

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Bahasa
Kasih
Sayang

Memotivasikan
Anak Anda
Bahaya Salmonella

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR
dan isi maklumat
untuk dapatkan
langganan
percuma!



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.mpaedfms.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 Perikembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutritweb.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



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
www.msctp.org

“Jika seseorang kanak-kanak tidak boleh belajar melalui cara kita mengajar, kita perlu mengajar dengan cara yang mereka boleh belajar.”



Prof Dr Alvin Ng Lai Oon

Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasas, MSCTP



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
mmha.org.my

“Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga.”



Dato' Dr Andrew Mohanraj

Pakar Perunding Psikiatri & Presiden, MMHA



Persatuan Pergigian Pediatrik Malaysia
mapd.my

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



Dr Ahmad Faisal Ismail

Setiausaha Kehormat, MAPD



PERSATUAN PENGASUH BERDAFTAR MALAYSIA
Association of Registered Childcare Providers Malaysia
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 Eeveen 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)



Fahami Lima Bahasa Kasih Sayang

Pandemik COVID-19 yang sedang melanda telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan kita. Pelbagai langkah yang ditetapkan oleh kerajaan melalui beberapa fasa Perintah Kawalan Pergerakan membantu mengurangkan penyebaran jangkitan, tetapi kita masih perlu terus memainkan peranan masing-masing supaya wabak ini dapat dikawal.

Masa inilah kita sekeluarga harus bersama-sama kekal tabah. Dalam Rencana kali ini, kami membincangkan 'bahasa kasih sayang' dan bagaimana ibu bapa boleh berhubung dengan anak-anak secara berkesan. Ibu bapa harus berupaya menyampaikan rasa sayang kepada anak mereka dalam cara atau 'bahasa' yang sesuai. Kami juga meninjau topik lain seperti perbezaan utama antara COVID-19

dan influenza serta cara ibu bapa boleh memberi dorongan kepada kanak-kanak. Ini pasti berguna, kerana rutin kanak-kanak/pelajar telah terganggu oleh pandemik sekarang. Maka, adalah penting untuk memastikan mereka sentiasa bermotivasi untuk meneruskan minat mereka pada masa mencabar ini.

Kami berharap maklumat dalam isu Pengasuhan Positif kali ini akan membantu anda dalam perjalanan pengasuhan anda. Kesemua artikel lepas boleh didapati di laman web kami. Lebih banyak maklumat seperti petua mudah, infografik dan video juga boleh didapati di media sosial Facebook dan Instagram kami. Ikuti kami di media sosial tersebut untuk bersama-sama menyusuri dan meneroka perjalanan pengasuhan.

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 Bahasa Kasih Sayang

Perancangan Keluarga & Kehamilan

7 Pusat Berpantang: Apa yang Perlu Anda Tahu?

Pemakanan & Kehidupan Sihat

9 Lemak Baik Menyokong Pembelajaran, Tumbesaran & Perkembangan Kanak-Kanak

13 Menangani Masalah Cerewet Makan

Kesihatan Anak

19 Merawat Ruam Lampin

22 Lindungi Diri, Lindungi Komuniti

25 COVID-19 & Flu

28 Bahaya Salmonella typhi

Perkembangan Anak

31 Cara Memotivasikan Anak Anda

Remajaku Yang Positif

33 Gangguan Pemakanan dalam Kalangan Remaja

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



SANOFI 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



Bersama **Pn Anisa Ahmad**,
Presiden, Persatuan
 Pengasuh Berdaftar
 Malaysia (PPBM)

**En Hairil Fadzly Md
 Akir**, Timbalan Ketua
 Pengarah (Dasar),
 Lembaga Penduduk dan
 Pembangunan Keluarga
 Negara (LPPKN)

Datuk Dr Zulkifli Ismail,
 Pengerusi, Program
 Pengasuhan Positif

Bahasa Kasih Sayang

Sebagai ibu bapa, kita semua sayangkan anak kita, tetapi pernahkah anda terfikir jikalau anda menyampaikan rasa sayang ini dalam cara yang mereka akan balas?

Idea ini, yang dinamakan sebagai 'bahasa kasih sayang', menerangkan cara-cara seseorang menyatakan rasa sayang. Ia dicetuskan oleh sebuah buku berjudul *"The 5 Love Languages"* tulisan Dr Gary Chapman pada tahun 1995. Buku ini meneroka idea bahawa pernyataan sayang bukan sekadar berkata "Saya sayang kamu", tetapi juga melibatkan

tindakan lain. Ia tidak bermakna tiga perkataan itu perlu ditingkirkan, tetapi sebaliknya, anda perlu berinteraksi dengan anak anda bergantung kepada "bahasa kasih sayang" yang lebih responsif baginya.

'Tak kenal maka tak cinta'

bermakna anda perlu kenal dan fahami anak anda untuk menyayangi dan menghargainya dengan sepenuh jiwa.

Kasih ibu bapa penting dalam membentuk kestabilan emosi, yang menjadi aspek utama perkembangan kanak-kanak, terutamanya pada tahun-tahun awal. Ini akan membantunya dalam hidup pada masa

hadapan. Anda boleh menggalakkan perkembangan emosi positif dengan menunjukkan penghargaan, keprihatinan dan kasih sayang kepada anak anda.

Ibu bapa juga perlu berusaha untuk mengenali anak-anak. Ini akan membantu anda merancang bagaimana untuk memupuk tumbesaran dan potensi anak anda. Apa yang anda perlu lakukan adalah **memerhatikan perkara yang dilakukannya**. Lihat **bagaimana dia berhubung dan berinteraksi** dengan anda dan dunia di sekitarnya. Perhatikan cara dia bermain dan menggunakan mainannya (cth: patung mainan, kereta, robot, dsb.) – ini boleh jadi klu yang anda perlukan! Anak yang kekurangan kasih sayang dan perhatian (terutamanya jika anda gagal berhubung dengan bahasa kasih sayang yang sesuai) mungkin menunjukkan tingkah laku tidak diingini.

Lima bahasa kasih sayang

Anda perlu mengamalkan kelima-lima bahasa kasih sayang dengan kanak-kanak bawah umur lima tahun, manakala kanak-kanak lebih tua pula selalunya mempunyai satu atau dua bahasa kasih sayang pilihan sendiri. Cuba sesuaikan diri dengan anak anda menggunakan bahasa kasih sayang pilihannya.

1. Sentuhan fizikal

Jika anak anda sering berada berhampiran dengan anda (cth: menyentuh anda, bermain rambut anda, mengambil tangan anda untuk membelai pipinya, memeluk anda, dsb.), ini menunjukkan bahawa sentuhan fizikal ialah cara dia menyatakan sayang. Maka, anda juga perlu menunjukkan sayang anda dengan cara sama. Sentuhan mesra dan lembut boleh digunakan untuk menyatakan sayang, tetapi anda juga perlu memberi penekanan terhadap bahasa kasih sayang yang lain.

Namun, adalah penting untuk mengajar anak-anak tentang **perbezaan antara sentuhan baik dan tidak baik**, untuk melindungi mereka daripada menjadi mangsa dera fizikal dan seksual. **Pn Anisa Ahmad** berpesan, "Ibu dan ayah, nenek dan datuk, pak cik dan mak cik, serta abang dan kakak, boleh saling memeluk dan mencium, tetapi ada kawasan yang tidak wajar disentuh. Kita perlu mengajar anak-anak kita mengenainya. Ciuman atau sentuhan pada pipi, dagu, dahi atau tangan boleh diterima,

tetapi tidak pada bibir, dada, punggung, dan faraj atau zakar."



"Selain untuk membersihkan najis bayi, ibu bapa juga tidak patut menyentuh kawasan kemaluan anak-anak. Berterus-terang tentang perkara ini dengan anak anda dan bantu dia memahami bahawa tiada siapa boleh menyentuh kemaluannya, serta mengajarnya untuk melaporkan kepada orang dewasa yang dipercayai jika ada sesiapa cuba melakukannya."

Presiden Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia (PPBM) itu juga menasihati ibu bapa agar menggunakan nama yang tepat untuk kemaluan, dan tidak menggunakan nama 'samaran' seperti bunga, burung, karipap, dsb.

2. Memberi hadiah

Jika anak anda teliti mengenai cara hadiah dibungkus, ingat siapa dan bila sesuatu hadiah diberikan, atau enggan membuang hadiah (walaupun tak diperlukan atau diguna, serta masih berharga baginya walaupun sudah buruk), maka dia pasti gemarkan hadiah sebagai pernyataan sayang.

Terdapat baik dan buruk dalam memberi hadiah. Pertama, jangan terus beri apa saja yang dia mahu setiap kali dia memintanya. Sebaliknya, berikan hadiah sebagai cara menunjukkan penghargaan dan kasih anda, sama ada kerana dia membantu anda atau berkelakuan baik. Ini akan buat dia lebih hargai hadiah itu. Anda juga boleh berikan hadiah ringkas dan mudah dari masa ke masa, untuk menunjukkan yang dia disayangi, seperti pakaian/perhiasan, bunga, makanan/snek kegemarannya, malah kad atau hadiah buatan sendiri.

"Selain itu, hargai apa saja yang anak anda berikan kepada anda," kata Pn Anisa. "Anak perempuan saya memberikan

saya kad buatannya sendiri, dan dia amat gembira apabila saya beritahu yang saya sukakannya. Dia terkejut bila mendapat tahu yang saya masih menyimpannya hingga hari ini," kongsi ibu lima anak ini.

Bukan harga yang penting, tetapi usaha yang ditunjukkan.

Memberikan hadiah mahal kepada anak anda tidak akan membuatnya lebih menghargainya. Apa yang lebih penting untuk anda ajarkan kepadanya adalah untuk menghargai setiap hadiah yang diberi.

3. Kata-kata galakan

Anak yang sukakan kata-kata galakan sebagai bahasa kasih sayangnya sering mendengar dan bercakap dengan tekun, dan suka memberi atau menerima pujian. Oleh itu, gunakanlah lebih pujian untuk membantu membina keyakinan anak anda.

Jangan berikan pujian semata-mata untuk memujinya kerana ia mungkin kedengaran tidak ikhlas. Ingat, **pujian perlu sentiasa ikhlas dan spesifik**. Sebagai contoh, berkata "Awak amat bijak!" atau "Awak anak yang baik!" mungkin kedengaran seperti pujian, tetapi ia tidak spesifik. Agar ia berkesan, anda boleh katakan "Bijak sungguh awak sebab boleh selesaikan teka-teki itu tanpa bantuan!" atau "Awak memang baik sebab tepati janji untuk bersihkan bilik awak."

