disyorkan untuk mendapatkan vaksinasi semasa trimester ketiga atau antara minggu ke-16 dan ke-32 ketika hamil.

Antibodi yang dihasilkan oleh si ibu selepas vaksinasi boleh dipindahkan menerusi plasenta kepada bayi mereka.

Antibodi ini akan memberikan perlindungan pasif kepada bayi semasa beberapa minggu terawal dalam hidup mereka. Ini juga akan melindungi ibu daripada jangkitan dan mengelakkan risiko menyebarkan penyakit itu kepada bayi selepas bersalin. Vaksinasi semasa tempoh kehamilan yang disyorkan itu akan memastikan pemindahan antibodi yang optimum daripada seorang ibu kepada bayinya, kerana tahap antibodi adalah tertinggi selepas dua minggu menerima vaksin.

Vaksin apakah yang akan diberikan?

Vaksin yang disyorkan untuk wanita hamil ialah vaksin Tdap, iaitu suntikan penggalak satu dos bagi orang dewasa untuk perlindungan daripada tetanus, difteria dan pertusis. Satu suntikan disyorkan setiap kali hamil, sebaiknya ketika awal trimester ketiga. Vaksin Tdap berbeza daripada vaksin DTaP yang diberikan kepada bayi dalam tiga dos pada bulan ke-2, ke-3 dan ke-5, serta suntikan penggalak pada bulan ke-18.



Kenali penyakit ini

Pertusis ialah penyakit pernafasan yang amat mudah berjangkit disebabkan oleh bakteria *Bordetella pertussis*

Simptom

- Batuk teruk berulang
- Kesukaran atau berhenti bernafas
- Mengeluarkan bunyi "nyaring" atau desisan nafas antara batuk (bayi mungkin tidak menunjukkan simptom ini)
- Muntah-muntah selepas batuk

Komplikasi

- Dehidrasi
- Kesukaran bernafas
- Pneumonia
- Sawan

Vaksinasi semasa kehamilan adalah salah satu cara untuk memastikan perlindungan daripada pertusis (dan penyakit lain) bagi bayi baru lahir, yang mungkin dijangkiti sebelum mereka bersedia menerima vaksinasi sendiri yang dijadualkan dalam NIP. Ketika tempoh ini, sistem imun bayi masih belum berkembang dan mudah dijangkiti penyakit. Orang di sekeliling bayi juga harus mempertimbangkan untuk mengambil vaksinasi (*cocooning*) kerana mereka boleh menjadi pembawa dan secara tidak sengaja menyebarkan penyakit itu kepada bayi.

Vaksinasi dan kehamilan

Hanya vaksin tertentu yang disyorkan semasa kehamilan, contohnya vaksin Tdap (pertusis), influenza dan HepB (hepatitis B). Vaksin lain mungkin disyorkan sebelum atau selepas kehamilan bergantung kepada keadaan anda. Berundinglah dengan pakar perubatan semasa merancang kehamilan dan patuhi cadangan mereka tentang vaksinasi. Jangan teragak-agak untuk bertanya sebarang soalan jika ada keraguan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

ANDA BOLEH MELINDUNGI ANAK ANDA DARIPADA BATUK KOKOL



SEKARANG

APAKAH ITU BATUK KOKOL?

Batuk kokol (juga dikenali sebagai pertussis) ialah penyakit yang disebabkan oleh bakteria dan sangat berjangkit. Keadaan batuk kokol boleh menjadi sangat serius, terutamanya dalam kalangan kanak-kanak muda.¹ Batuk kokol merupakan jangkitan pernafasan dengan ciri-ciri batuk yang berlarutan, kesukaran bernafas, dan bunyi 'whoop' yang kedengaran ketika mencugap.¹

BAGAIMANA BAYI SAYA BOLEH MENDIDAP BATUK KOKOL?

Batuk kokol tersebar melalui udara oleh titisan berjangkit. Batuk kokol mudah disebarkan oleh orang lain yang batuk atau bersin, atau berhampiran dengan seseorang yang mengidap penyakit tersebut.^{1,2}

SIAPAKAH YANG PALING BERKEMUNGKINAN MENYEBARKAN BATUK KOKOL KEPADA BAYI SAYA?

Banyak bayi yang baru lahir mendapat batuk kokol daripada abang atau kakak, ibu bapa (terutamanya ibu), ahli keluarga lain atau penjaga yang mungkin tidak tahu mereka dijangkiti penyakit ini sama sekali.²

APAKAH YANG BOLEH TERJADI PADA ANAK SAYA?

Batuk kokol boleh menyebabkan komplikasi serius yang kadangkala menyebabkan kematian bayi.³

Batuk boleh berlangsung selama beberapa minggu atau bulan.¹ Bayi dan kanak-kanak mungkin gelisah dan boleh berubah menjadi biru akibat kesukaran bernafas.⁴ Dalam golongan bayi yang sangat muda, batuk mungkin tidak begitu ketara, tetapi mereka mungkin berhenti bernafas pada tempoh-tempoh yang singkat.⁴ Kira-kira separuh daripada bayi berusia di bawah setahun yang mengidap batuk kokol mungkin perlu dijaga di hospital.³

MENGAPA BAYI YANG BARU DILAHIRKAN MUDAH DISERANG?

Bayi yang baru lahir dan bayi di bawah umur 2 bulan berisiko paling tinggi berlaku komplikasi yang serius.⁵ Bayi yang baru dilahirkan tidak mempunyai perlindungan semula jadi terhadap batuk kokol semasa kelahiran atau dalam beberapa bulan pertama selepas kelahiran, jadi mereka tidak dilindungi dan sangat terdedah.^{5,6}

TANYALAH DOKTOR ANDA TENTANG CADANGAN TEMPATAN ATAS PILIHAN PENCEGAHAN

RUJUKAN

- Centers for Disease Control (CDC). Pertussis (Whooping Cough) Questions and Answers. [accessed June 2018]; Available at: <http://www.immunize.org/catg.d/p4212.pdf>
- Centers for Disease Control (CDC). Pertussis (Whooping Cough). Causes and Transmission. [accessed June 2018]; Available at: <https://www.cdc.gov/pertussis/about/causes-transmission.html>
- Centers for Disease Control (CDC). Pertussis (Whooping Cough). Complications. [accessed June 2018]; Available at: <https://www.cdc.gov/pertussis/about/complications.html>
- NHS.UK. Whooping cough. [accessed June 2018]; Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/whooping-cough/>
- ACOG Committee Opinion. Update on Immunization and Pregnancy: tetanus, diphtheria, and pertussis vaccination. Number 718, September 2017. [accessed: June 2018]; Available at: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Update-on-Immunization-and-Pregnancy-Tetanus-Diphtheria-and-Pertussis-Vaccination>
- CDC. Recommended Immunization Schedule for Children and Adolescents Aged 18 Years or Younger, United States, 2018. [accessed June 2018]; Available at: <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>

PM-MY-BOO-ADVT-200002 02/2020

GlaxoSmithKline Pharmaceutical Sdn Bhd (3277-U)

© 2020 GSK group of companies or its licensor
Untuk maklumat lanjut, sila hubungi doktor anda



'Sharenting'

Adakah Anda Juga Melakukannya?

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

Sudah menjadi kebiasaan untuk melihat ibu bapa memuat naik gambar anak di media sosial sebagai cara untuk berkongsi perjalanan keibubapaan mereka dan saat-saat berharga bersama anak mereka. Bagaimanapun, dengan risiko yang dikaitkan dengan media sosial dan internet benda, haruskah kita bimbang?

Perbuatan ini dipanggil '**sharenting**' iaitu apabila ibu bapa berkongsi gambar atau

video anak mereka di media sosial seperti Facebook atau blog tentang kehidupan seharian mereka. *Sharenting* mungkin kelihatan tidak berbahaya dan dilakukan sekadar untuk **berkongsi pengalaman** anda sebagai ibu bapa. Ibu bapa boleh berkongsi dengan keluarga dan rakan-rakan, bertukar nasihat pengasuhan dan menerima sokongan emosi dan praktikal. Ini juga cara untuk **memelihara detik berharga** dengan anak-anak seperti langkah pertama mereka, hari jadi dan situasi yang mengharukan serta yang mencuit hati.

Bagaimanapun, *sharenting* boleh jadi berbahaya apabila ibu bapa berkongsi terlalu banyak tentang anak mereka atau **mendedahkan lokasi** anak mereka serta **maklumat sensitif** lain. Memuat naik maklumat anak anda ke dalam talian meninggalkan jejak digital yang mungkin tidak disukai anak anda, contohnya detik memalukan yang mungkin lucu bagi anda tetapi tidak baginya. Anda juga boleh **hilang kawalan terhadap**

data itu kerana sesiapa sahaja boleh menyalin, menyunting atau menggunakannya tanpa izin, dan pengumpul data dan pengiklan boleh menggunakan data itu untuk pemprofilan pelanggan. Dalam kata lain, *sharenting* keterlaluan boleh dikira sebagai pencerobohan hak anak anda untuk privasi dan perlindungan daripada rasa malu pada masa hadapan.

Berkongsi secara berlebihan boleh menyebabkan kesan buruk dalam kehidupan sebenar. Bahan yang dimuat naik ke media sosial boleh **dipergunakan untuk perkara tidak wajar atau salah di sisi undang-undang**. Contohnya, gambar normal kanak-kanak yang dimuat naik di media sosial ditemui di laman pornografi berserta komen lucah, menurut satu tinjauan di Australia pada tahun 2015. Ancaman lain termasuklah **pencurian identiti dan penculikan digital** (orang tidak dikenali menggunakan gambar kanak-kanak untuk memperlihatkan seolah-olah itu anak mereka).

