

# Pengasuhan Positif Malaysia

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

Mengatasi  
**Rintangannya**  
dalam  
**Pembelajaran**

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR  
dan isi maklumat  
untuk dapatkan  
langganan  
percuma!



Anakku Yang  
**Berazam Tinggi**  
**Pemakanan Sihat**  
Tidak Mahal!

[www.mypositiveparenting.org](http://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.mpaeds.my

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



**Dato' Dr Musa Mohd Nordin**

Bendahari Kehormat dan Pakar Perunding Pediatrik & Neonatologi



**Dr Mary Joseph Marret**

Pakar Perunding Kanak-kanak



**Dr Rajini Sarvananthan**

Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia  
www.nutriweb.org.my

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



**Dr Tee E Siong**

Pakar Pemakanan & Presiden, NSM



**Dr Roseline Yap**

Pakar Pemakanan & Bendahari Kehormat, NSM



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

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



**Dr H Krishna Kumar**

Pakar Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden, OGSM



Persatuan Psikiatri Malaysia  
www.psychiatry-malaysia.org

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



**Dr Yen Teck Hoe**

Pakar Perunding Psikiatri



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia  
www.msclp.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, 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  
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 Evelcen Ling**

Pengerusi, PTM

# Persatuan Pediatrik Malaysia

Jawatankuasa Eksekutif  
2019/2021

## Presiden

Dr Hung Liang Choo

## Mantan Presiden

Prof Madya Dr Muhammad  
Yazid Jalaludin

## Naib Presiden

Dr Selva Kumar Sivapunniam

## Setiausaha

Prof Madya  
Dr Tang Swee Fong

## Naib Setiausaha

Dr Mohamad Ikram Ilias

## Bendahari

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

## Ahli Jawatankuasa

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

  
**Pengasuhan  
Positif** Malaysia

## DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



# Pendekatan Berbeza dalam Pembelajaran

Pandemik COVID-19 dan pelbagai tahap perintah kawalan pergerakan sedikit sebanyak mengganggu kehidupan harian anak-anak kita. Akhirnya, sekolah sudah beroperasi semula, dan harapnya, kini kita terbuka untuk menerima pelbagai cara berbeza bagi pembelajaran anak-anak kita (selain daripada hanya duduk dalam bilik darjah!)

Dalam isu ini, kami meninjau perihal kesukaran dan masalah pembelajaran. Yang penting, ibu bapa perlu proaktif sepanjang proses perkembangan anak-anak. Ini akan membolehkan kita mengenal pasti masalah yang mungkin timbul dalam proses pembelajarannya. Contohnya, jika seorang kanak-kanak mempunyai masalah pembelajaran yang tidak diberi perhatian, ia akan memberi kesan negatif terhadap kualiti hidupnya terutamanya apabila dia

gagal mencapai keputusan akademik yang diharapkan.

Kami juga menyentuh topik-topik lain seperti kepentingan imunisasi bagi ibu hamil untuk perlindungan daripada penyakit pertusis neonatal, apa yang perlu diketahui oleh ibu bapa yang mempunyai anak yang berazam tinggi, cara menangani masalah hidung tersumbat bagi bayi dan cara menyediakan makanan sihat dengan kos rendah.

Harapan kami agar informasi dalam isu Pengasuhan Positif ini dapat membantu perjalanan pengasuhan anda. Jika anda berminat untuk membaca artikel yang lepas, anda boleh dapatkannya di laman sesawang kami [www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org). Jangan lupa untuk mengikuti kami di Facebook dan Instagram untuk maklumat ringkas dan terkini.

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

5 Mengatasi Rintangan dalam Pembelajaran

### Perancangan Keluarga & Kehamilan

10 Mencegah Pertusis Neonatal

### Kesejahteraan Keluarga

13 Ibu Bapa & Datuk Nenek

### Kesihatan Anak

15 Jangkitan Sampingan: Lebih Banyak, Lebih Teruk

18 Jangan Lupa Tentang Flu

21 Apakah Punca Hidung Anak Saya Tersumbat?

### Pemakanan & Kehidupan Sihat

23 Pendek Selamanya: Kesan Bantut Terhadap Kanak-Kanak

26 Pemakanan Sihat Tidak Mahal!

### Perkembangan Anak

28 Anakku Yang Berazam Tinggi!

### Remajaku Yang Positif

30 Menentukan Masa Hadapan

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama

AQUA  
MARIS

kao

Dugro

Pfizer

SANOPI PASTEUR

Untuk maklumat, sila hubungi:  
Sekretariat Pengasuhan Positif

**VERSAEOMM**  
1285773-001

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](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)

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

[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org)

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



# Pureen<sup>\*</sup>

## 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](http://www.pureen.com.my)

\*Registered Trademark of Pure Laboratories Inc., USA

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



*Dalam pembelajaran, setiap kanak-kanak mempunyai kelajuan yang berbeza. Sebarang jurang kemampuan kanak-kanak dalam pembelajaran dapat dilihat apabila mereka memulakan sesi persekolahan di peringkat tadika.*

# Mengatasi Rintangan dalam Pembelajaran

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

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

**Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pengerusi, Program Pengasuhan Positif

Satu kaedah yang dipanggil 3M (menulis, membaca dan mengira), yang merujuk kepada jenis-jenis kemahiran teras, digunakan untuk mengukur kebolehan akademik kanak-kanak. Pada tahun ini, ibu bapa bagi anak-anak yang perlu membuat peralihan dari prasekolah ke sekolah rendah pasti bimbang disebabkan penutupan tadika dan prasekolah akibat pandemik COVID-19.

Walaupun gangguan ini memberi kesan kepada proses pembelajaran, ia masih boleh ditangani, dan dengan kerjasama antara ibu

bapa dan tenaga pengajar, kanak-kanak dapat mengatasi sebarang ketinggalan dalam pembelajaran. Oleh itu, jika anda menyedari anak anda sering bermasalah untuk belajar atau memahami sesuatu, amat penting untuk anda mencari punca utama masalah ini.

### Kesan lebih awal

Ibu bapa perlu tahu sama ada tumbesaran dan perkembangan anak mereka dalam keadaan normal. Hal ini hanya dapat dilakukan jika anda memantau tahap-tahap

perkembangan utama anak anda seawal kelahiran.

### Pakar Perunding Pediatrik, Datuk Dr Zulkifli Ismail

menerangkan, "Ibu bapa, terutamanya bagi yang pertama kali, hendaklah mengenal pasti tahap-tahap perkembangan yang penting bagi anak-anak seperti bila bayi mula bercakap, mengenali abjad dan sebagainya. Ini membantu anda mengesan dengan lebih cepat sebarang kelewatan atau kesukaran dalam membaca, bercakap atau menghubungkan kait huruf dengan bunyi."



Tahap-tahap perkembangan yang perlu ibu bapa ketahui:



Jika anda menyedari sebarang kelewatan, jangan sekadar "tunggu dan lihat". Kelewatan perkembangan (terutamanya kemahiran membaca, bahasa atau sosial) adakalanya berpunca daripada masalah pendengaran atau penglihatan kanak-kanak. Oleh itu, adalah lebih baik jika masalah ini dapat dikesan dengan lebih awal. Jelaskan sebarang masalah kepada pakar pediatrik bagi mengesahkan sama ada memang itu masalahnya, atau jika ia benar-benar masalah pembelajaran.

Datuk Dr Zulkifli mencadangkan, "Jika anda tidak pasti apa yang perlu ditanya kepada pakar pediatrik, suarakan saja kerisauan anda. Beri keterangan yang paling terperinci tentang apa yang anda lihat pada perkembangan dan kelakuan anak anda kerana petunjuk ini sangat membantu."

Anda juga perlu tahu, walaupun kanak-kanak dengan Sindrom Down, gangguan spektrum autisme dan trauma/kecederaan otak selalu mengalami masalah pembelajaran, keadaan ini tidak termasuk dalam kategori masalah pembelajaran.

Terdapat pelbagai jenis **masalah pembelajaran** seperti, **dислеksia** (menjejaskan pembacaan/penulisan), **dispraksia** (menjejaskan kemahiran motor), dan **diskalkulia** (menjejaskan kebolehan mengira). Pada

2015, para pelajar Malaysia telah disaring oleh Kementerian Pendidikan dan sekitar 7% telah didiagnosis dengan disleksia.

Pengerusi Pengasuhan Positif itu menambah, "Ibu bapa perlu terus berjaga-jaga. Sesetengah masalah pembelajaran seperti disleksia hanya dapat dikesan di peringkat tadika dan ke atas. Luangkanlah masa berkualiti bersama anak anda, bukan sahaja bagi merapatkan hubungan anak dan ibu bapa, malah untuk memudahkan anda mengesan dengan pantas sebarang masalah berkenaan perkembangannya."

## Belajar dengan cara berbeza & rentak sendiri

**Masalah pembelajaran** (juga dikenali sebagai masalah pembelajaran spesifik) adalah **kesukaran yang ketara dan berterusan dalam satu atau lebih bidang pembelajaran**. Ini boleh menyebabkan kesukaran pembelajaran yang lebih teruk, tapi bukan kerana kecerdasan yang rendah.

Masalah kecerdasan disebabkan oleh IQ yang terjejas, dan boleh menjurus kepada kesukaran pembelajaran. Namun ia tidak terhad hanya dalam pencapaian akademik sahaja, malah boleh dilihat dalam bahagian perkembangan yang lain. Tanda-tanda kelewatan perkembangan termasuklah kelewatan bahasa, kemahiran motor dan berdikari sejak dari awal usia, sebelum bermula persekolahan.

**Pakar Pediatrik Perkembangan dan Kelakuan, Dr Cindy Chan** menyatakan, "Kanak-kanak dengan masalah pembelajaran spesifik biasanya mempunyai IQ yang normal;



malah, sesetengahnya amat bijak. Namun, tanpa sokongan yang diperlukan, masih sukar bagi mereka untuk berada searas dengan rakan-rakan lain. Ini menjejaskan keyakinan dan memberi kesan negatif berpanjangan ke atas persekolahan dan pembelajaran mereka."

Adalah penting untuk mengenal pasti profil kecerdasan dan pembelajaran setiap kanak-kanak. Sesetengah kanak-kanak mungkin mempunyai lebih daripada satu jenis masalah pembelajaran. Oleh itu, mengenal pasti masalahnya dengan tepat akan membantu dalam menghasilkan rancangan pembelajaran yang berkesan. Lebih penting bagi anak anda untuk menerima sokongan, berbanding mendapatkan diagnosis tentang masalahnya.