"Berikan pujian secara konsisten untuk menggalakkannya membentuk pemikiran positif. Selain itu, elakkan kata-kata atau komen yang menyakitkan kerana ini boleh memberi kesan besar yang berpanjangan ke atas anak anda," pesan **En Hairil Fadzly Md Akir**.

Timbalan Ketua Pengarah (Polisi), Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) ini juga mencadangkan satu contoh kreatif untuk memuji anak anda: “Bermurah hatilah dalam memberi pujian dan penghargaan terhadap penampilan, budi pekerti atau kelakuan yang baik. Anda juga boleh menulis nota galakan kecil dan meletakkannya di tempat yang dia boleh temui.”

4. Khidmat pertolongan

Satu tanda yang biasa ialah kanak-kanak yang sering meminta anda melakukan sesuatu untuk mereka (cth: mengikat tali kasut, membacakannya cerita, dll.). Namun, **kelemahan bahasa kasih sayang ini adalah ia memenaikan** dan anda mungkin rasa seperti orang gaji, jadi jangan salah faham dengan konsep ini!

Tujuan utamanya **bukanlah agar anda melakukan segalanya untuk anak anda**, jadi jelaskan kepadanya bahawa anda tidak akan melakukan semua tugasnya kerana dia masih perlu belajar melakukannya sendiri. Semestinya anda boleh masuk campur untuk membantunya dari masa ke masa.

Adalah penting untuk sedar yang mana lebih efektif, contohnya ada mainannya yang mungkin anda boleh baiki atau kerja sekolah yang mungkin anda boleh bantu dia selesaikan. Kedua-dua tugas memberi anda peluang untuk menukarkannya menjadi aktiviti untuk meluangkan masa berkualiti bersama-sama.

En Hairil, bapa kepada lima anak, menambah: “Antara khidmat pertolongan yang mudah termasuklah menyediakan hidangan kegemaran anak anda, membuat kerja sekolah



atau rumah, membina model mainan atau menyelesaikan teka-teki bersama-sama. Yang penting adalah bukan saja meluangkan masa bersama, tetapi juga melakukan aktiviti bersama, dan untuknya. Dia akan menyedari rasa sayang anda dan menghargai masa yang anda luangkan untuknya.”

5. Meluangkan masa berkualiti

Tidak sukar untuk mengenal pasti bahasa kasih sayang ini kerana anak anda akan sering meminta anda bermain dengannya atau memerhatikannya melakukan sesuatu. Anda boleh luangkan masa dengannya dengan membaca bersama, bersiar-siar di taman dan berhubung rapat dengannya.

Ini merupakan asas dalam perhubungan ibu bapa dan anak, tak kira sama ada anda mengikuti teori lima bahasa kasih sayang atau tidak. Malangnya, ramai ibu bapa moden semakin sukar mencari masa berkualiti untuk diluangkan bersama anak-anak.

Datuk Dr Zulkifli Ismail mencadangkan: “Mulakan dengan merancang jadual bagi aktiviti bersama. Bincang dengan anak anda apa yang dia suka. Jika dia suka menyanyi, anda boleh mainkan lagu kegemarannya dan menyanyi bersama. Anda juga boleh perkenalkan aktiviti seperti mendaki atau badminton. Bergilir-gilir ketika memilih aktiviti bersama agar ia sentiasa menarik dan menyeronokkan.”

Pengerusi Program Pengasuhan Positif ini juga mengingatkan: **“Tak kira aktiviti apa pun, yang penting ialah anda perlu menumpukan sepenuh perhatian kepadanya.** Simpan peranti digital anda, jika tidak anda akan beralih perhatian dan menunjukkan kepadanya bahawa peranti anda lebih penting daripadanya.”

Semuanya untuk berhubung

Kesimpulannya, apa yang penting adalah menggunakan bahasa kasih sayang pilihan anak anda. Jalinkan hubungan rapat seawal mungkin – makin lama anda tunggu, makin sukar untuk memupuk hubungan ibu bapa dan anak yang rapat. Lebih-lebih lagi apabila anak anda sudah mencapai umur belasan tahun dan cenderung untuk memberontak kerana kekurangan perhubungan.

Adalah penting untuk saling menyatakan bahasa kasih sayang pilihan kepada satu sama lain, oleh itu, beritahu secara langsung pilihan masing-masing. Pilihan anak anda akan berubah apabila dia makin membesar dan matang, jadi sentiasa sesuaikan pendekatan anda dalam menyatakan rasa sayang. Lihat bagaimana dia menerima bahasa kasih sayang yang anda gunakan. Contohnya, anak petatih anda mungkin sukakan pelukan sebelum anda meninggalkannya di pusat asuhan, tetapi anak remaja anda mungkin rasa kekok atau malu jika anda melakukan yang sama semasa menghantarnya ke sekolah.

Ingat, beri anak anda ruang dan peluang kerana dia masih perlukan panduan anda. Tujuan utama anda sebagai ibu bapa ialah untuk berhubung dengan anak anda dengan bahasa kasih sayangnya. PP



Kebimbangan terhadap peningkatan pusat berpantang di Malaysia dikupas dalam Pengasuhan Positif Isu 2/2019. Dan kini kita akan mengupas perkara yang harus diketahui semasa memilih pusat berpantang.

Pusat Berpantang: Apa yang Perlu Anda Tahu?

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

Selepas bersalin, ibu boleh memilih untuk menjalani tempoh berpantang atau tidak. Berpantang ialah amalan tradisional yang membantu ibu berehat dan pulih secara fizikal dan emosi, serta mempersiapkan mereka sebagai seorang ibu. Amalan khusus bergantung kepada budaya seseorang, tetapi biasanya para ibu akan dinasihatkan untuk berada di dalam rumah sepanjang tempoh berpantang dan harus mematuhi keperluan pemakanan tertentu.

Kini, para ibu ada pilihan untuk melalui tempoh berpantang di pusat berpantang swasta, bukan dengan pembantu pantang di rumah. Dengan mendaftar di pusat berpantang, para ibu mempunyai seseorang yang bersedia untuk menjaga dan membantu mereka sepanjang masa. Anda juga boleh bertemu dan meluangkan masa dengan

ibu lain, agar pengalaman berpantang anda tidak begitu terasing. Kebanyakan pusat berpantang juga menyediakan kelas untuk mempersiapkan para ibu dengan asas penjagaan bayi.

Bagaimanapun, seperti yang disebut dalam artikel sebelum ini, terdapat beberapa **keimbangan berkenaan status dan peraturan berkaitan pusat berpantang yang samar**. Selain itu, pusat berpantang yang bagus lebih mahal berbanding pembantu pantang. Dan bukan semua pusat berpantang mempunyai polisi yang sama, oleh itu, penting untuk membandingkan setiap pusat. Pusat yang beroperasi di kediaman persendirian juga bukanlah pilihan yang ideal kerana ia mungkin tidak memenuhi keperluan tertentu untuk beroperasi sebagai pusat penjagaan kesihatan.

Apa yang perlu diperiksa?

Jika anda memutuskan untuk menjalani tempoh berpantang di pusat berpantang, ada beberapa perkara yang harus diperiksa sebelum mendaftar.

Pakej

- ✔ Pakej berpantang yang standard biasanya turut disertakan dengan tempat tinggal, makanan, kakitangan sokongan dan perkhidmatan dobi.
- ✔ Periksa tempat tinggal yang disediakan kepada anda dan bayi, dan sama ada anda akan diberikan bilik persendirian atau berkongsi.
- ✔ Adakah produk berpantang, barangan bayi dan perkara lain seperti kelas atau sesi urutan turut disertakan dalam pakej itu? Jika tidak, bersedialah untuk membayar lebih atau menyediakan barangan yang mungkin diperlukan nanti supaya anda tidak perlu membayar kos tidak diingini.

Kakitangan

- ✓ Kakitangan sokongan, termasuklah pembantu pantang, jururawat dan bidan, biasanya sedia berkhidmat 24 jam sehari di pusat itu.
- ✓ Pastikan ada pakar pediatrik atau obstetrik sepenuh masa di pusat itu.
- ✓ Jurumasak dan kakitangan dapur terlatih dalam penyediaan dan kebersihan makanan.
- ✓ Tenaga pengajar bagi kelas atau sesi tambahan ialah profesional yang berkelayakan.

Nota: Ketika ini, pusat berpantang tidak berdaftar di bawah Akta Kemudahan dan Perkhidmatan Jagaan Kesihatan Swasta 1998 dan hanya diiktiraf sebagai perniagaan. Ibu bapa perlu meneliti kontrak mereka sebelum mendaftar masuk ke pusat berpantang.

Kemudahan

- ✓ Pusat itu harus mampu menguruskan sebarang kecemasan.
- ✓ Mereka bersedia untuk memenuhi pelbagai keperluan para ibu. Bagaimanapun, jika pusat itu dan kakitangan mereka berkelayakan sekali pun, mereka tidak dibenarkan untuk mengendali alatan perubatan jika tidak berdaftar di bawah Akta Kemudahan Dan Perkhidmatan Jagaan Kesihatan Swasta 1998.
- ✓ Ketahui jumlah penghuni yang biasanya ada pada satu-satu masa dan sama ada anda selesa dengan jumlah itu.

Polisi

- ✓ Pastikan pusat itu menyokong dan mengutamakan penyusuan susu ibu. Mereka tidak seharusnya memberi tekanan kepada para ibu untuk menggunakan susu formula.
- ✓ Adakah suami dibenarkan tinggal bersama isteri? Jika tidak, semak waktu melawat.
- ✓ Periksa jika pusat itu mempunyai cara yang khusus dalam penjagaan bayi. Contohnya, adakah bayi diberikan puting? Adakah terdapat jadual pemberian susu yang tetap? Adakah cara mereka fleksibel atau sesuai dengan pendirian anda, dan adakah mereka terbuka dengan cadangan?
- ✓ Ketahui dasar pusat itu berkenaan amalan berpantang tertentu yang mungkin sudah lapuk.
- ✓ Pusat itu harus menyediakan perjanjian yang merangkumi sebarang kes pertikaian atau kejadian tidak diingini. Dari segi undang-undang, pusat berpantang hanya dianggap perniagaan umum, sama seperti pusat kecantikan atau spa. Pusat berpantang tidak diawasi oleh mana-mana undang-undang khusus seperti Akta Penjagaan Kanak-kanak 1984, yang mengawal pusat penjagaan kanak-kanak.
- ✓ Periksa sebarang dakwaan yang dibuat oleh pusat berpantang itu, contohnya bilik bayi yang disterilkan (betapa steril?), pegawai berkelayakan (disahkan oleh siapa?), dan sebagainya.