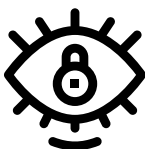
Sharenting juga boleh memalukan anak-anak, terutamanya apabila gambar atau video mereka – yang mungkin kelihatan lucu atau menakjubkan bagi ibu bapa, tetapi tidak bagi mereka – dimuat naik tanpa kebenaran mereka. Ini boleh membuatkan mereka rasa rendah diri dan kurang yakin, atau lebih teruk lagi, mengakibatkan kejadian buli di sekolah, lalu menjejaskan kesihatan mental mereka.

Mendedahkan maklumat tertentu seperti lokasi atau rutin harian mereka juga meletakkan risiko anak-anak menjadi mangsa, dcederakan atau diculik oleh pemangsa siber. Akibat-akibat ini mungkin kedengaran melampau hanya kerana memuat naik gambar anak-anak, tetapi ini boleh berlaku kepada sesiapa termasuklah anda!



Berkongsi atau tidak?

Sudah menjadi lumrah ibu bapa untuk berkongsi atau merakam saat-saat berharga bersama orang tersayang. Tetapi apakah hadnya dalam isu *sharenting*? Berikut ialah beberapa panduan:



• Hadkan pengikut anda.

Kawal tetapan privasi post anda di setiap media sosial dan letakkan had yang sewajarnya. Jika perlu, profil media sosial anda boleh ditetapkan sebagai 'peribadi', bukannya 'umum'. Sebaiknya, hadkan gambar anak-anak anda yang dimuat naik hanya untuk keluarga dan kawan rapat.

• Guna nama samaran.

Ini salah satu cara untuk melindungi privasi dan identiti anak anda. Gunakan akronim atau nama samaran seperti 'Si comel' atau 'Si kecil'. Anda boleh kaburkan wajah mereka jika berkongsi tentang perkara yang sukar dalam hidup mereka.

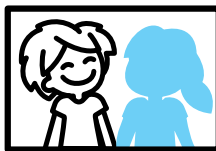
• Pilih laman perkongsian gambar yang lebih tertutup.

Laman seperti Google Photos atau Dropbox lebih selamat dan tertutup, serta lebih mudah dikawal aksesnya. Jangan gunakan laman media sosial sebagai arkib gambar, terutamanya bagi gambar bersama anak dan keluarga.



• Elak kongsi maklumat yang boleh dikenal pasti.

Ini termasuklah alamat rumah, sekolah atau papan tanda pusat penjagaan atau maklumat lain yang boleh digunakan untuk menjejak anak anda. Matikan ciri geotagging di media sosial anda!



• Hormati privasi kanak-kanak lain.

Cuba untuk tidak memasukkan rakan-rakan anak anda di dalam gambar yang anda muat naik. Jika sukar, anda boleh kaburkan wajah mereka atau minta izin ibu bapa mereka.

• Minta kebenaran mereka.

Anda boleh mula minta kebenaran mereka apabila mereka cukup umur

untuk memahami konsep privasi, keizinan dan media sosial (sekitar 6 ke 8 tahun). Jelaskan mengapa anda mahu berkongsi gambar mereka dan hormatilah keputusan mereka jika mereka tidak bersetuju.

Kebanyakan kanak-kanak biasanya tidak kisah jika ibu bapa mereka kadangkala berkongsi gambar dan kisah mereka, tetapi untuk menyeimbangkan antara hak ibu bapa untuk berkongsi pengalaman dan juga hak privasi anak-anak memang sukar. Apa pun, yang paling penting adalah ibu bapa perlu mengambil kira perspektif anak mereka dan kesannya apabila mereka memuat naik apa-apa di dalam talian. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



Ibu Bapa Juga Harus 'Membesar'

Oleh **Encik Alexius Cheang**, Pakar Psikologi Kelakuan

Pengasuhan ialah satu perjalanan yang panjang dan ibu bapa harus sentiasa memperkayakan dan mendidik diri mereka sama seperti anak mereka yang membesar daripada seorang anak yang suci kepada seorang dewasa yang matang.

Kehidupan sentiasa berubah dan pelbagai kemahiran atau amalan pengasuhan daripada zaman kanak-kanak anda atau yang anda pelajari semasa membesarkan anak anda, mungkin kini dilihat sebagai ketinggalan zaman, atau mungkin anak anda sudah melepasi peringkat itu. Contohnya, kaedah pengasuhan berdasarkan ketakutan dahulunya popular, tetapi kini kebanyakan pakar setuju bahawa ia tidak berkesan. Sebaliknya, mendidik anak untuk mengawal diri sendiri adalah pendekatan yang terbaik.

Walaupun perkara asasnya sama bagi setiap peringkat, namun pendekatan yang digunakan harus disesuaikan dengan usia dan peringkat perkembangan setiap anak. Terdapat tiga perkara yang anda harus sentiasa ingati:

- 1 Setiap anak adalah berbeza.** Akui bahawa setiap anak adalah unik. Kenal pasti perbezaan ini, terutamanya antara adik-beradik dan kanak-kanak lain. Lebih penting lagi, pastikan jangkaan anda bersesuaian dengan kebolehan dan minatnya. Kanak-kanak akan menunjukkan prestasi yang baik apabila tahap yang ditetapkan bertujuan untuk mencabar tetapi tidak menjangkau kebolehan mereka.
- 2 Kesihatan dan kesejahteraan fizikal tidak memadai.** Penuhi keperluan emosi dan rohani anak anda kerana perkara tersebut menjadikan hidup mereka bermakna. Untuk keperluan emosi, berikan anak anda kasih sayang, perhatian, penerimaan dan masa kualiti bersama. Keperluan rohaninya boleh dibentuk dengan agama, nilai-nilai murni, etika, prinsip dan moral. Bagaimanapun, ingatlah bahawa kanak-kanak memerhati kelakuan ibu bapa, jadi anda haruslah 'cakap serupa bikin'.
- 3 Mengalakkan komunikasi terbuka.** Belajarlah untuk mendengar dan berikan peluang untuk anak anda menyuarakan pendapatnya (semestinya dengan penuh hormat). Ini membantu anda mengetahui apa yang dia sedang hadapi, lalu memberikan anda perspektif lebih baik untuk memperhalusi pendekatan pengasuhan anda. Ini satu petua yang baik: kita ada dua telinga dan satu mulut, jadi banyakkannya mendengar berbanding bercakap; dan sentiasa berfikir terbuka tentang perkara yang penting bagi anak anda.

Ilmu adalah penting

Anda harus sentiasa ambil tahu tentang amalan pengasuhan dan ilmu lain berkaitan pengasuhan dan kesihatan anak. Bagaimanapun, apabila merujuk Internet dan media sosial, akan sentiasa ada risiko untuk dipengaruhi atau ditipu oleh maklumat tidak tepat atau palsu.

Untuk meneroka internet dengan selamat, anda harus tahu di mana untuk mencari maklumat yang boleh dipercayai. Mulakan dengan sumber dalam talian yang boleh dipercayai ini:

- **Program Pengasuhan Positif Malaysia** (www.mypositiveparenting.org)
- **Healthy Children** oleh Akademi Pediatrik Amerika (healthychildren.org)
- **Doktor Budak** (www.facebook.com/Doktorbudak)

Ambil tahu

Pada masa yang sama, **sentiasa awasi apa yang mempengaruhi fikiran dan kelakuan anak anda.** Ini termasuklah kawan-kawan, penggunaan internet dan media sosial, jenis hiburan atau bahan bacaan yang dia suka, serta caranya meluangkan waktu lapangnya.

Anda tidak perlu mengintip setiap gerak-geri anak anda, tetapi berbualah (dan dengarlah) pendapatnya. Jika ada sesuatu yang tidak kena, pasti anda akan sedari tandatandanya. Mengenali kawan-kawannya juga akan membantu anda kerana mereka dapat memberikan anda petunjuk jika anak anda menghadapi masalah.

Konsep 'melepaskan'

Walaupun gaya dan strategi pengasuhan haruslah dinamik dan disesuaikan berdasarkan usia dan peringkat perkembangan anak anda, salah satu bahagian penting yang sukar difahami ramai ibu bapa ialah konsep 'melepaskan'. **Ini harus dilakukan secara berperingkat, dan bukanlah bermaksud anda boleh terus membiarkannya melakukan apa sahaja, tetapi cukup untuk mempercayainya menangani sendiri perkara tertentu.**



Jika anda berterusan 'menyelamatkan' anak anda daripada sebarang kesakitan atau bahaya, anda sebenarnya merampas peluangnya untuk mengembangkan daya tahannya dengan mempelajari cara menghadapi kesakitan dan kekecewaan. Ini penting dan berkait rapat dengan kebolehannya untuk berdikari dan belajar bergantung pada diri sendiri tanpa input atau arahan berterusan daripada ibu bapa. Semakin

anak anda membesar dan matang, anda sepatutnya boleh mengurangkan secara berperingkat penyeliaan dan panduan untuknya. Pastikan anda sentiasa ada untuknya apabila perlu, tetapi berikan kebebasan kepadanya untuk menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri.