Strategi untuk menangani masalah pembelajaran anak anda selalunya melibatkan beberapa kaedah. Tiada pendekatan intervensi yang sesuai untuk semua kerana ia perlu dipadankan mengikut individu dengan intensiti dan tempoh masa menurut keperluan si anak. Antara strategi yang praktikal termasuklah **pendekatan tingkah laku** (cth: menyelitikan masa rehat fizikal secara kerap ketika kelas), **penyesuaian bantuan** (cth: penggunaan aplikasi suara-ke-teks untuk kanak-kanak dengan disleksia, papan kekunci dan komputer riba untuk pelajar dengan kesukaran menulis), **penyesuaian persekitaran** (cth: kedudukan meja lebih

dekat dengan meja guru atau penggunaan mainan kecil untuk kanak-kanak yang sukar memberi tumpuan dalam kelas).

Bincangkan bersama pakar (cth: pakar pediatrik perkembangan) untuk menyediakan intervensi spesifik berasaskan bukti untuk memberi sokongan dan memulihkan masalah, contohnya dengan kaedah fonologi untuk mengajar membaca. Sokongan awal dan berkesan

dalam tempoh secukupnya boleh merapatkan jurang dalam kesediaannya untuk bersekolah dan mengukuhkan asas membaca dan mengira yang penting. Tanganinya dengan sistematik dan teliti, sambil memberikan arahan jelas dan ringkas untuk anak anda mencapainya. Ulang sebanyak mana yang diperlukan dan buat ulang kaji dengan konsisten; ini perlu dilakukan sekerap mungkin.

Sentiasalah berhubung dengan guru dan doktor anak anda. Pada masa sama, perhatikan sama ada kaedah yang digunakan dapat membantu anak anda dalam pembelajarannya. Maklumat ini berguna untuk terus memperhalusi strategi dan sasaran.

Dr Cindy juga memberi beberapa tips kepada ibu bapa:

- **Jaga bahasa anda. Jauhi perkataan negatif** (cth: pemalas, bodoh, dll.) apabila berbincang mengenai prestasi dan kelakuan anak anda. Masalah pembelajaran menyebabkan kanak-kanak sukar memahami dan mengikuti kaedah pembelajaran konvensional. Oleh itu, dia perlu diajar dengan kaedah berbeza dan diberi lebih masa untuk berlatih dan memahirkan diri.
- **Ketahui hadnya.** Tumpu pada kekuatan anak anda sambil mencari kaedah lebih spesifik untuk memudahkan pembelajarannya. Sebagai contoh, kanak-kanak dengan disgrafia sering mempunyai masalah menulis. Cuba sediakan sokongan yang sesuai – terapi kerja bagi memperbaiki koordinasi tangan-mata, memohon kerjasama pihak sekolah seperti meminta guru menyediakan salinan nota bercetak atau membenarkan penggunaan komputer riba untuk menaip nota di dalam kelas.
- **Kawal jangkaan anda.** Sebagai ibu bapa, sentiasa ingat bahawa setiap anak adalah berbeza. Ada

kanak-kanak yang boleh menangani kekecewaan dengan lebih baik, jadi sesuaikan jangkaan anda terhadap anak anda berdasarkan profil pembelajarannya dan kebolehannya. Tetapkan sasaran yang boleh mencabarnya, tapi tidak terlalu tinggi sehingga tidak boleh dicapai. Kenal pasti dan memahami personaliti anak anda akan membantu anda untuk mendorongnya melakukan yang terbaik bagi dirinya.

- **Libatkan anak anda ketika membuat keputusan.** Ini ialah perjalanan yang dikongsi bersama. Berbincanglah dengan anak anda secara kerap. Galakkannya untuk memberi idea atau strategi yang mahu dicubanya. Ini juga satu aspek pembelajaran yang penting – membuat kesilapan dan mempelajari apa yang baik untuk dirinya.
- **Proses lebih penting daripada hasil.** Berikan pujian yang ikhlas dan spesifik apabila anak anda berusaha bersungguh-sungguh dan bertahan. Jangan hanya lihat

## Disleksia bukan penghalang

Masalah pembelajaran tidak menghalang seseorang untuk berjaya dalam hidup. Antara individu dengan disleksia yang berjaya termasuklah Orlando Bloom, Whoopi Goldberg, Kiera Knightly dan Steven Spielberg.



keputusan semata-mata, tapi teruskan menyokong minat mereka di luar akademik. Selain muzik, seni atau sukan, fikirkan peluang dan pengalaman yang berpotensi sebagai pekerjaan pada masa hadapan seperti minat terhadap kelestarian alam sekitar, penjagaan haiwan, dunia digital dan sebagainya.

- **Uruskan kelakuan tidak diingini.** Pelajari strategi yang sesuai untuk mengelakkan kelakuan negatif. Komunikasi yang baik dengan anak anda boleh memberi idea untuk menyesuaikan suasana pembelajarannya agar lebih berkesan dan kurang stres.

## Peranan guru

Persekitaran sekolah dan tenaga pengajar memainkan peranan yang penting bagi membantu kanak-kanak dengan masalah pembelajaran untuk terus berada di landasan akademik yang betul. Ibu bapa hendaklah bekerjasama rapat dengan guru-guru, jadi pastikan anda pergi ke perjumpaan ibu bapa-guru. Sentiasa ambil tahu keadaan anak anda di sekolah dan sentiasa berkomunikasi dengan gurunya.

**Pn Anisa Ahmad, Presiden Persatuan Pengasuh Berdaftar (PPBM) menyatakan, “Kanak-kanak istimewa dengan masalah pembelajaran** secara idealnya perlu dimasukkan ke sekolah yang sesuai kerana sekolah biasa tidak kondusif untuk pembelajaran mereka. Mereka mungkin menghadapi masalah seperti dibuli atau dipulaukan oleh rakan-rakan sebaya. Guru di sekolah biasa juga mungkin kurang berpengalaman untuk menguruskan kanak-kanak istimewa dengan masalah pembelajaran.”

“Terdapat program untuk pengasuhan dan pendidikan awal kanak-kanak di TASKA (Taman Asuhan Kanak-kanak) dan TADIK (Taman Didikan Kanak-kanak), di mana kanak-kanak diajar untuk berempati dan mengenali rakan istimewa mereka. Para pengasuh dan guru perlu mempelajari program intervensi awal, agar pengesanan dan stimulasi awal boleh dijalankan. PPBM bersama Kementerian Kesihatan Malaysia sedang bekerjasama untuk menyediakan modul ini dan kami telahpun menghantar kertas cadangan kepada Kementerian



Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat untuk melatih para pengasuh dan guru.”

Kosnya mungkin tinggi untuk menghantar anak ke sekolah swasta khas untuk kanak-kanak dengan masalah pembelajaran, tapi terdapat juga sekolah kebangsaan yang boleh memenuhi keperluan kanak-kanak dengan masalah seperti disleksia. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2019 mendapati 4.7% kanak-kanak di Malaysia mempunyai kekurangan upaya (sekitar 430,000 kanak-kanak), namun hanya 74,694 kanak-kanak yang mempunyai capaian kepada pendidikan inklusif di sekolah kebangsaan. Sepatutnya terdapat pelbagai pilihan pendidikan tertiar yang boleh dicapai dan bermutu,

seperti latihan dan pendidikan vokasional dan teknikal (TVET) untuk kumpulan ini. Oleh itu, kerajaan masih perlu menambah baik peranannya dalam aspek ini.

Sebagai seorang penasihat TASKA, dia menambah, “Ibu bapa dan penjaga kanak-kanak istimewa dengan masalah pembelajaran selalunya berhadapan dengan lebih tekanan dan melalui pengalaman penjaagaan yang negatif berbanding mereka yang mempunyai anak dengan perkembangan tipikal. Sertailah kumpulan sokongan ibu bapa. Sokongan daripada ibu bapa lain yang mengalami kesukaran yang sama boleh memberi perbezaan besar, walaupun hanya sebagai tempat untuk meluahkan masalah.”

### Sumber untuk ibu bapa:



Persatuan Masalah Pembelajaran  
Kebangsaan Malaysia  
(National Association of Learning  
Disabilities Malaysia)



Persatuan Dyslexia Malaysia



## Ibu bapa selamanya

Walau apa pun masalah pembelajaran yang anak anda hadapi, sentiasa fokus untuk memupuk kebolehan dan minatnya. Berikan sokongan dan kasih sayang yang tidak berbelah bahagi kepada mereka.

Berikan mereka maklum balas positif bagi tingkah laku yang positif. Walau apa pun pujian yang anda berikan, ia perlu jujur dan lebih penting, spesifik. Pujian yang umum seperti "Bagusnya anak Ibu!" akan kehilangan makna setelah diulang beberapa kali. Anda juga perlulah memastikan jangkaan anda supaya selari dengan kebolehan dan kemampuan anak anda.

Peranan sebagai ibu bapa boleh jadi mencabar dan memberi tekanan, oleh itu pastikan anda menjaga kesihatan fizikal dan mental anda. Ambil cuti sekali-sekala daripada rutin harian untuk merehatkan minda dan membolehkan anda untuk terus memberi penjagaan rapi kepada anak anda. Ya, ia mungkin sukar, tapi dengan sokongan dan persediaan yang tepat, anda pasti boleh!



***“Pada akhirnya, kunci paling utama bagi kejayaan seorang anak ialah penglibatan positif ibu bapa.”***

Jane D. Hull

# Mencegah Pertusis Neonatal

Oleh **Dr Kaliammah M. Kuppannan**,  
Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi

*Tempoh neonatal (empat minggu pertama selepas lahir) merupakan masa paling berisiko bagi seorang bayi. Antara kerisauan utama pada tempoh ini ialah pertusis neonatal dan pengimunan ibu ketika hamil merupakan strategi pencegahan yang amat disyorkan.*

28 hari pertama selepas kelahiran bayi merupakan tempoh paling kritikal kerana ketika inilah corak pemakanan terbentuk dan hubungan ibu bapa dan bayi bermula. Ketika ini juga, risiko jangkitan lebih tinggi, dan mengakibatkan bayi lebih terdedah kepada bahaya.

Malah, kebarangkalian bayi untuk meninggal dunia pada bulan pertama lebih tinggi berbanding tempoh lain semasa zaman kanak-kanak. Kadar purata kematian global pada 2019 bagi bayi berumur 1 bulan dan ke bawah ialah 17 kematian per 1,000 kelahiran hidup. Ini lebih tinggi berbanding kebarangkalian kematian bayi berumur antara 1 bulan dan 12 bulan, iaitu 11 kematian per 1,000.

