

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Kesuburan Lelaki

Baligh Awal

Apabila Kanak-Kanak Matang
Lebih Awal dari Biasa

Kemahiran Hidup Penting

untuk Kanak-Kanak

Pembelajaran Secara Maya

Kerisauan dan Kesan
pada Kanak-Kanak

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR
dan isi maklumat
untuk dapatkan
langganan
percuma!



www.mypositiveparenting.org

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

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



Pengasuhan Positif Malaysia

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

Datuk Dr Zulkifli Ismail

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



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaedsoc.my

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



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



Dr Mary Joseph Marret
Pakar Perunding Kanak-kanak



Dr Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my

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



Dr Tee E Siong
Pakar Pemakanan & Presiden, NSM



Dr Roseline Yap
Pakar Pemakanan & Bendahari Kehormat, NSM



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

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



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



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

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



Dr Yen Teck Hoe
Pakar Perunding Psikiatri



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
www.msocp.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 Pengasas, MSCP



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

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



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



Persatuan Kesihatan Mental Malaysia
mmha.org.my

“Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga.”



Dato' Dr Andrew Mohanraj
Pakar Perunding Psikiatri & Presiden, MMHA



Persatuan Pergigian Pediatrik Malaysia
mapd.my

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



Dr Ahmad Faisal Ismail
Setiausaha Kehormat, MAPD



PERSATUAN PENGASUH BERDAFTAR MALAYSIA
Association of Registered Childcare Providers Malaysia
ppbm.org

“Penjagaan dan perkembangan awal kanak-kanak membantu kanak-kanak berkembang dan menemui potensi mereka.”



Pn Anisa Ahmad
Presiden, PPBM



Persatuan Tadika Malaysia

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



Ms Evelcen Ling
Pengerusi, PTM

Presiden

Dr Hung Liang Choo

Mantan Presiden

Prof Madya Dr Muhammad
Yazid Jalaludin

Naib Presiden

Dr Selva Kumar Sivapunniam

Setiausaha

Prof Madya
Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Mohamad Ikram Ilias

Bendahari

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

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

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Pembelajaran Maya dan Peranannya di Masa Depan

Pandemik COVID-19 masih belum menunjukkan tanda-tanda akan reda dan hidup seharian ibu bapa dan anak-anak masih akan terkesan. Walaupun sekolah sudah dibuka, risiko jangkitan masih ada dan ini antara sebab mengapa sesetengah pihak melihat pembelajaran secara maya sebagai cara penting untuk meneruskan pendidikan anak-anak dalam suasana yang selamat.

Dalam isu ini, kami mempertimbangkan kerisauan ibu bapa berkenaan pembelajaran maya dan kesan-kesan yang mungkin timbul. Semestinya ibu bapa perlu terus memainkan peranan proaktif dalam membimbing anak-anak kerana guru mungkin sukar mengawal seluruh kelas dalam talian.

Kami juga membincangkan pelbagai topik lain seperti masalah kesuburan lelaki, mitos-mitos berkenaan penyakit pneumokokus, gejala gastrousus di kalangan kanak-kanak, dan cara untuk mencegah keradangan akibat ekzema. Isu baligh awal yang jarang dibincangkan juga ditampilkan kali ini.

Kami harap anda dapat memanfaatkan maklumat dalam isu Pengasuhan Positif kali ini untuk kegunaan anda dan keluarga. Jika anda mahu membaca mana-mana artikel daripada isu-isu Pengasuhan Positif yang lepas, anda boleh melawat laman web kami. Pengasuhan Positif juga boleh ditemui di Facebook dan Instagram, yang sering dikemaskini dengan petua-petua mudah, pautan ke artikel, infografik dan video pendek.

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

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

kandungan

Rencana

4 Pembelajaran Secara Maya – Kerisauan dan
Kesan pada Kanak-Kanak

Perancangan Keluarga & Kehamilan

9 Kesuburan Lelaki

Kesejahteraan Keluarga

11 Mengapa Kita Sukar Meminta Maaf?

Kesihatan Anak

13 Awas dengan Penyakit Bawaan Vektor

17 Mitos dan Fakta: Penyakit Pneumokokus

19 Ekzema: Hentikan Keradangan daripada Berlaku

22 Kenapa Tidak Perlu Korek Telinga?

24 Baligh Awal: Apabila Kanak-Kanak Matang Lebih Awal dari Biasa

Pemakanan & Kehidupan Sihat

27 Cara-cara Menggalakkan Anak Anda Makan Sayur & Buah

28 Suku Suku Separuh: Panduan Hidangan Sihat & Seimbang

Perkembangan Anak

31 Kemahiran Hidup Penting untuk Kanak-Kanak

Remajaku Yang Positif

33 Melaikan Konflik dengan Remaja

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



SANOFI PASTEUR



Untuk maklumat, sila hubungi:
Sekretariat Pengasuhan Positif



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

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

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

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

www.mypositiveparenting.org

Pencetak: Percetakan Osacar Sdn Bhd, No. 16 Jalan IDA 1A,
Industri Desa Aman, Kepong, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia.