Terima perubahan

Anda mungkin rasa takut apabila memikirkan tentang anak anda yang membesar dan berdikari dengan sangat cepat. Saya mahu meyakinkan anda agar tidak bimbang, kerana **pengasuhan ialah untuk seumur hidup**, maka anda juga perlu 'membesar' bersama-sama anak anda. Tugas ibu bapa tidak kekal statik, dan tidak berakhir apabila anak anda menjadi seorang dewasa.

Kemahiran paling penting untuk mana-mana ibu bapa ialah komunikasi. **Ingatlah untuk kerap berhubung dengan pasangan dan anak anda.** Inilah kaedah terbaik untuk memperoleh maklum balas tentang keberkesanan kaedah atau strategi pengasuhan anda.

Walaupun begitu, jangan terus tidak peduli tentang masalah anak anda terutamanya jika mereka menghadapi masalah yang sudah lama berlaku dan tidak dapat diuruskan walaupun dengan usaha terbaik anda. Ini mungkin disebabkan oleh masalah perkembangan kanak-kanak yang mungkin memerlukan bantuan profesional. Dalam kes ini, jangan teragak-agak untuk berbincang dengan pakar perunding/terapi. Sebagai ibu bapa, kita harus akui yang kita juga memerlukan bantuan untuk memberikan yang terbaik untuk anak kita. Hakikatnya, inilah sebahagian daripada proses membesar sebagai ibubapa. **PP**



PNEUMOCOCCAL DISEASE CAN BE DEADLY¹

PENYAKIT PNEUMOKOKAL BOLEH MEMBAWA MAUT¹

Don't Wait. Vaccinate Early to Protect Your Little One
Jangan Tunggu. Beri Vaksin Awal untuk Melindungi Anak Kecil Anda

The 5 Most Common Strains In Malaysia²

5 Jenis Strain Paling Umum Di Malaysia²

14

19A

19F

6B

6A

YOUNG CHILDREN ARE AT RISK OF GETTING PNEUMOCOCCAL DISEASES. THOSE WITH INCREASED RISK INCLUDE³:

ANAK KECIL MEMPUNYAI RISIKO MENDAPAT PENYAKIT PNEUMOKOKAL. MEREKA YANG MEMPUNYAI RISIKO TINGGI TERMASUKLAH³:

HOW DOES IT SPREAD^{3,4}:

BAGAIMANA IA MEREBAK^{3,4}:



< 2 years of age
Di bawah umur 2 tahun



Attend nursery / day care centre
Menghadiri pusat penjagaan kanak-kanak / pusat bimbingan kanak-kanak



Weakened immune system due to illnesses and treatment
Sistem imun yang lemah akibat penyakit dan rawatan



From a cough or a sneeze
Dari batuk atau bersin



Contact with contaminated items
Bersentuhan dengan barangan yang tercemar



Close proximity with carriers
Berada berdekatan dengan pembawa

PNEUMOCOCCAL DISEASE CAN CAUSE SERIOUS HARM TO YOUR CHILD¹
PENYAKIT PNEUMOKOKAL BOLEH MENYEBABKAN KEMUDARATAN KEPADA ANAK ANDA¹



Pneumonia - Inflammation of the lungs¹
Pneumonia - Keradangan paru-paru¹

Severe implications: Death, Lung Damage
Implikasi yang teruk: Kematian, Kerosakan Paru-paru



Meningitis - Inflammation of the brain¹
Meningitis - Keradangan otak¹

Severe implications: Death, Brain Damage, Hearing Loss
Implikasi yang teruk: Kematian, Kerosakan Otak, Hilang Pendengaran



Bacteremia - Blood infection¹
Bakteremia - Jangkitan darah¹

Severe implications: Death, Permanent Organ Damage
Implikasi yang teruk: Kematian, Kerosakan Organ Kekal



Acute Otitis Media - Middle ear infection¹
Acute Otitis Media - Jangkitan pada telinga tengah¹

Severe implications: Permanent or Partial Hearing Loss
Implikasi yang teruk: Hilang Pendengaran Separa atau Kekal

PNEUMOCOCCAL CONJUGATE VACCINES (PCV) CAN BE GIVEN AS EARLY AS SIX WEEKS⁵. CONSULT YOUR DOCTOR FOR MORE INFORMATION.

VAKSIN KONJUGAT PNEUMOKOKAL (PCV) BOLEH DIBERIKAN SEAWAL UMUR ENAM MINGGU⁵. BERUNDING DENGAN DOKTOR ANDA UNTUK MAKLUMAT LANJUT.

1. Pneumococcal Disease | Symptoms and Complications | CDC. Retrieved on July 18, 2019 from <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/symptoms-complications.html>
2. Arushothy, R et al. (2019). Pneumococcal serotype distribution and antibiotic susceptibility in Malaysia: A four-year study (2014-2017) on invasive paediatric isolates.
3. Pneumococcal Disease | Risk Factors & Transmission | CDC. Retrieved on July 18, 2019 from <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission.html>
4. Weiser, JN, et al. (2018). Streptococcus Pneumoniae: Transmission, Colonization and Invasion.
5. Pneumococcal Disease | Vaccines | WHO. Retrieved on July 18, 2019 from <https://www.who.int/ith/vaccines/pneumococcal/en/>

Pfizer Malaysia Sdn Bhd - 197801003134 (40131-T)
Level 10 & 11, Wisma Averis, Tower 2, Avenue 5, Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.
Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6388 www.pfizer.com.my



Segalanya Tentang Penyakit Pneumokokus

Oleh **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**, Pakar Perunding Pediatrik dan Neonatal

Kementerian Kesihatan telah mengumumkan bahawa bayi yang dilahirkan mulai 1 Januari 2020 layak mendapat vaksinasi pneumokokus secara percuma daripada klinik dan hospital kerajaan bermula pada bulan Jun 2020. Vaksin yang mencegah penyakit pneumokokus ini ialah tambahan terkini dalam Program Imunisasi Kebangsaan (NIP).

Apakah itu penyakit pneumokokus?

Jangkitan yang disebabkan oleh bakteria *Streptococcus pneumoniae*.

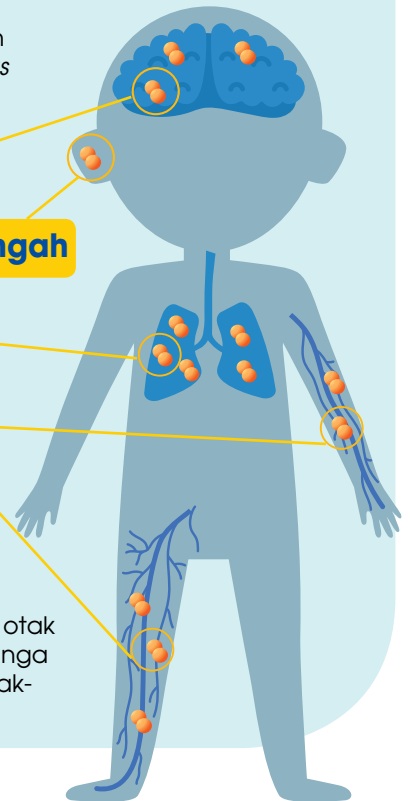
meningitis

jangkitan telinga tengah

pneumonia

septisemia

Komplikasi yang mungkin terjadi termasuklah jangkitan kuman dalam darah (septisemia), radang peparu (pneumonia), radang selapu otak (meningitis) dan jangkitan telinga tengah dalam kalangan kanak-kanak kecil.



Bagaimanakah vaksin berfungsi?

Vaksin ini mencegah penyakit pneumokokus dengan menjana antibodi yang melawan jangkitan pneumokokus. Terdapat dua jenis vaksin pneumokokus iaitu:

- **Vaksin Pneumokokus Konjugat (PCV).**

Bergantung kepada jenama vaksin, perlingkungannya meliputi daripada 10 hingga 13 jenis pneumokokus berbeza. Ia boleh diguna pakai daripada umur 6 minggu ke atas. PCV juga

menjana imuniti jangka masa panjang dan memori imun. serta memberi perlindungan kelompok. Vaksin PCV adalah pilihan untuk program NIP

- **Vaksin Pneumokokus Polisakarida (PPSV).**

Vaksin ini tidak memberikan perlindungan jangka masa panjang dan tidak menjamin imuniti kelompok. Vaksin ini hanya boleh diguna dikalangan kanak-kanak yang berumur dua tahun ke atas.

Perlindungan kelompok yang berkesan

Sekurang-kurangnya 95% daripada penduduk perlu mendapat vaksinasi bagi mendapatkan perlindungan maksimum keseluruhan penduduk (perlindungan kelompok). Untuk penyakit pneumokokus, perlindungan kelompok mungkin boleh dicapai dengan liputan vaksin yang lebih rendah



Kesan sampingan

PCV dan PPSV telah berada di pasaran bertahun-tahun lamanya dan secara umumnya adalah selamat. Antara kesan sampingan biasa selepas suntikan ialah:

- Bengkak atau kemerahan di tempat suntikan.
- Keletihan atau mengantuk.
- Hilang selera makan buat sementara waktu.
- Demam ringan (demam panas jarang terjadi tetapi boleh berlaku).
- Rasa cerewet atau cepat marah.



Penting untuk orang dewasa

Satu dos vaksin 13 valen PCV13 juga disarankan untuk orang dewasa yang berisiko tinggi dan berumur menjangkau 50 tahun. Akhir sekali, ingatlah bahawa vaksinasi menyelamatkan nyawa jadi janganlah bertanggung sekiranya anda belum pernah menerima vaksin pneumokokus sebelum ini.