Kerajaan masih belum mengeluarkan panduan dan peraturan khusus untuk pusat berpantang. Jika anda merancang untuk menjalani tempoh berpantang di pusat berpantang, anda dinasihatkan untuk melakukan sedikit kajian sebelum membuat keputusan. Kementerian Kesihatan juga menyediakan penjagaan selepas bersalin dan lawatan rumah oleh jururawat untuk mengawasi status ibu dan bayi.

Untuk membaca artikel sebelum ini, Kebimbangan Tentang Pusat Berpantang (Pengasuhan Positif Isu 2/2019), imbas kod QR berikut. PP



Dengan kerjasama





Lemak Baik

Menyokong Pembelajaran, Tumbesaran & Perkembangan Kanak-Kanak

Oleh **Prof Dr Norimah A Karim**, Pakar Pemakanan & Ahli Majlis Persatuan Pemakanan Malaysia

Bukan semua lemak tidak baik untuk kesihatan. Terdapat sesetengah jenis lemak sihat yang penting untuk keperluan pemakanan anak anda, dan ada lemak yang menyokong perkembangan tumbesaran dan pembelajaran.

Anak anda memerlukan lemak sihat

Pemakanan sihat adalah penting bagi menyokong perkembangan otak yang optimum dan mencapai hasil kognitif yang positif. Lemak 'sihat' memainkan peranan penting kerana ia padat dengan kalori iaitu mengandungi dua kali ganda kalori daripada karbohidrat.

Ibu bapa perlu pastikan anak mereka menerima makronutrien dan mikronutrien yang mencukupi dalam diet mereka. Ini adalah kerana kekurangan nutrien atau zat makanan boleh membawa kepada pelbagai masalah kesihatan dan perkembangan, termasuk kerencatan tumbesaran, lesi kulit dan hati berlemak.

Lemak sering dikaitkan dengan penambahan berat badan dan obesiti, namun terdapat jenis lemak yang berbeza dengan fungsi berlainan. **Tubuh kita memerlukan lemak supaya fungsi fisiologi tertentu dapat berjalan dengan lancar**, contohnya membantu proses penghadaman serta membantu tubuh kita menyerap dan mengangkut vitamin A, D, E dan K.

Menyediakan lemak yang mencukupi (tetapi tidak berlebihan) dalam diet anak anda adalah penting untuk menyokong tumbesaran dan perkembangan. Asalkan pengambilan lemak yang mencukupi diamalkan, anda tidak perlu terlalu bimbang kerana anak yang aktif tetap akan menerima kebajikannya; ini kerana perut mereka kecil dan mereka makan dalam kuantiti lebih kecil berbanding orang dewasa.



Asid Lemak Perlu & Otak

Otak manusia terdiri daripada hampir 60% lemak dan pelbagai kajian telah menunjukkan bahawa asid lemak amat diperlukan untuk perkembangan dan fungsi otak yang baik. Ini antara peranan lemak sihat serta nutrien yang penting selain daripada membekalkan kalori.

Pilih lemak yang betul

Makanan manakah yang mengandungi jenis lemak yang betul? Secara amnya, lemak boleh dibahagikan kepada dua jenis utama:

Lemak tepu

- Ini jenis yang “tidak sihat” dan biasanya didapati di bahagian berlemak pada daging dan ayam/itik (contohnya kulit ayam), minyak sapi, mentega, minyak kelapa, santan, kek dan biskut.
- Pengambilan yang berlebihan tidak disyorkan kerana boleh meningkatkan aras kolesterol dan trigliserida dalam jangka panjang, lalu mengakibatkan arteri tersumbat dan meningkatkan risiko penyakit jantung.

Lemak tidak tepu

- Ini ialah lemak “sihat” yang terdiri daripada lemak politattepu atau monotaktepu. Lemak jenis ini menyediakan vitamin, antioksidan dan asid lemak perlu yang tidak boleh dihasilkan oleh tubuh kita.
- Didapati dalam sumber tumbuhan seperti kekacang, bijian, minyak sayuran dan ikan.

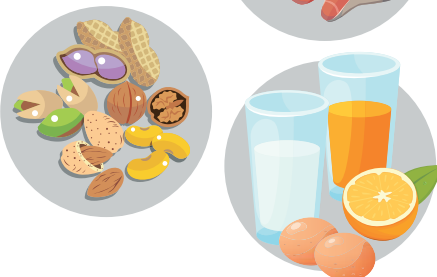


Menyokong tumbesaran, perkembangan & pembelajaran

Lemak tidak tepu adalah penting dan harus dibekalkan ke dalam diet anak anda dalam kuantiti yang sederhana. Contohnya, asid lemak politattepu (PUFA) merupakan komponen utama untuk mata dan otak manusia; jika anak anda tidak menerima bekalan asid lemak penting yang mencukupi, prestasi kognitif dan kelakuannya boleh terganggu.

PUFA (cth: omega 3 & 6, DHA, ALA) tidak boleh dihasilkan oleh tubuh tetapi diperlukan untuk pembelajaran, tumbesaran dan perkembangan. Sumber PUFA dalam makanan termasuk:

- Ikan/makanan laut seperti ikan yang berminyak (salmon, tuna, sardin) dan ikan laut (seperti kembung dan siakap), minyak ikan dan kerang-kerangan (kerang, tiram).
- Bijirin tumbuhan dan kekacang, seperti kacang dal atau kacang tanah.
- Makanan diperkaya: susu, jus buah atau telur yang diperkaya dengan omega-3.



Membran globul lemak susu (atau MFGM, membran yang menyelaputi titisan lemak) yang diperkaya dalam susu rumusan kanak-kanak juga sumber PUFA yang baik. MFGM ialah membran protein-lemak kompleks yang mengelilingi globul lemak dalam susu. Kajian menunjukkan ada banyak manfaat kesihatannya, termasuk menyokong perkembangan sistem imun semula jadi dan bolehsuai. Ia juga berperanan penting dalam menyokong perkembangan saraf serta membentuk mikrobiota usus dan sistem imun yang sedang matang.

Membesar dengan kuat

Ibu bapa perlu sentiasa ingat bahawa **tiada makanan tunggal yang boleh menyokong tumbesaran dan perkembangan anak**. Jadi, elakkan daripada terlalu menumpukan pada hanya satu nutrien tertentu. Keperluan pemakanan anak anda patut bergantung pada gabungan pelbagai jenis makanan yang sihat termasuk makanan yang mengandungi lemak baik, sambil mengurangkan pengambilan lemak tidak sihat, yang biasa terdapat dalam makanan bergoreng.

Diet sihat yang berkhasiat patut berpandukan prinsip asas seperti keseimbangan, kesederhanaan dan kepelbagaian (BMV) dan hidangan makan utama haruslah berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. Ini harus disokong dengan asas kesihatan baik yang lain seperti tidur yang mencukupi dan gaya hidup aktif setiap hari. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



TODAY builds TOMORROW

Fewer Sick Days* Sharper Minds^Δ



**HIGHEST
DHA^Δ**



35% FEWER SICK DAYS*

2X MFGM* & DHA HELP SUPPORT
BRAIN CELL CONNECTIONS¹⁻²
BENEFITS

90% of a child's brain development happens before age 5¹, however even simple illnesses can impact a child's learning². Build immunity with the right nutrition for his continuous learning.

Introducing the NEW ENFAGROW A+ MindPro, the only brand with MFGM Pro & Highest DHA^Δ.



MFG-01112020241

*Veerman et al (2012). Nutrition 28 (7-8), 749-752. Clinical research shows that regular consumption of formula enriched with MFGM by preschool children is associated with a significant decrease in febrile episodes. With hygiene practice Δ with parental stimulation. 1. Kuratko CN, et al. Nutrients, 2013;5 (7):2777-2810. 2. Hussain, G et al. Lipids Health Dis 18:26 (2019). 3. Veerman-Wauters G, et al. Nutrition, 2012;28:749-752. ΔCompared to previous growing-up milk formulation (Year 2017). Applicable for Step 3 and Step 4 only MFGM is a natural source of phospholipids and sphingomyelin **Based on 2020 IB HCP Brand Health Tracker - Wave 1 Report.

WELCOME TO
MY MODERN
PARENTHOOD

JAPAN'S
HOME CARE
EXPERT

Iklan
kao



Home hygiene in mind. Comfort. time after time.

A family that cares for one another stays together. Which is why providing a safe environment and pleasant experience for our loved ones has always been crucial – let's get through it together, fuss and hassle-free.

Find greater peace of mind in KAO, Japan's Home Care Expert.



THE MALAYSIA
BOOK OF
RECORDS

Brought to you by:
Positive
Parenting



Scan this QR code
for more information



SMILE & SMILE JOURNEY WITH MERRIES

赤ちゃんの成長と笑顔のために

From the moment your baby was born, Merries protects your baby's delicate skin in line with our promise of skin gentleness and high quality – all for the sake of that smile.

Based on
skin
research

Always gentle to
your baby's skin



JAPAN'S NO.1* HOME CARE BRAND

The modern way of home cleaning that gets through your house chores quick and easy yet fun and time saving.

*No. 1 by brand in Japan Home Care market (kitchen cleaner, bath cleaner, toilet cleaner) in terms of Sales Value based on SHI data of INTAGE INC. (January 2019 to December 2019)



on all kind of surfaces

Clean up Dust & Hair with

1WIPE!



JAPAN'S NO.1* LAUNDRY DETERGENT BRAND

Superb cleaning performance with Japan R&D Power Wash Hygiene Technology to eliminate odour - causing bacteria.

*No. 1 by brand in Japan Laundry Detergent market in terms of Sales Value based on SHI data of INTAGE INC. (January 2019 to December 2019)



Power Wash
Hygiene Technology



Menangani Masalah Cerewet Makan

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



Cerewet makan ialah satu masalah biasa bagi kanak-kanak. Menurut kajian, kadar prevalens di seluruh dunia bagi cerewet makan adalah antara 6% ke 50%. Adakah anak anda cerewet makan?

Cerewet atau memilih makan ialah **keengganan mencuba makanan baru atau mempunyai kecenderungan kuat terhadap suatu jenis makanan**. Kelakuan cerewet makan biasanya akan hilang apabila kanak-kanak membesar. Namun jika tidak diberi perhatian, kelakuan ini boleh memberi kesan pada diet mereka, lalu mengakibatkan masalah tumbesaran dan perkembangan. Mari lihat beberapa soalan yang sering ditanya.

Kenapa anak saya cerewet apabila makan?