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

Dr Cindy Chan Su

Huay, Pakar Pediatrik Perkembangan & Kelakuan;

Pn Anisa Ahmad,

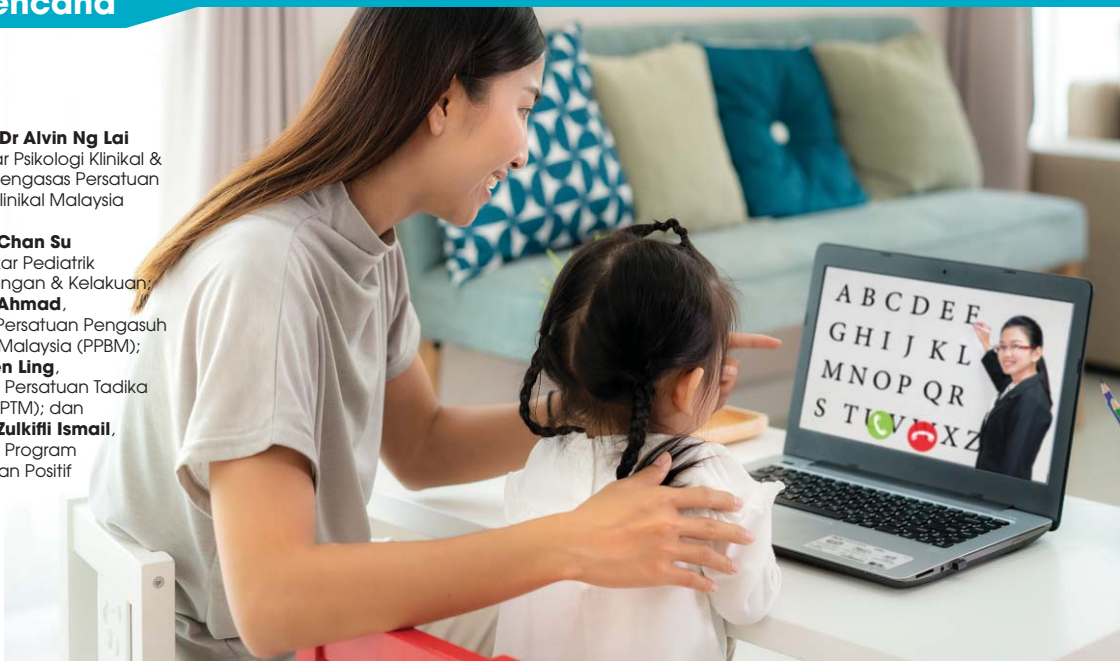
Presiden, Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia (PPBM);

Ms Eveleen Ling,

Pengerusi, Persatuan Tadika Malaysia (PTM); dan

Datuk Dr Zulkifli Ismail,

Pengerusi, Program Pengasuhan Positif



Pembelajaran Secara Maya

Kerisauan dan Kesan pada Kanak-Kanak

Pelbagai artikel telah menerangkan bagaimana COVID-19 memberi kesan pada kita sejak dua tahun lalu. Malah, anak-anak kita juga turut tidak terlepas daripada menerima kesannya.

Hampir 2 bilion kanak-kanak seluruh dunia telah terjejas, terutamanya kerana penutupan sekolah akibat pandemik yang masih berterusan ini. Disebabkan itu, terdapat peningkatan mendadak

pembelajaran secara maya, yang juga dikenali sebagai pembelajaran dalam talian, jarak jauh, digital atau e-pembelajaran, apabila proses pengajaran dijalankan secara jarak jauh, selalunya dari rumah, luar daripada kelas biasa dan menggunakan perantaraan digital.

Maka, penting untuk kita teliti kerisauan dan kesan yang dikaitkan dengan pembelajaran digital pada jangka panjang ke atas kanak-kanak, agar ibu bapa dan pendidik boleh membantu mereka menghadapi situasi ini, walaupun kini sekolah telah mula dibuka, sama ada secara sepenuhnya, berperingkat atau pembelajaran hibrid fizikal-maya.