Remaja dan orang dewasa perlu divaksin sekiranya mereka:

- tinggal di kawasan padat seperti asrama.
- melancong ke kawasan meningitis (di kawasan Afrika sub-Sahara, dari Senegal di barat sehingga ke Ethiopia di timur).
- berumur 50 tahun ke atas.
- mempunyai sistem imun yang lemah, dll.

Tindakan ini bukan sahaja mampu mencegah penyakit pneumokokus, malah **melindungi anak anda dan anda sendiri daripada menjadi pembawa** yang menyebarkan penyakit pneumokokus. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Selesema biasanya disebabkan oleh ratusan virus yang berbeza dan ramai orang sering tersalah anggap bahawa ia influenza. Hakikatnya, influenza ialah penyakit yang sangat mudah berjangkit dan boleh membawa maut.

Selesema Biasa atau Flu?

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

Salah faham ialah musuh anda, jadi belajarlah seberapa banyak mengenai influenza sebagai persediaan. Malangnya, banyak mitos yang seringkali kita percaya:

mitos Flu adalah perkara biasa

Flu secara amnya bukanlah penyakit penyebab maut bagi individu yang sihat, namun ia boleh menyebabkan komplikasi teruk terutamanya kepada bayi, kanak-kanak dan golongan tua.

mitos Antibiotik berkesan untuk selesema biasa dan flu

Biasanya, virus ialah penyebab utama bagi kedua-duanya, maka, antibiotik tidak akan berkesan! Antibiotik hanya berkesan untuk melawan jangkitan bakteria.

mitos Vitamin C mencegah selesema biasa dan flu

Kajian mendapati tiada bukti jelas yang menyokong kenyataan ini.

mitos Orang sihat tidak perlu vaksinasi flu

Sihat tidak menjamin seseorang imun daripada penyakit, maka vaksin tahunan masih diperlukan. Wanita hamil juga boleh divaksin ketika mana-mana tahap kehamilan sebagai langkah perlindungan.

Potensi bencana

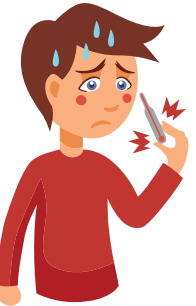
Influenza bukan sekadar batuk dan demam. Bergantung pada bahagian yang diserang virus, ia boleh menyebabkan komplikasi serius seperti sinusitis (jangkitan sinus), bronkitis, pneumonia, meningitis/ensefalitis, serta radang otot. Bayi dan kanak-kanak berkemungkinan mengalami sawan demam dan jangkitan telinga tengah. Flu tidak boleh dipandang ringan – ia boleh menyebabkan keadaan sedia ada seperti lelah, kencing manis dan sakit jantung menjadi lebih teruk.

Rawatan flu biasanya melibatkan ubat antiviral (BUKAN antibiotik!), tetapi agar ia berkesan sepenuhnya, ia perlu diambil dalam masa dua hari selepas mula sakit. Pengambilan ubat antiviral membantu meredakan simptom, terutamanya bagi yang berhadapan risiko komplikasi yang lebih serius ataupun yang sudah menghadapi penyakit lebih teruk. Kesan sampingan biasa termasuklah mual, muntah, hidung berair, hidung tersumbat, batuk, dan/atau cirit-birit.

Mengenal 'musuh'

Masalah lain yang ramai orang lalui adalah kekeliruan dalam mengenalpasti sama ada ia adalah flu atau selesema biasa. Bolehkah anda bezakannya? Begini caranya:

Tanda/Simptom	Flu (berlaku tiba-tiba)	Selesema biasa (berlaku beransur-ansur)
Demam	Biasa & berlangsung sekurang-kurangnya 3 hari	Sangat jarang
Sakit badan/sendi	Biasa, boleh menjadi teruk	Sedikit
Seram sejuk	Biasa	Tidak biasa
Keletihan/lemah	Biasa & berlangsung sehingga 3 minggu	Sekali-sekala
Bersin	Sekali-sekala	Biasa
Hidung tersumbat	Sekali-sekala	Biasa
Sakit tekak	Sekali-sekala	Biasa
Ketidakselesaan dada/batuk	Biasa	Batuk keras yang ringan/ sederhana
Pening kepala	Biasa	Jarang
Kelesuan	Biasa, terutama pada awalnya	Tidak pernah

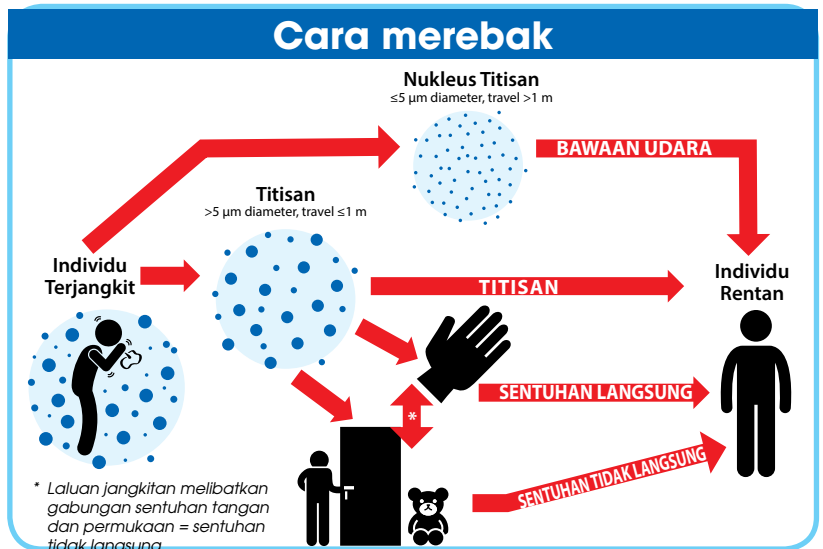


Tidak kiralah flu atau selesema biasa, dapatkan rawatan segera jika anak anda mengalami demam panas bersuhu 39°C ke atas, dan terutamanya jika demam tidak turun-turun atau kerap berlaku semula.

Menghentikan penyebaran influenza

Jalankan tanggungjawab anda dan lakukan yang sepatutnya bagi mencegah flu daripada merebak. Walaupun tiada vaksin bagi selesema biasa tetapi anda boleh mendapatkan vaksin bagi influenza. Ingatlah, mungkin anda dan pasangan cukup kuat melawan influenza, tetapi tidak bagi anak anda (dan warga tua di sekitar anda).

Cara terbaik adalah dengan mendapatkan vaksin setiap tahun. Anda juga boleh mengurangkan penyebaran virus influenza dengan memastikan:



- **Kebersihan diri dijaga** – pakai topeng muka dan basuh tangan menggunakan sabun dan air atau cecair pencuci tangan. Ini membantu mengurangkan penyebaran langsung penyakit kepada/ daripada anda atau ahli keluarga anda.
- **Elakkan kawasan orang ramai** (terutama semasa musim influenza) – kurangkan mendedahkan diri anda kepada potensi sumber jangkitan, iaitu orang yang menghidap flu. Berjalan-jalan ke tempat awam juga membuat anda mudah diserang jangkitan influenza secara tidak langsung.

Mengapa setiap tahun?

Vaksin influenza mendapat "kemaskini" setiap tahun berdasarkan jenis influenza yang berkemungkinan tersebar pada tahun tersebut. Jangan bawa pulang virus ke rumah. Setiap orang berhak mendapat perlindungan daripada influenza. Bincanglah bersama-sama doktor anda bagi mendapatkan vaksin flu tahunan. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

VAKSINASI LANGKAH AWAL PERLINDUNGAN INFLUENZA



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

PERBEZAAN SELESEMA & INFLUENZA

Jarang ●  ● Demam panas (berpanjangan selama 3-4 hari)

DEMAM

Biasa ●  ● Kadang-kadang

HIDUNG TERSUMBAT

Biasa ●  ● Biasa

SAKIT TEKAK

Ringan ●  ● Potensi menjadi serius

BATUK

Ringan ●  ● Teramat (berpanjangan selama 2 minggu)

LETIH

Sedikit ●  ● Selalu dan serius

SAKIT

Resdung dan sakit telinga ●  ● Bronkitis atau pneumonia

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, hepatic, neurologi, hematologi, atau kegagalan metabolisme

(termasuk diabetes mellitus)³



Jemaah Haji⁴



Pelancong⁵



A/H1N1



A/H3N2



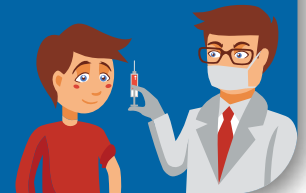
B/VICTORIA



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.



Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

SANOPI PASTEUR 

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

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

RUJUKAN: 1. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. 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.



Apabila bercakap tentang diabetes, kita biasanya merujuk kepada diabetes jenis 2 (T2D), iaitu penyakit kronik yang sering dihidapi rakyat Malaysia. Diabetes jenis 1 (T1D) pula kurang diketahui, namun impaknya terhadap kehidupan juga sangat serius.

Mengenal Diabetes Jenis 1

Oleh **Prof Madya Dr Muhammad Yazid Jalaludin**, Pakar Perunding Pediatrik dan Pakar Perunding Pediatrik Endokrinologi

T1D (sebelum ini dikenali sebagai diabetes juvenil atau diabetes yang bergantung kepada insulin) ialah penyakit kronik yang disebabkan oleh pankreas yang berhenti atau kurang menghasilkan insulin. Insulin ialah hormon yang membantu mengawal tahap gula di dalam darah dan membolehkan sel tubuh menggunakan gula (glukosa) daripada makanan untuk tenaga. Kekurangan insulin menyebabkan gula terkumpul di dalam salur darah, lalu mengakibatkan pelbagai simptom dan komplikasi diabetes.

