

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Apabila Ibu Bapa Tersilap

Cara Mengatasi Cerewet Makan

Kelebihan Tersembunyi Permainan Imagination

Kerohanian dalam Pengasuhan

Percuma
Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR dan isi maklumat untuk dapatkan langgan percuma!



www.mypositiveparenting.org

f positiveparentingmalaysia

mypositiveparenting



Pengasuhan Positif

Malaysia

Datuk Dr Zulkifli Ismail

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

Rakan Usahasama
& Jawatankuasa
Pengurusan
Pengasuhan Positif



“Kesedaran dan
pendidikan keibupukan
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.osgm.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.msdp.my

“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 Pengasuhan, MSCP



Lembaga Pendidikan 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
kekekalan 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 Evelleen 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 Thiagaraj Nadarajaw
Dr Fauziah Zainal Abidin
Dr Rakhee Yadav Hematram
Yadav

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.

Pengasuhan Positif Malaysia

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Kerohanian sebagai Cara untuk Bertahan

Sudahkah anda menerima atau mendaftar untuk vaksin COVID-19? Program vaksinasi besar-besaran sedang berjalan di seluruh negara. Namun, ini tidak bermakna pandemik ini akan berlalu dan hidup akan kembali normal dengan segera.

Keseluruhan program vaksinasi kebangsaan hanya dijangka akan tamat pada hujung tahun ini, dan setelah itu pun, mungkin kita masih perlu menunggu untuk mencapai imuniti kelompok sepenuhnya. Malah, selesa anda mendapat vaksin, anda perlu tersusun mengamalkan langkah pencegahan seperti memakai pelitup muka dan penjarakan fizikal.

Lebih setahun telah berlalu sejak pandemik ini bermula, dan pelbagai sekatan yang dikenakan mula menjelaskan kesihatan mental kita. Salah satu cara menangani stres pada masa ini adalah melalui kerohanian. Kerohanian ialah perkara yang penting

untuk pemerkasaan diri. Dalam isu ini, kami meneroka apa itu kerohanian dan bagaimana ia boleh diterapkan dalam pengasuhan untuk membesar anak yang holistik.

Topik pengasuhan yang lain seperti pengambilan vaksin semasa mengandung, kesilapan ibu bapa yang biasa dilakukan, serta pelbagai hal lain ada dibincangkan oleh barisan pakar kami dalam bidang berbeza.

Sambil kita berhadapan dengan pandemik ini bersama, Pengasuhan Positif akan terus menyampaikan maklumat penting dan relevan kepada ibu bapa di Malaysia. Anda juga boleh mendapatkan semua artikel dan isu Pengasuhan Positif yang lepas di laman web kami (www.mypositiveparenting.org). Jangan lupa untuk mengikuti media sosial kami (Facebook & Instagram) untuk mendapatkan berita terkini, infografik dan video pendidikan.

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 Kerohanian dalam Pengasuhan

Perancangan Keluarga & Kehamilan

9 Vaksinasi Ketika Hamil

Kesejahteraan Keluarga

11 Apabila Ibu Bapa Tersilap

Kesihatan Anak

13 Padanan Lampin 101

17 Bukan Sekadar Gumpalan Saraf

19 Vaksin Meningokokus: Bilakah Anak Saya Perlu Divaksin?

23 Vaksin Pneumokokus: Vaksin Terbaru dalam PIK

25 Kesan Perubahan Suhu Ke Atas Kulit

28 Tingkatkan Imuniti, Lindungi Diri

Pemakanan & Kehidupan Sihat

31 Cara Mengatasi Cerewet Makan

34 Pengendali Makanan: Barisan Hadapan Melawan Tifoid

37 Makanan Tinggi Nutrien – Khasiat dalam Setiap Suapan

Perkembangan Anak

39 Kelebihan Tersembunyi Permainan Imaginasi

Remajaku Yang Positif

42 Amalan Jalan Raya Selamat untuk Remaja

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSACOMM (265773-VI)

12-A Jalan PJ8 8/4, Mentari Plaza, Bandar Sunway,
46150 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

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

Email: parentcare@mypositiveparenting.org

[positiveparentingmalaysia](#) [mypoitiveparenting](#)
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



Kerohanian dalam Pengasuhan

Bersama **Prof Dr Alvin Ng Lai Oon**,
Pakar Psikologi Klinikal dan Presiden Pengasas,
Persekutuan Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP),

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

Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengurus, Program
Pengasuhan Positif

Dalam situasi COVID-19 ketika ini, "kerohanian" berperanan penting sebagai mekanisme pertahanan bagi sesetengah keluarga dan individu.

Walaupun aspek ini mungkin jarang diterokai dari sudut keibubapaan, banyak kajian menunjukkan bahawa kerohanian sememangnya satu pendekatan yang berkesan dalam pengurusan keluarga dan penjagaan kanak-kanak.

Kemunculan COVID-19 semenjak tahun lepas menyebabkan krisis kesihatan yang amat mengejutkan di seluruh dunia, yang memberi kesan dari segi fizikal, mental, kewangan dan sosial. Bagi meringankan beban dan tekanan dalam menghadapi pandemik serta pelaksanaan pelbagai sekatan, pelbagai langkah telah diambil oleh kerajaan, institusi dan individu.

Kerohanian memainkan peranan utama dalam membantu sesetengah keluarga untuk bertahan semasa tempoh yang amat sukar ini. Ia boleh berfungsi sebagai teras yang kukuh bagi mana-mana kumpulan, contoh paling asas: unit keluarga. Sememangnya kerohanian ialah satu unsur penting dalam kelibubapaan yang tidak boleh dipandang remeh walaupun ketika normal.

Memahami kerohanian

Pertamanya, apa yang kita faham tentang kerohanian? Kebanyakan orang mengaitkan kerohanian dengan tradisi keagamaan dan kepercayaan kepada kekuasaan tuhan, tetapi ia juga boleh bermaksud kepercayaan bahawa adanya hubungan antara diri sendiri dengan hidupan lain dan alam secara menyeluruh.

Kerohanian menunjukkan bahawa hidup ini bukan sahaja berkait dengan pengalaman fizikal dan deria semata-mata. Pengalaman kerohanian adalah subjektif dan mungkin berbeza antara individu. Ada yang mengalaminya dalam komuniti, ada juga yang memperolehinya melalui alam semulajadi, dan ada yang melihat kerohanian sebagai satu perjalanan peribadi.

Menurut **Prof Dr Alvin Ng Lai Oon**, “Spirituality (kerohanian) datang daripada perkataan ‘spirit’ (‘roh’), **satu konsep kesedaran dalam diri. Ia melibatkan perjalanan untuk memahami diri dan hubungannya dengan kehidupan**, iaitu dengan orang lain, persekitaran, malah dengan ketuhanan, di samping cuba memahami bagaimana untuk menjalani hidup dengan bermakna.”

Pakar psikologi klinikal ini menjelaskan, “Kerohanian melibatkan introspeksi perasaan, fikiran, kepercayaan dan tingkah laku yang selari dengan tujuan hidup yang menjadi asas kewujudan diri. Proses muhasabah dan introspeksi ini biasanya melahirkan kesedaran diri dan kefahaman peribadi yang akan mendorong penambahbaikan sikap dan tingkah laku untuk hidup yang lebih baik.”

Sebagai seorang Muslim, **En Hairil Fadzly Md Akir** percaya bahawa “Kerohanian ialah aspek asas dalam hidup manusia yang perlu dipupuk dari usia muda. Inilah cara untuk memahami tujuan dan makna setiap ciptaan dan lebih mendekatkan kita dengan Pencipta. Agama boleh mengajar kita hal ini. Ia juga memberi panduan

untuk membezakan yang baik dan buruk dalam kehidupan serta membentuk tingkah laku dan kekuatan dalam kita.”

Kebaikan kerohanian

Secara amnya, kerohanian diamalkan untuk pelbagai tujuan dan faedah. Bagi ramai orang, kerohanian membantu mereka menjawab soalan-soalan falsafah (cth: “Apakah makna kehidupan?”, “Apakah cara terbaik untuk menjalani kehidupan?”), mendapatkan sokongan komuniti, dan membentuk pandangan lebih optimis dalam kehidupan.

Prof Ng, yang juga presiden pengasas kepada Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia, menyatakan “Kerohanian berfungsi sebagai jambatan ke arah ‘hidup yang baik’. Kita mendapat faedah daripada kerohanian melalui perkembangan ilmu, nilai-nilai, tingkah laku dan kemahiran yang menggalakkan

“Seseorang yang kuat kerohanianya akan menyedari peranannya dalam komuniti, dan akan bertindak secara bertanggungjawab sebagai ahli masyarakat, bagi mencapai kesejahteraan bersama. Ini dapat menggalakkan nilai positif seperti baik hati, belas kasihan, pemurah, kesyukuran, keramahan, kesedaran dan penerimaan diri, yang boleh menggalakkan kesihatan peribadi dan sosial,” tambah beliau.

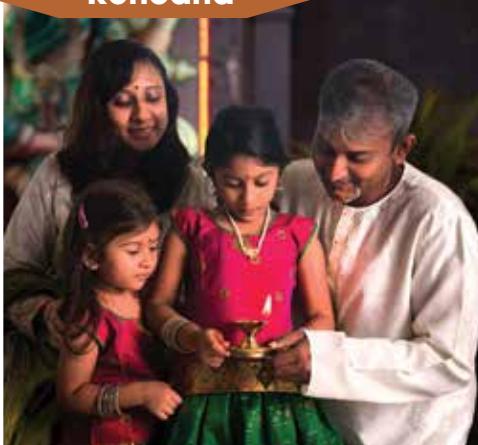
“Secara ringkasnya, kerohanian ialah jalan untuk memperkasakan diri dan menjadi orang yang lebih baik,” kata En Hairil, Timbalan Ketua Pengarah Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN). “Ia memupuk kawalan, perkembangan dan kemajuan diri. Ia membentuk perkembangan peribadi yang melibatkan kecerdasan minda (IQ), kecerdasan emosi (EQ) dan kecerdasan rohani (SQ).”

Datuk Dr Zulkifli Ismail, pengurus Program Pengasuhan Positif, menyatakan “Kerohanian juga boleh menjadi cara untuk mengatasi cabaran hidup, seperti masalah kewangan, penyakit fizikal serta masalah mental, seperti kemurungan dan kegelisahan. Kajian menunjukkan bahawa individu yang menerapkan kerohanian dalam menangani cabaran hidup memperoleh banyak manfaat untuk kesihatan dan kesejahteraan mereka. Mereka mempunyai kesihatan mental yang lebih baik dan boleh menguruskan masalah kesihatan mereka dengan lebih baik.”



kesejahteraan secara amnya, iaitu untuk hidup sihat, berfungsi dan boleh menyesuaikan diri. Kerohanian juga melahirkan keharmonian sosial melalui perilaku adaptif hasil daripada pemahaman kolektif tentang tanggungjawab individu terhadap satu sama lain.”





Kerohanian dan keluarga

"Indeks Kesejahteraan Keluarga Malaysia, satu kajian bersiri oleh LPPKN," kata En Hairil "telah mengenalpasti agama/kerohanian sebagai salah satu faktor penyumbang kepada kesejahteraan keluarga, selain daripada faktor-faktor lain seperti hubungan, kesihatan dan ekonomi keluarga."

Ayah kepada lima anak ini menerangkan "Domain Keluarga, Peranan Agama dan Amalan Kerohanian menunjukkan nilai tertinggi dalam Indeks Kesejahteraan Keluarga pada tahun 2011, 2016 dan 2019 berbanding domain lain yang ditinjau. Keputusan domain tersebut berdasarkan dua faktor: 1) peranan agama dan 2) kesan amalan kerohanian. Ini menunjukkan bahawa

agama/kerohanian adalah antara faktor pelindung utama bagi kesejahteraan keluarga di Malaysia."

"Amalan keagamaan/kerohanian dalam keluarga menyumbang kepada kestabilan keluarga. Keluarga yang mengamalkan kerohanian

mengutamakan hubungan kekeluargaan. Ini dapat meningkatkan penyertaan setiap ahli keluarga dalam kehidupan keluarga. Ikatan keluarga dijaga melalui usaha meningkatkan kebaikan, kesabaran, komunikasi, pengurusan tekanan, serta dengan ibadah dan ritual," kata Datuk Dr Zulkifli.

Pakar perunding pediatrik ini menambah, "Kajian juga mendapati bahawa kanak-kanak dan remaja yang dibesarkan dengan amalan keagamaan atau kerohanian cenderung mempunyai kesihatan mental yang lebih baik dan gaya hidup yang lebih sihat. Mereka mendapat lebih kepuasan hidup, mampu menangani emosi dengan lebih baik dan mudah memaafkan berbanding golongan yang tidak pernah berdoa atau bermeditasi. Mereka juga lebih

cenderung menyertai kerja sukarela dan kurang terlibat dalam kegiatan negatif."

Bagaimana ibu bapa boleh menerapkan kerohanian dalam pengasuhan? Prof Ng mencadangkan agar ibu bapa melihat bagaimana amalan kerohanian memberi kesan ke atas anak mereka dari segi emosi, tingkah laku dan kognitif, lalu menyesuaikan amalan ini dalam situasi yang melibatkan anak mereka.

Beliau menerangkan, "Antara pendekatan yang biasa diambil adalah dengan menggunakan cerita atau pengajaran berunsurkan kerohanian. Ceritakan kepada anak anda bagaimana seorang tokoh agama menyelesaikan masalah dan apa yang boleh dipelajari daripada kisah tersebut. Anda juga harus menunjukkan contoh amalan kerohanian kepada anak anda. Apabila anda berkata "Kasih ijaran kita" atau "Buat baik kepada orang lain seperti mana kita mahu orang lain buat baik kepada kita", jadi contoh kepada anak anda dan berbuat baiklah kepada orang di sekeliling anda dan keluarga anda."

Mendidik anak dengan kerohanian

"Kerohanian adalah satu aspek perkembangan manusia, tetapi topik ini sering diabaikan dalam lingkungan sains yang lebih luas. Namun begitu, kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak memang mempunyai kebolehan kerohanian dalaman dan mampu merasai pengalaman kerohanian. Kanak-kanak yang tidak dibesarkan dalam keluarga yang beragama juga berkemungkinan untuk

DOMAIN	2019	2016	2011
Hubungan Kekeluargaan	8.35	7.90	7.82
Ekonomi Keluarga	7.67	7.05	6.90
Kesihatan Keluarga	7.44	7.18	7.38
Keselamatan Keluarga	7.86	7.96	7.39
Keluarga & Keterlibatan Komuniti	8.00	7.84	7.83
Keluarga, Peranan Agama & Amalan Kerohanian	8.25	8.04	8.25
Perumahan & Persekutaran	7.35	6.24	7.28
Keluarga & Teknologi Komunikasi	6.82	6.38	N/A

Sumber: Indeks Kesejahteraan Keluarga Malaysia 2011, 2016, 2019 (LPPKN)

bertanya soalan tentang kerohanian dan kewujudan,” kata Datuk Dr Zulkifli.