Jangkitan neonatal berbahaya kerana sistem imun bayi

baru lahir belum matang sepenuhnya dan lebih terdedah kepada jangkitan. Ia boleh terjadi semasa dalam rahim melalui uri, dalam saluran kelahiran ketika bersalin, atau selepas kelahiran melalui ibu atau orang lain yang dijangkiti. Antara jangkitan yang boleh menyerang kanak-kanak pada tempoh ini ialah HIV, hepatitis B, pertusis dan streptokokus.

## Perlindungan ibu

Terdapat dua cara ibu dapat memberi perlindungan pasif daripada patogen kepada bayi mereka pada beberapa minggu terawal kelahiran:

- 1) **Ketika kehamilan:** antibodi ibu dipindahkan melalui uri ke janin.
- 2) **Selepas lahir:** bayi diberi susu ibu yang mengandungi antibodi.

Pengimunan ibu yang boleh meningkatkan perlindungan ini juga memberikan dua lapis perlindungan kepada ibu dan bayi. Ibu dilindungi daripada penyakit berjangkit yang boleh menyebabkan kesan teruk semasa hamil, manakala bayi dilindungi daripada sebilangan penyakit kritikal semasa tempoh neonatal.

Secara amnya, **wanita hamil boleh divaksin dengan vaksin bakteria/virus tak aktif atau vaksin toksoid**. Imunisasi ibu terhadap pertusis, tetanus dan influenza telah disyorkan secara rutin sebagai sebahagian daripada strategi pencegahan jangkitan neonatal. Kajian menunjukkan vaksin ini selamat tanpa kesan sampingan ke atas janin.

Sebaliknya, vaksin bakteria/virus hidup yang dilemahkan, seperti vaksin MMR (beguk, campak, rubela), mungkin berisiko kepada janin, dan oleh itu, tidak disyorkan kepada wanita hamil.

## Vaksin Tdap untuk ibu

Program Imunisasi Kebangsaan Malaysia menjadualkan pemberian vaksin DTaP (difteria, tetanus, pertusis) kepada bayi semasa umur 2 bulan. Namun, bayi masih **terdedah kepada jangkitan pertusis pada**

**60 hari pertama selepas kelahiran.** Maka, wanita hamil amat dinasihatkan untuk mengambil vaksin Tdap untuk memastikan bayi mereka dilindungi ketika tempoh ini.

Vaksin Tdap ialah suntikan penggalak yang melindungi daripada tetanus, difteria dan pertusis, dan diberi kepada remaja dan orang dewasa, manakala vaksin DTaP diberi kepada kanak-kanak dalam beberapa dos. WHO mengesyorkan **satu dos vaksin Tdap bagi setiap kehamilan**, ketika hujung trimester kedua atau awal trimester ketiga

atau **pada minggu 27 ke 36 kehamilan**, sekurang-kurangnya 15 hari sebelum tarikh dijangka bersalin.

Ibu juga disyorkan untuk mengambil vaksin Tdap bagi setiap kehamilan kerana keberkesanan perlindungan menurun mengikut waktu. Jika tidak diambil ketika hamil, ibu disyorkan untuk mengambil vaksin Tdap secepat selepas bersalin bagi mengurangkan risiko penyebaran.



## Kes kajian

Seorang bayi berumur 19 hari dimasukkan ke unit rawatan rapi neonatal selepas menunjukkan gejala batuk, apnea, sianosis, dan kegagalan pernafasan yang makin teruk. Bayi tersebut pada mulanya menunjukkan tanda jangkitan salur pernafasan atas yang ringan empat hari sebelumnya, tapi gejalanya menjadi semakin teruk, menyebabkan dia perlu dibawa ke hospital.

Menurut ibunya, bayi tersebut mengalami kesukaran menyingkirkan

lendir tebal di dalam salur pernafasannya, menyebabkan dia tidak mendapat oksigen. Batuk berterusan juga menyebabkan tekanan pada jantungnya yang lemah. Ketika tiba di hospital, bayi itu sudah kebiru-biruan. Dia kemudian didiagnosis dengan pertusis. Punca jangkitan dipercayai dari ibunya yang mengalami batuk ringan sejak 4 minggu lebih awal dan tidak menerima vaksin Tdap ketika hamil.



Kebanyakan kes pertusis berlaku apabila bayi dijangkiti ahli keluarga terdekat, terutamanya ibu, yang tidak menyedari dia telah dijangkiti. Ini kerana gejalanya yang ringan dan tidak spesifik dalam orang dewasa, kurang kesedaran tentang pertusis atau vaksinya, serta tiada kelengkapan diagnosis di klinik/hospital.

Pertusis atau jangkitan lain boleh menyebabkan komplikasi serius dan boleh membawa maut kepada bayi baru lahir. Pada 2018, 22 kematian direkodkan akibat pertusis di Malaysia. Kebanyakan kematian melibatkan bayi bawah umur 6 bulan yang tidak divaksin. Pengimunan ibu ketika hamil ialah langkah pencegahan terbaik terhadap pertusis neonatal. Jika anda hamil, dapatkan nasihat doktor anda mengenai vaksin Tdap. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan  
Ginekologi Malaysia



# Lindungi bayi anda mulai Hari 1

Vaksinasi Tdap semasa kehamilan dapat melindungi bayi yang baru lahir daripada batuk kokol dan difteria.<sup>1,2</sup>

Batuk kokol (pertusis) disebabkan oleh bakteria *Bordetella pertussis*.<sup>1</sup> Batuk teruk ini boleh menyebabkan kesukaran bernafas.<sup>3</sup> Bayi yang baru lahir merupakan golongan yang berisiko tinggi untuk dijangkiti dan kes-kes kematian paling banyak dilihat dalam kalangan bayi yang berusia tiga bulan ke bawah.<sup>4</sup>

Sementara itu, difteria dijangkiti melalui *Corynebacterium diphtheriae* boleh menyebabkan kesukaran bernafas, kegagalan jantung, paralisis dan kematian.<sup>1,3</sup> Penyakit ini boleh membawa maut kepada 20% kanak-kanak berusia di bawah 5 tahun yang dijangkiti.<sup>5</sup>

Memandangkan bayi yang baru lahir tidak cukup matang untuk menerima vaksinasi untuk perlindungan, mereka mungkin mendapat jangkitan serius daripada ahli keluarga dan penjaga, terutamanya ibu mereka.<sup>4</sup>

## Bagaimanakah vaksinasi semasa kehamilan melindungi bayi anda?



Ibu menerima vaksin Tdap semasa kehamilan



Ibu menghasilkan antibodi di dalam tubuh



Antibodi disalurkan melalui plasenta kepada bayi



Kedua-dua ibu dan bayi baru lahir dilindungi

Diadaptasi daripada Sawyer M, et al. MMWR, 2013.

Persatuan Penyakit Berjangkit dan Kemoterapi Malaysia (*The Malaysian Society of Infectious Diseases and Chemotherapy*) mengesyorkan agar semua ibu hamil menerima satu dos vaksin Tdap pada setiap kehamilan, antara minggu 27-36 kehamilan.<sup>1</sup>



**Bincanglah dengan doktor anda mengenai perlindungan daripada batuk kokol dan difteria untuk bayi anda hari ini!**

Tdap: tetanus, difteria dan pertusis.

#### Rujukan:

1. Malaysian Society of Infectious Diseases and Chemotherapy. Guidelines for adult immunisation 2nd edition. Available at <https://docplayer.net/14756999-Malaysian-society-of-infectious-diseases-and-chemotherapy-guidelines-for-adult-immunisation-2nd-edition.html>. Accessed on 18 January 2021. 2. Sawyer M, Liang JL, Messonnier N, Clark TA. Updated recommendations for use of tetanus toxoid, reduced diphtheria toxoid, and acellular pertussis vaccine (Tdap) in pregnant women—Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). 2012. *MMWR*. 2013;62(7):131-5. 3. Centers for Disease Control and Prevention. Tdap (tetanus, diphtheria, pertussis) vaccine: what you need to know. Available at <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/tdap.pdf>. Accessed on 18 January 2021. 4. Committee on Obstetric Practice Immunization and Emerging Infections Expert Work Group. Committee opinion no. 718: update on immunization and pregnancy: tetanus, diphtheria, and pertussis vaccination. *Obstet Gynecol*. 2017;130(3):e153-7. 5. Centers for Disease Control and Prevention. Diphtheria – Clinicians. Available at <https://www.cdc.gov/diphtheria/clinicians.html>. Accessed on 19 January 2021.

Maklumat khidmat awam ini  
dibawakan kepada anda oleh:

**SANOFI**



# Ibu Bapa & Datuk Nenek

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

Peranan datuk dan nenek dalam keluarga boleh dianggap istimewa. Mereka kaya dengan pengalaman dan boleh menawarkan sokongan dan nasihat untuk ibu bapa dalam pelbagai aspek pengasuhan, terutamanya bagi ibu bapa baru. Mereka juga boleh diharap dan dipercayai untuk menjaga anak-anak apabila ibu bapa terpaksa berjauhan. Mereka gemar memanjakan cucu mereka, suka bercerita dan memberi nasihat, malah merupakan sebahagian penting daripada hidup cucu mereka.

## Punca konflik

Kadang-kala, datuk dan nenek mungkin mengganggu cara pengasuhan dan mencetuskan konflik dalam keluarga. Sama ada secara

sedar atau tidak, mereka mungkin memberikan nasihat yang tidak diminta, mengkritik cara ibu bapa menguruskan anak-anak, atau memanjakan cucu sehingga melanggar peraturan ibu bapa. Datuk dan nenek juga cenderung memberi terlalu banyak snek kepada cucu, atau kurang prihatin dengan penggunaan kerusi keselamatan kanak-kanak. Ada juga yang mahu ibu bapa lebih berkeras dalam mendisiplinkan anak-anak.

Kebanyakan ibu bapa tidak kisah jika ia terjadi sekali-sekala, namun jika ia sering berulang, mereka akan rasa seperti autoriti dan keupayaan mereka dipersoalkan. Arahan yang bercanggah daripada kedua-dua pihak juga boleh mengelirukan anak-anak dan menyebabkan mereka berasa terperangkap

*Kita sering mendengar rungutan ibu bapa tentang datuk dan nenek yang sering masuk campur dalam hal pengasuhan anak mereka. Bagaimana isu ini boleh ditangani?*

antara kedua-dua pihak. Jika tidak diuruskan dengan baik, perbezaan pendapat boleh menjadi perbalahan besar, lalu mengakibatkan ketidakstabilan keluarga.