Satu kemungkinan punca T1D ialah kesilapan reaksi autoimun menghapuskan sel beta yang terdapat di dalam pankreas lalu mengganggu penghasilan insulin. Pendedahan kepada pencetus tertentu dalam persekitaran, seperti virus, juga dikaitkan dengan T1D. Satu perbezaan ketara antara T1D dan T2D adalah **T1D tidak disebabkan oleh faktor gaya hidup** seperti tabiat pemakanan tidak sihat atau kurangnya aktiviti fizikal.

	Diabetes jenis 1	Diabetes jenis 2
Permulaan	Selalunya ketika kanak-kanak dan remaja	Lebih kerap berlaku selepas usia 40 tahun tetapi jumlah pesakit lebih muda semakin meningkat
Prevalens	Jarang, 5% daripada pesakit diabetes, ~0.03 per 100,000 populasi kanak-kanak Malaysia	Biasa berlaku, 90% daripada pesakit diabetes
Faktor risiko	Sejarah keluarga	Sejarah keluarga, usia, berat badan, bangsa, gaya hidup

Simptom umum

Simptom T1D boleh tiba-tiba muncul, tidak seperti simptom T2D yang muncul secara berperingkat dan mudah terlepas pandang. Diagnosis awal penting untuk mengelakkan komplikasi serius seperti ketoasidosis diabetes (DKA), tetapi kesilapan diagnosis seperti gastroenteritis akut atau jangkitan salur kencing boleh berlaku dan harus dielakkan. Antara simptom T1D adalah:



Semasa diagnosis, lebih kurang **70% kes T1D tempatan mengalami simptom DKA**, termasuklah muntah-muntah, sakit perut/abdomen, pernafasan yang laju dan tidak sedarkan diri/pengsan. **DKA boleh membawa maut dan mesti dirawat sebagai satu kecemasan.**

Komplikasi akut

- **Hipoglisemia.** Tahap gula dalam darah menjadi terlalu rendah akibat paras insulin tinggi apabila seorang kanak-kanak dengan T1D lewat makan, tidak makan secukupnya atau terlebih bersenam. Ini berlaku dengan pantas dan memerlukan rawatan segera. Antara simptom termasuklah menggeletar, loya, berpeluh dan keletihan.
- **DKA.** Tubuh menguraikan sel lemak apabila tidak mendapat glukosa yang mencukupi sebagai bahan bakar, lalu menghasilkan bahan yang dipanggil keton. Ini berlaku apabila seseorang terlepas suntikan insulinnya atau semasa hari sakit yang tidak diuruskan dengan baik. Kombinasi glukosa yang tinggi, dehidrasi dan pengumpulan keton boleh membawa kepada ketoasidosis, yang boleh membawa maut.

Komplikasi kronik

- **Penyakit kardiovaskular.** Risiko masalah kardiovaskular, seperti serangan jantung, strok, aterosklerosis, tekanan darah tinggi dan penyakit arteri koronari, meningkat akibat diabetes.
- **Kerosakan organ.** Salur darah di dalam organ seperti mata dan buah pinggang boleh rosak akibat diabetes, menyebabkan kegagalan buah

pinggang dan masalah mata yang serius seperti katarak, glaukoma atau buta.

- **Kerosakan saraf.** Kerosakan saraf bermula dengan rasa sesemut, kebebasan atau rasa pedih di kaki dan merebak perlahan-lahan ke atas. Lama-kelamaan, ini boleh menyebabkan kehilangan deria sentuhan dan kehilangan anggota badan. Kerosakan saraf juga memberi kesan kepada saluran gastrousus.

Pengurusan

- **Pengambilan insulin.** Kanak-kanak T1D memerlukan terapi insulin seumur hidup untuk mengawal gula dalam darah. Insulin boleh diambil menerusi suntikan harian atau pam insulin. Terdapat insulin tindakan pendek, cepat atau panjang. Pengambilan insulin harian mengikut jadual yang betul adalah penting dalam menguruskan T1D.



- **Pengawasan gula dalam darah.**

Pengawasan tahap gula darah yang teliti dan teratur penting untuk memastikan ia berada dalam julat sasaran. Periksa tahap gula darah sebelum dan selepas makan, tidur, bersenam atau ketika mengesyaki paras gula darah rendah. Pengawasan sendiri dengan dextrostix (jalur ujian) ialah cara standard untuk mengukur gula darah, manakala sistem pengawasan glukosa berterusan (secara berjeda atau masa nyata) adalah lebih canggih.



- **Pemakanan sihat.** Kanak-kanak T1D dan keluarganya harus faham bagaimana makanan yang berbeza

memberi kesan kepada paras gula darahnya.



Pakar diet boleh mencadangkan rancangan diet sesuai yang mementingkan bijirin penuh, sayur-sayuran dan buah-buahan. Dos insulin harus disesuaikan dengan pengambilan karbohidrat, jadi kanak-kanak itu dan penjaganya harus belajar mengira kandungan karbohidrat dalam makanan dan minuman. **Tiada sekatan diet yang khusus bagi pesakit T1D tetapi pemakanan yang sihat adalah wajib!**

- **Aktiviti fizikal.** Senaman adalah penting, tetapi kanak-kanak itu harus tahu bahawa ia boleh merendahkan paras gula darah. Maka, gula darahnya harus diawasi dengan lebih kerap apabila memulakan aktiviti baharu untuk melihat sebarang kesan. Rancangan pemakanan atau dos insulinnya mungkin harus diubah agar sesuai dengan aktiviti baharu itu.

Didiagnosis dengan T1D merupakan satu cabaran bagi seorang kanak-kanak dan keluarganya. Selain memerlukan pengurusan yang cermat, T1D juga menelan perbelanjaan yang tinggi. Walaupun insulin adalah percuma di hospital kerajaan, ubatan, kelengkapan dan kos sampingan lain boleh membebankan kewangan keluarga kerana diabetes ialah penyakit jangka panjang. Bagaimanapun, T1D boleh diuruskan dengan cemerlang. **Dengan bantuan dan sokongan betul, terutamanya daripada ibu bapa, ahli keluarga dan pasukan rawatan yang baik, kanak-kanak T1D boleh menguruskan penyakitnya dan hidup dengan normal dan sihat.**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Rotavirus Yang Berbahaya!

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



Cirit-birit merupakan satu penyakit biasa dan salah satu penyebab utama cirit-birit dalam kalangan kanak-kanak ialah rotavirus. Sebelum berumur lima tahun, anak anda mungkin telah dijangkiti sekurang-kurangnya sekali, dan ia boleh terjadi semula. Namun, anda boleh mencegahnya daripada berulang.

Pada tahun 2013, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan sebanyak 215,000 kematian akibat rotavirus dalam kalangan kanak-kanak bawah 5 tahun. Di Malaysia, jangkitan rotavirus menyebabkan lebih daripada 8,500 kemasukan ke hospital pada setiap tahun. Orang dewasa juga turut terkesan dengan rotavirus tetapi dengan simptom yang lebih ringan.

Simptom dan jangkitan

Simptom biasanya bermula dalam masa 2 hari selepas seseorang kanak-kanak terdedah kepada virus tersebut. Simptom biasa jangkitan rotavirus ialah cirit-birit yang berlarutan selama 3 hingga 8 hari. Simptom lain

termasuklah muntah, demam, sakit perut dan keletihan.

Virus yang sangat mudah merebak ini terkandung dalam najis orang yang telah dijangkiti. Kemudian, ia boleh merebak dengan mudah melalui sentuhan tangan ke mulut. Virus ini juga stabil dalam persekitaran dan boleh kekal berjangkit dalam jangka masa seminggu. Maka, sentuhan dengan permukaan atau objek tercemar, serta pengambilan air/makanan tercemar juga boleh mengakibatkan jangkitan.

Sebagai contoh, seorang kanak-kanak yang dijangkiti rotavirus boleh merebakkan virus tersebut melalui objek yang disentuhnya selepas menggunakan tandas.

Ibu bapa juga boleh merebakkan virus setelah membantu anak menggunakan tandas atau selepas menukar lampinnya. Orang lain boleh terkena jangkitan jika menyentuh objek atau permukaan tercemar (pakaian, cadar, alat mainan, perkakas dapur, tombol pintu, alat tulis dan lain-lain) dan menyebabkan virus masuk ke mulut.

Jaga-jaga dengan dehidrasi

Kebimbangan utama jangkitan rotavirus ialah dehidrasi akibat cirit-birit dan muntah yang teruk, beserta pengambilan makanan/minuman yang kurang baik.

Dehidrasi atau kehilangan air dalam badan boleh membawa maut terutamanya kepada bayi, kanak-kanak, warga tua dan orang yang berpenyakit serius. Tambahan lagi, kanak-kanak mungkin hilang selera makan atau minum akibat simptom mereka, manakala bayi pula tidak berupaya memberitahu keadaan mereka kepada ibu bapa mahupun penjaga.