Perkembangan kerohanian

boleh didefinisikan sebagai

“proses mengembangkan kebolehan naturi manusia untuk proses transendens apabila diri menjadi harmoni dengan sesuatu yang lebih besar.” Bagi mencapai

perkembangan holistik dalam kanak-kanak, penting untuk menerapkan kerohanian dalam diri mereka sejak dari kecil.

Prof Ng menawarkan beberapa nasihat untuk menerapkan kerohanian dalam diri kanak-kanak:

● **Nyatakan manfaat nilai kerohanian.**

Ajar kanak-kanak untuk memahami manfaat nilai kerohanian seperti baik hati, belas kasihan, pemurah, kesabaran, kejujuran, dsb., yang boleh menjadi faktor pelindung dalam kehidupan. Terangkan bagaimana sifat-sifat ini menjauahkan mereka daripada masalah luaran (cth: kecederaan, pemulauan, tidak dihormati) dan dalaman (cth: rasa bersalah, malu, kekecewaan), serta membantu membentuk kekuatan diri (cth: keyakinan diri, integriti, disiplin, mekanisme pertahanan positif, dll.).

● **Terangkan konsep abstrak dengan contoh.**

Anak-anak kerap diajar tentang nilai kerohanian dengan konsep abstrak seperti kehidupan yang lebih baik selepas mati atau Tuhan menyayangi mereka. Kita perlu faham bahawa kanak-kanak (malah orang dewasa) mungkin sukar memahami konsep abstrak. Oleh itu, lebih baik nilai kerohanian dikaitkan dengan hasil yang pragmatik. Ini boleh dilakukan melalui cerita keagamaan yang memberi inspirasi dan menggalakkan tingkah laku dan cara yang sepatutnya bagi menangani cabaran harian.

● **Terapkan dalam hidup sehari-hari.**

Ibu bapa boleh menerapkan kerohanian sebagai cara menyelesaikan masalah atau rutin harian untuk kesejahteraan yang menyeluruh. Contohnya, apabila anak anda rasa sedih, penat, tiada inspirasi atau kecewa, anda boleh mengingatkannya semula atau cuba mencari perkara yang boleh mendatangkan rasa syukur atau inspirasi (cth: cerita keagamaan). Libatkannya dalam amalan kerohanian atau keagamaan dan lihat bagaimana ia boleh membuatkan emosinya bertambah baik atau membantunya menangani emosi.

Sementara itu, En Hairil mencadangkan yang ibu bapa perlu:

● **Akui persoalan kerohanian anak anda.**

Antara contoh persoalan kerohanian: “Apa akan terjadi selepas kita mati?”, “Kenapa perkara tidak baik terjadi kepada orang baik?”, “Adakah haiwan mempunyai roh?”, dll. Soalan-soalan ini mungkin sukar, tetapi jika anda mengabaikannya, kanak-kanak mungkin beranggapan bahawa ia tidak boleh ditanya atau tidak penting. Cuba jawab seikhlas mungkin. Walaupun anda tiada jawapan lengkap ketika itu, layan pertanyaan mereka dan fikirkan penjelasan yang sesuai.

● **Jangan terlalu manjakan anak anda.**

Jangan berikannya perkara yang tidak perlu secara berlebihan atau melakukan tugas yang perlu dilakukannya sendiri. Tetapkan peraturan yang munasabah dan berikan mereka tanggungjawab. Sikap manja dan materialisme berlebihan boleh mengganggu perkembangan kerohanian anak anda. Mereka mungkin membesar menjadi orang

dewasa yang merasa berhak mendapat lebih dari apa yang mereka layak, tidak bersyukur dan materialistik, dan tidak dapat mencari makna yang lebih besar dalam kehidupan.

● **Tunjukkan teladan.**

Cara pengasuhan anda mestilah seiring dengan nilai kerohanian dan perlu dibuktikan melalui tindakan anda. Contohnya, jika anda ingin mengajar anak anda tentang sikap pemurah, tunjukkan sikap pemurah terhadap mereka yang meminta pertolongan anda. Jika anda mahu mereka mengamalkan kewajipan agama, pimpin mereka dan libatkan semua ahli keluarga.



Ibu bapa perlu memahami peranan mereka sebagai guru pertama bagi anak-anak mereka. Dalam hal prinsip hidup dan bimbingan moral, ibu bapalah yang bertanggungjawab untuk menyampaikannya kepada anak-anak. Tetapi **ibu bapa juga perlu mendapatkan bimbingan yang betul daripada pakar agama dalam hal keagamaan dan kepercayaan**, sepetimana anda akan merujuk doktor dalam hal melibatkan kesihatan anak anda.

Anak dengan nilai kerohanian lebih cenderung merasa tenang, rasa ingin tahu, berdaya tahan dan optimis, serta mempunyai empati dan keterhubungan yang lebih kuat dengan orang di sekitar mereka. Selain perkembangan fizikal, emosi,

intelektual dan sosial kanak-kanak, perkembangan kerohanian mereka juga satu aspek penting yang perlu diambil kira dalam strategi pengasuhan. Kerohanian ialah satu cara untuk kita mengatasi cabaran dan kesukaran dalam kehidupan sehari-hari serta membantu kita membesarakan anak-anak menjadi individu yang lebih baik. **PP**

“Yang perlu ibu bapa wariskan kepada anak mereka bukanlah harta, tapi jiwa yang mulia.”

~ Plato





Vaksinasi Ketika Hamil

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

Ketibaan vaksin COVID-19 merupakan satu berita baik buat semua, tapi sebagai ibu hamil, anda pasti tertanya-tanya sama ada anda boleh mengambilnya. Bagaimana pula dengan vaksin lain?

Kenapa ambil vaksin semasa hamil?

Ibu berkongsi banyak perkara dengan bayi semasa hamil: nutrien, oksigen, antibodi.

Oleh itu, apabila wanita hamil menerima vaksin, mereka bukan saja melindungi diri sendiri, malah menyumbang imuniti kepada bayi mereka melalui plasenta. Ini memberikan perlindungan pasif kepada bayi baru lahir semasa

minggu-minggu terawal yang penting kerana bayi masih terlalu muda untuk menerima vaksin secara langsung.

Selain itu, sesetengah wanita mungkin tidak menerima pelalian lengkap semasa kanak-kanak dan terdedah kepada jangkitan yang berbahaya kepada mereka dan anak dalam kandungan; maka, mereka disarankan untuk membuat ujian prakehamilan. Suntikan penggalak dan vaksinasi tahunan juga mungkin perlu bagi sesetengah vaksin untuk memastikan perlindungan lebih baik bagi ibu dan anak.

Adakah ia selamat?

Secara amnya, vaksin bakteria/virus hidup yang dilemahkan tidak disarankan semasa hamil kerana secara teorinya terdapat risiko terhadap janin. Sebaliknya, vaksin yang dibuat dengan toksoid atau bakteria/virus mati (tak aktif) boleh diberi ketika hamil apabila disarankan oleh doktor.

Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC) Amerika Syarikat menyatakan, "Manfaat memvaksin wanita hamil selalunya melebihi potensi risiko apabila terdapat kemungkinan tinggi terdedah kepada penyakit, apabila jangkitan berisiko terhadap ibu atau janin, dan apabila vaksin tidak mencetuskan bahaya."

Vaksin yang disarankan

- Tetanus/difteria/pertusis (Tdap):** Wanita hamil disarankan untuk mendapatkan vaksin Tdap, sebaiknya antara minggu ke-27 dan ke-36 kehamilan, untuk memberi bayi mereka perlindungan awal untuk jangka pendek semasa minggu-minggu terawal kelahiran, terutamanya daripada pertusis (batuk kokol). Ini penting kerana pertusis boleh mengancam nyawa bayi baru lahir dan gejalanya mungkin tidak jelas kerana ramai bayi dengan penyakit ini tidak batuk dan terus berhenti bernafas.
- Influenza (tak aktif):** Wanita hamil mudah terkena flu dan ini meningkatkan risiko kelahiran pramatang.

Jika anda hamil atau merancang untuk hamil, dapatkan pemeriksaan menyeluruh dan berbincang dengan doktor untuk mengetahui jika ada vaksin yang diperlukan atau disarankan. Doktor akan memastikan anda dan bayi anda menerima perlindungan terbaik. Dan jangan lupa untuk mematuhi jadual pelalian untuk bayi anda selepas kelahirannya! **PP**

Suntikan flu disarankan untuk wanita yang hamil sebelum atau semasa musim flu. Ia boleh diambil pada bila-bila masa ketika hamil. Ia juga melindungi bayi baru lahir daripada flu beberapa bulan selepas lahir.

• Hepatitis B (HepB):

Wanita hamil yang berisiko tinggi dijangkiti virus ini (contoh: ada sejarah penyakit kelamin (STD), penggunaan dadah suntikan) harus divaksin untuk melindungi ibu dan bayi. Bayi boleh dijangkiti hepatitis B daripada ibu semasa dalam kandungan dan ketika kelahiran. Tiga dos diperlukan untuk mendapat imuniti (dos kedua dan ketiga diberi 1 dan 6 bulan selepas dos pertama), maka ia perlu mula diberi sebelum atau di awal kehamilan.

• Berkaitan perjalanan:

Wanita hamil yang merancang untuk ke luar negara perlu merujuk doktor sekurang-kurangnya 4-6 minggu sebelum perjalanan untuk mengetahui jika ada vaksin yang diperlukan. Antara vaksin yang disarankan untuk perjalanan termasuklah antraks, rabies, demam kepialu dan demam kuning, bergantung kepada risiko.

Vaksin yang TIDAK disarankan KETIKA hamil

Vaksin yang mengandungi virus atau bakteria hidup secara amnya tidak disarankan semasa hamil kerana ada risiko komplikasi kelahiran. Ini



termasuklah vaksin HPV (virus papiloma manusia), influenza (semburan hidung), MMR (beguk/campak/rubela), varisela (cacar air), zoster (kayap) dan BCG. Wanita yang merancang untuk hamil harus memeriksa imuniti mereka terhadap rubela dan varisela, dan jika perlu, dapatkan vaksin sekurang-kurangnya sebulan sebelum cuba hamil.

Tentang vaksin COVID-19

Secara amnya, semua vaksin COVID-19 tidak berisiko kepada wanita hamil dan bayi mereka kerana semua vaksin tersebut tidak mengandungi virus hidup. Jika anda hamil, anda dinasihatkan untuk merujuk doktor terlebih dulu. WHO mengesyorkan wanita hamil mengambil vaksin COVID-19 jika manfaatnya melebihi risiko. Ketika artikel ditulis, vaksin Pfizer, AstraZeneca dan Sinovac telah diluluskan di Malaysia untuk wanita mengandung, namun vaksin Pfizer masih menjadi keutamaan untuk diberi pada minggu 14-33 kehamilan.

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetri dan Ginekologi Malaysia



Jika anda pernah tersilap meninggikan suara terhadap anak anda atau menyalahkannya atas apa yang tidak dilakukannya, pasti anda tahu betapa teruknya perasaan itu. Ibu bapa juga melakukan kesilapan, tapi bagaimana ia boleh dibetulkan semula?

Apabila Ibu Bapa Tersilap

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

Kesilapan boleh terjadi sama ada kerana tekanan, sibuk bekerja, kurang tidur, salah sangka atau cuai. Namun, ini bukan alasan untuk tidak peduli. Apa yang boleh kita buat ialah belajar daripada kesilapan hari ini agar kita boleh jadi lebih baik di kemudian hari. Mungkin sukar untuk mengatasi ego kita dan mengaku salah kepada anak kita, tapi dengan menunjukkan teladan ini, kita boleh mengajar anak kita (dan diri sendiri) untuk menjadi manusia yang lebih baik.



Contoh kesilapan pengasuhan

Untuk belajar daripada kesilapan, anda terlebih dulu perlu mengakui kesalahan anda. Ia mungkin terjadi tanpa sengaja atau kerana tidak tahu. Berikut adalah beberapa jenis kesalahan:

- **Mungkir janji.** Anda berjanji mahu membawa anak anda ke restoran kegemarannya apabila dia cemerlang dalam ujian, tapi anda terlalu

sibuk dan lupa untuk pergi. Ibu bapa sering menjanjikan pelbagai perkara kepada anak-anak, tapi boleh jadi sukar untuk memenuhi semua janji.

- **Menipu.** Tipu ‘sunat’ kerap dilakukan kerana pelbagai sebab – sebagai alasan, untuk mengelak topik sukar atau bagi menenangkan anak-anak. Ibu bapa juga mungkin menipu orang lain di depan anak. Penipuan itu mungkin tidak memberi kesan besar, tapi ia mengajar anak

yang menipu dibolehkan, dan ini tidak bagus.

- **Salah sangka.** Sesetengah ibu bapa cenderung menyalahkan atau memarahi anak tanpa memberi dia peluang untuk menjelaskannya. Dengan menyangka bahawa kelakuan lepas anak akan menentukan kelakuannya kini dan kelak, ia membuatkan kita memandangnya secara sempit dan menghakiminya secara tidak adil.



- Menggunakan bahasa kasar.** Marah yang membawa boleh membutakan kita. Anda mungkin tidak sedar anda mengeluarkan kata-kata kasar dan ia tak boleh ditarik balik selepas diucapkan. Ia cukup teruk apabila dituju kepada orang lain, tapi lebih teruk jika diucapkan kepada anak sendiri.

- Membandingkan dan mengutuk.** Komen yang membina adalah bagus, tapi memperkecilkan anak anda, membandingkannya dengan orang lain serta mengutuk kelemahannya, walaupun dengan niat ‘menjadikannya lebih kuat’, adalah tidak bagus sama sekali.

- Terlebih gurauan.**
Melawak, bergurau dan

mengusik anak anda ialah beberapa cara untuk bergelak tawa dan bergembira dengannya. Namun, anda mungkin telah melangkaui batas jika dia tidak ketawa. Lebih teruk, jika anda mendesaknya kerana tidak menerima jenaka anda.

- Terlupa.** Jadual yang sibuk boleh membuatkan anda kadang-kala terlupa rutin-rutin mudah (cth: mengambil anak anda dari kelas tambahan) atau tarikh/acara penting (cth: hari jadi anak anda atau hari sukannya).

- Cakap tak serupa bikin.** Ibu bapa merupakan contoh teladan utama bagi anak-anak. Apabila ibu bapa tidak mengamalkan apa yang mereka nasihatkan, ini boleh mengelirukan anak-anak.