Dua sisi pembelajaran secara maya

Jika anda ibu bapa yang bekerja, anda pasti sedar dengan segala cabaran dan kelebihan bekerja dari rumah. Begitu juga dengan pembelajaran secara maya, terdapat masalah serta manfaat yang datang bersamanya yang mungkin telah dialami anak anda sejak dia mula menghadiri kelas dalam talian pada awal 2020.

Menurut **Prof Dr Alvin Ng Lai Oon**, "Salah satu masalah utama ialah perubahan mendadak daripada kelas fizikal yang biasa kepada

pembelajaran digital dan jarak jauh. Kanak-kanak dan guru yang tidak pernah menggunakan Zoom, Google Classroom atau saluran digital lain terpaksa menyesuaikan diri dengan perisian ini semasa kali pertama sekatan dikenakan. Terdapat juga kerisauan tentang kekurangan akses sama rata kerana bukan semua keluarga mampu menyediakan peranti pembelajaran digital yang mencukupi untuk anak-anak mereka dan bukan semua kawasan mempunyai talian internet yang lancar dan stabil untuk memudahkan e-pembelajaran. Ini boleh menyebabkan perbezaan digital antara anak-anak kita.”

Pakar psikologi klinikal ini menyambung, “Pembelajaran secara maya juga boleh meningkatkan masa skrin dan mengurangkan kegiatan fizikal di kalangan kanak-kanak. Ia juga mengurangkan keterlibatan dan perhubungan dengan rakan sebaya dan orang lain selain keluarga. Kekurangan struktur dalam rutin harian anak juga boleh menjejaskan pembelajarannya. Bagi kanak-kanak dengan masalah pembelajaran atau kelainan upaya, ini lebih mencabar bagi mereka, kerana ketiadaan sokongan untuk pembelajaran secara maya dan persekitaran rumah yang mungkin tidak sesuai untuk pembelajaran mereka.”

Namun, bukan semuanya berita buruk. Kata **Dr Cindy Chan Su Huay**, “Terdapat beberapa aspek positif pembelajaran secara maya seperti jadual yang lebih luwes di rumah berbanding jadual sekolah yang ketat. Pembelajaran secara maya juga menggalakkan pembelajaran mampu diri (*self-paced learning*) dan

pengurusan diri kerana kanak-kanak boleh membuat kerja mengikut kemampuannya dan belajar menguruskan jadual sendiri.”

“Sesetengah pelajar mungkin akan lebih memberi tumpuan melalui pembelajaran secara maya kerana kurang gangguan di rumah, berbanding dengan kelas yang lebih sesak. Tekanan sosial atau rakan sebaya juga berkurangan, terutamanya bagi pelajar yang dibuli atau didiskriminasi di sekolah. Di rumah, kanak-kanak juga boleh belajar kemahiran baru yang mungkin tidak akan dipelajari di sekolah, apabila mereka meneroka saluran pembelajaran digital, menyertai kelas berkaitan IT di luar kurikulum atau mencuba minat baru seperti memasak atau berkebun,” jelas Dr Chan.

Beliau juga menyatakan, “Kanak-kanak juga boleh mendapatkan lebih banyak rehat dan tidur kerana mereka tidak perlu meredah trafik pagi dan selepas sekolah, dan ini juga melegakan ibu bapa! Selain itu, apabila semua orang meluangkan lebih banyak masa bersama di rumah, ini peluang yang baik untuk mengukuhkan ikatan kekeluargaan.”

Pembelajaran secara maya atau fizikal: yang mana lebih baik?

Bagi menjawab soalan ini, kita perlu melihat realiti di negara

kita. Sejak anak-anak kita beralih kepada pembelajaran secara maya pada 2020, anda mungkin pernah mendengar berita mengejutkan bagaimana pelajar di kawasan luar bandar terpaksa mengambil langkah ekstrem untuk mendapatkan sambungan internet yang lancar bagi kelas dan peperiksaan.

Menurut Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (SKMM), kadar penggunaan jalur lebar tetap di Malaysia hanya 34.5% pada suku kedua 2020, dengan Kelantan dan Sabah didapati mempunyai kadar terendah, iaitu 12.2% dan 16.1%. Jalur lebar tetap mempunyai kelajuan dan kestabilan yang lebih baik berbanding sambungan 4G melalui telefon pintar. Dan walaupun kanak-kanak tinggal di kawasan



dengan internet yang stabil, keluarga mereka mungkin tidak mampu melanggannya atau tiada peranti yang sesuai untuk pembelajaran.