## Mencari keseimbangan

Ibu bapa selalunya menghargai kehadiran datuk dan nenek serta ingin mereka terlibat dalam kehidupan anak mereka, tetapi tidak mahu cara pengasuhan mereka terganggu. Maka, ibu bapa perlu:

- **Jelaskan peranan.** Cara utama untuk meredakan konflik dan salah faham adalah dengan menjelaskan peranan mereka sebagai ibu bapa serta apa yang mereka harapkan daripada datuk dan nenek. Pakar

bersetuju bahawa adalah tugas ibu bapa untuk menentukan peranan datuk dan nenek, bukan sebaliknya.

- **Terangkan peraturan.**

Tak kira apa niatnya, nasihat yang tidak diminta kurang disenangi. Jika ia datang daripada ibu bapa sendiri atau mertua, ia boleh dianggap satu kritikan. Anda dan pasangan perlu saling bersetuju untuk menetapkan peraturan pengasuhan anda. Kemudian, sama-sama terangkan peraturan ini dengan tenang dan jelas kepada datuk dan nenek. Pastikan mereka tahu cara mereka boleh membantu dan apa yang tidak boleh dibuat.

- **Tangani perbezaan.**

Mereka mungkin tidak bersetuju dengan cara anda, tapi cuba fahami pandangan mereka dan jelaskan pandangan anda. Beritahu mereka: sesetengah perkara mungkin berkesan dahulu, tapi kini tidak lagi. Kekal tenang dan jangan terlalu defensif. Anda boleh berkata, "Saya hargai pendapat Ayah, tapi harap Ayah faham saya yang bertanggungjawab terhadap anak saya." Ini penting terutamanya dalam isu perubahan dan keselamatan.

- **Bertolak ansur.** Semua pihak mahukan yang terbaik untuk anak-anak, jadi cari

jalan tengah yang dipersetujui semua. Tidak mengapa untuk mengalah sekali-sekala. Datuk dan nenek juga perlu dibenarkan untuk membuat keputusan apabila ibu bapa tiada, dan terutamanya jika tindakan anak-anak memberi kesan langsung ke atas mereka, jika keselamatan terancam

atau peraturan rumah dilanggar.

- **Libatkan mereka bersama** dalam

perbincangan anda mengenai anak-anak dan beri mereka peluang untuk menyumbang. Sebagai contoh, mereka boleh menghantar dan mengambil anak-anak di tuisyen. Ajak mereka untuk sertai kelas keibubapaan atau temu janji bersama pakar pediatrik agar mereka lebih memahami keputusan anda.

## Meredakan perbalahan

Konflik boleh tercetus apabila wujudnya perbezaan pendapat atau perwatakan. Ini sering terjadi antara mertua dan menantu; maka, si anak/pasangan perlulah berperanan untuk memulihkan hubungan. Apa yang boleh dilakukan jika berlaku percanggahan pendapat?

- **Bertenang.** Bawa kedua-dua pihak ke ruang berasingan untuk menenangkan diri dan menjauhi suasana hangat. Ini penting agar tiada kata-kata kasar terlepas dari mulut dan memburukkan lagi situasi.

- **Jadi perantara.** Lebih baik sekiranya si anak yang berbincang sendiri dengan ibu bapanya (datuk/nenek)

bagi menyelesaikan masalah. Jika tidak berjaya, minta bantuan ahli keluarga lain yang dihormati untuk jadi perantara.

- **Jangan menyimpan perasaan.**

Jangan lanjutkan perbalahan atau bermasam muka. Jangan tunggu pihak lain untuk 'menyedari kesilapan mereka' atau 'minta maaf dahulu' kerana ini boleh mengakibatkan kekecewaan. Kadang-kala, ibu bapa perlu mengalah kepada datuk dan nenek, dan berdamai demi keluarga dan anak-anak. Pasangan perlu memberi sokongan jika ada yang terluka hati.

- **Jumpa pakar terapi keluarga.**

Jika tiada apa yang berkesan, rujuk pakar terapi keluarga yang berdaftar untuk membantu keluarga menyelesaikan konflik dan berdamai.

Komunikasi yang baik dan terbuka penting dalam mana-mana hubungan, termasuklah antara ibu bapa dan datuk/nenek. Kedua-dua pihak perlu saling menghormati dan memahami, serta menyedari peranan masing-masing dalam membesarkan anak-anak dan cuba untuk tidak melampaui batas.

Setiap ahli keluarga perlu memahami apabila satu-satu pasangan mempunyai anak, mereka perlu belajar menjadi ibu bapa kepada anak mereka sendiri. Proses keibubapaan ini penting dalam membina keluarga. Jika datuk atau nenek mengganggu proses ini, mereka mungkin merampas peluang pembelajaran bagi pasangan ini. **PP**







# Jangkitan Sampingan: Lebih Banyak, Lebih Teruk

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

*Semasa pandemik COVID-19 ini, jangkitan sampingan (coinfection) dengan patogen lain telah dikesan dalam sesetengah pesakit dan dikaitkan dengan akibat yang lebih buruk. Jangkitan sampingan perlu difahami untuk menambah baik rawatan dan pencegahan.*

**Jangkitan sampingan** berlaku apabila tubuh **dijangkiti oleh beberapa spesies patogen (bakteria, virus, kulat, dsb.) pada masa sama atau berturutan.** Sebagai contoh, seorang kanak-kanak yang dijangkiti influenza juga mendapat jangkitan pneumokokus pada masa sama. Antara terma

lain yang digunakan untuk merujuk jangkitan sampingan ialah jangkitan berganda, jangkitan serentak dan infeksi polimikrobial.

## Jenis jangkitan sampingan

Terdapat tiga jenis jangkitan sampingan:

- **Jangkitan akut serentak:** Keadaan di mana beberapa jangkitan berlaku pada masa yang sama. Antara jangkitan serentak yang kerap terjadi ialah jangkitan influenza-pneumokokus. Tubuh lebih mudah terkena jangkitan bakteria pernafasan apabila dijangkiti virus. Semasa pandemik COVID-19, pelbagai kes jangkitan sampingan SARS-CoV-2 dengan patogen pernafasan lain telah dilaporkan. Jangkitan sampingan demam denggi dengan jangkitan mikoplasma juga boleh terjadi. Begitu juga dengan kombinasi lain.
- **Jangkitan sekunder/ berturutan:** Selepas

jangkitan asal reda, jangkitan sekunder mungkin muncul akibat sistem imun yang masih lemah. Satu contoh biasa ialah otitis media, sejenis jangkitan telinga yang selalunya disebabkan oleh bakteria *S. pneumoniae* atau *H. influenzae*. Ia sering terjadi selepas jangkitan virus sinsitium pernafasan (RSV), koronavirus atau adenovirus. Jangkitan kedua yang tertangguh ini juga dirujuk sebagai jangkitan super (*superinfection*).

- **Jangkitan kronik serentak:** Jangkitan kronik juga boleh menjadi penyebab jangkitan sampingan. Ini boleh dilihat dalam jangkitan HIV yang merosakkan sistem imun, lalu mengakibatkan tubuh lemah terhadap patogen oportunistik, seperti *Mycobacterium tuberculosis* yang menyebabkan tuberkulosis. Malah, jangkitan HIV-tuberkulosis menjadi penyumbang utama peningkatan jangkitan tuberkulosis dunia.

## Komplikasi lebih teruk

Berbanding jangkitan tunggal, jangkitan sampingan menyebabkan komplikasi kesihatan yang lebih teruk dan membuatkan jangkitan jadi lebih parah.

Jangkitan influenza yang diikuti dengan jangkitan pneumokokus boleh menyebabkan kematian. Kajian haiwan menunjukkan bagaimana jangkitan influenza merosakkan salur pernafasan, lalu memudahkan jangkitan sekunder oleh pneumokokus.

Walaupun mereka dapat bertahan, pesakit jangkitan sampingan mungkin mengalami kesan jangka panjang seperti buta, cirit-birit kronik, keradangan kronik, karsinoma, pengimunotindasan, fibrosis hati, meningitis, kegagalan buah pinggang dan demam reumatik.

Jangkitan sampingan juga menyukarkan rawatan jika melibatkan patogen berlainan jenis, seperti bakteria dan virus. Ubat antivirus atau antibiotik selalunya digunakan sama ada untuk merawat jangkitan virus atau bakteria, tapi kesan ubat ini ke atas jangkitan serentak masih perlu dikaji.

Ini kerana mungkin terdapat tindak balas yang boleh mengurangkan keberkesanan

rawatan atau menjadikan jangkitan lebih teruk. Tindak balas ini perlu difahami untuk mengenal pasti strategi rawatan yang sesuai.

## Vaksinasi ialah pilihan lebih baik

Bagi kebanyakan kes, pencegahan melalui vaksinasi ialah pilihan yang disarankan. Banyak kajian ke atas jangkitan influenza-pneumokokus yang menyokong potensi vaksinasi pneumokokus, di samping vaksinasi influenza tahunan, sebagai strategi utama untuk mengurangkan kematian dan morbiditi akibat wabak influenza.

Satu kajian juga mencadangkan vaksinasi pneumokokus dan *Haemophilus influenzae* jenis b (Hib) sebagai pelan tambahan yang

wajar untuk mengurangkan jangkitan sampingan dalam kes COVID-19 selepas mendapati negara dan bandar dengan kadar vaksinasi pneumokokus yang tinggi mempunyai kadar kematian dan kes COVID-19 yang lebih rendah. Jangkitan sampingan lain juga mungkin boleh dikawal dengan vaksinasi terhadap patogen yang terbabit. Namun, kajian lanjut diperlukan untuk lebih memahami jangkitan sampingan tertentu.

Walaupun vaksinasi pneumokokus mungkin tidak memberi perlindungan langsung terhadap jangkitan sampingan influenza atau COVID-19, ia boleh menurunkan kehadiran dan kemasukan ke hospital, serta mengurangkan beban ke atas perkhidmatan kesihatan.



Dijangkiti dengan satu penyakit sudah cukup membebankan; jangkitan kedua akibat yang pertama tentu lebih teruk. Oleh itu, lebih baik jika anda memberi anak anda perlindungan lebih meluas daripada jangkitan. Kemasukan vaksin pneumokokus ke dalam Program Imunisasi Kebangsaan ialah satu langkah yang dialu-alukan ke arah penjagaan kesihatan lebih baik untuk negara. Vaksinasi yang lebih menyeluruh akan memastikan anda, keluarga anda dan golongan berisiko lebih dilindungi daripada jangkitan serta jangkitan sampingan. **PP**

Sumbangan daripada



# PNEUMOCOCCAL DISEASE CAN BE VERY SERIOUS<sup>1</sup>

Don't Wait! Vaccinate Early to Protect Your Little Ones.