Menyakiti secara fizikal.

Ibu bapa mungkin tanpa sengaja mencederakan anak-anak, cth: membuat jari anak anda tersepit ketika menutup pintu kereta. Ada juga ibu bapa yang cenderung melampiaskan kemarahan atau kekecewaan ke atas anak (dengan menjerit, menyumpah dan memukul).

Membetulkan kesalahan

Setelah menyedari anda membuat kesilapan, apa yang boleh anda lakukan?

- Jangan terlalu menyalahkan diri.** Tiada ibu bapa yang sempurna, maka jangan terlalu kecewa atau tertekan kerana menjadi ibu bapa yang ‘teruk’. Sebaliknya, tumpukan untuk membetulkan kesilapan dan mencari penyelesaian.

- Akui kesilapan dan minta maaf.** Apabila anda dan anak anda telah bertengang, beritahu penyesalan anda dengan ikhlas dan minta maaf

atas kesilapan anda. Minta peluang untuk perbetulkannya. Ini masa terbaik untuk mengajar kemaafan dan merendah diri kepada anak.



- Berhubung semula dengan anak.** Biar anak anda luahkan perasaannya. Dengar dengan minda terbuka dan sedar, serta berbual dengannya. Cuba letak diri anda di tempatnya dan fahami sudut pandangnya. Ini akan membina empati dan kefahaman lebih mendalam untuk saling berhubung.

- Berusaha jadi lebih baik.** Tumpukan pada memperbaiki diri sebagai seorang individu dan ibu bapa. Pelajari cara mengawal emosi dengan menyayangi diri sendiri dan belajar untuk fokus jika ada masalah dalam rumah tangga. Menyayangi anak anda bermula dengan menyayangi diri sendiri.

Membuat kesilapan ialah sebahagian daripada sifat manusia. Dalam hidup, kita akan saling bertukar kemaafan sepanjang hayat, termasuklah sebagai ibu bapa. Yang penting adalah untuk mengakui kesilapan yang telah dibuat dan belajar daripadanya, memperbaiki apa yang salah, berdamai dan memajukan diri sedikit demi sedikit untuk menjadi ibu bapa dan individu yang lebih baik. **PP**

Padanan Lampin 101

By Dr Raja Juanita Raja Lope,
Pakar Perunding Pediatrik Perkembangan & Pediatrik Umum

Apabila kita bercakap berkenaan bayi, lampin adalah keperluan wajib kerana ia dapat ‘menangkap’ sisa badan mereka. Secara umumnya, bayi dan kanak-kanak kecil bawah umur dua tahun masih tidak dapat mengawal pundi kencing mereka dan pergerakan usus secara betul. Oleh itu, pemakaian lampin dapat membantu mengelakkan kejadian tidak diingini daripada berlaku apabila mereka membuang air kecil atau besar.

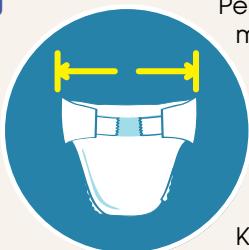
Fungsi lampin cukup mudah untuk difahami, namun membeli lampin yang bersesuaian dengan bayi anda boleh mengelirukan, terutamanya jika membeli untuk kali pertama. Tambahan pula, anda mungkin perlu menukar lampin anak anda sebanyak sembilan kali sehari, terutamanya pada 3 bulan yang pertama.

Permulaan

Ada beberapa nota penting perlu diambil apabila membeli lampin:

- **Beli saiz yang betul dan padan.**

Jika saiz terlalu kecil, ianya tidak selesa untuk dipakai dan menyebabkan



ruam atau kulit bayi sensitif. Jika saiz terlalu besar, ia mudah tertanggal dan kerap bocor. Malangnya, saiz lampin tidak universal dan berbeza mengikut jenama. Pengeluar lampin biasanya memberi contoh produk secara percuma di mana anda boleh memohon di laman web atau media sosial mereka. Sebagai alternatif, beli pek paling kecil untuk mencuba. Kulit bayi adalah jauh lebih

sensitif dan halus berbanding kulit orang dewasa, jadi mendapatkan lampin yang betul adalah satu proses yang penting bagi memastikan anak kecil anda selesa.

- **Saiz mengikut berat, bukan umur.** Berbeza dengan pakaian, saiz lampin ditentukan oleh berat badan bayi berbanding umur kerana pertumbuhan fizikal bagi setiap bayi adalah berbeza.

• **Selesa di kulit.** Ruam lampin dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sentuhan kulit dengan kotoran najis yang berpanjangan (terutamanya cirit-birit, yang disebabkan oleh jangkitan) atau lampin yang terlalu ketat. Jika anak anda dijangkiti ruam lampin, anda boleh menggunakan jenis lampin tanpa haruman atau pewangi.

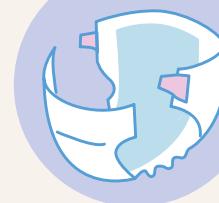
• Pakai dengan betul.

Pemakaian lampin yang betul pada bayi anda dapat memberi perubahan besar, contohnya bahagian tepi dalam keadaan teratur, tidak memakai secara terbalik, dan sebagainya. Bagi kes bayi yang baru lahir, anda boleh melipat bahagian hadapan lampin untuk mengelakkan pertindihan (jika tali pusat

masih melekat) jika bayi anda menunjukkan tanda-tanda tidak selesa. Lampin mesti dipakai secara kemas. Lampin yang terlalu ketat boleh menghalang pengaliran darah ke kaki atau akan menekan perut bayi. Jika terlalu longgar, ia boleh menyebabkan air kencing dan najis terkeluar, atau tertanggal apabila bayi bergerak.

• Jenis pelekat atau seluar.

Dari segi fungsi (kesesuaian, penyerapan, dll.), kedua-duanya ada persamaan.



Walau bagaimanapun, lampin jenis pelekat disarankan kepada bayi yang baru lahir hingga ke 6 bulan, manakala lampin jenis seluar disarankan kepada bayi berumur 6 bulan dan ke atas kerana ianya mudah dipakaikan/ditanggalkan terutamanya apabila bayi sudah boleh berdiri. Jika anda berada dalam perjalanan atau di tempat yang tidak menyediakan ruang untuk menukar lampin bayi, lampin jenis seluar lebih mudah untuk digunakan.

Bagaimana dengan lampin jenis kain?

Lampin jenis kain dikatakan lebih mesra alam kerana ia mengurangkan pembuangan sisa. Walaupun kos penggunaan lampin kain lebih tinggi pada awalnya, terutamanya jika anda membeli lampin kain jenis baru (sesetengah mempunyai poket), tetapi ianya lebih menjimatkan dalam jangka masa panjang.

Namun begitu, pemakaian lampin kain akan menambahkan kerja anda untuk membuat najis bayi dan juga membasuh lampin kain tersebut. Anda juga mungkin mengambil masa untuk belajar menggunakanannya dengan betul, kerana anda perlu berlatih cara untuk melipat dan memakaikannya dengan betul, serta membasuh lampin yang kotor.



Pilihan anda

Walau apapun pilihan anda sama ada ingin menggunakan lampin kain atau pakai buang, anda perlu mempelajari dan memahami sepenuhnya cara untuk menggunakanannya untuk anak anda. Jika bayi anda mengalami ruam lampin (yang sering terjadi) tetapi ruam itu tidak hilang atau kerap berulang walaupun sudah menggunakan jenama lampin yang berbeza, anda disarankan untuk berjumpa doktor.

Sebagai panduan asas, anda boleh melatih anak anda membuat air kecil dan besar di tandas dalam lingkungan umur 2 tahun, tetapi jangan kecewa jika anak anda belajar agak lambat – setiap kanak-kanak mempunyai masa mereka sendiri dan apabila latihan itu berjaya, maka hari-hari yang anda gunakan untuk menukar lampin mereka akan berakhir juga! **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia



kebahagiaan senyuman bayi, memenuhi segala ruang hati.

Menukar lampin lebih menyeronokkan dengan cara Jepun.
Sentiasa lembut pada kulit bayi, dengan daya penyerapan
yang unggul. Menggalakkan pernafasan dan keselesaan
agar bayi ceria dan sihat sepanjang hari.



Buatan
Jepun

Sentiasa lembut pada kulit bayi anda ↶

赤ちゃんの肌にずっとやさしい

HEY PARA IBU SEKALIAN!

TAWARAN HEBAT UNTUK ANDA

10% DISKAUN

KOD PROMO:
MERRIESXPP10

Eksklusif di:



Termasuk dan Syarat:

- Kod promosi berjaya untuk pembelian karton pada semua saiz.
- Kod promosi sah pada luar masa promosi sahaja.
- Boleh digunakan satu (1) kali bagi setiap pengguna, pada setiap transaksi.
- Sah sehingga 31st Julai 2021 sahaja.
- Tertakluk pada temar dan syarat.

PENYAKIT MENINGOKOKUS **INVASIF**

MENGANCAM NYAWA
KANAK-KANAK DALAM
MASA 24 JAM¹



Penyakit meningokokus invasif (invasive meningococcal disease, IMD) ialah sejenis jangkitan yang disebabkan oleh bakteria meningokokus *Neisseria meningitidis*.²

Penyakit ini mengakibatkan:



Meningitis:
Keradangan pada selaput yang melindungi otak dan saraf tunjang.³



Septisemia:
Keracunan darah, merupakan jangkitan yang lebih meluas di seluruh badan.³

Mengapa IMD begitu berbahaya?



Jika dibiarkan tanpa rawatan, IMD boleh **membunuh sehingga 50% orang pesakit**, kebiasaannya dalam tempoh **24-48 jam** selepas gejala pertama muncul.²



Berbincang dengan doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pencegahan penyakit meningokokus.

Rujukan

- Thompson MJ, Ninis N, Perera R, et al. Clinical recognition of meningococcal disease in children and adolescents. Lancet. 2006;367(9508):397-403.
- World Health Organization. Meningococcal meningitis. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/meningococcalmeningitis>. Accessed on 3 December 2020.
- Health.vic. Meningococcal disease. Available at: <https://www2.health.vic.gov.au/api/downloadmedia%7B%6A%2D%5B-D48A-491F-896E-75F66C2247C6%7D>. Accessed on 17 December 2020.

Maklumat khidmat awam ini dibawakan kepada anda oleh:

SANOFI PASTEUR

Bukan Sekadar Gampalan Saraf

Oleh **Dr Hwang Yee Chern**, Pakar Perunding Pediatric dan Neonatologi



Sistem saraf pusat kita merangkumi otak (antara organ terpenting dalam tubuh kita) dan saraf tunjang. Kedua-duanya berperanan penting untuk memastikan fungsi tubuh berjalan dengan lancar. Oleh demikian, sistem saraf pusat sungguh penting terutamanya dalam perkembangan kanak-kanak.

'Pentadbir' dan komponen terpenting bagi sistem saraf pusat ialah **otak**. Ia **organ kompleks yang menjalankan banyak tugas penting** berkaitan fungsi kognitif, pemikiran, pembelajaran, emosi, dan juga mengawal tindakan autonomi seperti pernafasan dan kadar denyutan jantung.

Saraf tunjang berfungsi sebagai '**lebuhraya**' utama atau kumpulan saraf yang menghubungkan otak dengan seluruh badan, lalu membolehkan **aliran isyarat dua arah** (cth: rasa sentuhan di hujung jari (mencetuskan tindak balas saraf), berpeluh untuk menyejukkan badan, dsb.).

Banyak faktor yang boleh menjadkan tumbesaran dan perkembangan kanak-kanak. Antaranya termasuk kerosakan sistem saraf pusat akibat kecederaan fizikal (cth: jatuh tangga), penyakit yang memberi kesan kepada otak/saraf tunjang, atau masalah kongenital seperti spina bifida sistika atau mikrosefali.

Penjagaan rapi diperlukan

Tengkorak, tulang belakang dan meninges (tisu selaput otak dan saraf

tunjang) melindungi sistem saraf pusat daripada kecederaan luaran. Namun, organ ini masih terdedah kepada jangkitan patogen yang dapat melepas penghalang otak atau darah. Jadi, kita perlu melindungi dan menjaga sistem saraf pusat kita bagi mengurangkan risiko kerosakan. Antara faktor yang mengancam termasuklah:

- **Jangkitan:** Jangkitan patogen, selalunya disebabkan bakteria (kadang-kala jangkitan virus atau kulat), boleh mengancam nyawa. Sistem imun kanak-kanak masih belum matang dan lebih mudah dijangkiti berbanding orang dewasa.
- **Kecederaan fizikal:** Kecederaan fizikal ke atas sistem saraf pusat boleh dibahagikan kepada:
 - **Trauma daya tumpul:** akibat jatuh atau dipukul dengan objek (cth: kayu besbol atau kereta), menyebabkan gegaran atau tulang retak/patah.
 - **Trauma tembusan:** akibat objek yang menusuk tengkorak/tubuh.
- **Kekurangan pemakanan:** Diet yang sihat penting untuk memberikan sistem saraf pusat (terutamanya otak) nutrien mencukupi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sihat. Kekurangan nutrien (cth: zat besi, asid folik, vitamin) boleh memberi kesan kepada otak dan menjelas perkembangan dan fungsi kognitif.
- **Penyahhidratan:** 73% struktur otak terdiri daripada air. Penyahhidratan yang teruk boleh menjelas fungsi otak, oleh demikian pastikan anak anda cukup terhidrat.
- **Ibu mengandung:** Ini tempoh kritis bagi tumbesaran janin, kecacatan struktur boleh terjadi jika

kekurangan nutrien tertentu seperti asid folik, yang menyebabkan spina bifida (menjejaskan saraf tunjang) dan anensefali (menjejaskan otak). Beberapa penyakit (cth: rubela, herpes, zika) boleh terjadi kepada ibu mengandung dan menyebabkan mikrosefali kepada janin (kepala bayi lebih kecil berbanding normal).

Tahukah anda?

Kedua-dua penyakit meningokokus dan pneumokokus boleh menyebabkan meningitis (keradangan meninges), dan ini boleh menyebabkan sawan atau menjasakan fungsi otak, seperti masalah ingatan atau daya tumpuan, atau masalah keseimbangan dan koordinasi. Lebih teruk lagi, jika jangkitan merebak ke bahagian badan yang lain, ini boleh menyebabkan komplikasi lain seperti jangkitan darah (septisemia) atau pneumonia. Ini boleh memberi kesan buruk berpanjangan kepada kanak-kanak, walaupun setelah sembah.

mengajar kanak-kanak menjaga kebersihan demi mengelakkan jangkitan. Namun, langkah ini sahaja tidak mencukupi! Bagi penyakit meningokokus dan pneumokokus, langkah pencegahan terbaik adalah dengan memvaksin anak anda.