Masalah ini muncul daripada interaksi pelbagai faktor,

dan bukannya satu punca sahaja, sama

ada neofobia makanan (takut makanan baru), sejarah trauma makanan (cth: tercekik), tabiat pemakanan ibu bapa, kaedah dan kawalan pemberian makanan (terlalu tegas atau sambil lewa), sensitiviti rasa yang tinggi, dll. Cerewet makan juga dikaitkan dengan cara pemberian makanan pelengkap yang salah, cth: memberi makanan pelengkap terlalu awal sebelum umur 6 bulan. Punca-punca lain adalah masalah kesihatan tersembunyi, seperti masalah motor oral, penyakit refluks gastroesofagus (GERD) dan alahan.

Bagaimana ia boleh menjejaskan diet dan tumbesaran anak saya?

Cerewet makan boleh menyebabkan **kurangnya kepelbagaian makanan dalam diet**, kerana kanak-kanak cuma makan jenis makanan yang sama.

Kurang pengambilan sayur, buah atau daging akibat masalah ini akan menyebabkan **diet tidak seimbang dan kekurangan nutrien** yang penting untuk tumbesaran dan perkembangan seperti protein, serat dan mikronutrien (contohnya zat besi dan zink). Oleh itu, **masalah berat dan tumbesaran** seperti kurang berat, terlebih berat dan kebantutan mungkin berlaku. Terdapat juga risiko masalah kesihatan lain, seperti cirit-birit, masalah gigi, malah masalah pemakanan lain di masa depan.

Apa yang saya boleh buat?

Berikut adalah beberapa cadangan untuk membantu anak anda mencuba pelbagai makanan:

- **Sediakan makanan bersama-sama.** Biarkan dia pilih sayur untuk dimasak dan berikan tugas dapur yang mudah dan sesuai dengan umur dan kemahiran motornya. Pendedahan kepada pelbagai bahan masakan boleh menggalakkannya untuk mencuba makanan baru.
- **Kreatif dengan resipi.** Gabungkan makanan yang

dia sudah biasa atau gemar dengan makanan baru atau yang dia kurang gemar. Hidangkan makanan baru dengan warna, rasa atau tekstur yang sama dengan makanan kegemarannya.

- **Hidangkan makanan sama untuk seluruh keluarga.** Anak anda tidak perlu hidangan "istimewa", tapi sertakan juga makanan yang dia boleh terima. Ini peluang untuk menunjukkan contoh pemakanan sihat.
- **Hadkan snek dan makan mengikut masa.** Jangan beri snek terlalu dekat dengan masa makan kerana ini boleh menurunkan selera makannya.

- **Puji anak anda kerana mencuba makanan baru,** dan terus hidangkan makanan itu secara kerap atau dalam cara berlainan. Tapi jangan beri ganjaran atau "rasuah" kerana cubaannya.
- **Tawarkan saiz hidangan kecil.** Hias hidangannya dengan cara yang menarik dan berwarna-warni agar makanan kelihatan lebih menyelerakan (cth: kotak bento). Kanak-kanak juga suka makanan ceket (*finger food*).



Saya kecewa melihat anak saya asyik meragam semasa makan. Patutkah saya berikan saja apa yang dia mahu?

Tawarkan dua pilihan sihat kepadanya dan biar dia pilih salah satu. Namun, jangan paksa atau menghukumnya jika dia enggan makan. Ingat peraturan mudah ini: **ibu bapa tentukan apa yang dihidang dan anak pilih apa yang mahu dimakan.** Terus tawarkan pelbagai pilihan makanan baru kepadanya. Anda mungkin perlukan **20 kali percubaan sebelum dia menerimanya.** Kekal konsisten, tapi anda boleh selang-selikan percubaan.

Bagaimana saya boleh pastikan si cerewet saya membesar dengan baik?

Satu cara mudah adalah dengan **sentiasa memantau tinggi dan beratnya** untuk mengesan perubahan mendadak dalam tumbesaran. Carta tumbesaran WHO (berat-mengikut-umur dan tinggi-mengikut-umur) boleh didapati di laman web kami. Jangan panik jika tinggi atau beratnya seperti berada di bawah lengkung tumbesaran yang disyorkan. Selagi mana corak tumbesaran progresif dan meningkat, dia masih dikira membesar dengan baik. Diari makanan boleh diguna untuk melihat jika dia mengambil makanan dan nutrien secukupnya. **Pengesanan awal adalah penting** untuk menangani masalah tumbesaran dan mengelakkannya menjadi masalah seumur hidup. Rujuk pakar jika anak anda tidak bertambah berat (sedikit/tiada pertambahan) atau berkurangan berat badan.

Apa lagi yang boleh saya sertakan dalam dietnya?

Susu harus jadi sebahagian daripada diet harian bagi kanak-kanak membesar untuk menyumbang kepada keperluan tenaga dan nutriennya. Anak yang cerewet makan mungkin kekurangan nutrien penting, oleh itu susu tepung rumusan kanak-kanak, yang diperkaya dengan pelbagai nutrien dan komponen makanan lain boleh dijadikan sebahagian diet hariannya. Namun, anda perlu ingat **susu tidak boleh dijadikan pengganti makanan hariannya.** Teruskan mengikuti petua di atas untuk menambah baik diet anak anda.

Diet sihat yang seimbang dan pelbagai penting untuk tumbesaran anak anda. Selain itu, **memeriksa berat dan tingginya secara kerap serta** memantau tabiat pemakanannya juga penting. Masalah cerewet makan boleh diatasi jika anda berusaha untuk menanganinya. Rujuk pakar kesihatan jika masalah ini masih sukar diatasi atau anda risau tentang tumbesaran anak anda. PP

Dengan kerjasama



1 IN 3 CHILDREN ARE PICKY EATERS⁺



Be Triple Sure with Milnutri™ Sure

- ✓ **Key Growth Nutrients[^]**
to help kids grow
- ✓ **Highest DHA[^] 88mg/100g**
as an important brain nutrient
- ✓ **Great Taste with Zero Sucrose^{*}**
to encourage healthy eating habits from the start

GROW WITHOUT COMPROMISE



☎ 1800 38 1038

📘 Milnutri Sure

🌐 www.milnutri.com.my



[^] For undernourished children who may need to catch-up growth.

[^] Growth Nutrients (Calcium, Phosphorus, Vit D, Zinc) [^] Milnutri™ Sure DHA content is based on other Formula Dietary Food for children aged 1-10 in similar Recommended Consumer Price within range of RM 90-110/kg basis as of May 2020. ^{*} No sucrose were added during production nor detected in final product

⁺ Described by parents as picky eater. Reference: Leung, Alexander KC et al. The 'picky eater': The toddler or preschooler who does not eat. Pediatrics & Child Health Vol. 17,8 (2012):455-460

Perjalanan Pengasuhan Positif Sepanjang 20 Tahun!

Sepintas lalu perkembangan dan pencapaian kami setakat ini.

2000

- Bermulanya Pengasuhan Positif (PP), sebuah program pendidikan pengasuhan rasmi di bawah Persatuan Pediatrik Malaysia (MPA)
- Satu siri artikel pendidikan diterbitkan dalam akhbar Bahasa Inggeris utama



2004

- Pelancaran majalah Pengasuhan Positif sempena Pameran PP pertama



2001

- Seminar pertama dianjurkan di KL
- Kompilasi artikel dalam dua buku panduan



2005

- Majalah PP mendapat wajah baru!



2007

- Pelancaran semula majalah PP sebagai Siri Panduan Rasmi MPA berkenaan Keibubapaan, Kesejahteraan Anak & Keluarga
- Laman web Pengasuhan Positif dilancarkan

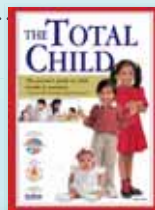


- Penerbitan pertama buku panduan kecil PP



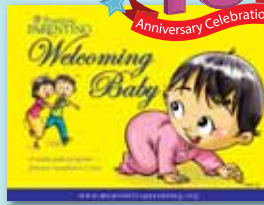
2003

Penerbitan buku panduan *The Total Child*



2010

- Ulang tahun PP ke-10
- Penerbitan dan pelancaran buku panduan *Welcoming Baby*



10th
Anniversary Celebration

2014

- Pelancaran kempen ikrar media sosial melalui Facebook Positive Parenting Malaysia
- Majalah panduan versi Bahasa Malaysia mula diterbitkan secara berasingan



2018

Dialog Media pertama diadakan: Membesarkan Anak yang Kuat Emosi & Berdaya Tahan Melalui Pengasuhan Positif



2019

Akaun media sosial baru di Instagram



2020

- Ulang tahun PP ke-20
- Interaksi dengan pakar-pakar PP melalui Webinar FB



LEBIH 2 JUTA
majalah Panduan Pengasuhan Positif dicetak dan diedarkan ke seluruh negara

33,500
pengikut di Facebook

2,800
artikel & poster di laman web

Lebih 500
artikel pendidikan dalam akhbar (3 bahasa)

80
buku panduan kecil dalam 3 bahasa

Lebih 60
seminar/bengkel dianjurkan di seluruh negara

Usahasama
10
organisasi pakar

1 tujuan - untuk memperkasa ibu bapa di Malaysia dengan maklumat pengasuhan yang praktikal & dipercayai pada abad ke-21 ini

Dumex®

Dugro

PILIHAN
RAKYAT MALAYSIA
LEBIH 3 JUTA KALI*



**KETAHUI
LEBIH LAGI**



#Perkembangan360NextGen

*Anggaran berdasarkan Bahagian Tahap Pencapaian Pengguna Panel Antarabangsa Kantar. Tinjauan di seluruh 2,500 pembeli isi rumah utama di Semenanjung Malaysia antara Januari dan Disember 2019.

Merawat Ruam Lampin

Oleh **Dr Leong Kin Fon**, Pakar Perunding Pediatrik Dermatologi

Ruam lampin ialah perkara biasa. Suatu hari, semasa menukar lampin bayi anda yang baru lahir, anda mungkin menyedari punggung atau kawasan lipatan pahanya menjadi kemerahan dan dia kelihatan tidak selesa apabila anda menyentuh kawasan itu. Bayi anda mungkin mengalami ruam lampin.

Ruam lampin ialah masalah yang biasa dialami bayi dan kanak-kanak petatih yang memakai lampin, dan paling kerap bagi bayi bawah umur 12 bulan. Ruam lampin berlaku apabila kulit menjadi radang dan kemerahan di kawasan lampin, termasuklah paha, punggung dan bahagian kelamin.

Ruam lampin biasanya boleh dirawat di rumah, dan jika anda mengetahui cara menguruskan masalah ini dengan betul, ia akan pulih dengan cepat.

Pelbagai punca

Sebelum membincangkan cara mengurus ruam lampin, anda juga perlu fahami puncanya. Punca berbeza mungkin memerlukan rawatan berbeza.