Awasi simptom-simptom dehidrasi:

- Air kencing yang sedikit atau lampin kering
- Menangis tanpa air mata
- Mulut dan tekak yang kering
- Keresahan
- Pening kepala
- Terlalu mengantuk
- Mata kuyu

Menguruskan penyakit

Bawalah anak anda berjumpa dengan doktor jika dia menunjukkan simptom cirit-birit dan muntah, serta simptom dehidrasi. Jangan anggap simptom itu seperti sakit biasa. Tiada ubat khusus bagi merawat jangkitan, tetapi terdapat ubat yang boleh diberikan bagi melegakan simptom. Antibiotik tidak berkesan terhadap jangkitan virus ini.

Fokus utama rawatan adalah mengelakkan dehidrasi. Berikan anak anda cecair secukupnya daripada minuman atau makanan. Air kosong dan larutan

rehidrasi oral ialah pilihan terbaik bagi anak yang lebih tua. Anda boleh terus memberikan bayi anda susu badan atau susu formula seperti biasa. Larutan rehidrasi oral boleh disyorkan. Bagaimanapun, elakkan minuman berkarbonat, jus epal, produk tenusu (kecuali yogurt) serta makanan bergula kerana boleh memburukkan lagi cirit-birit.

Mencegah jangkitan

Amalan kebersihan diri yang baik ialah langkah pencegahan paling asas. Mencuci tangan dengan kerap dan teliti adalah penting terutamanya selepas menggunakan tandas, selepas menukar lampin bayi



atau selepas membantu anak menggunakan tandas. Permukaan rumah juga perlu dinyahjangkit secara berkala.



Jangka hayat rotavirus...

Tangan manusia – anggaran 4 jam
Perngkasan keras yang kering –
anggaran 10 hari
Kawasan basah – berminggu-minggu!

Produk pembersihan antibakteria dan penyahjangkit berasaskan alkohol mungkin tidak mencukupi. Campurkan larutan peluntur (1 bahagian peluntur dengan 9 bahagian air) bagi mengelap kesemua permukaan rumah dan kenderaan.

Vaksin rotavirus juga amat disyorkan sebagai langkah pencegahan. Dos pertama boleh diberikan secara oral seawal 6 minggu kelahiran, dengan semuanya 2-3 dos mengikut jenis vaksin. WHO menyarankan penggunaan vaksin rotavirus sebagai salah satu strategi komprehensif bagi mengawal penyakit cirit-birit, seiring dengan usaha pencegahan dan rawatan lain.

Persatuan Pediatrik Malaysia telah menyokong untuk memasukkan vaksin rotavirus ke dalam Program Imunisasi Kebangsaan (NIP) bagi menyahut saranan WHO sejak tahun 2017. Lebih daripada 80 buah negara telah memperkenalkan vaksin ini ke dalam NIP mereka dan harapnya Malaysia akan turut serta. Untuk masa kini, vaksin ini boleh didapati daripada klinik atau pakar pediatrik

swasta. Jangkitan rotavirus sering berlaku tetapi itu tidak bermakna ibu bapa boleh memandang remeh hal ini. Penjagaan dan perhatian yang sewajarnya masih perlu bagi mengelakkan komplikasi dan jangkitan lebih teruk. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Dalam persediaan menjadi ibu bapa baru atau melahirkan bayi?



Berbincang dengan pemberi penjagaan kesihatan tentang **prevention of rotavirus gastroenteritis**.

Rotavirus gastroenteritis is very common and can become serious.¹

Rotavirus affects **almost all children** under 5 years of age.

Infants are most likely to be exposed to rotavirus, which can cause **rotavirus gastroenteritis and vomiting**, making them at risk of becoming **dehydrated** and **hospitalized**.¹

Although cleanliness and breastfeeding are important, they are still not enough to prevent rotavirus gastroenteritis. Vaccination to prevent rotavirus gastroenteritis is the most effective way to protect your baby.¹⁻³



Rujukan: 1. European Centre for Disease Prevention and Control. ECDC Expert opinion on rotavirus vaccination in infancy. Stockholm: ECDC; 2017. 2. Tate JE, et al. Lancet Infect Dis. 2012; 12(2): 136–41. 3. Rotavirus gastroenteritis. World Health Organization. Accessed June 2019. Available at: <http://www.emro.who.int/health-topics/rotavirus-gastroenteritis/disease-and-epidemiology.html>



Kurang Lebih Baik: Kurangkan Gula untuk Hidup Lebih Sihat

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

Angka yang membimbangkan!

11.8% kanak-kanak bawah 18 tahun adalah obes menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015, dan 1.65 juta kanak-kanak sekolah dijangka mengalami berat badan berlebihan atau obesiti menjelang 2025 jika tiada langkah diambil untuk mencegah isu ini.

Kanak-kanak (serta orang dewasa!) tertarik kepada makanan dan minuman manis, kerana itulah banyak kedai menjual minuman dan makanan tinggi gula seperti teh boba dan pencuci mulut. Bagaimanapun, kita sering mengambil makanan ini secara kerap dan berlebihan, yang boleh menyebabkan kesan tidak sihat dalam jangka masa panjang.

Gula ialah bentuk karbohidrat paling ringkas dan membekalkan tenaga kepada badan kita untuk berfungsi, tetapi gula tidak mengandungi nutrien lain. Dua jenis gula boleh didapati dalam makanan: ekstrasik dan intrinsik. Gula ekstrasik ialah gula yang ditambah ke dalam makanan semasa proses pembuatan untuk meningkatkan rasa atau untuk fungsi teknologi. Sebaliknya, gula intrinsik ialah gula semula jadi yang ada dalam buah-buahan, sayur-sayuran dan produk susu.

Kesan terhadap kesihatan

Pengambilan gula yang berlebihan membawa kepada

pengambilan kalori/tenaga yang tidak wajar. Kalori berlebihan yang tidak digunakan akan menjadi lemak dalam badan. Ini merupakan salah satu faktor bagi prevalens tinggi masalah berat badan berlebihan dan obesiti di Malaysia, yang membawa kepada peningkatan penyakit tidak berjangkit (NCD) yang kronik seperti diabetes jenis 2 dan penyakit jantung koronari.

Pengambilan gula yang kerap juga menjadi faktor terjadinya karies gigi. Ini berlaku apabila bakteria pada plak gigi bertindak balas dengan gula dalam makanan atau minuman untuk menghasilkan asid yang perlahan-lahan akan melarutkan enamel gigi. Selain itu, kajian

juga mendapati bahawa pemakanan tinggi gula mungkin mengurangkan pengambilan mikronutrien dalam kalangan kanak-kanak.

Faktor obesiti

Berat badan berlebihan dan obesiti disebabkan oleh pengambilan kalori berlebihan berserta gaya hidup tidak aktif. Pengambilan kalori berlebihan boleh berlaku dengan pengambilan berlebihan gula, makanan berlemak, bergoreng atau berminyak, dan makanan karbohidrat.

Kandungan gula dalam snek dan minuman terpilih

Makanan/minuman	Kandungan gula	Ukuran di rumah (1 sudu teh = 5 g)
Coklat (19 g) 	5-10 g	1-2 sudu teh
Biskut (29 g) 	5-10 g	1-2 sudu teh
Donat bersalut gula (45-55 g) 	7-10 g	1 ¾ sudu teh
Minuman berperisa dalam tin/kotak (240 ml) 	15-30 g	3-6 sudu teh
Sirap kordial oren (100 ml) 	41 g	8 sudu teh
Teh susu boba gula perang (500 ml) 	92.5 g	18 ½ sudu teh

Kurang lebih baik

Ikuti cadangan berikut untuk mengawal pengambilan gula keluarga anda.

• Kurangkan makanan bergula.

Tukar kek, biskut dan aiskrim kepada pilihan lebih sihat seperti buah-buahan segar, jagung kukus dan kacang tanah. Semasa menikmati pencuci mulut dan kuih, pilihlah yang kurang gula, krim dan aising. Ambil saiz hidangan yang lebih kecil dan hadkan pengambilan agar tidak lebih sekali sehari. Ingat, makanan tidak manis (*savoury*) juga mungkin mengandungi gula.

• Kurangkan minuman manis.

Pilih air kosong atau susu, bukan minuman bergula, untuk diminum semasa hidangan utama dan menghilangkan dahaga di antara waktu makan atau sebelum tidur. Pilih susu biasa, susu soya atau susu berkultur yang kurang gula. Ingat, jus buah juga mengandungi gula yang tinggi dan pengambilan berlebihan harus dielakkan.



• Pilih produk tanpa gula atau rendah gula.

Semasa membeli barang dapur, baca panel maklumat pemakanan pada label dan bandingkan dengan produk lain. Semak kandungan gula dan nama lain seperti sukrosa, sirap jagung atau karamel dalam senarai bahan. Jika ia diletakkan di permulaan senarai, maksudnya gula ialah salah satu bahan utama. Pilih produk dengan label "tanpa gula" atau "kurang gula".

• Mula dari awal.

Elakkan daripada memberi makanan atau minuman bergula kepada kanak-kanak bawah 1 tahun, agar mereka tidak menjadi penggemar makanan manis. Kurangkan

gula dalam penyediaan makanan dan semasa memasak. Juga, cuba jangan berikan snek manis sebagai ganjaran kepada kanak-kanak.