Mujurlah, vaksin pneumokokus telah dimasukkan ke dalam program imunisasi kebangsaan. Namun, bagi yang lahir sebelum Januari 2020, ibu bapa digalakkan memberi vaksin kepada anak mereka untuk mencegah penyakit pneumokokus, serta mendapatkan vaksin meningokokus yang disyorkan jika belum. Pada masa yang sama, semua orang dewasa (termasuk warga emas) juga disarankan mendapatkan vaksin, bagi mencegah penyakit tersebut, serta menjadi pembawa yang menyebarkannya kepada orang lain.

Selain pemvaksinan, ambil langkah berjaga-jaga bagi memastikan keselamatan anak daripada sebarang kecederaan fizikal. Ambil masa untuk memastikan rumah anda selamat untuk bayi, sentiasa pastikan bayi dan kanak-kanak kecil tidak terlepas daripada pandangan anda, dan halang laluan ke tempat berbahaya seperti balkoni. Ini boleh mengurangkan risiko jatuh dan ditimpa objek berat apabila mereka meneroka persekitaran.

Sistem saraf pusat kita tidak boleh ditukar ganti. Kerosakan boleh jadi teruk dan kekal, dengan kesan seumur hidup dari segi fizikal, mental, dan emosi ke atas anak dan keluarga. Oleh itu, jangan terlalu ambil mudah dan sentiasa pastikan anak anda selamat daripada bahaya dan penyakit. **PP**



Mencegah lebih baik daripada mengubati

Kebanyakan bahaya boleh dicegah, jadi ibu bapa perlu mengambil tindakan sewajarnya. Sebagai contoh,

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

Vaksin Meningokokus: Bilakah Anak Saya Perlu Divaksin?

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

Selain daripada vaksin yang terdapat dalam Program Imunisasi Kebangsaan (PIK), tahukah anda ada vaksin lain yang disarankan untuk kanak-kanak? Antaranya ialah vaksin meningokokus yang melindungi daripada jangkitan *Neisseria meningitidis*.



N. meningitidis, *Haemophilus influenzae* jenis b (Hib) dan *Streptococcus pneumoniae* adalah antara punca utama kepada meningitis bakteria, satu penyakit yang boleh menyebabkan maut dan hilang upaya. Vaksin bagi dua daripada patogen tersebut telah disertakan dalam PIK, tetapi bukan vaksin untuk *N. meningitidis*, yang juga dikenali sebagai meningokokus.

Kenali meningokokus

12 strain meningokokus telah dikenalpasti. Antaranya ialah strain A, B, C, W, X dan Y yang mengakibatkan kebanyakannya kes penyakit meningokokus invasif (IMD), termasuklah meningitis (50% kes), bakteræmia (30% kes) dan pneumonia (15% kes). Ia tersebar melalui jangkitan titisan daripada individu dijangkiti atau pembawa tanpa gejala. Antara komplikasi yang boleh terjadi termasuklah kerosakan otak, kehilangan anggota badan, kehilangan pendengaran dan kematian.

Vaksin meningokokus telah dicipta sejak lebih daripada 40 tahun.

Kini, **tiga jenis** vaksin meningokokus boleh didapati:

● **Vaksin polisakarida** terdapat dalam bentuk vaksin bivalen (MenAC), trivalent (MenACW), atau tetravalent (MenACWY). Ia menawarkan perlindungan sehingga 3 tahun dan tidak berkesan untuk kanak-kanak bawah 2 tahun.

● **Vaksin konjugat** terdapat dalam bentuk vaksin monovalen (MenA atau MenC) serta tetravalen (MenACWY). Vaksin ini memberikan imuniti yang lebih lama (5 tahun atau lebih) dan boleh diberi kepada kanak-kanak seawal 2 bulan (bergantung kepada jenis vaksin dan negara).

● **Vaksin berasaskan protein** (MenB) ialah vaksin meningokokus yang terbaru diperkenalkan dan belum terdapat di Malaysia.

Apakah saranannya?

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menyarankan vaksin meningokokus konjugat berbanding vaksin polisakarida kerana kelebihannya dari segi perlindungan langsung atau tidak langsung:

- Negara dengan kadar IMD endemik yang tinggi (>10 kes/100,000 populasi/tahun) atau sederhana (2-10 kes/100,000 populasi/tahun) dan negara di mana epidemi kerap berlaku digalakkan untuk melaksanakan program vaksinasi meningokokus berskala besar yang sesuai.
- Negara dengan kadar penyakit yang rendah (<2 kes/100,000 populasi/tahun) disarankan untuk menyediakan vaksinasi meningokokus untuk golongan berisiko tinggi.

	MenACWY	MenB
USA	<ul style="list-style-type: none">● 1 dos semasa 11-12 tahun dan 1 dos penggalak semasa 16 tahun● Juga disarankan untuk kanak-kanak 2 bulan dan ke atas yang berisiko tinggi	<ul style="list-style-type: none">● 2 dos semasa 16-23 tahun (berdasarkan rundingan klinikal bersama)● Juga disarankan untuk kanak-kanak 10 tahun dan ke atas yang berisiko tinggi
UK	<ul style="list-style-type: none">● 1 dos semasa 14 tahun	<ul style="list-style-type: none">● 2 dos semasa 8 dan 16 minggu dan 1 dos penggalak semasa 1 tahun
Australia	<ul style="list-style-type: none">● 1 dos semasa 12 bulan dan 1 dos penggalak semasa 14-16 tahun	<ul style="list-style-type: none">● Untuk anak-anak orang asli: 3 dos semasa 2, 4 dan 12 bulan dan 1 dos tambahan semasa 6 bulan bagi yang mempunyai keadaan kesihatan tertentu

Golongan berisiko tinggi termasuklah mereka yang:

- Mempunyai masalah kesihatan tertentu (kekurangan komponen komplemen, menggunakan perencat komplemen, asplenia secara anatomi atau fungsi, jangkitan HIV)
- Berdepan risiko tinggi kerana penularan penyakit meningokokus
- Melancong atau tinggal di negara di mana penyakit meningokokus adalah hiperendemik atau epidemi (jalur meningitis di Afrika, semasa Haji/Umrah, dll.)
- Tinggal beramai-ramai (cth. pelajar/askar pelatih yang tinggal di asrama)

Berdasarkan contoh di atas, MenACWY sering dijadualkan semasa remaja, tetapi boleh juga diberikan kepada bayi, seperti dalam PIK Australia. Sementara itu, MenB selalunya dijadualkan sebelum 12 bulan, tetapi Amerika Syarikat menyarankan agar MenB diberikan apabila kanak-kanak lebih besar.

Saranan vaksinasi di negara berlainan ditentukan berdasarkan pelbagai faktor, termasuklah epidemiologi penyakit, profil klinikal, kelebihan dan risiko bagi pilihan vaksin yang berbeza, pertimbangan ekonomi, kesan ke atas strategi kawalan dan intervensi sedia ada, dll.

Saranan juga bergantung kepada jenis vaksin yang

digunakan. Contohnya, ada vaksin konjugat MenACWY yang boleh diberikan kepada kanak-kanak seawal 2 bulan, tetapi vaksin jenis lain mungkin mempunyai arahan penggunaan yang berbeza.

Ambil sekarang atau tunggu?

Vaksin merangsang tindak balas imun untuk melatih badan melawan patogen tertentu sekiranya terdedah di masa hadapan. Ini hanya berkesan sebelum diserang jangkitan, jadi masa terbaik untuk memberi anak anda vaksin adalah semasa dia masih sihat. Mungkin sudah terlambat jika anda menunggu sehingga anak anda sakit atau menjadi pembawa tanpa sedar yang

menyebarluaskan patogen kepada orang di sekeliling.

Vaksin meningokokus adalah antara vaksin pilihan atau tambahan yang disarankan untuk kanak-kanak di Malaysia, tetapi memandangkan ia tiada dalam PIK, tiada saranan spesifik tentang bila mereka perlu mengambilnya. Kini anda tahu bahaya penyakit meningokokus, maka rujuklah pakar pediatrik untuk mengetahui jika dan bila anak anda perlu mendapatkan vaksin meningokokus. Dalam hal melibatkan kesihatan anak anda, lebih baik berwaspada daripada menyesal di kemudian hari. **PP**

Sumbangan daripada

WHAT IS MENINGOCOCCAL MENINGITIS?

Meningococcal meningitis is caused by *Neisseria meningitidis* bacteria and has a potential to cause large epidemics.¹



Images for Representation Purpose Only



Even with the early diagnosis and appropriate treatment,
~15% of patients die
often within 24 to 48 hours of symptom onset.^{1,2}



Without treatment,
~1 in 5 survivors
may suffer permanent neurological and/or physical disability.^{1,2}

MENINGOCOCCAL MENINGITIS MAY RESULT IN PERMANENT LONG-TERM DISABILITIES³⁻⁵



Skin scarring



Hearing loss



Vision impairment



Motor impairment



Amputation



Intellectual disability



Epilepsy

i Learn more about meningococcal meningitis and how you can help protect your children. Talk to your doctor about meningococcal disease and available vaccines for prevention.

It's Unpredictable, yet Preventable.^{2,3}



Vaccination helps protect against **meningococcal meningitis.²**

Don't Wait!
Vaccinate Early



References:

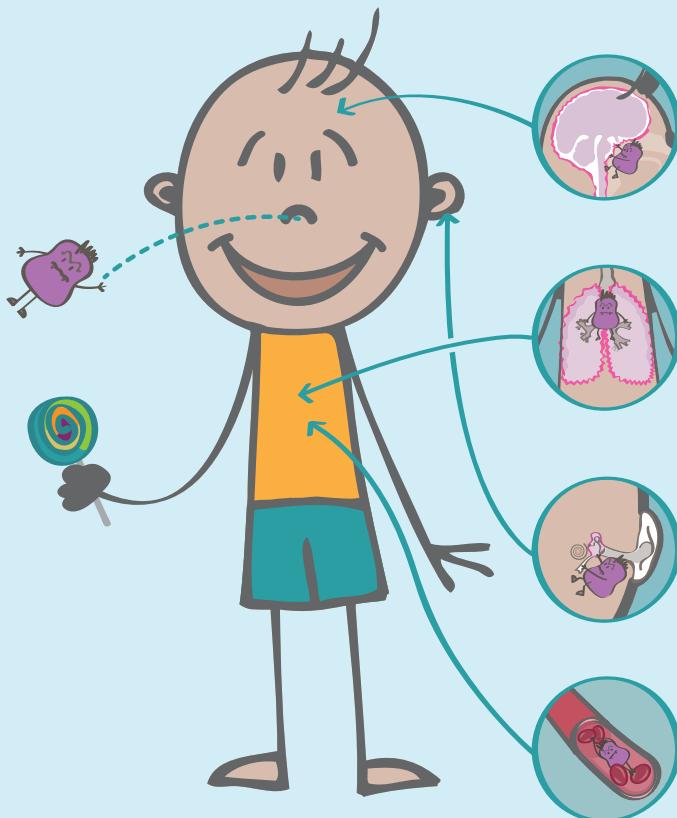
1. World Health Organization. Weekly Epidemiological Record. 2011; 86: 521-540.
2. World Health Organization (WHO). Meningococcal meningitis. 2018. WHO website. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/meningococcal-meningitis>. Accessed 30 April 2021.
3. Zunt J, Kaszubski N, Blake N, Glennie L, Wright C, Nichols E et al. Global, regional, and national burden of meningitis 2016–1990: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet Neurology*. 2018;17(2):1061-1082.
4. Viner R, Booy R, Johnson H, Edmunds W, Hudson L, Bedford H et al. Outcomes of invasive meningococcal serogroup B disease in children and adolescents (MOSAIC): a case-control study. *The Lancet Neurology*. 2012;11(9):774-783.
5. Bettinger J, Schneide D, Le Saux N, Halperin S, Vaudry W, Tsang R. The Disease Burden of Invasive Meningococcal Serogroup B Disease in Canada. *The Pediatric Infectious Disease Journal*. 2013;32(1):e20-e25.



ANAK ANDA MUNGKIN DIJANGKITI PENYAKIT PNEUMOKOKAL¹



INI MERUPAKAN JANGKITAN YANG DISEBABKAN
OLEH BAKTERIA YANG DIPANGGIL **STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE**
DAN AKAN MENGAKIBATKAN:¹



MENINGITIS

Keradangan pada selaput otak dan saraf tunjang

PNEUMONIA

Keradangan pada paru-paru

KERADANGAN TELINGA TENGAH

Keradangan pada telinga tengah atau dikenali sebagai Otitis Media Akut

SEPSIS

Jangkitan dalam darah

Jangkitan ini mungkin **serius dan menyebabkan komplikasi**, tetapi masih boleh dicegah¹

BINCANG DENGAN DOKTOR ANDA TENTANG CARA MELINDUNGI ANAK ANDA

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi doktor anda.

Rujukan: 1. Centers for Disease Control and Prevention. Pneumococcal Disease. Symptoms & Complications.
Available at: <http://www.cdc.gov/pneumococcal/about/index.html> (Last accessed: Dec 2015).



Vaksin Pneumokokus: Vaksin Terbaru dalam PIK

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

Parlimen telah meluluskan RM60 juta untuk program vaksinasi pneumokokus pada 2019, dan ia dijadualkan bermula pada Jun 2020. Namun, pelaksanaan program tersebut terpaksa ditangguhkan. Akhirnya, selepas lebih setahun, vaksin ini boleh didapati secara percuma di hospital dan klinik kerajaan.

Walaupun pandemik COVID-19 telah mencetuskan pelbagai kekacauan dan kekeliruan, setidaknya masih ada satu berita baik: pengenalan vaksin pneumokokus dalam program imunisasi kebangsaan (PIK) untuk kanak-kanak.

Kenali vaksin ini

- Vaksin konjugat pneumokokus (PCV) telah dipilih untuk PIK.
- PCV memberikan perlindungan jangka panjang terhadap penyakit pneumokokus seperti penyakit pneumokokus invasif, radang paru-paru dan otitis media akibat jangkitan *Streptococcus pneumoniae*.
- Ia diberikan kepada bayi dalam **3 dos** (jadual 2p+1): **2 dos utama** pada umur 4 dan 6 bulan, dan **1 dos penggalak** pada umur 15 bulan.
- **Semua kanak-kanak yang lahir pada/selepas 1 Jan 2020** layak menerima vaksin ini secara percuma.

Bagi mematuhi kelaziman baharu dan mengelakkan kesesakan, ibu bapa dinasihatkan supaya membuat temujanji terlebih dahulu dengan klinik kerajaan untuk mendapatkan vaksin pneumokokus percuma untuk bayi mereka.