Kata Dr Chan, "Bagi pelajar yang bertuah untuk menjalani pembelajaran secara maya yang stabil dan lancar, ia masih satu cabaran bagi mereka untuk kekal fokus sepanjang kelas, kerana melihat skrin selama berjam-jam boleh meletihkan minda. Interaksi dalam talian juga kurang berkesan bagi ramai pelajar dan guru. Ini lebih sukar bagi kanak-kanak kecil kerana tempoh tumpuan mereka lebih pendek dan mereka memerlukan persekitaran fizikal yang berstruktur. Mereka juga lebih gemarkan aktiviti amali yang aktif."

Pakar pediatrik perkembangan dan kelakuan itu menyambung, "Selepas dua tahun berhadapan pandemik, kita boleh lihat ramai pelajar dan guru mula mengalami 'kelesuan e-pembelajaran'. Sesetengah pelajar sudah kurang bersemangat untuk menyertai kelas dalam talian atau menyiapkan tugas mereka. Ibu bapa pula risau yang anak mereka mungkin ketinggalan dari segi akademik dan sosial."

Beliau juga mempertimbangkan sisi positif, "Harus diakui, kanak-kanak lebih besar dengan



kemahiran pengurusan diri yang baik boleh memanfaatkan keluwesan jadual ketika pembelajaran secara maya. Kajian awal menunjukkan pembelajaran secara maya, dengan alat dan suasana yang sesuai, boleh membantu sesetengah pelajar belajar lebih pantas berbanding dalam persekitaran tradisional kerana mereka boleh belajar mengikut rentak mereka sendiri, mengulang kaji, melompat atau mempercepatkan silibus mengikut kebolehan sendiri."

Kesan jangka panjang

Kita tidak boleh meramal masa depan, tapi kita perlu mempertimbangkan kesan jangka panjang pembelajaran secara maya yang berterusan

agar langkah pencegahan dan pemulihan boleh dibuat dari awal.

Menurut Prof Ng, "Antara kesan yang mungkin dan telah kita lihat adalah akibat sosial-emosional seperti kekurangan minat dan mengasingkan diri. Tanpa hubungan sosial yang berkesan dengan rakan sebaya dan guru dalam kelas, pelajar mungkin bergelut untuk menumpukan pada pelajaran mereka. Selain itu, masa skrin yang meningkat kerana pembelajaran dalam talian juga boleh mengurangkan interaksi satu-sama-satu, lalu mengakibatkan pengasingan sosial."

"Kekurangan minat dan pengasingan sosial menjejaskan perkembangan kemahiran dan kepintaran sosial-emosional yang diperlukan untuk hubungan interpersonal, kesejahteraan emosional dan menyesuaikan diri ke dalam masyarakat. Terlalu banyak fokus pada silibus, penghafalan, kerja rumah dan grad ujian tanpa sosialisasi boleh menyebabkan kanak-kanak membesar menjadi dewasa yang bermasalah untuk berdikari dan menyesuaikan diri dengan masyarakat," tambahnya lagi.

Presiden pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia ini juga berkata, "Masalah kesihatan mental, seperti kemurungan, keresahan dan gangguan penyesuaian juga dibimbangi boleh meningkat ketika tempoh pembelajaran secara maya dan perintah sekatan. Ketidaktentuan, kerisauan pandemik, masalah kewangan,

hidup sedentari, semua faktor ini meningkatkan tekanan dan menjejaskan kesejahteraan emosi, lalu boleh menyebabkan masalah kesihatan mental berpanjangan.”

Sambung Prof Ng lagi, “Kajian juga menunjukkan pembelajaran secara maya yang berpanjangan boleh meninggalkan kesan neuropsikologi ke atas otak kanak-kanak kecil yang sedang berkembang. Pembelajaran secara maya memerlukan pelajar untuk bertukar-tukar tugas digital dan melibatkan pelbagai rangsangan audio-visual yang rumit. Pada jangka panjang, ini boleh memberi kesan kepada jaringan neural dan struktur otak, lalu menjejaskan tumpuan, kecerdasan lisan dan kelajuan pemrosesan. Beban kognitif yang sarat ketika pembelajaran secara maya juga boleh menjejaskan kepuasan belajar,

pemahaman, pengutamaan dan pemrosesan maklumat tahap tinggi. Akhirnya, pelajar mungkin gagal memahami apa yang diajar, dan lebih teruk, hilang minat belajar secara formal.”