- **Kerengsaan:** Punca yang paling kerap. Terdedah kepada air kencing dan najis untuk tempoh yang lama boleh menyebabkan kerengsaan pada kulit sensitif bayi, terutamanya jika menggunakan lampin yang kurang menyerap. Lampin yang terlalu ketat juga boleh menyebabkan rengsa apabila bergeser pada kulit bayi. Lapisan permukaan lampin yang kasar juga boleh menyebabkan geseran dan mengakibatkan ruam.

- **Pertumbuhan *Candida*:**

Sejenis yis dipanggil *Candida* mungkin ada pada kulit normal tanpa sebarang gejala atau kesan negatif. Namun, jika yis tersebut tumbuh mendadak, ia boleh menyebabkan jangkitan sekunder di kawasan lampin. Pertumbuhan berlebihan biasanya berlaku di tempat yang panas, lembap dan lembut dengan pH kulit yang lebih tinggi seperti di bawah lampin basah, ketiak, leher dan lipatan dada.

- **Jangkitan bakteria:**

Bakteria tertentu yang merebak daripada orang lain atau persekitaran boleh menyebabkan ruam lampin atau menjadikannya lebih teruk. Jangkitan streptokokus menyebabkan ruam merah terang di sekitar dubur, manakala jangkitan stafilokokus boleh terjadi dalam bentuk kerak kuning, nanah atau jerawat.

- **Alahan:**

Bayi dengan ekzema atau alahan boleh mengalami ruam lampin selepas terdedah kepada bahan perengsa atau pencetus yang terdapat dalam produk yang digunakan atau yang disapu pada kulit bayi, contohnya, lampin, tisu basah, sabun, losen, minyak, krim, dsb. Ruam yang disebabkan oleh alahan juga boleh berlaku di anggota badan yang lain.

- **Faktor lain:**

Ruam lampin lebih berkemungkinan untuk berlaku apabila bayi anda mula makan makanan pepejal atau mempunyai perubahan dalam diet. Keadaan kulit lain yang jarang berlaku seperti dermatitis seborea atau psoriasis pediatrik juga boleh muncul seperti ruam lampin.

Urus & cegah

Selain daripada ubatan atau rawatan yang diberikan oleh pakar pediatrik kepada bayi, penjagaan lampin yang baik juga adalah penting.

- **Pilih lampin yang sesuai.** Saiz yang betul dan mengikut berat badan bayi akan menentukan padanan yang baik. **Penyerapan** yang berkesan serta bahan yang **lut udara** dan **lembut** adalah beberapa faktor penting dalam memilih lampin untuk kulit sensitif bayi anda. Lampin bebas wangian juga mengurangkan potensi tercetusnya kerengsaan.
- **Kerap tukar lampin.** Kebasahan daripada air kencing dan najis menyebabkan ketidakselesaan dan kerengsaan kulit jika dibiarkan terlalu lama. Yis dan bakteria suka tempat yang basah



- dan hangat. Pastikan anda segera menukar lampin basah, kotor atau penuh.
- **Bersihkan kulit dengan cermat.** Bilas punggung bayi dengan air suam semasa menukar lampin. Anda juga boleh menggunakan tisu basah bebas alkohol/wangian atau pencuci bukan sabun untuk membersihkannya. Lap kulitnya dengan lembut menggunakan tuala atau biarkannya kering sendiri, tetapi jangan gosok dengan kasar.
- **Biarkan terdedah.** Biarkan sebentar kulit bayi kering dan bernafas secara semula jadi



kerana ini juga membantu proses penyembuhan sebelum memakaikannya lampin baharu.

- **Kerap gunakan krim pelindung.** Krim ini bertindak sebagai pelindung untuk kulit terhadap air kencing dan najis. Produk yang mengandungi zink oksida atau jeli petroleum adalah bagus untuk tujuan ini. Sapukan lapisan tebal setiap kali menukar lampin.
- **Jangan terlalu ketatkan lampin.** Ia akan bergeser pada kulit, menghalang aliran udara dan memerangkap kelembapan, lalu mendatangkan keadaan yang sesuai untuk ruam. Ini penting terutamanya jika lampin akan dipakai semalaman.



Lampin untuk bayi baru lahir

Bayi baru lahir mempunyai kulit yang amat sensitif dan memerlukan penjagaan khas. Bayi yang diberi susu ibu lebih kerap membuang air besar dengan najis yang lebih cair. Ia normal tetapi pasti agak sukar diurus. Oleh itu, lampin bayi baru lahir perlu berupaya menyerap dengan pantas dan cekap. Lampin yang diperbuat daripada bahan organik yang lembut juga membantu mencegah ruam dan ruam. Lampin yang baik memastikan kulit halus bayi sentiasa sihat dan kekal kering dengan lebih lama!



Jumlah doktor sekiranya:

- Ruam makin teruk atau tidak bertambah baik selepas lima hari rawatan di rumah (dengan krim pelindung, kerap menukar lampin, membasuh dengan air suam dan 5 minit tanpa lampin setiap 6 jam).
- Ruam merebak ke lipatan kulit di kawasan paha dengan bintik merah seperti jerawat (dipanggil luka satelit) di sempadan ruam.
- Ruam mula berdarah, gatal, meleleh atau terdapat kudis terbuka.
- Anak anda demam atau kelihatan sakit.
- Anak anda seperti kesakitan atau tidak selesa.

Bayi akan sembuh daripada ruam lampin dalam beberapa hari dengan pengurusan awal dan cermat. Namun, kes atau jangkitan yang teruk mungkin memerlukan perhatian lanjut dan ubatan preskripsi. Berbincanglah dengan pakar pediatrik jika anda mempunyai sebarang kerisauan. PP

Sumbangan daripada





Tidur Berkualitas Lebih Lama



Serap Najis Cair Dengan Berkesan

Lapisan permukaan bergelombang menyerap dengan cepat, membuatkan punggung bayi lebih kering.



360° Aliran Udara

Lapisan berliang udara mencegah rasa berkaup atau ruam lampin



Garis Pinggang Berkontur*

Pelekat lembut khas yang boleh dipasang berulang kali tanpa menyakitkan kulit bayi.



*Kapas organik digunakan pada lapisan atas.

*Hanya untuk MamyPoko Extra Dry Organic NewBorn saiz.



Dunia telah merekodkan bilangan pesakit COVID-19 yang semakin meningkat saban hari dan perlumbaan mengejar masa dalam pencarian vaksin amat sengit. Salah satu terma yang hangat dibincangkan ialah "imuniti kelompok". Mari ketahui lebih lanjut mengenainya.

Lindungi Diri, Lindungi Komuniti!

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

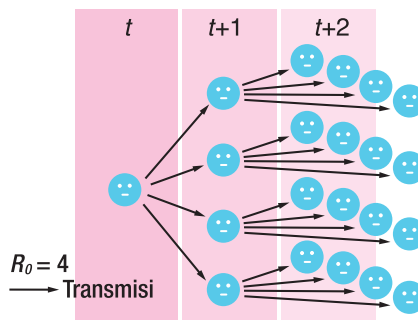
Vaksinasi melindungi individu yang telah divaksin secara langsung daripada sesuatu jangkitan. Ia juga telah dibuktikan dapat memberikan perlindungan tidak langsung kepada orang yang tidak divaksin. Ini dipanggil imuniti kelompok/komuniti yang merupakan salah satu aspek penting dalam kawalan wabak.

Baru-baru ini, terdapat gesaan daripada sesetengah pihak untuk membiarkan pandemik ini berleluasa supaya populasi boleh mendapat imuniti kelompok secara "semula jadi". Kita perlu faham dan sedar bahawa cadangan ini ialah satu salah faham yang serius terhadap konsep imuniti kelompok sebenar.

Konsep sebenar

Untuk memahami imuniti kelompok, kita perlu mengetahui beberapa terma. Pertama, kita harus tahu

kebolehjangkitan penyakit, yang diungkapkan dengan **nomor reproduksi asas (R_0 atau R -noI)**. Ia bermaksud jangkaan bilangan jangkitan baru yang dihasilkan oleh seorang individu dijangkiti dalam satu populasi yang terdedah sepenuhnya tanpa langkah kawalan.



Sebagai contoh, penyakit berjangkit dengan $R_0 = 4$ bermakna 1 kes dijangka akan menjangkiti 4 orang lain. Lebih tinggi nilai R_0 , lebih mudah penyakit itu berjangkit. Nilai R_0 adalah unik untuk penyakit

berlainan dan mungkin berbeza merentas populasi dan masa, bergantung kepada pelbagai faktor.

Nilai R_0 menentukan **nilai ambang imuniti kelompok (herd immunity threshold, HIT)**, iaitu **tahap minimum liputan vaksinasi atau individu imun yang perlu dicapai dalam populasi untuk menghasilkan imuniti kelompok** terhadap sesuatu penyakit berjangkit. Cara mudah untuk mengira HIT adalah $HIT = 1 - 1/R_0$.

Jadi, untuk menghasilkan imuniti kelompok terhadap penyakit dengan nilai $R_0 = 4$, sekurang-kurangnya $\frac{3}{4}$ atau 75% populasi perlu mempunyai imuniti. Pengiraan ini berdasarkan anggapan bahawa individu yang belum dan telah dijangkiti dalam populasi terdedah kepada satu sama lain dan jangkitan tersebar dengan cara sama.



Contoh penyakit berjangkit dengan nilai anggaran R_0 dan HIT

Penyakit	R_0	HIT (%)
Difteria	6-7	85
Pertusis	12-17	92-94
Beguk	4-7	75-86
Campak	12-18	92-94
Influenza	2-4	50-75
Pneumokokus	1.2-4.7	17-79
COVID-19	2.5-4	60-75

Kesimpulannya, lebih mudah penyakit itu berjangkit, lebih tinggi nilai R_0 , maka lebih tinggi nilai HIT dan lebih ramai orang perlu divaksin untuk menghasilkan imuniti kelompok.

Manfaat optimum

Antara faktor lain yang berperanan penting untuk memastikan imuniti kelompok yang optimum boleh tercapai melalui vaksinasi ialah:

- **Keberkesanan tinggi vaksin.** Ini penting untuk mendapatkan imuniti kelompok optimum. Keberkesanan vaksin berbeza antara populasi dan kawasan berlainan. Namun, bukan semua vaksin boleh memberi imuniti sepanjang hayat dan ini boleh menjejaskan imuniti kelompok. Kesan imuniti yang menurun boleh dikawal dengan meningkatkan liputan vaksinasi atau mengambil suntikan penggalak.