Selangkah ke hadapan



Pengenalan vaksin pneumokokus adalah satu perkembangan besar untuk PIK Malaysia. Ia adalah penambahan penting kerana kuman **pneumokokus adalah penyebab utama pneumonia**, bakteræmia (jangkitan salur darah), meningitis dan otitis media (jangkitan telinga tengah) di kalangan kanak-kanak kecil. Ia juga adalah hasil kerja advokasi oleh Persatuan Pediatrik Malaysia sejak tahun 2006.

Di peringkat global, penyakit pneumokokus merupakan punca utama kematian dan kesakitan akibat penyakit yang boleh dicegah vaksin di kalangan kanak-kanak bawah lima tahun. Pada 2015, hampir 10% kematian kanak-kanak bawah lima tahun dianggarkan berpunca daripada

jangkitan pneumokokus. Di Malaysia, pneumonia adalah penyebab ketiga tertinggi bagi kematian bayi pada 2019, diikuti oleh meningitis di tempat keempat. Pneumokokus dikenali sebagai antara patogen utama yang menyebabkan kedua-dua penyakit tersebut.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengesyorkan vaksin pneumokokus agar dimasukkan ke dalam jadual imunisasi rutin kanak-kanak sejak 2007. Banyak negara lain seperti USA, UK, Brazil, Colombia, Finland, Sweden, Kenya, Tunisia, Pakistan, Australia dan New Zealand telah pun menggunakan vaksin pneumokokus di dalam program mereka dan menunjukkan

penurunan ketara kes penyakit pneumokokus invasif. Pada Mac 2020, 146 negara ahli WHO telah memperkenalkan PCV dalam PIK mereka.

Kini Malaysia bakal menyertai negara-negara ini dan seluruh warga akan mendapat manfaatnya. Program ini akan memberi lebih akses perlindungan untuk seluruh populasi dan perlahan-lahan membina imuniti kelompok. Seterusnya, golongan berisiko yang tidak divaksin, seperti warga tua berumur lebih 65 tahun, juga akan mendapat perlindungan tidak langsung terhadap pneumokokus. Vaksin pneumokokus juga penting dalam melawan peningkatan rintangan antibiotik.

Menjawab kerunsingan anda

1 Kenapa kita menggunakan jadual 2p+1, bukan 3p+0?

WHO mengesyorkan jadual 3 dos, sama ada 2p+1 atau 3p+0, dan menyatakan bahawa jadual 2p+1 dijangka mempunyai kelebihan kerana tahap antibodi lebih tinggi dapat dirangsang pada tahun kedua, semasa dos penggalak dijadualkan. Ini memberi perlindungan lebih baik yang boleh bertahan lebih lama.

2 Adakah liputan serotip mencukupi?

Satu kajian menunjukkan serotip 14, 6B, 6A, 19F dan 19A merupakan serotip pneumokokus paling biasa muncul di Malaysia. PCV yang dipilih didapati dapat menghasilkan tindakbalas antibodi yang mencukupi untuk melindungi diri daripada kebanyakan serotip *S. pneumoniae* tersebut.

3 Bolehkah jenis vaksin ditukar apabila program/siri vaksin telah dimulakan?

Ini tidak digalakkan kecuali jika terdapat perubahan ketara dalam faktor yang menentukan pemilihan vaksin, seperti peningkatan keserotip yang tidak diliputi oleh vaksin tersebut. Namun, manapun vaksin berkaitan yang ada harus digunakan untuk melengkapkan siri vaksin, jika jenis vaksin asal tidak tersedia atau tidak boleh diguna.

4 Bagaimanakah prestasi program vaksinasi pneumokokus di negara lain?

Pengenalan PCV untuk kanak-kanak dalam PIK seperti di Brazil dan Finland sejak 2010 telah menunjukkan penurunan ketara penyakit pneumokokus invasif melibatkan serotip vaksin pada 3 tahun pertama, dengan masing-masing melaporkan penurunan sebanyak 83.8% dan 92%.



Pengenalan PCV dalam PIK Malaysia adalah satu berita baik buat semua ibu bapa yang mempunyai anak kecil. Generasi masa hadapan kini dilindungi daripada satu lagi penyakit yang boleh dicegah vaksin. Risiko yang dihadapi mereka semasa membesar makin berkurangan. Jika anda terlepas temujanji vaksin bayi anda, pakar perubatan keluarga boleh memberi jadual baru untuk bayi anda. Tetapkan temujanji vaksin untuk anak anda hari ini juga! **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Kesan Perubahan Suhu Ke Atas Kulit

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

Kulit ialah organ terbesar di tubuh manusia. Berbanding orang dewasa, kulit kanak-kanak lebih lembut dan nipis. Mereka mungkin lebih kerap mengalami masalah seperti kulit kering, ruam dan kulit rengsa.

Kulit juga mempunyai beberapa fungsi penting seperti membentuk halangan (cth: daripada bakteria/ virus, mengekalkan kelembapan), membolehkan kita merasa (cth: panas, sejuk, sentuhan), dan membantu mengawal suhu badan.

Suhu panas & sejuk

Kini kanak-kanak telah kembali ke sekolah, dan mereka akan terdedah kepada unsur cuaca, seperti panas, lembab, matahari, perubahan suhu mendadak (cth: dari bilik berpenyamanan udara ke cuaca panas di luar). Tambahan pula, kanak-kanak juga perlu mematuhi SOP bagi mencegah COVID-19, seperti pemakaian topeng muka dan penggunaan pencuci tangan.

Kulit sensitif tidak boleh menghadapi perubahan cuaca yang drastik, contohnya daripada panas dan berpeluh kepada sejuk dan kering. Haba boleh menyebabkan peluh/kotoran berkumpul di sesetengah kawasan (cth: dahi, leher, lipatan siku and lutut). Pendedahan berpanjangan kepada cuaca panas/sejuk yang keterlaluan juga tidak disyorkan.

Kanak-kanak tidak lagi berada sepanjang hari di rumah yang selesa, jadi mereka mungkin

akan mengalami masalah seperti ini di luar:

- Terdedah lama kepada matahari:** Tanpa perlindungan yang betul (cth: pelindung matahari, pakaian kalis UV), kulit rengsa atau terbakar mudah terjadi. Walaupun di tempat teduh, seseorang boleh terdedah kepada matahari melalui tingkap rumah/kereta, dsb.



Tips: Sapu pelindung matahari dengan faktor perlindungan matahari (SPF minima 30) pada kulit yang terdedah (cth: leher, muka, tangan, kak) sebelum keluar. Pelindung matahari senang tertanggal apabila digosok, dibasuh atau apabila berpeluh, jadi sapu semula sebelum keluar jika sudah lebih 2-4 jam berlalu. Untuk mengelakkan kulit terbakar, guna produk yang mengandungi antioksidan, vitamin A/C/E atau fufuril palmitat.

● Penggunaan pelitup muka:

Kelembapan berlebihan yang terkumpul daripada peluh dan wap hembusan nafas boleh menyebabkan:



– **Ruam:** Di bahagian kulit yang ditutup oleh pelitup muka.

Tips: Bersihkan dan basuh kawasan yang terkesan dan keringkan dengan lembut. Biarkan kulit anda “bernafas” dari semasa ke semasa. Sapu lapisan nipis jelı petroleum pada tempat yang terkesan (bibir) sebelum memakai pelitup muka (yang terlalu tebal dan melekat pada kulit boleh menyebabkan jerawat).

– **Jerawat:** Penggunaan pelitup muka yang berterusan boleh menyebabkan jerawat

walaupun pada kanak-kanak.

Tips: Bagi jerawat ringan, cara rawatan termasuklah penjagaan muka yang kerap dan rapi, seperti dengan retinoid topikal, benzil peroksida. Ini boleh diselang-seli dengan cucian lembut biasa.

● Penggunaan pencuci tangan:

Penggunaan yang kerap membantu mencegah



penularan COVID-19. Pencuci tangan yang mengandungi sekurangnya 60% alkohol disarankan, namun ini boleh mengeringkan kulit.

Tips: Guna pencuci tangan dalam jumlah berpatutan dan terus sapu krim pelembap selepas pencuci tangan untuk mengelakkan kulit daripada menjadi terlampau kering.

Penjagaan kulit kering/rosak

Bagi penjagaan kulit kanak-kanak, penggunaan produk pelembab kulit yang betul selepas mandi adalah penting. Elakkan produk yang mengandungi pH alkali atau alergen wangian kerana mungkin boleh merengsa kulit mereka yang sensitif. Uji produk baru dengan menyapu sedikit ke belakang telinga (kulit paling nipis) dan lihat jika terdapat sebarang tindak balas alahan atau tanda-tanda tidak selesa selepas 5-7 hari.

Jenis produk pelembab yang sesuai juga bergantung kepada jenis kulit setiap individu, jadi anda mungkin perlu mencuba terlebih dahulu sebelum memilih yang paling sesuai. Antara pelembab yang sering dipilih ialah:

● **Minyak sapu:** Tekstur yang pekat dan tebal kerana kandungan minyak yang lebih tinggi. Sesetengah kanak-kanak mungkin tidak menyukainya kerana rasa berminyak tetapi ia lebih bagus dalam mengekalkan kelembapan.

● **Losyen:** Kandungan airnya lebih tinggi dan lebih cair, dan ia tidak rasa berminyak. Oleh itu, ia mungkin tidak mengekalkan kelembapan sebagus pelembab berdasarkan krim.

Bahan-bahan lain dalam pelembap yang baik untuk kulit termasuklah koloid mil oat (serbuk oat halus) dan produk penjagaan kulit yang mengandungi antioksidan, ekstrak likuoris dan prebiotik yang membantu mengurangkan kegatalan dan memulihkan mikrobiota kulit. Secara amnya, pelembap elok disapu selepas mandi dan sebelum tidur untuk mengekalkan kelembapan.

● Udara terlampau sejuk:

Penyaman udara



membantu menghadapi cuaca panas, tetapi ia juga menyebabkan udara kering. Duduk di dalam kelas atau rumah yang memasang penyaman udara sepanjang hari akan membuatkan kulit anda kering dan gatal.

Tips: Udara yang sejuk biasanya kering, jadikekalkan suhu penyaman udara sekitar 24-26°C. Minum sekurang-kurangnya 6-8 gelas air sehari agar kekal terhidrat. Di rumah, guna mesin pelembap di dalam bilik berpenyamanan udara agar udara tidak jadi terlampau kering, atau letakkan manguk berisi air di dalam bilik. Selalu guna krim pelembap untuk mengelakkan kulit kering terutamanya di bahagian yang terdedah (bibir, kelopak mata dan jari-jari).

Awas!

Tindak balas pertama yang ditunjukkan oleh kanak-kanak adalah menggaru. Mencegah kulit kering boleh mengelakkan ketidakselesaan akibat kegatalan, kerengsaan dan kulit yang digaruk berterusan yang boleh mengakibatkan kulit rosak dan keradangan. Kulit anak anda perlu dilindungi sepanjang 24/7, terutamanya di Malaysia kerana cuaca kita yang panas dan lembap. Jika masalah kulit berterusan, rujuk doktor anda untuk dapatkan nasihat tentang apa yang perlu dilakukan.

PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

Aveeno[®] baby

CLINICALLY PROVEN TO SOOTHE
IRRITATED, ITCHY AND EXTRA DRY SKIN

UNLOCK THE POWER OF OATS



Locks in moisture
for 24 hours



Helps
relieve itch



Helps strengthen
barrier



Helps prevent the
recurrence of
extra dry skin



No added paraben
Hypoallergenic

Phthalate-free
Fragrance-free

*Avenanthramide

For more information, like us on myaveeno

Johnson & Johnson Sdn Bhd | Level 8, The Pinnacle, Persiaran Lagoon, Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia



Tingkatkan Imuniti, Lindungi Diri

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

Kajian menunjukkan bahawa pengambilan probiotik berpotensi memberi pelbagai manfaat kesihatan kepada kanak-kanak dan orang dewasa. Dengan pandemik COVID-19 yang masih berterusan, lebih ramai ibu bapa menyedari akan kepentingan untuk meningkatkan sistem imuniti dalam kalangan anak-anak mereka untuk menjamin tahap kesihatan yang optimal.

Imuniti vs pandemik

Kementerian Kesihatan Malaysia kini sedang memberikan vaksinasi percuma untuk mengelakkan penyebaran COVID-19. Rancangan ini dijalankan dalam tiga fasa:

- **Fasa 1:** pekerja di sektor kesihatan dan perkhidmatan penting
- **Fasa 2:** warga emas, golongan berisiko dan kurang upaya
- **Fasa 3:** populasi umum dewasa

Namun begitu, semasa artikel ini ditulis, vaksin untuk Covid-19 tidak diperuntukkan lagi untuk kanak-kanak bawah 12 tahun kerana ujian klinikal dalam kalangan mereka masih lagi sedang berjalan dan tiada lagi keputusan yang dibuat oleh pihak yang terbabit. Situasi ini merisaukan kebanyakan ibu-bapa kerana kanak-kanak akan kembali ke alam persekolahan yang membolehkan mereka terdedah kepada jangkitan COVID-19.

Maka, amat penting bagi ibu bapa untuk memastikan anak-anak mereka mempunyai tahap kesihatan yang optimal. Ibu bapa berperanan untuk menggalakkan anak-anak mereka untuk menjalani gaya hidup yang sihat seperti memakan makanan yang berkhasiat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, kerap bersenam, minum air yang mencukupi, mengawal tahap tekanan serta mendapatkan rehat serta tidur yang mencukupi.

Kesihatan penghadaman meningkatkan imuniti

Antara cara lain yang berpotensi meningkatkan sistem imuniti anda dan anak-anak anda adalah dengan menumpukan perhatian kepada sistem penghadaman anda. Ini kerana **usus (termasuklah saluran gastrousus) merupakan organ pertahanan barisan hadapan badan kita yang dibantu oleh kumpulan mikroorganisma** atau mikrobiota usus yang terdiri daripada bakteria, virus, yis dan

sebagainya untuk melawan dan mencegah sebarang jangkitan.

Mikrobiota usus mempunyai peranan yang besar didalam sistem imun kita. Pelbagai mekanisme yang boleh dimainkan oleh mikrobiota usus seperti **membantu pengurangan protein/kimia yang bersifat inflamasi atau radang, memberi amaran kepada sel imun badan jika terdapat patogen yang boleh menyebabkan sebarang penyakit serta bertindak balas dengan melawan patogen yang menyebabkan pelbagai penyakit.** Adalah penting untuk anda mempunyai nisbah yang seimbang di antara mikrobiota yang baik dan yang tidak baik untuk memastikan sistem imuniti yang optimal.