## The 5 Most Common Strains In Malaysia<sup>2</sup>

14

19A

19F

6B

6A

YOUNG CHILDREN ARE AT RISK OF GETTING  
PNEUMOCOCCAL DISEASES.  
THOSE WITH INCREASED RISK INCLUDE<sup>3,6</sup>:



< 2 years of age



Attend nursery /  
day care centre



Weakened immune  
system due to illnesses  
and treatment



From a cough or  
a sneeze



Contact with  
contaminated items



Close proximity with  
carriers

MOST PNEUMOCOCCAL INFECTIONS ARE MILD. HOWEVER, SOME CAN BE  
DEADLY OR RESULT IN LONG-TERM PROBLEMS.<sup>7</sup>



Pneumonia -  
Inflammation of the lungs<sup>7</sup>



Meningitis -  
Inflammation of the brain<sup>7</sup>



Acute Otitis Media  
- Middle ear infection<sup>7</sup>



Bacteraemia  
- Blood infection<sup>7</sup>

PNEUMOCOCCAL CONJUGATE VACCINES (PCV) CAN BE GIVEN AS EARLY  
AS TWO MONTHS<sup>5</sup>. CONSULT YOUR DOCTOR FOR MORE INFORMATION.

#### References:

1. Fast Facts You Need to Know about Pneumococcal Disease | CDC. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/facts.html>. Accessed on 6th Apr 2021.
2. Arushothy, R et al. (2016). Pneumococcal serotype distribution and antibiotic susceptibility in Malaysia: A four-year study (2014-2017) on invasive paediatric isolates. Risk Factors and Transmission | CDC. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission.html>. Accessed on 6th Apr 2021.
3. Weiser, JN., et al. (2018). Streptococcus Pneumoniae: Transmission, Colonization and Invasiveness.
4. Pneumococcal Vaccination: Summary of Who and When to Vaccinate | CDC. Available at <https://www.cdc.gov/vaccines/imz/pneumo/who-when-to-vaccinate.html>. Accessed on 6th Apr 2021.
5. Pneumococcal Disease | Washington State Department of Health. Available at <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/immunization/DiseasesandVaccines/PneumococcalDisease>. Accessed on 6th Apr 2021.
6. Symptoms and Complications | CDC. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/symptoms-complications.html>. Accessed on 6th Apr 2021.

Pfizer Malaysia Sdn. Bhd. (Company No: 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](http://www.pfizer.com.my)





# Jangan Lupa Tentang **FLU**

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

*Walaupun COVID-19 akan terus menjadi tumpuan pada masa mendatang, kita tidak harus melupakan penyakit berjangkit lain yang masih menjadi ancaman kepada kesihatan dan kesejahteraan kita.*

Contohnya influenza, ia mengakibatkan kes jangkitan dan kematian yang tinggi setiap tahun di seluruh dunia. Ia antara penyakit pernafasan yang paling mudah berjangkit dan virus influenza kekal aktif sepanjang tahun di kawasan bercuaca tropika seperti Malaysia – maka ia boleh berlaku bila-bila masa.

## Bahaya masih ada

Sejarah telah membuktikan bagaimana influenza boleh mencetuskan bencana. Terdapat banyak contoh seperti: flu Sepanyol, juga dikenali sebagai pandemik influenza 1918 (1918-1920), yang menjejaskan 1/5 populasi dunia; pandemik flu Asia 1957-1958 akibat virus influenza A

jenis H2N2 yang menyebabkan sekitar 1.1 juta kematian sedunia; serta pandemik flu burung pada 2009.

Malaysia turut sama terkesan dengan beberapa wabak tempatan, seperti wabak flu di Perak (Julai-Ogos 2003). Terdapat juga siri wabak di seluruh Malaysia pada Disember 2019 hingga Januari 2020 (sebaik sebelum COVID-19 melanda), di mana sekolah-sekolah di Selangor dan Pulau Pinang teruk terjejas, di samping beberapa kes di Perak, Terengganu, Johor dan Pahang.

## Pantas tersebar

Virus influenza mudah tersebar kerana jangkitan melalui titisan – apabila seseorang dijangkiti (kanak-kanak atau orang dewasa) bernafas, bercakap atau bersin, mereka boleh menyebarkan virus. Kanak-kanak terutamanya, yang masih tidak faham tentang kepentingan menjaga kebersihan tangan, dan kurang suka memakai pelitup muka apabila sakit atau ketika bermain dengan rakan yang sakit. Ini meningkatkan risikonya dijangkiti influenza.



Bayi dan kanak-kanak kecil di pusat jagaan harian juga berisiko tinggi untuk dijangkiti. Pada usia ini, mereka amat bergantung pada pengasuh mereka dan kualiti jagaan yang disediakan pusat jagaan tersebut. Jika anak anda sakit, lebih baik jika dia diasingkan daripada rakan-rakannya. Jika anda bekerja sepenuh masa, anda atau pasangan mungkin perlu bekerja dari rumah atau mengambil cuti untuk menjaganya. Jika anda masih menghantarnya ke pusat jagaan, ini hanya akan mendedahkan kanak-kanak lain kepada risiko jangkitan.

Gejala flu tidak sukar untuk dikenal pasti. Antaranya ialah demam panas, kerap menggigil/rasa seram sejuk, sakit otot/sendi, keletihan, batuk, hidung berair/tersumbat, loya, muntah, cirit-birit, sakit kepala dan sakit kerongkong. Komplikasi yang dikaitkan dengan flu ialah pneumonia, resdung, jangkitan telinga dan dalam kes-kes tertentu, kematian.



## Influenza BOLEH dicegah

Komplikasi influenza boleh jadi berbahaya dan tiada sesiapa mahu melihat anak mereka merana akibatnya. Pemakaian pelitup muka, penjarakan fizikal dan kebersihan tangan dapat mengurangkan risiko jangkitan, tapi mendapatkan imunisasi influenza perlu jadi keutamaan, lebih-lebih lagi bagi orang berisiko tinggi yang boleh mendapat komplikasi yang mengancam nyawa. Ini termasuklah kanak-kanak kecil yang mempunyai sistem imun yang belum matang, serta warga tua berumur lebih 60

tahun kerana sistem imun yang semakin lemah.

Ketika ini, imunisasi influenza belum termasuk dalam Program Imunisasi Kebangsaan, maka ia sering dilupakan. Imunisasi influenza tahunan yang disarankan boleh diberi kepada bayi seawal umur 6 bulan, jadi bertanyalah kepada doktor anak anda (serta doktor anda) untuk mengetahui lebih lanjut tentang imunisasi tersebut dan mendapatkannya untuk keluarga anda (termasuk anda dan ibu bapa anda).

## Jangan mencuba nasib

Sistem imun kanak-kanak masih tidak matang semasa baru dilahirkan dan mengambil masa untuk berkembang. Oleh itu, bayi dan kanak-kanak kecil sangat terdedah kepada penyakit. Imunisasi boleh mencegah penyakit dengan merangsang sistem imun untuk membina pertahanan terhadap penyakit tertentu yang disasarkan oleh vaksin tersebut.

akan terus diamalkan pada masa depan kerana penyakit seperti COVID-19 dan influenza amat berbahaya jika seseorang yang lemah dijangkiti.

Bagi kanak-kanak, influenza boleh jadi parah kerana ia menyebabkan komplikasi teruk dan membawa maut. Maka, jangan cuai! Berikan imunisasi influenza kepada anak anda. Anda mungkin boleh menyelamatkannya. **PP**

Pandemik COVID-19 telah mengajar kita pelbagai kaedah yang mudah dan berguna untuk menghalang penyebaran penyakit. Semoga apa yang kita pelajari pada tahun lepas

Sumbangan daripada



Rated as one of the highest quality seawater in Europe by the European Environment Agency 



Improvement in nasal breathing at Day 2<sup>2</sup>

2x lower risk of contracting influenza<sup>3</sup>

2x lesser sick days<sup>3</sup>



References

1. SOER 2015. 2. Kiselev A., Tkachuk I. The Spray Aqua Maris in the Treatment of Diseases of the Nose and Paranasal Sinuses. Proceedings of XVI meeting of Otorhinolaryngologists of the Russian Federation – Saint Petersburg. RA-AM: 2001, pg 598-601. 3. Geraschenko, T.I. (Data on File) Medical use of preparation AQUA MARIS (Jadran, Croatia) in prevention of ARVI (Acute Respiratory Viral Infection) and influenza in mass school providing general education.

For Healthcare Professionals only.

Market Expansion Services by [www.dksh.com.my](http://www.dksh.com.my)



DKSH Malaysia Sdn Bhd (4476-U)  
 8-11-01, The Ascent, Paradigm, No. 1  
 Jalan 55 7/ 26A, Kelana Jaya  
 47301 Petaling Jaya Selangor Darul Ehsan, Malaysia  
 Phone +60 3 7882 8888, Fax +60 3 7882 5555







# Apakah Punca Hidung Anak Saya Tersumbat?

Oleh **Dr Norzila Mohamed Zainudin**,  
Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Perubatan Respiratori Pediatrik

Kanak-kanak lebih tua dan orang dewasa boleh bernafas melalui mulut jika hidung mereka tersumbat, namun bayi tidak tahu cara untuk melakukannya. Hidung yang tersumbat boleh menyukarkan pernafasan. Lebih teruk lagi, hidung yang kerap tersumbat boleh meningkatkan risiko jangkitan yang boleh membawa kepada komplikasi seperti sinusitis atau otitis media.

## Pernafasan biasa

Ada sebabnya cara pernafasan yang betul adalah melalui hidung dan bukan menggunakan mulut. Salur hidung kita berfungsi sebagai 'penapis peringkat pertama' dan dilapisi bulu halus yang memerangkap kotoran dan partikel lain. Di peringkat ini,

udara juga akan dilembapkan, dihangatkan atau disejukkan mengikut kesesuaian sebelum memasuki peparu kita.

Proses 'penapisan' ini berterusan dalam saluran pernafasan yang dilitupi mukus yang akan memerangkap partikel asing sebelum memasuki peparu. Apabila seseorang bernafas melalui mulut, peringkat pertama ini akan dilangkau sepenuhnya.

## Apakah yang menyebabkan hidung tersumbat?

Antara punca utama masalah ini ialah **faktor persekitaran** seperti udara kering terutamanya di bilik berpenyaman udara dan bahan perengsa seperti partikel ultrahalus daripada

*Bayi dan anak kecil sensitif kepada bahan perengsa dalam udara yang boleh menyebabkan hidung tersumbat. Ia boleh berlaku kepada sebahagian atau keseluruhan salah satu atau kedua-dua salur hidung. Situasi ini boleh merimaskan anak dan membawa stres kepada ibu bapa!*

minyak pati aromaterapi atau setinggi. Alergen di dalam bangunan atau rumah juga merupakan satu lagi faktor, contohnya najis lipas/hama debu, bulu dan kulit haiwan peliharaan, serta kulapuk.