Kita harus amalkan cadangan ini dan mengajar kepentingan pemakanan sihat kepada anak-anak kita. Ibu bapa memainkan peranan penting dalam membuat pilihan makanan lebih

sihat untuk diri mereka dan ahli keluarga. Pilih makanan dan hidangan yang rendah gula, garam, lemak dan minyak, dan pilih lebih banyak buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh. Ambil hidangan seimbang dan sentiasa makan dalam jumlah sederhana. Ingat, pemakanan sihat bukan hanya mengurangkan atau mengelak sesuatu makanan atau nutrien. Pemakanan sihat ialah sebuah pakej. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Mengajar Kanak-kanak Kesetaraan Jantina dan Rasa Hormat



Oleh **Dr Yang Wai Wai**, Pakar Psikologi Klinikal

Diskriminasi dan keganasan berdasarkan jantina masih lagi berleluasa hari ini. Salah satu strategi utama untuk menangani isu sosial ini adalah dengan mengajar kanak-kanak tentang kesetaraan jantina dan rasa hormat.

Matlamat Pembangunan Mampun Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu

MATLAMAT KE-5



MENCAPAI KESETARAAN JANTINA DAN MEMPERKASAKAN SEMUA WANITA DAN KANAK-KANAK PEREMPUAN

Kesetaraan jantina boleh ditakrifkan sebagai menikmati hak sama rata, sumber, peluang dan perlindungan tanpa mengira jantina dalam setiap aspek kehidupan. Apabila kanak-kanak perempuan dan lelaki sama-sama dididik, diperkasa, sihat, serta bebas daripada diskriminasi dan keganasan, mereka akan mampu mencapai

potensi penuh mereka dan ini akan membawa kepada komuniti yang lebih maju, stabil dan mampan. Walaupun sudah terdapat beberapa kemajuan sejak kebelakangan ini, masih banyak lagi yang perlu diperbaiki dari segi kesetaraan jantina.

Ketaksamaan jantina, atau pengagihan kuasa, sumber

dan peluang antara lelaki dan wanita yang tidak seimbang, diperkukuhkan melalui kedua-dua mekanisme formal dan tidak formal. Terdapat pelbagai norma, amalan dan struktur yang mendorong lelaki dan wanita untuk mengambil identiti dan peranan jantina yang berbeza dalam masyarakat, dan mengekalkan stereotaip lapuk yang meletakkan peranan maskulin pada kedudukan yang lebih tinggi berbanding peranan feminin.

Di peringkat global, perkahwinan kanak-kanak (yang lebih menjejaskan anak gadis) masih lagi menjadi masalah yang mendesak, dengan 1 daripada 5 kanak-kanak perempuan menjadi ibu sebelum mencecah usia 18 tahun. Salah satu penyebab utama kematian kanak-kanak perempuan berusia 15 hingga 19 tahun ialah komplikasi ketika kehamilan dan bersalin.

Situasi di Malaysia secara perbandingan adalah lebih baik dari segi kesetaraan dalam pendidikan dan kesihatan. Namun, stereotaip peranan jantina terutamanya dari segi kerjaya dan perkahwinan masih lagi wujud. Menurut Jabatan Statistik Malaysia, kadar penyertaan tenaga buruh wanita hanyalah 56% berbanding 80.9% bagi lelaki. Tambahan lagi, hanya 20% jawatan kanan disandang oleh wanita. Dan perkahwinan kanak-kanak masih lagi sah dan dibenarkan di Malaysia, dengan 14,999 kes dicatat antara 2007 dan 2017!

Asas tentang rasa hormat

Rasa hormat berkait dengan layanan yang bermaruah dan bertimbang rasa terhadap diri sendiri dan orang lain. Untuk membentuk hubungan yang sihat dan positif dengan kawan, keluarga dan pasangan, rasa hormat adalah penting. Kita semua mahukan masa depan yang mana semua orang dilayan dengan sama rata dan bermaruah, serta hidup dalam masyarakat yang selamat.

Cara terbaik untuk mengajar anak-anak anda tentang hubungan yang terhormat adalah dengan menunjukkan sendiri rasa hormat terhadap orang lain. Beritahu mereka bahawa setiap orang mempunyai pendapat, kepercayaan, nilai dan agama yang berbeza, tetapi penting untuk menunjukkan rasa hormat walaupun tidak bersetuju dengan pandangan seseorang. Pada masa yang sama, berkomunikasi secara terbuka, selesaikan konflik secara adil, serta jangan menjerit atau menjadi agresif.

Bermula dari rumah

Terdapat beberapa perkara yang anda boleh lakukan sebagai ibu bapa:

- **Berbincang mengenainya.** Tekankan kepentingan melayan orang lain secara adil dan saksama. Pastikan anak-anak anda melihat anda berkelakuan begini dan bincangkan perkara ini dengan mereka. Jelaskan mengapa anda berkongsi kerja rumah dengan pasangan anda atau mengapa anak lelaki anda patut menerima bilangan tugas yang sama seperti kakaknya.
- **Berkongsi tugas di rumah.** Bahagikan kerja rumah dan penjagaan anak secara seimbang dengan pasangan anda – ini memberikan teladan yang baik kepada anak-anak. Semasa membahagikan tugas, libatkan kedua-dua anak lelaki dan anak perempuan dengan segala jenis kerja rumah; contohnya, biarkan anak lelaki mencuci pinggan dan anak perempuan membuang sampah secara bergilir-gilir.
- **Melawan stereotaip.** Elakkan stereotaip kelakuan, seperti anak perempuan harus bersifat pemalu atau anak lelaki tidak boleh menangis. Benarkan anak lelaki anda bermain dengan permainan masak-masak atau anak perempuan anda bermain dengan trak mainan jika mereka mahu. Stereotaip hanya akan menghadkan potensi.
- **Hentikan sindiran tubuh badan.** Perempuan sering dibebankan dengan standard kecantikan yang tidak realistik oleh media dan masyarakat. Ajar anak anda bahawa kelakuan kitalah yang menentukan siapa kita, bukan paras rupa. Jangan beri komen negatif terhadap rupa fizikal mereka (warna kulit, berat badan, ciri wajah, dsb.).
- **Jantina bukan alasan.** Jangan membiarkan sahaja kelakuan negatif anak hanya

kerana jantinyanya. Ini akan mengaitkan jantina dengan kelakuan negatif tertentu. Mengatakan “Biasalah, budak lelaki...” sebagai alasan semasa anak lelaki berkelakuan agresif akan membiasakan dia untuk bertindak ganas apabila membesar nanti.

- **Jaga bahasa anda.** Elakkan ayat-ayat seperti “Jangan berkelakuan macam perempuan la!” atau “Sikit je pun nak nangis!” kepada anak lelaki. Kenyataan sebegini akan menguatkan lagi mesej negatif tentang kelakuan dan perasaan kanak-kanak lelaki dan perempuan yang patut dan tidak patut.
- **Tunjukkan calon teladan yang pelbagai.** Calon teladan boleh datang dalam pelbagai rupa dan latar belakang. Perkenalkan saintis wanita atau tukang masak lelaki kepada anak-anak dan jelaskan bagaimana calon teladan seperti ini menyumbang kepada masyarakat. Ini mengajarkan anak-anak bahawa mereka boleh menjadi dan mencapai apa sahaja yang mereka mahukan.

Kesetaraan jantina bukanlah bermaksud tiada perbezaan antara jantina; ia cuma bermaksud semua orang harus diberikan peluang dan layanan yang sama. Ibu bapa, ahli keluarga dan guru, semuanya memainkan peranan yang penting dalam mengajar anak-anak tentang kesetaraan jantina dan rasa hormat. Ia juga salah satu cara untuk membuka lebih banyak peluang kepada mereka dan menyerlahkan potensi penuh mereka. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

CLINICALLY PROVEN TO SOOTHE IRRITATED, ITCHY AND EXTRA DRY SKIN



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



PEDIATRICIAN
RECOMMENDED



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

236 mL

MY1200349

Aveeno
Baby

Dermexa

MOISTURIZING
CREAM

colloidal oatmeal • skin protectant

Clinically proven to help reduce
itching and irritation

Clinically shown to soothe
baby's skin

Net Wt. 141g



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 [f 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

Berenang bersama Bayi Anda

Jika anda ingin berenang bersama bayi anda, jangan takut – ia boleh jadi pengalaman yang menarik! Memperkenalkan bayi anda kepada pengalaman menakjubkan ini ialah cara yang bagus untuk berseronok sambil meluangkan masa bersama. Anda boleh mempersiapkan bayi anda untuk berenang dengan senaman ringkas tetapi berkesan, yang boleh membantu mengembangkan kemahiran berenangnya.

Oleh **Erika Peres**, Guru Keselamatan Air dan Bayi AustSwim yang diperakui



Untuk bermula

Langkah pertama adalah mencari posisi di kolam renang di mana anda boleh berdiri dengan stabil. Seterusnya, dukung bayi anda dengan kemas di bawah ketiakya dan perlahan-lahan memasukkannya ke dalam air. Biarkan dia mula rasa air dengan tangan dan kakinya.

Pastikan kepala dan dagunya berada di atas paras air tetapi biarkan tangan dan kakinya bebas bergerak di dalam air. Anda boleh menyanyikan lagu kanak-kanak untuk menghiburkan bayi anda sambil berjalan dengannya di sekeliling kolam renang. Gunakan mainan terapung kecil dan galakkannya untuk cuba “berenang” ke arah mainan itu kerana ini membantu bayi anda meningkatkan keyakinan dan pergerakan dalam air.

Jangan risau jika air terpercik ke muka bayi anda kerana ini membantunya menjadi lebih selesa dalam air. Apabila dia bukan sahaja selesa malah sukakan pengalaman itu, anda boleh beralih ke peringkat seterusnya.