Namun, adakalanya badan kita akan mengalami keadaan yang digelar ‘disbiosis’ iaitu ketika

berlakunya ketidakseimbangan antara mikrobiota usus yang baik dan tidak baik. Ini akan melemahkan atau mengganggu fungsi normal sistem imuniti dan penghadaman kita dan menyebabkan pelbagai gejala seperti cirit-birit, muntah, sakit perut berlaku. Antara faktor-faktor yang boleh menyebabkan disbiosis termasuklah:

- **Pengambilan makanan yang tidak sihat:**

Pengambilan makanan rendah serat, berlebihan karbohidrat, makanan yang diproses, makanan bergula dan sayuran berkanji (seperti ubi kentang) serta perubahan diet yang mendadak. Punca lain termasuklah pengambilan pemanis tiruan dan produk makanan yang mengandungi banyak bahan tambahan (cth: pengawet, pewarna makanan, dll.)



- **Tahap kebersihan gigi yang teruk:**

Kebersihan mulut yang tidak dijaga boleh menyebabkan masalah seperti karies atau penyakit gusi.



- **Ubat-ubatan tertentu:**

Pengambilan antibiotik yang berpanjangan tanpa indikasi klinikal berupaya membunuh mikrobiota usus sama ada yang baik atau tidak baik. Pengambilan antibiotik mestilah dibuat oleh doktor yang sesuai dengan indikasi klinikal untuk merawat



sebarang jangkitan bakteria sahaja. Ubatan lain yang diambil secara berpanjangan berpotensi untuk mempengaruhi ketidakseimbangan mikrobiota usus, termasuklah ubat perencat asid, ubat tahan sakit dan steroid.

- **Tekanan atau stres yang berpanjangan:**

Tekanan atau stres yang berpanjangan boleh menyebabkan pengeluaran sesetengah hormon yang menjelaskan mikrobiota usus yang baik di dalam usus, lalu berlakunya disbiosis. Sesetengah hormon juga berupaya mengganggu sistem imuniti dan boleh menyebabkan berlakunya keradangan di dalam badan kita. Amat penting untuk kita mencari jalan untuk menyelesaikan atau mengurangkan tekanan atau stres semasa pandemik ini. Tekanan juga boleh mempengaruhi kesihatan kanak-kanak dan amat penting untuk mereka mendapat masa yang cukup untuk bersenam, bermain serta rehat/tidur.



Malah, kita boleh mengurangkan atau mencegah disbiosis dengan memakan makanan yang kaya dengan probiotik seperti minuman susu kultur, yogurt dan makanan tertapai (cth: keju, tempe, kimchi, dll.) dalam diet harian kita. Probiotik adalah mikroorganisma hidup yang mampu memberi manfaat kepada kesihatan badan kita.

Terdapat banyak kajian menunjukkan bahawa probiotik boleh memberi manfaat kepada tahap kesihatan seseorang. Satu kajian tempatan oleh penyelidik

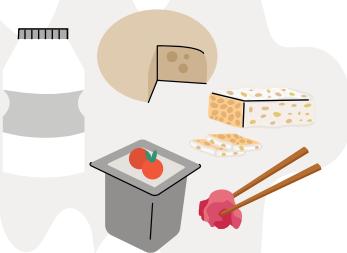
di Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM) pada tahun 2018 mendapati pengambilan probiotik dalam bentuk minuman susu kultur (dengan strain *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei*) berupaya memberikan peningkatan yang pada kesihatan penghadaman dan menunjukkan pengaruh positif pada sistem imun kita.

kesihatan yang optimal dalam membendung sebarang jangkitan semasa pandemik COVID-19. Ibu bapa juga harus memainkan peranan yang penting untuk memastikan anak-anak berada di tahap kesihatan yang baik.

Pada masa yang sama, ambil langkah-langkah yang perlu untuk memastikan anak anda mempunyai kesihatan penghadaman yang baik. Apabila sistem imun ditingkatkan, ini bukan sahaja mampu menurunkan risiko COVID-19, malah risiko penyakit-penyakit lain seperti batuk, selsema dan sebagainya. Di kala pandemik ini, setiap cara perlindungan, pencegahan dan daya ketahanan adalah perlu dan amat berguna! **PP**

Fokus kepada pencegahan

Probiotik berpotensi untuk membantu meningkatkan sistem imuniti kanak-kanak. Ini satu perkara yang penting dan berguna kepada kanak-kanak untuk memastikan mereka mempunyai daya tahan serta mempunyai tahap



Vitagen®

99%



percaya VITAGEN Kurang Gula
mengandungi probiotik hidup
yang membantu meningkatkan
sistem imun*



*Kaj selidik yang dipleksikan oleh Home Tester Club antara 21/12/2020 dan 15/01/2021,
285 ahli Home Tester Club telah menerima dan menggunakan VITAGEN Kurang Gula.

**Rujukan: Mokhtar N, et al. (2018). Mengawal disbiosis usus dalam pesakit dengan sindrom usus ringgit pra-dominan sembelit menggunakan minuman susu kultur mengandungi laktobakteri. Gut 2018;67:A70. https://gut.bmjjournals.com/content/67/Suppl_2/A70

vitagen.com.my

[VITAGENMalaysia](#)

[vitagen_malaysia](#)

Citra Enterprise Sdn. Bhd. (95503-T)



Ramai ibu bapa mengalami kesukaran bagi memastikan anak yang cerewet untuk menghabiskan makanannya. Oleh itu, anda perlu mengenal pasti punca penolakan makanan dan menyesuaikan proses penyediaan makanan.

Cara Mengatasi Cerewet Makan

Oleh **Prof Madya Dr Gan Wan Ying**, Pakar Pemakanan & Ahli Majlis Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

Crewet makan merupakan perkara biasa pada zaman kanak-kanak, tetapi ia tidak mempunyai definisi jelas yang diterima ramai. Walaupun terdapat perbezaan dalam definisi cerewet makan, ia sering dikaitkan dengan stres dalam keluarga dan konflik ketika waktu makan. Ramai kanak-kanak dilaporkan sebagai cerewet makan, tetapi bukan semuanya mempunyai masalah pemakanan (*eating disorder*).

Makanan yang diambil oleh anak yang cerewet selalunya kurang kepelbagaian dan mungkin kekurangan nutrien penting yang boleh menjadikan tumbesaran dan perkembangannya. Artikel ini akan membincangkan punca kanak-kanak menolak sesetengah makanan, yang seterusnya menyebabkan diet mereka terhad dan tidak cukup kepelbagaian.

Ibu bapa perlu memahami punca sebenar mengapa anak anda berkata "tidak" semasa waktu makan. Terutamanya jika ini menyebabkan berat badannya turun tanpa sengaja, kurang berat badan, peningkatan berat badannya perlahan, atau pengambilan makanannya kurang daripada biasa. Sebaliknya, sesetengah anak yang cerewet makan, suka makan makanan yang diproses dan makanan atau snek yang tinggi kalori, di mana ini akan meningkatkan risiko mereka mengalami berat badan berlebihan atau obesiti.

Menaikkan seleranya

Kanak-kanak mempunyai deria rasa yang sensitif, menyebabkan mereka cerewet memilih makanan, dan ini boleh jadi mencabar. Mulakan

dengan mengenal pasti punca anak anda cerewet terhadap makanan tersebut dan tanganinya dengan menghidangkan makanan yang menarik deria penglihatan, bau, rasa dan teksturnya. Berikut beberapa sebab kanak-kanak memilih makan dan cara untuk menanganiinya.

Tekstur terlalu keras atau berserat



- Anak anda mungkin rasa sukar atau penat mengunyah. Cuba kaedah memasak berbeza (cth: kukus, reneh, dll.) untuk melembutkan jenis makanan ini.
- Saiz juga memainkan peranan, jadi cuba cincang atau

potong bahan-bahan masakan menjadi kecil agar ia senang dimasak dan dinikmati.

Tekstur terlalu lembut



- Sesetengah makanan akan jadi lembut setelah dimasak, tetapi anak anda tidak suka tekstur lembik dalam mulutnya.
- Guna kaedah memasak pantas seperti menumis. Atau masak bahan-bahan tersebut secara berasingan untuk mengelakkan terlebih masak dan masukkannya sebelum dihidang.

Tidak suka rasanya



- Kebanyakan sayuran mempunyai rasa yang pahit. Jadi, cincang sayuran tersebut sehingga halus dan gunakannya sebagai ramuan dalam hidangan yang lebih besar. Ini akan menyukarkan anak untuk mengasingkannya daripada hidangan.
- Campurkan sedikit sayuran ke dalam popia, bebola daging, begedil, telur dadar, gulungan ayam-kobis, atau inti ladiu.

Tidak suka aromanya



- Aroma boleh menarik minat anak anda terhadap sesetengah hidangan. Pastikan bahan makanan itu segar, terutamanya bagi daging dan makanan laut. Sesetengah

sayuran atau herba secara semula jadinya mempunyai aroma yang kuat.

- Cuba guna rempah atau herba mengikut minat anak anda. Anda juga boleh mengurangkan bau tidak enak dengan ramuan tertentu (cth: kukus ikan bersama halia untuk mengurangkan bau hanyir ikan).

Kelihatan tidak menyelerakan

- Kekurangan daya tarikan visual juga merupakan salah satu penyebab. Satu cara penyelesaiannya adalah menjadikan makanan lebih menarik dan seronok dimakan.
- Ini boleh dilakukan dengan memotong makanan kepada pelbagai bentuk (dengan acuan biskut, acuan makanan, pencucuk makanan yang comel) dan susun atur makanan dengan kreatif. Pelbagai idea ada di internet!



Teruskan mencuba!

Kenali pilihan makanan anak anda agar seleranya boleh dipenuhi apabila menyediakan hidangan untuknya. Langkah ini dapat mengurangkan pembaziran makanan dan memaksimumkan percubaan anda untuk memberinya makan. Anda perlu lebih bersabar untuk memperkenalkan makanan baru kepada anak anda kerana dia mungkin memerlukan sehingga 20 percubaan sebelum dapat menerima makanan tersebut. Jangan paksa anak anda memakannya kerana ini boleh mengakibatkannya mula "membenci" anda dan

makanan tersebut! Jadilah contoh yang baik dengan menunjukkan betapa sedapnya makanan tersebut semasa anda menawarkannya kepada anak anda.

Tabiat cerewet makan yang berpanjangan boleh menjadikan tumbesaran dan perkembangan anak anda dalam jangka masa panjang kerana dietnya mungkin kekurangan nutrien penting (terutamanya jika dia hanya menerima beberapa jenis makanan tertentu). Justeru, pilihlah diet yang sihat dengan nutrien yang pelbagai. Utamakan diet yang kaya dengan nutrien berbanding dengan yang kaya kalori, contohnya dengan mengurangkan makanan bergula atau berminyak kerana makanan ini tinggi dengan tenaga namun hanya membekalkan nutrien yang terhad. Doktor mungkin menyarankan makanan tambahan yang tinggi dengan kalori dan nutrien untuk menyokong pengambilan makanan anak cerewet makan yang mengalami masalah tumbesaran.

Saiz hidangan anak anda juga perlulah bersesuaian dengan umurnya. Sila rujuk Piramid Makanan Malaysia atau Pinggan Sihat Malaysia (dikenali sebagai Suku-Suku-Sepuh) sebagai panduan untuk memberi anak anda makan.

Memberi makanan kepada anak anda memang penting, namun jangan tertekan jika usaha anda kelihatan tidak berhasil. Rehat sebentar dan cuba berinya makan lagi. Pastikan makanan sihat sentiasa tersedia. Libatkan anak anda dalam proses penyediaan makanan dan cuba cara-cara kreatif. Nikmati detik-detik bersama anak anda dan keajaiban mungkin berlaku sekiranya anda terus mencuba! **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

VISIBLE GROWTH IN 4 WEEKS^{▲#}

Be Triple Sure with MILNUTRI™ SURE

- ✓ Key Growth Nutrients****
- ✓ Highest DHA 88mg/100g***
- ✓ Great Taste with Zero Sucrose**



SCAN FOR
FREE SAMPLE



GROW WITHOUT COMPROMISE



1800 38 1038

Milnutri Sure

www.milnutri.com.my

Body weight improvement of 0.5kg in children aged 3 to 6 years with weight for height z-score between -1 to -3 in 28 days. Reference: Devaera, Yoga, et al. "Comparing Compliance and Efficacy of Isocaloric Oral Nutritional Supplementation Using 1.5 kcal/ml or 1 kcal/ml Sip Feeds in Mildly to Moderately Malnourished Indonesian Children: A Randomized Controlled Trial." *Pediatric Gastroenterology, Hepatology & Nutrition* 21.4 (2018): 315-320.

*Follow recommended intake per day (2 glasses for 1-3 years old, 3 glasses for 4-6 years old, 4 glasses for ≥ 7 years old) and used as supplement on top of a normal dietary intake of children.

— Calcium, Phosphorus, Vit.D, Zinc

— Milnutri™ Sure DHA (88mg/100g) content is based on other Formula Dietary Food for children aged 1-10+ in similar Recommended Consumer Price within range of RM 90-115/kg basis as of May 2021.

— No sucrose was added during production nor detected in final product.

— Source: Euromonitor International Limited, Packaged Food 2021 ed. Groupe Danone in the growing up milk formula category (for children aged 12 months onwards), value sales R\$7, 2020 data. Nutricia part of Groupe Danone.



Pengendali Makanan: Barisan Hadapan Melawan Tifoid

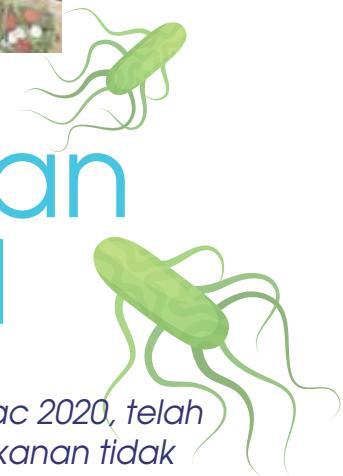
Oleh Dr Yong Junina Fadzil, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

Perintah Kawalan Pergerakan, yang bermula sejak Mac 2020, telah melahirkan aktiviti e-ekonomi yang aktif. Sektor pemakanan tidak kurang meriah penglibatannya, merangkumi bukan sahaja bahan mentah, tetapi juga makanan siap dimasak. Selain restoran di pusat beli-belah dan kedai fizikal, terdapat juga industri dari rumah yang turut menjual makanan melalui media sosial, yang disampaikan kepada pembeli melalui perkhidmatan penghantaran komersil.