Memandangkan bayi/anak kecil anda meluangkan kebanyakan masa di dalam rumah, pendedahan yang kerap kepada bahan perengsa atau alergen boleh menyebabkan rembesan hingus semakin terkumpul di dalam hidung, lalu menyebabkan hidung tersumbat apabila baring. Ini antara sebab bayi tiba-tiba terjaga daripada tidur pada tengah malam, menyebabkan ibu bapa terpaksa mendudukkannya secara menegak untuk menidurkannya semula!

Faktor yang sama boleh menyebabkan kanak-kanak lebih tua mengalami jangkitan saluran pernafasan bahagian atas (seperti batuk, selesema, dsb.) atau mengalami rinitis alahan yang menyebabkan rembesan hingus dan hidung tersumbat.

Satu lagi kemungkinan ialah **abnormaliti struktur** muka seperti adenoid besar yang menghalang salur hidung, septum hidung bengkok atau penyempitan salur hidung. Disebabkan abnormaliti ini, rembesan hidung mudah terkumpul, lalu menyebabkan hidung tersumbat. Dalam kes begini, kesukaran bernafas boleh berlaku sepanjang hari.

## Bantuan diperlukan!

Memandangkan bayi dan anak kecil biasanya tidak tahu cara menghembus hidung untuk membersihkan hidung tersumbat, ibu bapa harus membantu mereka. Keupayaan bernafas secara normal merupakan satu kelegaan, terutamanya semasa pemberian makanan (bayi tidak dapat bernafas sambil disusukan apabila hidung tersumbat!) atau waktu tidur.

Jika bayi anda sihat, tidak demam atau tiada sebarang tanda jangkitan saluran

pernafasan, anda tidak perlu panik. Bertenang dan tumpukan perhatian untuk membersihkan hidungnya yang tersumbat. Elakkan daripada menggunakan ubatan (melainkan anda diberikan preskripsi oleh doktor anak anda) dan ubat sapu (contohnya yang berasaskan mentol, eukaliptus, atau kapur baru). Ubat sapu tidak disyorkan untuk kanak-kanak bawah 2 tahun kerana boleh menyebabkan kerengsaan dan pengumpulan mukus. Anda hanya perlukan semburan hidung dan penyedut hidung.

Bayi anda mungkin meragam jika dia tidak biasa dengan alat ini, jadi ibu dan bapa perlu bekerjasama.



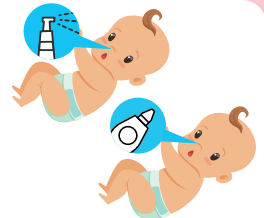
**1** Pegang dan dukung bayi dalam postur yang sedikit condong.



**2** Gunakan semburan hidung pada satu lubang hidung selama lima saat.



**3** Gunakan penyedut hidung untuk menyedut hingus



**4** Ulang langkah 2 dan 3 pada satu lagi lubang hidung

## Kepentingan kebersihan hidung

Pelbagai faktor menyumbang kepada kebersihan hidung yang baik. Persekitaran bersih penting untuk mengurangkan (dan mencegah) berlakunya hidung tersumbat. Pastikan bilik bayi dan ruang umum dalam rumah bebas daripada debu dan alergen. Penyaman udara harus ditetapkan pada suhu sederhana (disyorkan pada 26°C) dan udaranya tidak menghembus terus ke wajah anak anda.

Jika anda menggunakan alat pelembap (*humidifier*) di dalam bilik anda, bersihkan selalu.

Elakkan penggunaan sebarang bahan beraroma termasuk wangian semula jadi kerana ia boleh merengsa hidung dan saluran pernafasan anak anda yang sensitif. Jika sesiapa merokok atau menggunakan rokok elektronik di rumah, pertimbangkanlah untuk berhenti merokok demi anak anda.

Jika anak anda kerap mengalami hidung tersumbat, ambil langkah sewajarnya untuk membersihkan hidungnya serta-merta. Langkah tersebut akan mengurangkan sebarang ketidakselesaian atau gangguan yang dialami anak anda kerana hidung



tersumbat boleh menjejaskan kesejahteraan anak serta anda sendiri (terutamanya apabila terpaksa berjaga sepanjang malam!). **PP**

Sumbangan daripada





# Pendek Selamanya: Kesan Bantut Terhadap Kanak-Kanak

Oleh **Prof Dr Muhammad Yazid Jalaludin**,  
Pakar Perunding Kanan Pediatrik & Endokrinologi Pediatrik



*Adakah anak anda membesar secara optimum? Adakah anda sedar bahawa pandemik COVID-19 serta krisis sosioekonomi yang berkaitan boleh memburukkan lagi masalah malnutrisi dalam kanak-kanak?*

Tahun lalu, para pemimpin dari 4 buah agensi PBB (UNICEF, FAO, WFP dan WHO) dalam satu kenyataan memberi amaran bahawa isu malnutrisi dalam kalangan kanak-kanak dijangka akan terus meningkat disebabkan COVID-19, dan mereka menyeru agar pihak yang bertanggungjawab dan penggubal dasar mengambil tindakan segera. Selain isu berat badan berlebihan, obesiti, penyusutan badan (*wasting*) dan kekurangan mikronutrien, bantut (*stunting*) juga antara masalah utama yang dinyatakan.

Malah sebelum pandemik lagi, Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan melaporkan peningkatan masalah bantut dalam kalangan kanak-kanak berumur 5 tahun ke bawah daripada 17.7% pada 2015 ke 21.8% pada 2019. Ini bermakna **1 daripada 5 kanak-kanak di Malaysia mengalami bantut** dan angka ini mungkin meningkat lagi disebabkan pandemik yang melanda!

## Apakah itu bantut?

**Bantut** merujuk kepada **kegagalan untuk mencapai potensi tumbesaran sepenuhnya dari aspek ketinggian.**

Ini merupakan tanda-tanda biasa bagi masalah kekurangan pemakanan yang kronik dalam kanak-

kanak. Menurut WHO, kanak-kanak dikira terbantut jika tinggi-untuk-umurnya adalah lebih daripada dua sisihan piawai di bawah median Piawaian Tumbesaran Kanak-Kanak.

Bantut berlaku akibat interaksi kompleks antara pelbagai faktor risiko. Pandemik yang berlaku kini boleh merumitkan lagi keadaan. Berikut antara faktor-faktor penyebab:

- Pemakanan dan kesihatan ibu yang kurang memuaskan
- Penyusutan yang kurang mencukupi
- Kekurangan pemberian makanan pelengkap
- Kekurangan akses kepada makanan berkualiti
- Jangkitan yang berulang
- Kemiskinan isi rumah
- Kebersihan (makanan, air, isi rumah)
- Kekurangan dari segi penjagaan
- Kekurangan akses kepada perkhidmatan kesihatan
- Kekurangan kesedaran ibu bapa



## Kesan tumbesaran terbantut

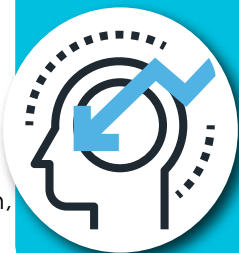
Bantut semakin sukar dipulihkan apabila kanak-kanak semakin membesar. Ketinggian kanak-kanak yang hilang tidak boleh dikembalikan sekiranya tiada tindakan susulan diambil, tidak sama seperti berat yang boleh dinaikkan semula. Tambahan pula, pemakanan yang kurang berkualiti akan mempengaruhi tumbesaran, perkembangan otak dan kesihatan.

### Jangka masa pendek

- Peningkatan risiko kematian dan morbiditi
- Jangkitan yang berulang
- Kelewatan perkembangan

### Jangka masa panjang

- Kesan kekal ke atas tumbesaran dan perkembangan otak
- Risiko penyakit metabolik semasa dewasa
- Fungsi kognitif & keupayaan pembelajaran yang rendah
- Pencapaian akademik yang lemah
- Kurang produktif dalam sektor ekonomi
- Peningkatan kos kesihatan
- Kitaran malnutrisi dan bantut ke atas generasi seterusnya



## Mengoptimumkan tumbesaran

Ketinggian adalah antara ciri-ciri yang boleh diwarisi, namun ketinggian ibu bapa bukan penentu utama untuk ketinggian kanak-kanak. Kajian menunjukkan semua kanak-kanak mempunyai purata tumbesaran yang sama pada tahun-tahun awal tumbesaran, jika kondisi tumbesaran adalah optimum seperti berikut:

### ● 1000 hari pertama

(sejak kehamilan hingga umur 2 tahun)

- Tempoh peluang yang terbaik
- Penyusuan susu ibu secara eksklusif untuk 6 bulan pertama
- Amalan pemberian makanan pelengkap yang baik



### ● Pemakanan yang baik

- Anak: Diet yang pelbagai dan seimbang, kekerapan sajian harian yang sesuai
- Ibu: Semasa kehamilan dan penyusuan untuk peringkat tumbesaran awal anak

### ● Aktiviti fizikal yang mencukupi

- Merangsang pengeluaran hormon tumbesaran
- Menghasilkan serotonin, memperbaiki selera makan dan kualiti tidur

### ● Kualiti tidur yang baik

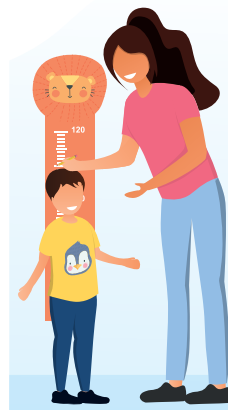
- Dengan masa dan tempoh yang sesuai

## Menjejak tumbesaran anak anda

Dengan mengukur, merekod dan memantau tinggi dan berat anak anda, serta mengawasi pengambilan makanannya, ibu bapa boleh mengesan dan memulihkan sebarang masalah di peringkat awal sebelum ia menjadi semakin serius. Anda boleh mengambil langkah berikut, menggunakan aplikasi digital, atau dengan merujuk kepada doktor anda:

- Mengambil ukuran secara berkala (menggunakan carta ketinggian dan penimbang berat)
- Aplikasi penjejak tumbesaran
- Diari makanan
- Soalan saringan/senarai semak (cth. Kaedah Saringan Pemakanan Pediatrik atau *Paediatric Nutrition Screening Tool*, PNST)