- **Pengurangan potensi penyebaran** (atau daya jangkitan) dengan vaksinasi. Vaksinasi perlu menyasarkan sumber utama jangkitan, iaitu kumpulan yang paling berkemungkinan mendapat dan menyebarkan jangkitan. Liputan vaksin yang rendah antara golongan ini boleh menjejaskan imuniti kelompok, walaupun liputan seluruh populasi tinggi. Ini juga bergantung kepada cara penyebaran wabak itu.
- **Pengambilan vaksin yang wajar** (liputan, pengagihan, masa). Imuniti kelompok optimum lebih mudah dicapai apabila liputan vaksin lebih tinggi. Antara faktor lain ialah pengagihan yang wajar dengan tumpuan kepada kumpulan yang amat terdedah (cth: pekerja kesihatan) dan lemah (cth: bayi, orang tua). Ketepatan masa menerima vaksin juga menentukan keberkesanan program vaksinasi serta imuniti kelompok.

Kisah kejayaan!

Di United Kingdom, kes penyakit pneumokokus invasif (IPD) di kalangan warga emas berumur 65 tahun ke atas yang tidak divaksin telah menurun sebanyak 81% selepas vaksin konjugat pneumokokus (PCV) dimasukkan ke dalam imunisasi rutin bayi berumur bawah 2 tahun. Semoga pelaksanaan program vaksinasi pneumokokus di negara kita yang bermula Disember 2020 akan memberi impak yang sama!

Kepentingan imuniti kelompok

Kes senario terbaik adalah untuk mendapat 100% liputan dan keberkesanan vaksin, tapi realiti tidak semestinya begitu. Tiada vaksin yang 100% berkesan dan terdapat orang yang

tidak boleh divaksin atau tidak mampu menghasilkan imuniti yang kuat daripada vaksin.

Ini termasuklah bayi baru lahir, orang yang alah terhadap sesetengah vaksin, yang mempunyai sistem imun yang lemah, atau warga tua dengan penyakit kronik. Di sinilah imuniti kelompok berperanan untuk memberi perlindungan kepada golongan ini.

Imuniti kelompok yang optimum melalui vaksinasi juga boleh mengawal kesan imuniti yang menurun. Perlindungan daripada sesetengah vaksin boleh jadi lemah selepas tempoh waktu yang tertentu, contohnya: vaksinasi pertusis mula lemah selepas 2 tahun. Ini boleh menyebabkan pendedahan kepada jangkitan melainkan terdapat imuniti kelompok dan kadar pengambilan vaksin yang tinggi.

Siapa lagi yang perlu divaksin?

Selain golongan lemah, antara kumpulan yang perlu divaksin:

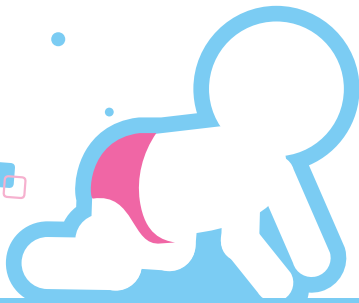
- Keluarga dan orang yang rapat dengan golongan lemah
- Penjaga kanak-kanak, orang tua dan pesakit
- Pekerja hospital/kesihatan

Apabila anda divaksin, anda bukan saja melindungi diri sendiri, tapi juga keluarga tercinta serta golongan lemah dalam populasi. Dengan ini, terbukti bahawa vaksinasi adalah penting dan cara paling selamat untuk mencapai imuniti kelompok! PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



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



Bacteraemia - 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

COVID-19 & Flu

Apabila kes COVID-19 mula muncul di hujung 2019, ramai menganggap ia hanyalah sejenis flu biasa. Setelah berjuta-juta kes dan kuarantin yang meluas di seluruh dunia, kini jelas bahawa COVID-19 ialah penyakit yang amat berbeza. Apa perbezaan dua jangkitan virus ini?



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

Sehingga pertengahan Disember 2020, lebih 72.5 juta kes COVID-19 telah disahkan, dan lebih 1.6 juta kematian direkodkan di seluruh dunia. Tiada siapa menyangka bahawa jangkitan virus ini, yang bermula di Wuhan, China pada Disember 2019, akan menggagalkan dunia sejauh ini ketika kita memasuki dekad baru. Sebagai perbandingan, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menjangkakan 1 bilion orang di dunia terkena flu setiap tahun, lalu mengakibatkan antara 290,000-650,000 kematian.

COVID-19 dan influenza sering dibandingkan, kerana keduanya ialah penyakit virus pernafasan. Namun, terdapat perbezaan besar antara dua virus itu dan cara ia tersebar. Faktor ini mempunyai kesan penting ke atas cara kita menangani wabak virus.

SARS-CoV-2 & virus influenza

Kedua-dua **COVID-19** dan influenza disebabkan oleh virus. COVID-19 atau penyakit koronavirus 2019, disebabkan oleh SARS-CoV-2 (koronavirus sindrom pernafasan akut teruk 2), sejenis strain koronavirus. Ia virus yang baru ditemui, jadi tiada rawatan atau vaksin sebelum ini untuknya; ini satu faktor yang menyebabkan jangkitan ini tersebar tanpa kawalan hingga menjadi satu pandemik.

Flu pula disebabkan oleh virus influenza, yang terdiri daripada empat jenis (A, B, C, D) dan banyak subjenis berlainan. Wabak flu bermusim selalunya disebabkan oleh influenza jenis A dan B. Perubahan genetik yang berterusan dalam virus influenza membuatkan kita perlu mengambil vaksin flu setiap tahun untuk melindungi kita daripada influenza secara berkesan.

Gejala serupa

Satu aspek COVID-19 yang sering dikaitkan dengan flu ialah gejalanya yang sama. Ini termasuk demam, batuk, keletihan, sesak nafas, sakit kepala,

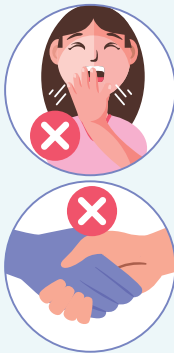


hilang selera, sakit tekak, dll. Virus penyebab kedua-dua penyakit ialah virus pernafasan; maka, kebanyakan gejala berkait dengan fungsi pernafasan. Sesetengah gejala mungkin lebih kerap muncul sama ada dalam COVID-19 atau flu, tapi selalunya sukar untuk membezakan kedua-dua penyakit, terutamanya jika bergejala ringan. Satu gejala yang kerap adalah kehilangan kebolehan menghidu.

Namun, tempoh pengeraman kedua-dua jangkitan berbeza. Gejala flu muncul antara 1-4 hari selepas jangkitan, manakala gejala COVID-19 muncul 5 hari selepas jangkitan atau bila-bila masa antara 2-14 hari selepas jangkitan.

Faktor penularan

COVID-19 dan flu tersebar melalui **titisan pernafasan** apabila orang yang terjangkit batuk, bersin atau bercakap. Orang lain dalam lingkungan 1-2 meter boleh dijangkiti apabila mereka menyedut masuk titisan ini ke dalam sistem pernafasan. Kedua-dua penyakit juga boleh tersebar melalui sentuhan langsung (cth: pelukan atau bersalam) serta pada fomit (permukaan tercemar). Ia juga

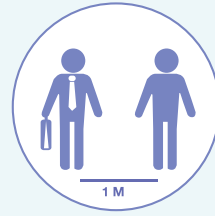
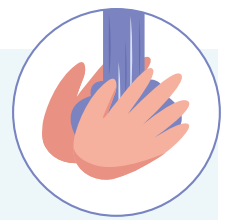


boleh disebarkan oleh orang yang tidak menunjukkan gejala (asimptomatik) atau belum menunjukkan gejala (prasimptomatik).

Namun, ada faktor penularan lain yang menunjukkan perbezaan. Influenza mempunyai selang masa bersiri (jarak masa antara kes berturutan) yang lebih singkat dan boleh tersebar lebih pantas. Manakala, nombor reproduktif asas (R_0) atau anggaran bilangan kes baru daripada satu kes COVID-19 lebih tinggi berbanding influenza, menunjukkan yang COVID-19 lebih mudah berjangkit. Selain itu, kebanyakan kes flu menjangkiti kanak-kanak, tapi mereka kurang terkesan dengan COVID-19. Mereka juga kurang berkemungkinan dijangkiti COVID-19, kurang menjangkiti orang lain dan kurang mendapat gejala teruk.

Keparahan & kematian

Data awal menunjukkan 80% jangkitan COVID-19 adalah ringan atau tanpa gejala, 15% teruk dan 5% kritikal iaitu memerlukan alat bantuan pernafasan. Peratus jangkitan teruk dan kritikal biasanya lebih rendah bagi influenza. Kadar kematian bagi COVID-19 (dianggap sekitar 3-4%) juga lebih tinggi berbanding influenza (<0.1%).



Pencegahan & rawatan

Penularan COVID-19 dan flu boleh dikawal dengan membasuh tangan secara kerap dan cermat, mengamalkan adab batuk/bersin, memakai pelitup muka, mengehadkan pertemuan dan duduk di rumah apabila sakit. Penjarakan fizikal juga penting untuk menyekat penularan COVID-19.

Ada vaksin COVID-19 yang telah diluluskan beberapa negara baru-baru ini, tetapi kebanyakannya masih dalam ujian. Sejumlah ubatan (cth: remdesivir) juga telah dicadangkan sebagai rawatan. Namun, masih banyak yang perlu dikaji sebelum rawatan standard boleh ditemui. Sebaliknya, ubat antiviral dan vaksin telah sedia ada bagi influenza. Kita juga amat digalakkan untuk mendapatkan vaksin setiap tahun bagi mencegah influenza.

COVID-19 dan flu berkongsi beberapa persamaan dan perbezaan. Satu perbezaan besar ialah COVID-19 sebagai jangkitan baru memerlukan lebih kajian sebelum kita boleh menemui penyelesaian terbaik untuk merawat dan mencegahnya. Influenza pula telah lama dikaji secara mendalam sejak 1936 apabila influenza A pertama kali ditemui, dan rawatan serta vaksinnya telah tersedia bagi strain berbeza. Perkara terbaik untuk melindungi keluarga anda daripada kedua-dua ancaman ini adalah dengan terus mengamalkan kebersihan yang baik dan penjarakan fizikal, serta mengambil vaksin flu tahunan. PP



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

'SELESEMA' YANG HAMPIR MERAGUT NYAWANYA

KETIKA MASIH DALAM COVID-19, JANGAN SESEKALI MEMANDANG REMEH TENTANG BAHAYA FLU KEPADA KANAK-KANAK

DI MALAYSIA, HAMPIR 88% KANAK-KANAK YANG DIMASUKKAN KE HOSPITAL AKIBAT FLU BERUMUR BAWAH 5 TAHUN.¹ MALANGNYA, ADA DI ANTARA MEREKA YANG MAUT AKIBAT PENYAKIT ITU. JADI JANGAN MEMANDANG REMEH BAHAYA FLU KEPADA KANAK-KANAK TERUTAMANYA KETIKA COVID-19. LINDUNGI MEREKA DARIPADA FLU DENGAN VAKSINASI TAHUNAN.