Datuk Dr Zulkifli Ismail juga menawarkan pandangannya, “Kita juga mungkin akan melihat kejatuhan prestasi akademik. Ramai pelajar ketika pandemik ini yang tidak mampu mengikuti silibus pelajaran dan ketinggalan di belakang rakan-rakan. Kekurangan penilaian dan interaksi langsung ketika pembelajaran secara maya juga menyukarkan guru untuk mengesan kanak-kanak dengan masalah pembelajaran dan memberikan bantuan kepada mereka.”

Pengerusi Pengasuhan Positif ini juga menyebut tentang kesihatan fizikal, “Duduk di rumah telah menggalakkan

gaya hidup sedentari di kalangan kanak-kanak dan menjejaskan kesihatan fizikal mereka. Kanak-kanak makin kurang bersenam dan makin banyak mengambil makanan bergula, bergaram atau terproses. Mereka juga tidak mendapat tidur yang baik dan mengalami keletihan mata akibat peningkatan masa skrin. Satu terma baru, “*covibesity*”, juga telah dicipta kerana terdapat peningkatan berat badan mendadak semasa pandemik.”

Prof Ng menambah, “Malah, gaya hidup sedentari dan kekurangan aktiviti fizikal juga mungkin menyumbang kepada kegagalan neuropsikologi kerana tubuh yang sihat dan cergas akan menyokong kebolehan kognitif dan fungsi eksekutif, yang penting untuk pembelajaran dan perkembangan.”

Peranan ibu bapa

Ketika pembelajaran secara maya di rumah, ibu bapa berperanan penting untuk memudahkan proses tersebut dan membantu anak mereka. Berikut pandangan **Pn Anisa Ahmad** tentang apa yang boleh anda lakukan:

- **Bina hubungan dengan guru:** Berhubunglah dengan guru anak anda agar anda mengetahui semua aktiviti dan tugas yang anak anda perlu sertai. Perhubungan dua hala dengan guru penting agar kedua-dua pihak boleh saling bantu-membantu demi manfaat anak.
- **Sediakan ruang khas:** Siapkan ruang khas yang menyeronokkan untuk pembelajaran secara maya anak anda. Biar mereka menghias sendiri ruang tersebut, serta letakkan mainan atau buku cerita kegemaran mereka. Selepas kelas, benarkan mereka bermain atau melakukan aktiviti amali sendiri di ruang itu.
- **Pantau sesi e-pembelajaran:** Jika anak anda masih kecil, anda perlu menemaninya sepanjang sesi tersebut. Jika anak anda sudah besar, anda hanya perlu memantaunya dari masa ke masa dan bertanya jika dia memerlukan bantuan anda.



Presiden Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia ini juga menekankan bahawa "E-pembelajaran untuk kanak-kanak bawah 2 tahun tidak perlu mengambil lebih 10 minit per sesi kerana tempoh tumpuan mereka amat pendek; tujuan sesi tersebut hanyalah untuk membina kepercayaan dan hubungan dengan guru mereka. Bagi kanak-kanak lebih besar di tadika, jangan paksa mereka duduk lebih 20 minit per sesi pembelajaran secara maya kerana tujuan utama hanyalah untuk mereka berhubung dengan rakan mereka dan membina kemahiran sosial-emosional. Lebih penting lagi, hadkan masa skrin selain e-pembelajaran."

Ms Eveleen Ling juga berkongsi beberapa tips e-pembelajaran:

- **Pastikan mereka tidak ketinggalan:** Ketahui tahap kemajuan mereka dan bantu mereka mengikuti guru dan rakan dengan memberi penerangan dan contoh. Ambil tahu perkembangan terkini dengan guru dan catat keputusan penilaian dan perkembangan mereka.
- **Tetapkan rutin harian:** Walaupun mereka tidak pergi ke sekolah, jadual boleh membantu mencipta struktur dalam kegiatan harian dan mengisi masa mereka. Tanya pendapat mereka apabila membuat jadual dan jangan jadinya terlalu ketat.
- **Tetapkan peraturan dan panduan:** Bagi kanak-kanak lebih besar, ini mungkin perlu agar mereka berdisiplin dan teratur. Ini juga satu cara untuk memberitahu jangkaan anda kepada mereka.

Pengerusi Persatuan Tadika Malaysia ini menambah satu peringatan kepada ibu bapa,

"Jangan terlalu memaksa diri anda! Buat yang terbaik untuk memudahkan e-pembelajaran anak anda sambil memenuhi tanggungjawab anda yang lain. Tapi ingat, anda tidak dilatih sebagai guru dan tidak perlu menggantikan peranan guru sepenuhnya."