Langkah 'Humpty Dumpty'

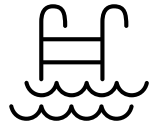


Untuk memulakan senaman kedua, biarkan bayi anda duduk di tepi kolam renang sambil anda berdiri di dalam kolam renang. Sambil menyanyi "Humpty Dumpty sat on a wall, Humpty Dumpty

had a great fall", bawanya perlahan-lahan ke dalam kolam renang sambil mendukungnya dengan selamat. Pastikan kepalanya berada di atas paras air.

Sekarang, ulangi langkah 'Humpty Dumpty', tetapi kali ini, cuba tenggelamkannya sehingga paras dagu. Ulangi langkah ini sebanyak mana yang perlu sehingga dia selesa. Sekarang, secara berperingkat, cuba tenggelamkan hidungnya ke dalam air (hanya sebentar). Selepas beberapa kali, anda boleh teruskan dengan menenggelamkannya sehingga paras mata.

Ingat, bayi suka pengulangan dan aktiviti ini cara baik untuk membina kepercayaan dan ikatan dengan bayi anda. Ini akan membantu bayi anda menjadi lebih selesa dengan anda dan air.



Apung lentang

Senaman akhir ialah apung lentang (*back float*) iaitu senaman paling penting bagi sesiapa yang sedang belajar berenang. Mulakan dengan membiarkan bayi anda baring melihat langit di permukaan air. Pastikan kepala bayi anda sejajar dengan bahu anda. Untuk menjadikannya lebih menarik, anda boleh menyanyi "Twinkle, twinkle, little star" atau memberitahunya untuk mencari burung yang sedang terbang atau kapal terbang di langit.

Perlahan-lahan jalan mengundur di dalam kolam sambil bayi anda terbaring dengan kepalanya di bahu anda. Terus langkah ini sehingga anda dapati bayi anda sudah selesa dan menikmati proses itu. Apabila bayi anda sudah tenang, anda boleh memegang hanya kepalanya untuk memberikan sokongan minimum.

Bayi anda akhirnya akan benar-benar bersedia untuk terapung dan ketika itu, anda boleh melepaskan tangan anda daripada bawah kepalanya dan biarkan dia terapung sendiri. Berhati-hati dan jangan lepaskannya melainkan dia benar-benar bersedia. Senaman akhir ini memerlukan banyak kesabaran dan anda perlu bergantung kepada naluri sendiri untuk tahu apabila dia bersedia.



Berseronoklah!

Inilah tiga senaman yang saya sangat syorkan kepada ibu bapa yang berminat untuk mengajar bayi mereka berenang. Jangan terburu-buru dalam proses itu dan jadikan ini peluang untuk menikmati waktu berkualiti dengan anak anda sambil melakukan tiga senaman tersebut. Biarkan anak anda nikmati keseronokan bermain air juga.

Akhir sekali, ingatlah untuk menyediakan dan membawa barang keperluan seperti baju renang, tuala dan salinan pakaian. Bawa snek sihat kerana anda dan bayi mungkin lapar selepas setiap sesi renang.

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.

Kes pembuangan bayi di Malaysia, terutamanya dalam kalangan remaja, masih berleluasa walaupun kita sudah memasuki 2020. Usaha yang lebih bersepadu untuk menangani isu sosial ini harus dimulakan sekarang.

Pembuangan Bayi: Masalah Sosial Serius

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

Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, Datuk Seri Dr Wan Azizah Wan Ismail, semasa melancarkan kempen pencegahan pembuangan bayi pada Ogos tahun lepas, menyatakan bahawa 1,010 kes dicatat sejak 2010 sehingga Mei 2019 dan bayi ditemui tidak bernyawa dalam 64% kes tersebut. Ini bermakna, setiap tiga sehingga empat hari, seorang bayi dibuang dan mungkin mati.

Masalah pembuangan bayi sangat berkait rapat dengan pelbagai isu lain berkaitan remaja contohnya kehamilan remaja, pornografi, permulaan seksual yang awal dan aktiviti seksual yang meningkat dalam kalangan remaja. Kajian Penduduk dan Keluarga Malaysia 2014 (MPFS-5) menunjukkan peningkatan daripada 2.2% (2004) kepada 4.8% (2014) dalam peratusan remaja yang terlibat dalam

hubungan seksual, dan 35.3% pula terdedah kepada pornografi.

Mengapa ini berlaku?

Faktor-faktor yang mengakibatkan masalah ini perlu diakui secara jujur dan ditangani dengan berani agar perubahan sebenar boleh berlaku. **Di sebalik setiap kes pembuangan bayi ialah satu kehamilan yang tidak dirancang, yang kerap kali berlaku akibat hubungan seks tidak selamat dan tanpa perlindungan.** Hubungan seks tidak selamat dan kehamilan tidak dirancang boleh berlaku akibat kekurangan pendidikan dan pengetahuan seks. MPFS-5 melaporkan antara remaja yang pernah melakukan hubungan seks, hanya 35.1% yang menggunakan alat pencegah kehamilan.

Stigma yang kuat juga dikaitkan dengan ibu tidak berkahwin lalu mendorong ibu tunggal muda mengabaikan bayi mereka kerana malu dan takut. Kekurangan sokongan emosi daripada ahli keluarga menjadikan keadaan lebih teruk. Remaja hamil takut untuk meminta bantuan daripada saluran sewajarnya, bukan hanya kerana prejudis sosial, tetapi juga kerana undang-undang yang menghukum hubungan seks konsensual oleh sesiapa di bawah 18 tahun.

Apa yang sudah dijalankan?

Usaha untuk memasukkan beberapa versi pendidikan seks di sekolah telah dijalankan. Ini termasuklah Program Pelan Tindakan Pendidikan Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PEKERTI) yang diperkenalkan pada 2012, dan seterusnya, Pendidikan

Kesihatan Reprodktif dan Sosial (PEERS) yang kini sedang diajarkan di sekolah di bawah sukatan Pendidikan Jasmani, Moral, Sains dan Pendidikan Islam bagi Tahun Satu sehingga Tingkatan Lima.

Satu lagi usaha menangani pembuangan bayi ialah pusat perlindungan bayi yang diperkenalkan di seluruh negara oleh OrphanCare dan hospital KPJ untuk menyediakan saluran bagi ibu yang mahu meninggalkan bayi mereka di tempat yang selamat secara rahsia. Remaja bermasalah juga boleh mendapatkan bantuan dengan menghubungi Talian Kasih 24 jam di 15999. Tahun lepas, program "Save A Life", satu kempen pencegahan pembuangan bayi, juga dilancarkan oleh kerajaan.

Bagaimanapun, usaha dilakukan sekarang tidak membawa impak jangka panjang dan kelihatan tidak menangani punca utama masalah ini, tetapi hanya menyelesaikan gejalanya.

Apakah yang perlu diperbaiki?

Faktor pembuangan bayi harus dipertimbangkan dengan teliti bagi mencapai penyelesaian sebenar kepada masalah ini.

● Peranan ibu bapa.

Ibu bapa perlu lebih proaktif dan prihatin akan isu pembuangan bayi. Jadilah terbuka dan mudah didekati oleh anak-anak, walaupun mereka bertanya soalan intim. Pendidikan seks harus bermula dari rumah sejak kecil dengan penekanan sama untuk anak lelaki dan perempuan. Galakkan mereka untuk membincangkan isu dan mengesahkan fakta yang

dijumpai dalam talian. Kendali rakan-rakan mereka dan awasi sebarang petanda masalah.

● Hapuskan prejudis.

Ibu yang tidak berkahwin memerlukan sokongan daripada ahli keluarga dan pakar kesihatan. Stigma akan membuat mereka menjauhi diri daripada meminta bantuan daripada sumber yang tepat. Apabila terdesak, mereka akan memilih untuk membuang bayi. Stigma ini boleh dikurangkan secara berperingkat menerusi pendidikan dan kesedaran dalam masyarakat. Sistem sokongan yang lebih baik harus disediakan kepada remaja hamil dan ibu tunggal oleh pihak berkuasa dan masyarakat.



● Akses kepada alat pencegah kehamilan.

Alat pencegah kehamilan harus disediakan kepada remaja yang dikenal pasti sebagai aktif secara seksual. Walaupun pendidikan tentang seks selamat harus diutamakan dalam pendekatan ini, alat pencegah kehamilan harus disediakan tanpa menghukum.



● Pendidikan seks yang menyeluruh.

Pendidikan seks yang sepadan dengan umur dan

menyeluruh harus digariskan dan diperkenalkan di sekolah di seluruh negara. Pendidikan seks menyeluruh terbukti akan melambatkan permulaan hubungan seks dan mengurangkan kelakuan seksual berisiko. Sukatan sekarang ini tidak lengkap dan kekurangan maklumat penting berkenaan alat pencegah kehamilan.

● Pindaan undang-undang.

Undang-undang berkaitan harus diteliti supaya tidak mendiskriminasi dan meningkatkan lagi stigma terhadap remaja hamil yang tidak berkahwin dan ibu tunggal, serta untuk menyokong pelaksanaan cadangan-cadangan ini.

Strategi yang hanya menyelesaikan gejala masalah ini sudah tidak lagi memadai. Penyelesaian sebenar yang menasarkan punca utama pembuangan bayi harus dilaksanakan dan semua pihak, bermula dengan ibu bapa, guru, serta badan bukan kerajaan dan kerajaan, harus menyelesaikan masalah ini dengan segera dan memainkan peranan mereka dengan lebih berkesan. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



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)