Gangguan kepada perkhidmatan pemakanan dan kesihatan, ditambah lagi dengan krisis ekonomi semasa pandemik ini akan mengeruhkan masalah malnutrisi sekiranya tiada langkah diambil untuk mengatasinya dengan segera. Memastikan pemakanan yang baik untuk kanak-kanak dan ibu adalah perkara yang paling utama. Rujuk pakar jika ada sebarang kebimbangan. Nasihat pemakanan dan makanan tambahan mungkin diperlukan bagi mengatasi sebarang masalah tumbesaran. **PP**



Sumbangan daripada



# DIRUMUS SECARA SAINTIFIK UNTUK MENYOKONG PERTUMBUHAN



**BERDASARKAN  
SARANAN PAKAR\* UNTUK  
"CATCH-UP GROWTH"  
BERKESAN (1KCAL/ML)**

**100%  
KEBAIKAN NUTRISI  
TUMBESARAN\*  
(PROTEIN, KALSIMUM, ZINK)**

**IMBAS QR CODE UNTUK:**



- Semak Status Tumbesaran Si Manja
- Dapatkan Sampel

**DAPATKAN CARTA  
TUMBESARAN  
DARIPADA DOKTOR  
ANDA HARI INI!**



\* Formulasi berdasarkan Malaysia Rn 2017, 3 hidangan Dugro® Sure memenuhi saranan pengambilan nutrisi sebanyak 102% Protein, 110% Zink dan 96% Kalsium untuk kanak-kanak umur 1 to 3 tahun. | ^ Kandungan tenaga yang padat antara 1.0 dan 1.5 kcal/g disyorkan untuk kanak-kanak yang terbelat. Peratusan protein / tenaga memenuhi saranan Catch-Up Growth.  
- WHO 2007. Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition. Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation.  
- World Health Organization. Technical Note: Supplementary foods for the management of moderate acute malnutrition in infants and children 6-59 months of age. Geneva, 2012.  
- Michaelsen, K. F. et. al., 2009. Choice of foods and ingredients for moderately malnourished children 6 months to 5 years of age. Food and nutrition bulletin, 30(3)\_suppl3, S343-S404.

*Apabila orang awam ditanya sebab mereka tidak makan dengan sihat, ramai menjawab ia mahal. Tetapi, ini tidak benar! Pemakanan sihat bukan sahaja penting untuk tubuh anda, ia juga menjimatkan jika anda mengikuti beberapa langkah mudah.*



# Pemakanan Sihat Tidak Mahal!

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

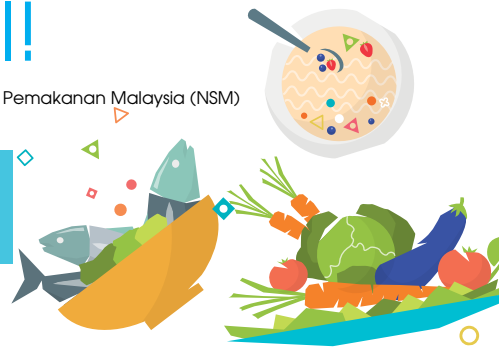
Pemakanan sihat merupakan sebahagian daripada gaya hidup sihat dan faktor pencegahan penyakit. Ini adalah penting, terutamanya apabila kita berhadapan dengan ancaman COVID-19 yang telah banyak mengubah hidup kita sejak tahun lepas. Diet yang sihat adalah sama penting dengan amalan kebersihan dalam mencegah penyakit dan jangkitan.

Namun, terdapat salah anggap bahawa pemakanan sihat adalah mahal dan tidak mampu diamalkan semua orang. Isu utamanya bukanlah kos, tapi pengetahuan yang betul dan ketekalan usaha. Ketika tempoh kesukaran ekonomi ini, kita perlu memperbetulkan pandangan tentang pemakanan sihat dan menggalakkan semua orang mengamalkannya.

## Kepercayaan yang salah

Kenapa masih ada anggapan bahawa pemakanan sihat adalah mahal? Antara sebabnya ialah kepercayaan bahawa makanan yang dilabel atau diiklan sebagai “superfood” atau “makanan sihat” – yang selalunya lebih mahal – adalah lebih menyihatkan. Sesetengah orang juga menyamakan harga dengan nilai pemakanan dan percaya bahawa makanan import yang mahal adalah lebih baik dan menyihatkan – ini langsung tidak benar!

Benar, “superfood” atau hasil tani import mungkin kaya dengan nutrien, tapi hasil tani tempatan juga boleh didapati dengan kandungan nutrien yang sama bagusnya tanpa membocorkan dompet kita! Terdapat juga segelintir orang



yang percaya bahawa pemakanan sihat bermakna mengambil tonik dan suplemen. Ini bukan saja mahal, malah mungkin tidak diperlukan.

Pengguna bijak sedar bahawa jenama, akuan dan harga tinggi tidak menentukan nilai pemakanan sesuatu makanan atau hasil tani. Apa yang kita perlu lakukan ialah menggunakan kemahiran membeli dengan bijak dan pengetahuan pemakanan semasa membeli bahan dan menyediakan makanan. Langkah berikut boleh membantu anda makan dengan sihat dan berjimat.



## Membeli dengan bijak

Langkah pertama untuk pemakanan yang sihat dan jimat ialah pembelian bijak. Pembeli bijak akan mendapatkan makanan/ bahan sihat dan berkhasiat dengan harga berpatutan untuk keluarga.

- **Pilih tempat anda membeli.**

Anda tidak perlu pergi ke pasaraya mewah untuk mendapatkan bahan berkualiti. Membeli barang dapur di pasar basah, pasar malam dan pasar raya besar



mbolehkan anda berjimat, malah anda boleh mendapat bahan yang lebih segar.

- **Rancang pembelian anda.**

Sediakan rancangan masakan mingguan dan senarai barang untuk dibeli sebelum ke pasar. Ikut senarai tersebut dan jangan membeli sesuka hati!

- **Pilih yang segar, bukan diproses.**

Beli tomato segar, bukan sos pasta sedia dimakan. Membuat sos sendiri lebih menyihatkan dan menjimatkan.

- **Beli secara borong.**

Sesetengah produk lebih murah dibeli dalam kuantiti besar, terutamanya ketika

jualan murah. Tapi rancang penggunaan anda untuk mengelakkan pembaziran.

- **Pilihan lebih murah.** Murah tidak semestinya kurang sihat. Sebagai contoh, anda boleh bergilir-gilir menggunakan daging dengan kecacang, yang lebih murah dan setara nilai pemakanannya, dalam hidangan harian.

- **Guna jenama biasa dan produk tempatan.** Ia lebih murah daripada jenama terkenal dan produk import, tapi kualiti dan nilai pemakanannya setara.

- **Baca label.** Periksa maklumat pemakanan pada setiap produk yang anda mahu beli dan bandingkannya dengan yang lain untuk mendapat nilai pemakanan dan harga terbaik.



## Mari memasak

Langkah seterusnya dalam pemakanan sihat dan jimat ialah memasak di rumah. Selalunya, ia lebih jimat daripada makan di luar atau memesan penghantaran makanan. Lebih penting lagi, anda dapat mengawal setiap aspek penyediaan makanan, lalu menjadikan makanan lebih sihat dan bersih. Mari kita lihat contohnya:

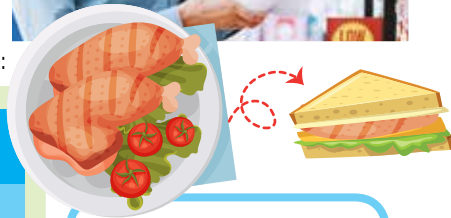
### Spageti Bolognese di restoran

RM18-25/orang, sebelum cukai



### Spageti dengan kuah tomato masakan sendiri

Sepaket spageti: RM4  
 Tomato (segar/pes): RM6  
 Daging Kisar: RM7  
 Bawang putih, bawang besar: RM2-3  
 Herba dan rempah: ~RM1  
 Jumlah: ~RM20 for 4 orang = RM5/orang



**Tip memasak di rumah:** Sediakan lebih kuantiti dan guna baki makanan. Contohnya, lebihan ayam bakar untuk makan malam boleh digunakan untuk membuat sandwich ayam untuk makan tengah hari keesokannya. Tapi ingat, simpan dan panaskan lebihan makanan dengan betul

Satu perkara positif tentang PKP ialah makin ramai orang mula memasak di rumah. Amalkan petua di atas untuk menjimatkan kos dan masak dengan lebih kerap, tapi jangan lupa untuk menerapkan asas pemakanan sihat: **diet seimbang dan pelbagai; lebihkan buah, sayur dan bijirin penuh; kaedah masakan lebih sihat; serta kurangkan gula, garam, minyak dan lemak.** Pemakanan sihat adalah penting, serta boleh menjimatkan, jika anda tahu caranya dan sanggup berusaha. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# Anakku Yang Berazam Tinggi!

Oleh **Dr Yang Wai Wai**, Pakar Psikologi Klinikal Kanak-kanak

*Anak yang berazam tinggi mahu belajar untuk diri sendiri, bukan sekadar menerima kata-kata orang lain. Ini membuatkan mereka sentiasa cuba menguji had dan peraturan.*

Mereka selalunya mempunyai pilihan sendiri tentang apa yang mereka mahu dan bagaimana untuk melakukan sesuatu. Mereka memiliki kecekalan tinggi untuk mencapai sesuatu dan gigih berusaha untuk mendapatkannya. Sifat positif ini diperlukan untuk mengatasi cabaran di masa hadapan apabila mereka dewasa.

Malangnya, ini mungkin dilihat sebagai kedegilan, iaitu tidak mendengar atau mengikut arahan atau melawan perubahan walaupun demi kebaikan mereka. Oleh itu, ibu bapa dan anak mungkin akan mempunyai pendapat yang bercanggah dalam pelbagai hal.

**Perebutan kuasa antara ibu bapa dan anak**

Akibat jangkaan yang tidak dicapai (anak tidak patuh

kepada arahan) dan reaksi/disiplin keras kerana ibu bapa kecewa, perebutan kuasa tak dapat dielakkan. Mudah untuk seseorang hilang sabar apabila berhadapan dengan anak yang tidak mendengar cakap.

Namun, ini boleh menghalang anak belajar, dan lebih teruk, meningkatkan kelakuan negatif dan memberontak jika anda berebut kuasa dengan mereka. Ibu bapa yang terlebih emosional juga mungkin akan melakukan atau mengatakan sesuatu yang akan dikesali. Kita boleh mengekalkan 'kuasa' dengan bertenang, jadi sentiasa ingat bahawa anda lebih dewasa.