Kembali ke sekolah

Sekolah dan tadika telah beberapa kali dibuka dan ditutup sejak pandemik bermula. Pembukaan semula sekolah bermula Oktober lepas telah dijalankan secara beransur-ansur kerana pihak bertanggungjawab masih mempertimbangkan pembukaan sepenuhnya.

Menurut Pn Anisa, "Adalah perlu kanak-kanak dibenarkan untuk kembali ke sekolah, tadika, taska dan pusat jagaan kerana ibu bapa telah mula kembali ke pejabat. Namun lebih penting lagi, ini memberikan peluang untuk memupuk perkembangan sosial, emosi dan fizikal kanak-kanak. Pembelajaran secara fizikal juga menyediakan ruang dan persekitaran yang sesuai untuk pembelajaran yang kondusif, menawarkan akses ke sumber-sumber lain dan membolehkan kanak-kanak bersenam secara kerap."

"Jangan risau untuk menghantar anak anda ke TASKA kerana kami mempunyai SOP yang ketat yang diiktiraf oleh UNICEF. Kami berusaha untuk sentiasa menyediakan persekitaran pembelajaran yang paling selamat untuk kanak-kanak. Malah, semua guru dan pengasuh kanak-kanak diwajibkan untuk menerima dos lengkap vaksin," tambahnyalagi.

Ms Ling menyatakan, "Virus ini akan kekal bersama kita,

jadi ibu bapa dan guru perlu terus mematuhi SOP, seperti memakai pelitup muka, penjarakan fizikal yang selamat, amalan kebersihan yang baik, mengambil ujian sendiri, mengelak tempat sesak dan mengisi borang pengakuan kesihatan. Pantau kesihatan dan kesejahteraan anak anda, tahap pembelajaran, kehadiran mereka serta corak kesempatan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan dan bersedia dengan sebarang perubahan."

Datuk Dr Zulkifli pula mengingatkan ibu bapa untuk "Dapatkan vaksin COVID-19 untuk anak anda sebaik sahaja mereka layak menerimanya. Jangan terlepas vaksin rutin serta vaksin lain yang disarankan!"

Ini pula kata-kata penutup Prof Ng: "Jaga kesihatan mental anak anda juga! Awasi sebarang tanda kebimbangan atau keresahan dan sediakan sokongan emosi secukupnya kepada anak yang terkesan."

Pendekatan pendidikan yang berubah mendadak tanpa dirancang daripada pembelajaran secara fizikal kepada maya, serta ketidaktentuan akibat pandemik merupakan faktor utama yang mencetuskan kebimbangan melibatkan pembelajaran secara maya. Oleh itu, ibu bapa perlu sedar akan peranan penting mereka dalam membantu anak mereka menyesuaikan diri dengan situasi baru ini. Tidak dinafikan bahawa pembelajaran secara maya mempunyai potensi bagi pendidikan di masa depan, namun penting untuk kita perhalusi pendekatannya agar ia dapat memenuhi keperluan anak-anak kita. PP



Kesuburan Lelaki

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

Kira-kira separuh daripada kes ketidaksuburan seluruh dunia adalah disebabkan kemandulan lelaki. Bagi wanita, bilangan ovum dalam ovari mereka ditentukan sejak lahir dan akan menurun secara semulajadi dengan peningkatan usia. Bagi lelaki, testis mereka boleh menghasilkan berjuta-juta sperma baru setiap hari, tapi proses ini bergantung pada penghasilan dan pelepasan sperma normal. Kemandulan lelaki terjadi jika testis gagal menghasilkan sperma yang sihat dan aktif.

Punca utama ketidaksuburan lelaki ialah:

- **Masalah sperma**

Biasanya kerana keabnormalan kromosom yang menyebabkan bilangan sperma rendah, pergerakan sperma yang lemah dan sperma abnormal.