Flu Prevention is an
Act of Love

CEGAH FLU TANDA KASIH SEJATI

Ketahui vaksinasi influenza dengan lebih lanjut di www.actoflove.ifl.my



Ditubuhkan oleh

Dengan kerjasama

Sokongan oleh

Rujukan: 1. Sam IC, Abdul-Murad A, Karunakaran R, et al. Clinical features of Malaysian children hospitalized with community-acquired seasonal influenza. *Int J Infect Dis* 2010;**14**:e36-40. MAT-MY-2000310-1.0-08/2020

Bahaya Salmonella typhi

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

Anda mungkin jarang mendengar tentang bakteria yang dipanggil *Salmonella typhi* (*S. typhi*), tetapi anda mungkin pernah mendengar tentang demam kepialu. Seperti namanya, demam panas ialah antara gejala utama.

Demam kepialu atau demam tifoid ialah penyakit yang boleh berjangkit dengan mudah apabila bekalan makanan atau air dicemari mikroorganisma tersebut. Penyakit ini boleh merebak antara manusia dengan mudah, biasanya berpunca daripada **pengendali makanan** (cth. tukang masak, pekerja dapur/restoran, penjaga, dsb.). Jangkitan ini sering tercetus apabila pengendali makanan mula bekerja selepas gejala mereka telah hilang, tetapi bakteria sebenarnya masih aktif, dan oleh itu, boleh tersebar kepada orang lain.

Walaupun pihak berkuasa mewajibkan pekerja makanan diberi vaksin demam kepialu (dan diambil semula setiap tiga tahun), masih terdapat segelintir yang terlepas daripada pengawasan pihak berkuasa, contohnya mereka yang menjalankan perniagaan makanan/minuman berskala kecil dari rumah serta pekerja asing tanpa dokumen.

Apakah *Salmonella*?

Salmonella merupakan patogen yang sering menyebabkan penyakit berkaitan makanan seperti demam, sakit kepala, loya, muntah-muntah, cirit-birit diselangi sembelit dan kekejangan abdomen. Kebanyakan orang merujuk kepada *salmonella* sebagai keracunan makanan kerana sumber jangkitan tersebut biasanya ialah makanan, dengan gejala yang muncul dalam masa 12-72 jam. Di Malaysia, strain *Salmonella enterica* yang sering ditemui.

Keracunan makanan akibat *salmonella* (jenis bukan tifoid) biasanya tidak mengancam nyawa dalam kalangan orang dewasa yang sihat. Bagaimanapun, kanak-kanak bawah lima tahun, orang tua dan pesakit dengan sistem imun lemah lebih berisiko



tinggi untuk mengalami gejala lebih teruk atau mendapat komplikasi.

S. typhi pula lebih berbahaya kerana bakteria ini boleh berjangkit dan boleh menjejaskan seluruh badan. Semasa tempoh inkubasi, demam kepialu tidak menunjukkan sebarang tanda/gejala. Lebih teruk lagi, tanda/gejala yang muncul kemudian tidak semestinya spesifik kepada demam kepialu. Ini menyebabkan demam kepialu sukar dikesan pada awalnya.

Apabila penyakit itu semakin teruk, beberapa tanda/gejala yang sering berlaku termasuklah kehilangan selera, rasa sakit atau tidak bermaya, pening kepala atau sakit badan, dan demam. Sesetengah pesakit mungkin mengalami ruam.

Cara demam kepialu merebak

Kelewatan mendapat rawatan boleh mengakibatkan demam panas (suhu 40°C atau lebih tinggi yang boleh berlarutan sehingga tiga minggu), sakit abdomen, pecah usus dan jangkitan darah seluruh badan, serta boleh menjejaskan organ lain. Terdapat juga kemungkinan kecil (3-5%) untuk pesakit itu menjadi pembawa penyakit demam kepialu.

- Pengendalian makanan yang tidak bersih, terutamanya jika disediakan oleh pengendali makanan yang sudah dijangkiti, boleh menyebabkan pencemaran makanan/minuman.

- Pencemaran sumber makanan/air daripada sentuhan langsung/tidak langsung dengan najis seseorang yang telah dijangkiti. Situasi banjir boleh mempercepatkan penyebaran penyakit.



Mencegah demam kepialu

Demam kepialu juga boleh berlaku di kawasan bandar. Terdapat banyak gerai tepi jalan, tepi longkang dan gerai yang kebersihannya kurang memuaskan, di mana kita makan atau memesan makanan tanpa banyak soal. Kita sepatutnya tidak boleh terus menganggap gerai seperti ini bersih, terutamanya jika mereka tiada kemudahan air mengalir, kerana ini akan menyukarkan pemilik gerai untuk mengekalkan amalan kebersihan tangan atau kebersihan umum.

Sumber pencemaran yang lain termasuklah kerang-kerangan yang ditangkap dari perairan tercemar dan tidak dimasak dengan betul atau dimakan mentah (cth. etak, kerang, kupang, lala, tiram), sayur-sayuran mentah (daun salad, ulam), minuman dan pencuci mulut yang disediakan dengan air tercemar dan susu mentah. Elakkan daripada memakan sayur/buah mentah dan minuman berais. Hanya makan makanan yang dimasak sepenuhnya dan minum air masak atau air botol, terutamanya semasa berlaku wabak. Kebersihan amat penting terutamanya bagi makanan dan minuman.

Sebagai langkah berjaga-jaga, dapatkan vaksinasi untuk demam kepialu jika anda tinggal atau merancang untuk ke sesuatu tempat atau kawasan yang endemik demam kepialu seperti Kelantan (akibat banjir dan kadar penggunaan air dirawat yang rendah), sebahagian kawasan di utara/barat Afrika, kebanyakan negara Asia Selatan, beberapa bahagian Indonesia dan Peru. Tidak kira berapa lama anda berada di sana, nasihat ini harus diikuti, sama ada untuk pengembaraan makanan tempatan bersama keluarga, mahupun pelancongan ke luar negara. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Are you **PREPARED** for your next family vacation?



CHECKLIST

- Check passport validity
- Check visa requirements
- Buy travel insurance
- Prepare prescription meds
- **Get protected against vaccine-preventable diseases**

You may need to get destination-specific vaccinations before your trip.^{1,2}

Travelling always involves new adventures—be it through new culinary treats, places to explore, or meeting new people. However, these may come with an **increased risk of exposure to various diseases**. Know the vaccinations needed for your next family vacation.

Recommended vaccination according to travel destination



Adapted from World Health Organization. *International Travel and Health*, 2009.

Travel with ease of mind knowing that you and your family are protected. Consult your doctor on protection against vaccine-preventable diseases today.

References: 1. Centers for Disease Control and Prevention. Travelers' health—before you travel. Available at <https://www.cdc.gov/travel/page/before-travel>. Accessed on 19 February 2020. 2. Centers for Disease Control and Prevention. Travelers' health—last-minute travelers. Available at <https://www.cdc.gov/travel/page/last-minute-travelers>. Accessed on 19 February 2020. 3. World Health Organization. Infectious diseases of potential risk for travellers. In: *International Travel and Health* 2009. Available at <https://www.who.int/ith/ITH2009Chapter5.pdf>. Accessed on 2 March 2020.

A community message brought to you by:

SANOVI PASTEUR

SANOVI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)
Unit TB-10-1, Level 10, Tower B, PS229 33, No.1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya, Selangor
Darul Ehsan, Malaysia. Tel: +603 7651 0800 Fax: +603 7651 0801/0802

© 2020 Sanofi. All rights reserved.

SMPY TYPHI.20.03.0063 (04/20)



Adakah anda selalu memberikan anak anda ganjaran kerana mendapat keputusan cemerlang di sekolah? Ini satu cara untuk memotivasikannya untuk mencapai sasaran tertentu. Tapi apakah kaedah terbaik untuk memotivasikan anak anda?

Cara Memotivasikan Anak Anda

Oleh **Dr Cindy Chan Su Huay**, Pakar Pediatrik Perkembangan & Kelakuan

Motivasi ialah proses atau sebab yang mendorong tingkah laku kita dan menentukan pilihan kita. Terma 'motivasi' berasal daripada perkataan Latin *move*, yang bermaksud 'gerak' – ia menggerakkan kita untuk mencapai cita-cita dalam hidup. Setiap ibu bapa mahu anak-anak mereka berjaya; motivasi yang kuat penting untuk tujuan itu.

Intrinsik & ekstrinsik

Pelbagai teori telah dicadangkan untuk menjelaskan motivasi. Menurut teori insentif, motivasi terbahagi kepada dua.

- **Motivasi intrinsik** datang dari naluri seseorang yang terdorong untuk mencapai **ganjaran dalaman seperti kepuasan diri, keseronokan atau kemajuan diri**. Contohnya: belajar suatu subjek kerana anda rasa ia mengagumkan atau menyelesaikan teka-teki untuk mencabar diri.
- **Motivasi ekstrinsik** datang dari luar dan melibatkan **ganjaran luaran** seperti markah tinggi, duit, hadiah atau pujian. Contohnya: belajar bersungguh-sungguh kerana mahukan markah yang bagus atau menyelesaikan teka-teki untuk dapatkan hadiah.



Motivasi intrinsik sering dianggap lebih baik daripada motivasi ekstrinsik. Kanak-kanak bermotivasi intrinsik selalunya lebih melibatkan diri secara aktif dalam kelas dan dapat memahami topik baru dengan lebih mendalam. Motivasi ini juga bertahan lebih lama, membawa perubahan jangka panjang, dan menyumbang kepada kesejahteraan mental.

Ganjaran: ya atau tidak?

Kesan berbeza daripada kedua-dua jenis motivasi telah dibuktikan dalam beberapa kajian. Dalam satu kajian, sekumpulan kanak-kanak tadika diberitahu mereka akan dihadiahkan sijil yang cantik jika mereka melakukan satu aktiviti melukis. Dua kumpulan lain diberi hadiah itu sebagai kejutan selepas aktiviti atau tidak diberi apa-apa. Kumpulan pertama didapati kurang berminat dengan aktiviti tersebut berbanding dua kumpulan lain.

Fenomena ini digelar **kesan pewajaran berlebihan** (*overjustification effect*), **di mana ganjaran luaran yang berlebihan boleh mengurangkan motivasi intrinsik jika sesuatu perbuatan itu sudah mempunyai ganjaran dalaman.** Dalam kajian di atas, aktiviti melukis biasanya menyeronokkan bagi kanak-kanak. Tetapi apabila ganjaran ditawarkan, aktiviti “bermain” mungkin terasa seperti “bekerja”, lalu mengurangkan faktor keseronokan.