Namun, mungkin ramai yang terlibat dalam industri ini belum sedar tanggungjawab yang dipikul oleh pengendali makanan, sama ada sebagai tukang masak, yang membungkus, mengedarkan atau menghantar makanan. **Mereka yang berada dalam industri makanan, iaitu pengendali makanan, berperanan penting dalam mencegah tifoid (demam kepialu).**

Sebagai pengguna, kita mengharapkan makanan yang enak, dibungkus rapi dengan harga berpatutan daripada peniaga, serta penghantaran pantas tanpa tumpahan daripada penghantar makanan. Makanan yang sudah basi atau dicemari bendasing pasti akan dimuatnaik ke media sosial bersama ulasan buruk. Oleh itu, pengendali makanan perlu memastikan yang prosedur operasi piawai (SOP) dituruti agar kawasan perniagaan bersih dan bahan mentah disimpan dengan betul.

Selain itu, **pengendali makanan juga diwajibkan oleh undang-undang untuk mencegah tifoid melalui pengambilan vaksin secara rutin.** Selain latihan serta pemeriksaan perubatan, vaksin tifoid juga antara langkah penting dalam memastikan makanan yang disediakan bersih dan bebas daripada *Salmonella*, kuman yang menyebabkan tifoid.



Fakta demam kepialu

- Disebabkan bakteria *Salmonella enterica* serotip *typhi* (*S. typhi*)
- Berjangkit melalui pengambilan makanan/minuman yang tercemar
- Tersebar melalui najis individu yang dijangkiti (pesakit/pembawa)
- Gejala: demam panas, pening kepala, sakit perut, sembelit atau cirir-birit, kurang selera makan, kelesuan
- Komplikasi serius: kebocoran usus, pendarahan gastrousus, ensefalopati, kematian



Peraturan Kebersihan Makanan 2009

- Peraturan 31(1) menyatakan semua pengendali makanan hendaklah diperiksa dari segi kesihatan dan diberi vaksin oleh pengamal perubatan berdaftar.
- Mana-mana pengendali makanan yang tidak patuh boleh didenda tidak lebih RM10,000 atau dipenjarakan tidak lebih 2 tahun.
- "Pengendali makanan" termasuklah mereka yang:
 - Terlibat secara langsung dalam penyediaan makanan
 - Menyentuh makanan atau permukaan yang menyentuh makanan
 - Mengendalikan makanan yang berbungkus atau tidak dibungkus, atau perkakas dalam mana-mana premis makanan

Pengendali makanan: siapa mereka?

- Tukang masak
- Pekerja dapur
- Pelayan
- Pencuci
- Pembungkus
- Juruwang
- Penghantar makanan



Kenapa pengendali makanan perlu divaksin?

5% daripada mereka yang dijangkiti tifoid menjadi **pembawa tanpa gejala pada jangka masa yang panjang**. Mereka boleh menjangkiti orang lain melalui pengendalian makanan sekiranya tidak divaksin.

Oleh itu, Bahagian Kesihatan Awam memandang berat kepentingan vaksinasi tifoid untuk pengendali makanan supaya mereka tidak mencetuskan kelompok kes tifoid dalam komuniti. Ini lebih-lebih lagi kerana tifoid tersebar melalui makan dan minuman.

Tambahan pula, terdapat peningkatan kes tifoid yang resistan terhadap antibiotik. Ini membuatkan rawatan tifoid jadi lebih mencabar.

Suntikan tifoid

Terdapat dua jenis vaksin tifoid: 1) vaksin tifoid tidak aktif (vaksin Vi-polisakarida), diberikan sebagai suntikan, dan 2) vaksin tifoid hidup (vaksin Ty21a), diberikan sebagai ubat telan. Vaksinasi semula disyorkan setiap 3 tahun untuk vaksin Vi-polisakarida, dan setiap 3-7 tahun bagi vaksin Ty21a.

Pengendali makanan boleh mendapatkan vaksin daripada kebanyakan klinik dan hospital kerajaan dan swasta, serta di majlis perbandaran. Contohnya, Dewan Bandaraya Kuala Lumpur (DBKL) menawarkan satu dos vaksin tifoid pada harga RM60 untuk rakyat Malaysia. Kad vaksin yang sah selama 3 tahun juga diberi.

Pihak berkuasa sering mengingatkan pemilik perniagaan makanan, termasuk penjaja dan penjual di bazar, pasar malam dan peniaga dari rumah supaya mematuhi peraturan-peraturan ini. Malah, kebanyakannya pihak berkuasa tempatan mensyaratkan pengendali makanan untuk mengambil vaksin tifoid sebelum meluluskan lesen perniagaan mereka. Namun, kesedaran dan pelaksanaan masih tidak mencukupi, terutamanya di kalangan peniaga kecil.

Selaras dengan usaha membanteras penularan tifoid, pengendali makanan, termasuk yang berniaga dari rumah, perlu sedar betapa pentingnya peranan mereka sebagai barisan hadapan dalam melawan tifoid dengan mendapatkan vaksin tifoid seperti yang diwajibkan oleh pihak berkuasa. Yang penting bukan sahaja makanan yang lazat, tetapi juga yang bersih dan selamat untuk semua. **PP**

Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan di Kementerian Kesihatan Malaysia telah menyediakan panduan keselamatan bagi produk makanan yang dijual dalam talian.



Sumbangan daripada

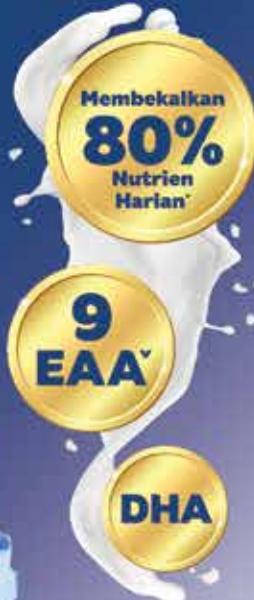


Persatuan Pediatric Malaysia



Cita-cita tinggi mampu dimiliki

MaxGro



- Pemakanan lengkap untuk tumbesaran optimum.
- DUTCH LADY MaxGro adalah makanan pendietan berformula berasaskan susu untuk kanak-kanak yang berumur antara 1-9 tahun.
- Ia dirumus khusus untuk menyokong si manja dengan membekalkan 80% nutrien harian yang disarankan* bagi memastikan si manja mempunyai pemakanan yang lengkap dan seimbang.



* 80% Nutrien Harian: Memenuhi sekurang-kurangnya 80% nutrien terpilih daripada saranan pengambilan nutrien yang ditugaskan di Malaysia (Malaysia RND 2017) seperti Kalsium, Fosforus, Zat Besi, Magnesium, Zink, Vitamin A, D3, E, K1, B1, B2, B3, B6, B12 dan C.

* 9EAA: 9 Asid Amino Perlu

Imbas kod ini untuk ketahui lebih lanjut





Bagaimanakah anda memilih makanan untuk anak anda? Antara caranya adalah dengan memilih makanan yang tinggi kepadatan nutriennya. Makanan tinggi kepadatan nutrien penting untuk mengatasi masalah pengambilan makanan dan malpemakanan dalam kanak-kanak.

Makanan Tinggi Nutrien

Khasiat dalam Setiap Suapan

Oleh Dr Sangeetha Shyam, Pakar Pemakanan & Ahli Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

Kepadatan nutrien (*nutrient density*) merujuk kepada jumlah nutrien bermanfaat dalam suatu makanan, mengikut kadar isipadu, berat atau kandungan tenaganya. Makanan tinggi nutrien (tinggi kepadatan nutrien) mengandungi nisbah nutrien penting yang tinggi per kandungan tenaga. Sebaliknya, makanan tinggi tenaga (tinggi kepadatan tenaga) atau “kalori kosong” mengandungi lebih banyak kalori dan/atau lebih rendah nutrien bagi jumlah makanan yang sama.

Misalnya, bandingkan roti bijirin penuh dan roti putih. Keduanya mengandungi sekitar 60 kcal dalam sekeping roti. Namun, sekeping roti bijirin penuh mengandungi lebih serat, kalsium, zat besi, fosforus,

kalium, vitamin B2 dan vitamin B3, dan kurang sodium berbanding sekeping roti putih. Ini bermakna, roti bijirin penuh lebih tinggi/padat dengan nutrien dan lebih berkhasiat untuk tubuh badan.

Contoh makanan tinggi nutrien termasuklah buah-buahan dan sayur-sayuran, bijirin penuh, susu dan produk tenu�, makanan laut, daging tanpa lemak dan ayam atau itik, telur, kekacang dan bijian.

Mengatasi masalah malpemakanan

Sesetengah kanak-kanak cerewet memilih makanan,

makan kurang daripada sepatutnya atau mempunyai masalah lain. Jika tidak diatasi di peringkat awal, ia boleh membawa kepada masalah malpemakanan seperti obesiti, kurang berat badan, susut berat badan serta kebantutan.

Diet yang mengutamakan makanan tinggi tenaga (cth: minuman bergula, makanan goreng) mungkin membantu kanak-kanak tersebut menaikkan berat badan dengan cepat, tetapi tidak dapat memulihkan fungsi fisiologi dan imun kepada normal. Maka, kanak-kanak yang kurus boleh menjadi obes, namun masih kekurangan nutrien.

Ramai kanak-kanak yang lebih berat badan juga mempunyai masalah kebantuan; ini menunjukkan mereka kekurangan nutrien yang diperlukan untuk proses tumbesaran. **Pertambahan berat badan bukan satu-satunya penentu jika tumbesaran kanak-kanak tersebut adalah normal dan jika pemakanan mereka memuaskan atau tidak. Pertambahan ketinggian juga berperanan penting.**

Oleh itu, makanan tinggi nutrien boleh membekalkan vitamin, mineral dan nutrien penting lain bagi memenuhi keperluan nutrien yang disarankan untuk tumbesaran optimum, serta mengikuti had kalori dan sodium. Diet kanak-kanak yang mengutamakan makanan tinggi nutrien ialah kunci untuk mencegah malpemakanan serta strategi penting untuk memulihkan sebarang masalah malpemakanan.

Nota tambahan

Kanak-kanak dengan masalah susut berat badan dan dengan masalah kebantuan mempunyai keperluan pemakanan berbeza. Kanak-kanak yang **susut berat badan** mempunyai **berat-mengikut-tinggi yang rendah dan keperluan tenaga yang tinggi**; maka, dia boleh diberi diet yang yang tinggi tenaga dan nutrien. Sebaliknya, kanak-kanak yang **terbantut** dengan **tinggi-mengikut-umur yang rendah tidak semestinya memerlukan lebih tenaga**; maka, diet yang tinggi tenaga boleh menyebabkan obesiti jika diberi kepadaannya. Jika anda risaukan kesihatan dan tumbesaran anak anda, sila rujuk pakar pediatrik untuk langkah selanjutnya.

Pilihlah dengan bijak

Per 100g	Susu	Air tebu
Tenaga (kcal)	73	71
Protein (g)	3.5	0.4
Kalsium (mg)	109	8
Zat besi (mg)	0.1	0.2
Kalium (mg)	98	58
Fosforus (mg)	93	11
Vitamin A (µg, RE)	26	7
Vitamin B1 (mg)	0.03	0
Vitamin B2 (mg)	0.4	0
Vitamin B3 (mg)	0.8	0

Sumber: MyFCD

Rajah ini menunjukkan bahawa kedua-dua minuman mengandungi jumlah tenaga yang lebih kurang sama, tetapi susu mempunyai kepadatan nutrien yang lebih tinggi berbanding air tebu. Segelas susu mempunyai lebih protein, kalsium, kalium, fosforus dan vitamin berbanding segelas air tebu.

Pilihlah makanan tinggi nutrien!

Bukan yang ini...	Pilih yang ini!
Nasi putih	Nasi perang
Roti putih	Roti bijirin penuh
Sandwic dengan daging proses	Sandwic ayam panggang
Gula-gula	Buah-buahan
Kerepek kentang	Kekacang dan bijian
Aiskrim vanila	Yogurt dengan buah

Makanan tinggi nutrien memastikan setiap suapan berkhasiat, dan setiap suapan adalah penting di usia muda. Dalam usaha kita mengatasi malpemakanan dan penyakit tidak berjangkit, pengambilan makanan tinggi nutrien merupakan langkah penting sebagai pelengkap amalan sihat yang lain, termasuklah pengambilan makanan yang seimbang dan sederhana, kepelbagaiannya dalam diet, serta pemantauan tumbesaran yang berterusan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Kelebihan Tersembunyi Permainan Imaginasi

Oleh **Dr Rajini Sarvananthan**, Pakar Perunding Perkembangan Pediatrik

Bermain adalah aspek penting dalam perkembangan kanak-kanak. Bermain dengan anak patung adalah contoh terbaik kerana proses bermain itu dapat mengajar anak anda tentang selok belok kemahiran sosial seperti belas kasihan dan perkongsian.

Sejak zaman dahulu lagi, kanak-kanak telah bermain dengan alat permainan dalam pelbagai bentuk dan saiz - anak patung, patung haiwan, robot atau dinosaurus, dan tidak spesifik sama ada bagi kanak-kanak lelaki atau perempuan. Alat permainan adalah alternatif yang seronok bagi mengajar kanak-kanak tentang norma-norma sosial dalam masyarakat, sementara bermain secara lakonan boleh menggalakkan imaginasi dan kreativiti mereka.

Kelebihan permainan lakonan

Terdapat beberapa unsur positif yang dikaitkan dengan bermain secara lakonan atau peranan menggunakan alat permainan, seperti:

- Membentuk kemahiran emosi.** Kanak-kanak mencipta senario mereka sendiri atau meniru orang dewasa di sekeliling mereka dan ini dapat membantu mereka membina kemahiran sosial yang penting seperti belas kasihan. Kanak-kanak juga boleh belajar bagaimana ingin menyatakan emosi dan perasaan melalui bermain peranan, contohnya menjaga patung "bayi sakit" atau patung haiwan, memberi makan atau memandikan mereka dan lain-lain.

- Merangsang kemahiran sosial.** Bermain secara lakonan menggalakkan sifat-sifat yang positif seperti kesabaran, perkongsian, bergilir-gilir, belas kasihan,

prihatin dan sebagainya. Ini juga menggalakkan interaksi sosial dengan kawan-kawan, yang boleh dicapai melalui permainan lakonan dengan alat permainan ataupun semasa permainan imaginasi.

● **Merapatkan hubungan ibu bapa dan anak.**

Anak-anak anda mungkin akan mengundang anda ke "tea party" dengan kawan-kawan permainan mereka atau menjadi kapten yang "menghantar" anda ke angkasa. Bermain bersama merapatkan dan mengukuhkan hubungan ibu bapa dan anak-anak.

● **Meningkatkan kreativiti dan imaginasi.**

Bermain menggalakkan kanak-kanak untuk menjadi imaginatif dan kreatif, contohnya dengan mencipta watak atau situasi yang mungkin tidak logik tapi menyeronokkan.