- **Ejakulasi songsang**

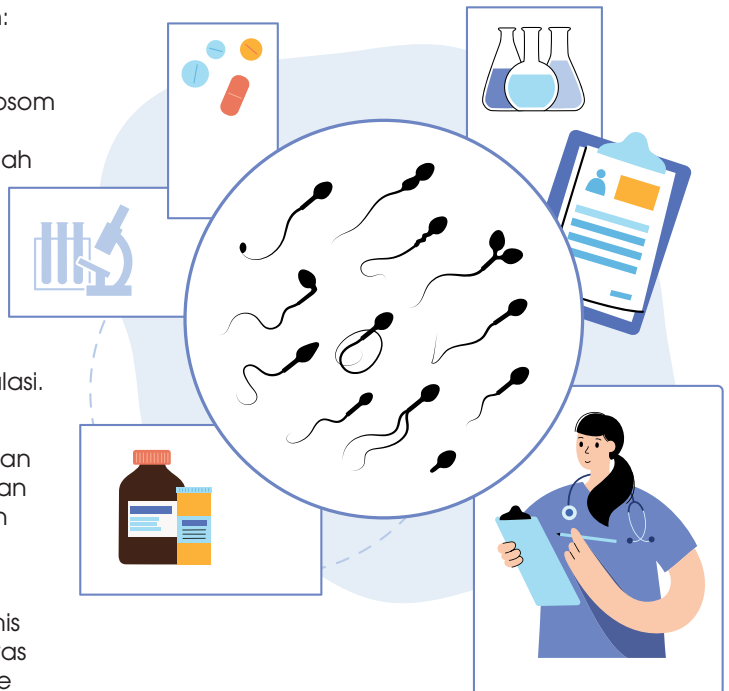
Juga dirujuk sebagai 'orgasma kering', yang berlaku apabila air mani dilepaskan ke dalam pundi kencing semasa orgasma, lalu menyebabkan tiada atau sedikit air mani ketika ejakulasi.

- **Kemandulan imunologi**

Terjadi apabila sistem imun menyasarkan sperma, lalu menyebabkan penghasilan sperma berkurangan dan menjejaskan pergerakan sperma.

- **Laluan sperma terhalang**

Halangan mungkin berlaku di epididimis (saluran yang bersambung ke testis), vas deferens (saluran yang bersambung ke epididimis) atau salur ejakulasi (saluran pengeluaran sperma).



● **Varikozel**

Keadaan ini merujuk kepada salur vena yang membesar di skrotum, dan ia boleh menyebabkan bilangan sperma rendah akibat aliran darah yang lemah ke testis.

● **Masalah hormon**

Sesetengah hormon seperti hormon perangsang folikel, hormon peluteinan, dan testosteron boleh memberi kesan kepada penghasilan dan pergerakan sperma.

● **Ubat-ubatan tertentu**

Terapi penggantian testosteron, penggunaan jangka panjang steroid anabolik, kemoterapi, serta sesetengah ubat ulser dan artritis diketahui boleh menyebabkan kemandulan lelaki.



Antara faktor lain ialah tekanan, obesiti, mati pucuk, dan libido yang menurun. Faktor persekitaran juga boleh menyumbang kepada ketidaksuburan lelaki, contohnya pendedahan kepada haba berlebihan ketika bekerja (pengimpal besi, bomba), gaya hidup (penggunaan berlebihan sauna/tab panas), serta selalu memakai pakaian ketat.



Menangani ketidaksuburan lelaki

Bagi mengatasi masalah ini, dapatkan diagnosis daripada pakar. Ini termasuklah berjumpa dengan doktor yang akan melakukan pemeriksaan fizikal. Anda juga perlu menyediakan sampel air mani untuk dianalisis, kerana ini akan memberi maklumat penting seperti jumlah, bilangan, kepekatan, pergerakan dan struktur sperma. Sampel darah juga mungkin diambil untuk maklumat lanjut berkenaan hormon. Anda juga mungkin perlu melalui ujian lanjut yang melibatkan prosedur seperti ultrabunyi atau biopsi.

Rawatan akan bergantung kepada hasil ujian-ujian ini, dan kebanyakan masalah boleh ditangani sama ada dengan mengubah cara hidup, mengambil ubat atau pembedahan. Jika ini masih gagal memberikan zuriat secara semulajadi, anda boleh cuba kaedah pembiakan terbantu seperti pernian intrauterus (IUI), pensenyawaan *in vitro* (IVF) atau suntikan sperma intrasitoplasma (ICSI). Namun, jika tiada langsung sperma yang bagus, satu-satunya pilihan anda mungkin untuk menggunakan sperma penderma.

Kita perlu sedar bahawa ketidaksuburan lelaki bukan selalunya kekal atau tidak boleh dirawat. Apa yang penting ialah menerima hakikat bahawa pasangan lelaki juga boleh jadi punca (atau faktor penyumbang) kepada masalah kesuburan. Ingatlah, membina keluarga memerlukan usaha kedua-dua pihak, maka suami dan isteri perlu sama-sama bertanggungjawab bukan sahaja untuk membesarkan anak, tapi juga untuk mendapatkannya. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Mengapa Kita Sukar Meminta **MAAF?**

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

"Sorry seems to be the hardest word..."
Ramai antara kita pasti pernah mendengar Elton John menyanyikan lagu cinta klasik ini semasa sedang membesar dan pertama kali mengalami putus cinta. Namun, adakah lirik ini benar, dan mengapa?