Sepuluh daripada perlawanan telah dimenangi jika anda terbuka dengan perspektif dan cara baru untuk menangani anak anda dalam situasi mencabar ini. Sepuluh lagi adalah dengan memahami keperluan dan dorongan di sebalik kelakuan anak yang

berazam tinggi dan bertindak balas sewajarnya kepada mereka (bukan terhadap kelakuan mereka). Kadangkala anak kelihatan degil kerana perasaan mereka terluka atau pendapat mereka tak didengari.

**Jangan patuh secara melulu**

Anda mungkin fikir ia perkara yang bagus jika anak anda sentiasa mengikut apa yang anda arahkan tanpa banyak soal, tapi kepatuhan yang melulu juga tidak bagus. Adalah lebih baik jika anda mengajarnya untuk bersikap wajar, bertimbang rasa dan bertolak ansur. Menghancurkan azam anak dengan memaksanya untuk patuh tidak bagus dalam jangka masa panjang kerana dia akan terdedah kepada manipulasi pihak lain yang ingin menganiayanya.

Agar anak yang berazam tinggi mendengar arahan, ambil pendekatan untuk *bekerja bersamanya, bukan bekerja melawannya*. Ini mengubah cara anda bekerja dengannya. Berhubunglah dengan anak anda dan cuba sedari keperluannya. Dengan memahami isi hatinya, anda boleh melihat daripada

perspektifnya, dan ini peluang untuk memperakunya dan meningkatkan empati. Pada masa sama, biarkan anak anda mengalami akibat 'dunia sebenar', kerana akibat yang semulajadi dan logik lebih berkesan sebagai 'guru' berbanding leteran dan herdikan.

Kebanyakan orang tidak suka diberi arahan, lebih-lebih lagi anak yang berazam tinggi. Mereka akan lebih keras kepala jika mereka rasa seperti diarah-arahkan. Ini beberapa kaedah kreatif yang boleh dicuba agar anak anda mendengar kata-kata anda:



- **Jadikan tugasan atau rutin satu permainan**

Bertanding siapa yang paling banyak atau cepat menyiapkan tugasan. Contohnya, "Mari kemas dan lihat siapa boleh kutip mainan paling banyak," atau "Lampu akan dipadam pukul 9. Kalau awak cepat, kita mungkin boleh baca dua buku cerita."

- **Minta pertolongan**

Jadikan anak anda "penolong khas" untuk menyiapkan tugasan. Bagi anak yang lebih tua, bangkitkan semangat

suka menolongnya. Ini boleh menggalakkannya jadi lebih prihatin dan bertimbang rasa.

- **Pendekatan positif**

Guna perkataan yang menyokong dan mendorong, bukan yang mengancam. Contohnya, tukar "Kita tak akan keluar hinggalah awak habiskan makanan," kepada "Sebaik saja awak habiskan makanan, kita boleh keluar." Cara ini memfokuskan kepada apa yang perlu dibuat untuk mencapai tujuan.

- **Dapatkan jawapan "ya"**

Tanya soalan yang anak anda pasti akan jawab "ya" beberapa kali berturut-turut agar dia tidak melawan. Contohnya, jika dia enggan keluar daripada kolam renang, tanya "Awak suka main air, ya?", "Lain kali kita akan ajak sepupu awak sekali. Awak mahu?", "Seronok keluar hari ini, kan? Awak mahu datang lagi minggu depan?" Dia akan rasa

lebih difahami apabila anda menumpukan pada persefahaman.

- **Berikan pilihan**

Daripada memberikan kata dua, terus mulakan tugasan. Contohnya, apabila masa bermain tamat, tanya "Awak mahu kemas mainan awak sendiri atau mahu Ayah tolong awak?" Kemudian, mula mengemas sambil memberi pilihan, seperti "Apa perlu disimpan dulu? Itik atau blok?", "Kotak mana untuk simpan kereta api? Merah atau hijau?"



Tidak mudah menangani anak berazam tinggi. Mereka amat berpotensi tapi ibu bapa perlu banyak bersabar dan kreatif untuk berjaya menangani mereka. Apabila anda menemui cara berkesan untuk menyalurkan keazaman mereka ke arah yang betul, ini membantu mereka mencapai potensi untuk membesar menjadi individu yang bermotivasi tinggi kelak. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



# Menentukan Masa Hadapan

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

*Memilih jalan untuk masa depan dan membuat keputusan besar boleh menakutkan remaja. Apatah lagi ketidaktentuan akibat pandemik terus menyelubungi kita. Bagaimanakah ibu bapa boleh menyokong remaja pada masa ini?*

Jika anda mempunyai anak remaja yang sepatutnya menduduki peperiksaan SPM atau STPM tahun lepas, ia pasti satu pengalaman yang mengecewakan baginya, serta anda sendiri! Pandemik telah menyebabkan peperiksaan ditunda dan para pelajar terpaksa melalui pembelajaran jarak jauh. Ini

boleh mematahkan semangat ramai remaja. Kini mereka risau menunggu keputusan dan perlu merancang langkah hidup yang seterusnya. Menjadi dewasa ketika tempoh mencabar ini memang sukar.

## Kecenderungan membuat kesilapan

Ketika remaja mula belajar berdikari, kekurangan pengalaman menyebabkan mereka sukar membuat keputusan hidup. Mereka dianggap kurang matang dari segi psikososial dan berkecenderungan untuk:

- Terlibat dengan kelakuan berisiko
- Membuat keputusan melulu
- Fokus pada matlamat jangka pendek

- Lebih suka kepuasan segera
- Mudah terpengaruh rakan sebaya
- Gagal mempertimbangkan akibat

Terdapat penjelasan biologi di sebaliknya hal ini. Bahagian depan otak (lobus frontal), yang berfungsi dalam membuat keputusan, kawalan impuls, sebab-akibat dan tindak balas emosional, hanya berkembang sepenuhnya setelah mencapai umur awal atau pertengahan 20-an. Maka, remaja dan belia mungkin membuat keputusan yang kurang waras, terutamanya apabila rasa tertekan, stres atau terpengaruh dengan rakan-rakan. Mereka perlu bimbingan secukupnya daripada orang dewasa berpengalaman agar lebih bijak membuat keputusan.

## Selepas sekolah: langkah seterusnya

Ini mungkin keputusan besar pertama dalam hidup remaja. Biasanya, dia perlu memilih untuk melanjutkan pelajaran di universiti ataupun kolej. Tapi terdapat pilihan lain juga.

- **Pendidikan tinggi:** Terdapat pelbagai pilihan hari ini dan ia boleh mengelirukan. Konflik mungkin timbul jika ibu bapa cuba memaksa pilihan mereka ke atas remaja. Suarakan pendapat anda, terutamanya jika pandemik telah menyebabkan isu kewangan yang mereka belum sedar. Saling mendengar pendapat masing-masing dan berbincang dengan baik. Tanya pakar dalam bidang tertentu mengenai peluang kerjaya di masa depan.
- **Kerja/Latihan vokasional:** Pendidikan tinggi memang penting, tapi bukan semua orang cenderung ke arah itu. Yang penting, remaja mempelajari kemahiran yang berguna untuk masyarakat. Ini boleh dipelajari melalui kerja atau latihan vokasional. Sesetengah syarikat juga ada menawarkan bantuan jika pekerja mereka mahu melanjutkan pelajaran kelak.
- **Ambil masa:** Mungkin ada remaja yang mahu mengambil lebih masa sebelum membuat keputusan. Ini masa terbaik untuk menyertai program sukarelawan atau pilihan lain seperti program keusahawanan yang menyediakan latihan pembangunan dan kelestarian bisnes. Jalan ini mungkin jarang diambil di sini, tapi ia boleh memberi pengalaman unik dan membina bagi remaja. Ia juga cara untuk meneroka minat mereka.

## Bimbingan ibu bapa

Oleh yang demikian, remaja memerlukan bantuan dalam memilih arah ke masa hadapan, dan bimbingan ibu bapa amat penting. Berikut beberapa panduan untuk membimbing remaja:

- **Perah semua idea:** Selalunya remaja hanya nampak pilihan yang terhad, terutamanya jika mereka terdesak. Galakkannya untuk mengambil lebih masa ketika mencari penyelesaian. Anda juga boleh memberi cadangan.
- **Teliti kelebihan & kekurangan:** Nasihatkannya untuk menyenaraikan kelebihan dan kekurangan pilihannya berdasarkan sumber, kemahiran dan minat. Singkirkan satu persatu untuk memilih yang terbaik. Ini membantunya memilih dengan waras, bukan dengan perasaan.
- **Rancang langkah seterusnya:** Selepas membuat keputusan, tanya apa langkah seterusnya dan cara dia akan menilai pilihannya. Lebih bagus jika keputusan tersebut boleh dipertimbangkan bersama untuk menentukan sama ada ia pilihan yang betul dan cara membuat keputusan lebih baik di masa depan.
- **Bincangkan kemungkinan:** Tanya dia tentang situasi yang mungkin dihadapi dan cara untuk menanganinya. Contohnya, apa yang dia perlu lakukan jika permohonan kolej atau kerjanya ditolak? Atau jika dia menyedari dia tidak menyukai kerja atau kursus yang diambil?
- **Minta bantuan:** Pastikan anak anda tahu mereka boleh meminta nasihat anda, ahli keluarga lain atau kaunselor. Yakinkan mereka yang anda terbuka dengan apa jua soalan dan mereka tidak perlu membuat keputusan berseorangan. Anda sendiri juga boleh meminta pertolongan kerana tidak semua jawapan ada pada anda.



## Kata-kata akhir

Ingatkan anak remaja anda bahawa memilih untuk masa depan tidak mudah. Kita tidak boleh meramal masa depan dan mungkin akan menyesali sesetengah keputusan. Tiada pilihan yang terbaik kerana takdir sentiasa berubah. Oleh itu, pilihlah apa yang mampu dicapai kerana itu lebih praktikal pada detik itu.

Yang penting, mereka **belajar bertanggungjawab dan teguh dengan keputusan mereka**, serta faham terdapat faktor luaran lain yang mempengaruhi hasil pilihan hidup kita. Ia mungkin sukar bagi remaja pada awalnya, jadi sokongan ibu bapa penting. Anda juga perlu menyesuaikan diri agar anak anda boleh jadi lebih berdikari.

Gunakan peluang ini sebagai proses pembelajaran bagi anda dan anak anda dalam menentukan masa depan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal 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.<sup>1</sup> 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](http://www.actoflove.ifl.my)



Ditubuhkan oleh

Dengan kerjasama

Sokongan oleh