Bagaimanapun, ini tidak bermakna motivasi ekstrinsik tiada peranan dalam perkembangan kanak-kanak. Apabila diterapkan secara berstrategi, ia boleh menggalakkan kanak-kanak untuk melibatkan diri dalam aktiviti yang kurang menarik atau memberi motivasi agar mereka mempelajari kemahiran baru. Ganjaran luaran juga boleh menjadi petunjuk bahawa mereka telah melakukan tugas yang baik dan layak diberi penghargaan.

Memupuk motivasi intrinsik

Motivasi ini telah sedia ada sejak awal, apabila bayi menunjukkan rasa ingin tahu terhadap objek dan pengalaman baru. Anda boleh memupuk motivasi intrinsik sejak kecil dengan cara-cara ini.

- **Rangsang rasa ingin tahu.** Satu perkara yang sukar bagi ibu bapa adalah untuk membenarkan anak-anak meneroka dan mengambil risiko. Selagi mana ia tidak keterlaluan, berilah dia peluang untuk menentukan apa yang mahu dibuat. Apabila anak anda melontar sesuatu ke atas lantai atau membongkar sesuatu, dia sebenarnya cuba mempelajari kesan perbuatannya. Rasa ingin tahu dan penerokaan berterusan sepanjang zaman kanak-kanak (dan patut berterusan hingga dewasa!) dan boleh mendorong pembelajaran secara berdikari.
- **Galakkan dia bermain.** Bermain memudahkan pembelajaran kerana ia menambah motivasi. Bermain boleh memperkaya sesuatu pengalaman dari segi emosi. Ia menggalakkan penglibatan aktif dan mengurangkan stres, yang mana penting untuk mengekalkan motivasi seseorang.
- **Sokong agar dia berdikari.** Apabila memberikan tugas kepada anak anda, beri pilihan jika boleh dan jadi fleksibel. Biar dia tentukan cara dia mahu melakukannya. Dia akan jadi lebih bermotivasi dan bersemangat jika dia terlibat secara aktif, dan tugas itu jadi lebih bermakna.
- **Bahagikan sasaran.** Sasaran lebih kecil akan lebih mudah dicapai, lalu mendatangkan kejayaan berterusan. Ini menanam cara fikir yang menyokong pertumbuhan dan menggalakkan motivasi intrinsik yang berterusan. Anak anda juga akan belajar cara untuk mencapai sasaran utama dengan menetapkan sasaran jangka pendek dahulu. Ini memupuk etika kerja yang sihat yang pasti berguna dalam hidupnya kelak.
- **Puji proses.** Pujian akan menjadi ganjaran verbal jika anda cuma fokus pada hasil. Namun, memuji usaha dan kesungguhan anak anda akan mengajar bahawa usaha lebih penting untuk kejayaan seseorang berbanding kebolehan atau bakat semata-mata.



Nilai yang dipupuk menggunakan semua strategi ini boleh membantu anak anda menjadi tekun, cekal dan berani dalam mencapai perkara penting dalam hidupnya. Inilah motivasi intrinsik.

Namun, motivasi ekstrinsik juga mempunyai peranan dalam mendorong anak anda. Sebagai pembimbing anak anda, fahami bagaimana kedua-dua jenis motivasi boleh memberi kesan pada kelakuannya dan belajar menggabungkannya untuk mendapatkan hasil terbaik daripada anak anda. Tetapi, jika dia tidak mencapai sasaran walaupun telah berusaha, anda mungkin perlu merujuk pakar untuk melihat sekiranya terdapat halangan, seperti ketidakupayaan pembelajaran atau masalah perkembangan, yang memerlukan sokongan tambahan. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Gangguan Pemakanan dalam Kalangan Remaja

Oleh **Dr Thyagar Nadarajaw**, Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Perubatan Remaja

Obsesi berat badan menjedakan berjuta-juta remaja di seluruh dunia hari ini. Gangguan pemakanan, seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, makan lewah (binge eating), atau yang lebih jarang seperti gangguan pengambilan makanan terhindar/terbatas, pika dan gangguan ruminasi — semua gangguan psikologi melibatkan tabiat makan yang keterlaluan — menimpa ramai remaja, termasuklah di Malaysia.

Malah, terdapat kadar ketidakuasaan yang tinggi dalam kalangan remaja tempatan terhadap cara mereka melihat tubuh dan berat badan mereka. Satu contoh yang biasa adalah apabila seseorang mempunyai berat yang normal tapi dia terlalu risau beratnya naik, dan ini boleh mengakibatkan gangguan pemakanan.

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017 (Kajian Pemakanan Remaja) menunjukkan 17.6% remaja dengan berat normal dan 4% remaja kurus berumur 10-17 tahun percaya bahawa mereka terlebih berat atau obes. Satu lagi kajian tempatan pada tahun 2018 juga mendapati 14% remaja berumur 13-16 tahun mempunyai tabiat makan lewah. Manakala, kajian dalam kalangan pelajar universiti Malaysia pula menunjukkan kadar gangguan pemakanan setinggi 23%.

Punca sebenar gangguan pemakanan masih belum difahami sepenuhnya, tapi ia **bukan pilihan gaya hidup**. Kajian menunjukkan ia

disebabkan oleh **gabungan kompleks faktor emosi, psikologi, sosial dan kelakuan**.

Kesan buruk

Gangguan pemakanan mungkin bermula dengan melangkaui masa makan, diet yang keterlaluan dan makan lewah, lalu bertambah teruk secara perlahan-lahan. Akibat imej tubuh yang bercelaru atau berlebihan dalam mengawal pengambilan makanan, remaja mungkin mengalami:

- **Anoreksia nervosa:** seseorang yang mempunyai berat badan rendah tapi masih melihat dirinya terlebih berat badan. Kerana mahu kekal kurus, dia mengehendkan pengambilan makanannya sehingga keterlaluan.



- **Bulimia:** seseorang yang makan dengan normal atau lewah, kemudian sengaja muntah, bersenam secara berlebihan, serta menggunakan ubat lawas untuk membuang kalori.
- **Gangguan makan lewah:** seseorang yang kerap makan secara berlebihan dalam jangka masa yang singkat.

Selain itu, “pemakanan emosional” telah dikenal pasti sebagai antara pencetus makan

lewah dan bulimia. “Pemakanan beremosi” menikmati makanan yang memberi keselesaan untuk mengawal emosi mereka. Namun, makanan yang digemari ini selalunya kurang menyihatkan (cth: tinggi lemak, gula dan garam) dan boleh menyumbang kepada kitaran gangguan pemakanan.

Pemakanan yang baik amat penting semasa usia remaja kerana otak dan tubuh memerlukan bekalan tenaga dan nutrien mencukupi untuk

berfungsi secara optimum. Gangguan pemakanan menjejaskan bekalan nutrien dan mengganggu pertumbuhan kognitif, kelakuan dan pencapaian pelajaran. Ini menyebabkan memori, kepekaan dan tumpuan yang lemah, serta tugas tidak disiapkan dengan baik di rumah atau sekolah.



Tanda & gejala

Remaja dengan masalah ini mahir menyembunyikan kelakuannya, dan ia mungkin tidak akan disedari oleh keluarga atau rakan dalam jangka masa yang lama. Tanda dan gejala bergantung pada jenis gangguan pemakanan, tapi awasi tanda-tanda ini:

- Penurunan berat badan tanpa penjelasan atau berat yang rendah di bawah paras normal.
- Tabiat makan tidak sihat, seperti makan lewah, melangkaui masa makan, enggan makan atau makan bersendirian (terutamanya dalam bilik berkunci).
- Mengamalkan diet walaupun berat badan normal.
- Sentiasa merungut atau takut menjadi gemuk atau terlebih berat.
- Menyatakan rasa jijik atau menyesal akan tabiat makannya.
- Menghabiskan masa di tandas, terutamanya selepas makan. Dia mungkin membuka paip atau memasang muzik dengan kuat untuk menenggelamkan bunyi muntah yang dipaksa.
- Bersenam secara berlebihan untuk mengelakkan berat naik selepas makan lewah.
- Kelihatan murung, resah atau jengkel.



Jika anda rasa anak anda mempunyai gangguan pemakanan, cuba berbincang dengannya dahulu. Jangan cepat menghakimi atau berkonfrontasi. Anda boleh tetapkan temujanji dengan doktor untuk lihat jika ada yang tak kena, serta dapatkan nasihat tentang tabiat pemakanan dan senaman yang sihat. Jika perlu, pakar psikoterapi mungkin boleh dirujuk untuk membantu anak anda pulih daripada gangguan pemakanan.

Komunikasi terbuka

Anda perlu libatkan anak remaja anda dalam perbincangan terbuka mengenai tabiat makan dan imej tubuh yang sihat. Ingatkan mereka bahawa **corak pemakanan tidak sihat sebenarnya akan lebih merosakkan tubuh dan minda.**

Jelaskan bagaimana media sering menggambarkan imej tubuh ideal yang tidak sihat, serta bagaimana ini mempengaruhi remaja secara negatif. Kita perlu sentiasa menekankan bahawa berat yang sihat lebih penting berbanding tubuh yang kelihatan “sempurna”. Berhati-hati agar tidak membuat komen atau jenaka berkaitan jenis, berat atau bentuk tubuh seseorang. Paling penting, jangan hakimi anak anda berdasarkan penampilan atau sifat fizikalnya.

Remaja juga perlu dididik tentang bahaya diet ikutan yang sering menumpukan pada beberapa nutrien sahaja, lalu meninggalkan nutrien lain; ini boleh memudaratkan tumbesaran dan perkembangan. Galakkan mereka untuk berbincang dengan anda, ahli keluarga atau rakan jika mereka perlukan sokongan emosi.

Akhir sekali, pastikan anda menjadi contoh teladan. Menasihatnya agar tidak berdiet, makan secara lewah atau beremosi, tak akan berkesan jika anda sendiri melakukannya. Sebagai ibu bapa, yang penting adalah untuk memantau kesihatan mental anak anda. Awasi tanda-tanda kecil, kerana remaja selalunya tidak berterus-terang dengan masalah yang dihadapinya. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



ANAK YANG CERGAS, BELAJAR DENGAN CEPAT



**MENYOKONG SISTEM
PERTAHANAN BADAN**



**PEMBELAJARAN
CEPAT**



Imbas untuk sampel
percuma anda di sini



Pureen^{*} Natural-H



Produk Mandian yang Lembut untuk
Rambut dan Kulit Sensitif Bayi

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



www.pureen.com.my

*Registered Trademark of Pure Laboratories Inc., USA

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



SIRIM
ECO-LABEL