● **Beri anak anda kebebasan dan fleksibiliti dalam bermain selagi ianya tidak mendatangkan bahaya kepada mereka dan orang lain.**

Kanak-kanak juga seharusnya bebas untuk bermain dengan pelbagai alat permainan. Ibu bapa tidak patut mengenakan stereotaip jantina terhadap jenis mainan kerana ini boleh menyebabkan tingkah laku stereotaip jantina apabila anak dewasa kelak. Ianya tidak salah jika budak lelaki ingin bermain dengan anak patung atau

masak-masak atau membiarkan budak perempuan bermain dengan mainan kereta dan patung "superhero".

Bermain sendirian ada manfaatnya, tapi jika lebih ramai, pasti lebih meriah. Cuba atur temujanji bermain dengan saudara-mara atau rakan terdekat. Anda juga harus luangkan waktu anda untuk bermain bersama mereka. Ini kerana belajar untuk bersosial adalah penting, dan apabila bermain dengan orang lain, galakkan mereka untuk membantu, berbuat baik dan berkongsi.

Apabila anak-anak anda semakin membesar, mereka akan mula menginginkan masa dan ruang mereka sendiri. Berikan mereka kelonggaran kerana ianya dapat membantu mereka berdikari. Dalam masa yang sama, teruskan memberi galakkan kepada mereka untuk bercampur dengan kawan-kawan mereka, tetapi sentiasa pantau aktiviti mereka.

Pilih mainan yang sesuai

Zaman sekarang, kita diberikan banyak pilihan. Sebelum anda membeli-belah, ketahui bahawa alat mainan mempunyai "jangka hayat" tertentu kerana kanak-kanak cenderung untuk beralih arah apabila mereka merasa bosan. Beli permainan yang bersesuaian dengan umur dan menyeronokkan, tetapi jangan abaikan tentang keselamatan. Sesetengah barang permainan mempunyai bahagian yang mudah tertanggal (contohnya butang, kepingan mata, aksesori dsb.) dan berbahaya kepada bayi dan kanak-kanak kecil.

Anda seharusnya kreatif dalam memilih permainan. Barang permainan

yang "baik" sepatutnya menggalakkan anak anda untuk menggunakan imaginasi mereka. Barang permainan tidak perlu yang mahal! Anda juga boleh membuatnya sendiri menggunakan barang-barang kitar semula, potongan kertas, pakaian lama, stoking atau benang yang boleh ditukarkan menjadi anak patung/barang permainan yang lembut.

Mengasuh mereka

Walaupun barang permainan dan bermain secara kreatif adalah cara yang bagus bagi mengajar konsep dan sifat positif kepada anak-anak, ibu bapa juga perlu berusaha untuk mengeratkan hubungan mereka dengan anak-anak. Gunakan barang permainan sebagai alat bagi membantu anda merangsang pertumbuhan dan perkembangan, bukannya untuk mengalih perhatian anak anda semasa anda sibuk dengan urusan lain.

Elakkan bergantung 100% kepada barang permainan sahaja bagi merangsang imaginasi anak anda kerana ianya tidak sama dengan bermain bersama mereka dan mengajar mereka konsep yang betul untuk membentuk kemahiran mereka.

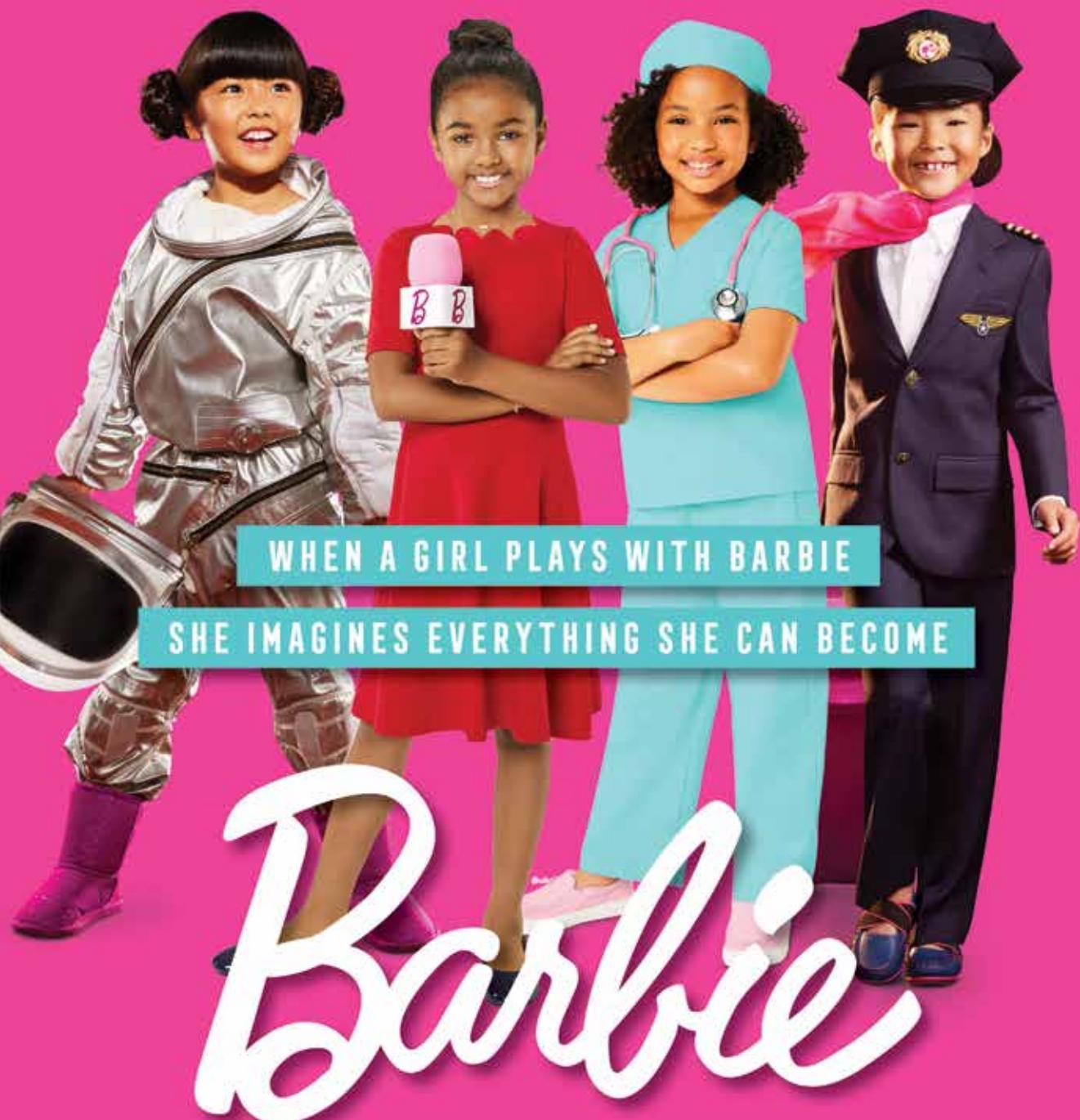
Lebih penting lagi, beri sepenuh perhatian dan dengar apa yang anak anda katakan tanpa gangguan alat digital atau benda lain. Luangkan waktunya sepenuhnya apabila bersama anak anda. Anak-anak akan membesar dengan sifat penyayang, kreatif dan berkeyakinan apabila ibu bapa meluangkan masa berkualiti bersama anak mereka dengan bermain, berinteraksi dan berhubung. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia





WHEN A GIRL PLAYS WITH BARBIE
SHE IMAGINES EVERYTHING SHE CAN BECOME

Barbie

YOU CAN BE ANYTHING

Barbie.com #YouCanBeAnything



Amalan Jalan Raya Selamat untuk Remaja

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

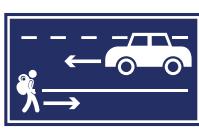
Jalan raya boleh jadi berbahaya bagi mereka yang cuai. Pejalan kaki dan pengguna kenderaan bermotor (kereta, motosikal, atau skuter elektrik) berisiko mengalami kemalangan jalan raya. Sebagai ibu bapa, amat penting untuk mengajar anak remaja anda tentang keselamatan jalan raya sejak awal.

Kesedaran tentang keselamatan pejalan kaki hendaklah menjadi asas, kerana ia akan membantu anak remaja anda sedar tentang risiko bahaya ke atas pejalan kaki semasa dia memandu.

Asas penting yang perlu diketahui semua:



- Berjalan di **tempat pejalan kaki** atau **menjauhi lalu lintas**.



- Berjalan **melawan arah lalu lintas** dan sentiasa peka dengan melihat jalan raya dan persekitaran.



- Gunakan jejantas atau lintasan jalan** untuk menyeberang jalan.



- Elakkan gangguan** semasa berjalan/berjoging/berbasikal (cth: bermesej, mendengar muzik kuat dengan fon telinga, dll.).

- Jangan anggap** pemandu dapat melihat anda dan sentiasa **bersedia untuk memberi laluan**.

Mendapatkan lesen

Di Malaysia, remaja boleh memiliki lesen motosikal seawal 16 tahun dan lesen kereta seawal 17 tahun. Namun, jangan menyerahkan sepenuhnya kepada sekolah memandu untuk mengajar anak anda keselamatan jalan raya kerana fokus pembelajaran mereka hanyalah untuk lulus ujian memandu. Anda masih perlu mendidik mereka agar menjadi pemandu yang berhemah dan bertanggungjawab.

Kemalangan jalan raya berlaku disebabkan pelbagai faktor. Senarai di bawah adalah sebahagian daripada faktor utama yang perlu diberi perhatian:

● Pemanduan yang terganggu:

Antara sebab utama kemalangan; gangguan boleh berpunca daripada bercakap/bergurau dengan penumpang, bercakap di telefon, menaip mesej, makan atau minum. Ingat, kedua-dua tangan perlu memegang stereng!

● Kurang pengalaman memandu:

Ini menyebabkan penilaian yang lemah dalam hal:

- Anggaran kelajuan yang selamat apabila membekok atau mengambil selekoh tajam
- Anggaran jarak semasa meletak kereta atau bergerak dalam trafik
- Lambat bertindak balas ketika kecemasan

● Penilaian terganggu/keletihan:

Memandu di bawah pengaruh dadah dan/atau alkohol adalah punca kemalangan dan ibu bapa perlu tegas dalam isu ini sepanjang masa. Selain itu, elakkan memandu apabila terlampau letih atau mengantuk (terutamanya jika memandu jarak jauh atau dalam tempoh yang lama). Jika mengantuk, cari lokasi selamat untuk berhenti rehat/tidur. Awas dengan ubatan yang boleh membuat kita mengantuk.

● Keadaan jalan atau cuaca yang buruk:

Hujan lebat boleh menghalang penglihatan atau menyebabkan banjir kilat; dalam keadaan ini, lebih baik cari tempat selamat untuk berhenti dan tunggu cuaca beransur baik. Elakkan memandu sambil memasang lampu kecemasan; ia hanya patut digunakan apabila anda terpaksa berhenti di tepi jalan. Bahaya di jalan boleh dikesan lebih awal jika anak anda fokus sepenuhnya semasa memandu, dan ini memberikannya masa untuk bertindak balas dengan baik.

● Penyelenggaraan yang lemah:

Servis dan penyelenggaraan kenderaan penting untuk memastikan ia selamat digunakan. Jika anda mahu anak anda bertanggungjawab dalam hal ini, ajar mereka apa yang perlu diservis atau diselenggara.

Bersabarlah!

Ramai pemandu kenderaan di Malaysia mempunyai sikap tidak acuh apabila mereka di atas jalan raya. Undang-undang jalan raya wujud demi keselamatan awam, jadi ia patut dipatuhi. Melanggar undang-undang jalan raya akan meningkatkan kebarangkalian terjadinya kemalangan.

Kanak-kanak pandai meniru, dan mereka akan mengikuti cara dan etika pemanduan anda dengan pantas. Jika anda mengajar mereka cara yang betul untuk memandu tetapi anda sendiri tidak mengamalkannya, ajaran anda akan jadi sia-sia.

Ramai pemandu yang tidak tahu bersabar, jadi pastikan

anak remaja anda diajar bersabar semasa di jalan raya. Pastikan mereka bersedia untuk berhadapan dengan pembuli jalanan, pemandu cuai dan pemotong barisan. Adakalanya, lebih baik untuk mengalah dan bersikap baik di jalan raya, daripada cuba melawan dan membuktikan hak anda.

Mulakan dari awal

Pastikan anda memandu dengan berhati-hati dan bertanggungjawab, terutamanya apabila anak anda sedang melihat. Jika anda sering gagal menunjukkan contoh yang baik, dia juga akan mengikut tabiat buruk anda. Anda akan melihat pemanduannya yang buruk apabila dia pula memandu anda satu hari nanti!

Mula bina asas kesedaran dan keselamatan jalan raya sejak anak anda kecil. Ia satu kemahiran penting bukan sahaja sebagai pejalan kaki tetapi juga sebagai pemandu kelak. Menyedari potensi bahaya di jalan raya sebagai pejalan kaki akan membantunya menjadi pemandu yang lebih baik, terutamanya kerana dia akan lebih prihatin terhadap pejalan kaki dan pengguna jalan raya yang lain. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia



ADAKAH PERNIAGAAN DARI RUMAH ANDA SELAMAT?



Pengendali makanan adalah salah satu penyumbang terbesar kepada penyakit bawaan makanan.¹

Vaksinasi boleh melindungi pelanggan anda daripada penyakit seperti demam tifoid (demam kepialu).²

Semua pengendali makanan di Malaysia diwajibkan mendapatkan suntikan vaksin tifoid.³

Tanya doktor anda mengenai pencegahan jangkitan tifoid hari ini!

RUJUKAN

1. Tirmizi JI, Son R, New CY, Brand H. The effectiveness of food handler training programmes in Malaysia and Ireland to prevent food-borne disease. *Food Res.* 2018;2(3):247-57. 2. World Health Organization. Chapter 6 - vaccine-preventable diseases and vaccines (2019 update). Available at https://www.who.int/ith/CHAPTER_6_Forum_Publication.pdf. Accessed on 9 December 2020. 3. Food Safety and Quality Division, Ministry of Health Malaysia. Guideline for medical examination of food handlers along the food supply chain in Malaysia. Available at <http://fsq.moh.gov.my/v6/xs/dl.php?filename=5c23003fa5489fe8e8823d752898d40.pdf>. Accessed on 4 March 2020.

Maklumat khidmat awam ini dibawakan kepada anda oleh:

SANOFI PASTEUR

© 2021 Sanofi. Hakcipta terpelihara.

MAT-MY-2100705 - 1.0-06/2021