Mana-mana suami isteri pasti tahu bahawa bukan semuanya indah dalam perkahwinan. Ada pahit dan manisnya. Kesilapan pasti berlaku dan boleh menyebabkan masalah lebih besar jika dibiarkan. Kadang-kala, apa yang perlu untuk memulihkan hubungan hanyalah dengan mengaku silap dan meminta maaf.

Kenapa konflik timbul?

Ketahui punca-punca yang boleh menyebabkan konflik dalam perkahwinan, contohnya:

- **Perbezaan personaliti:** Banyak faktor yang menentukan personaliti kita, seperti jantina, cara dibesarkan, pendidikan dan kepercayaan. Pasangan dengan personaliti berbeza boleh saling melengkapi, tapi pertembungan personaliti boleh membawa konflik.
- **Kurang masa:** Kesibukan dengan kerja atau anak-anak boleh membuatkan pasangan kurang meluangkan masa kualiti bersama. Ini menyebabkan kurangnya rasa romantik dan

intim, yang penting untuk menjaga perhubungan.

- **Komunikasi yang lemah:** Sering berhasia, mengelakkan perbuatan sukar atau gagal mendengar – ini tanda-tanda komunikasi yang tidak berkesan dalam perkahwinan. Komunikasi berkesan penting untuk mengelakkan salah faham.



- **Hal kewangan:** Masalah kewangan boleh menggugat perkahwinan, walaupun pasangan itu bahagia. Selain itu, pengurusan wang yang lemah serta masalah

kepercayaan antara pasangan juga antara faktor konflik melibatkan kewangan.

- **Pihak ketiga:** Antara faktor terbesar terjadinya konflik dan perceraian ialah campur tangan pihak ketiga. Ini termasuklah kecurangan, keluarga mertua yang masuk campur atau pengaruh buruk daripada rakan.



boleh mengukuhkan imej diri mereka yang negatif. Ada juga yang menyamakan perbuatan minta maaf dengan kelemahan. Selain itu, ada yang percaya bahawa mereka tidak perlu meminta maaf kerana kesilapan mereka tidak disengajakan.

Terdapat pelbagai sebab kenapa orang enggan meminta maaf, tapi ia sebenarnya satu ritual sosial penting untuk menyatakan rasa hormat dan empati kepada pihak yang tersinggung. Permintaan maaf yang ikhlas membantu mengesahkan perasaan dan pandangan pihak yang tersinggung. Ia juga cara meleraikan konflik, membina kepercayaan dan mengembalikan keharmonian. Malah, meminta maaf juga membantu pihak yang bersalah (walaupun tidak sengaja) untuk mengatasi rasa bersalah dan malu mereka.

Perkataan paling sukar

Setengah orang enggan meminta maaf kerana mereka mahu mengelakkan daripada rasa malu, yang

Katakan dengan betul!

Selain enggan meminta maaf, permintaan maaf yang tidak betul juga satu masalah. Berikut beberapa petua untuk meminta maaf secara berkesan:

- **Mengaku kesilapan:** Sukar untuk meminta maaf jika anda langsung tidak sedar apa kesalahan anda. Meminta penjelasan dan mengakui kesan yang disebabkan menunjukkan bahawa anda faham apa yang salah tentang perbuatan anda. Cth: "Saya sedar kata-kata saya buat awak tersinggung dan saya kesal."
- **Minta kemaafan:** Kemaafan perlu dua hala. Setelah anda menyatakan kekesalan dan mengakui kesalahan anda, minta maaf dengan pihak yang tersinggung untuk beri mereka peluang
- **Jangan alih kesalahan:** Menyalahkan orang atau perkara lain menghalang anda meminta maaf secara berkesan. Jangan kata "Saya minta maaf, *tapi...*" atau "Saya minta maaf *jika* saya sakiti awak." Jangan beri alasan, terutamanya dengan menyatakan bagaimana orang yang anda sakiti atau orang lain yang menyebabkan anda membuat silap.
- **Perbaiki kesilapan anda:** Beritahu apa yang anda boleh buat untuk perbetulkan keadaan atau bagaimana anda akan cuba berubah. Cth: "Saya akan ganti duit yang saya tersalah guna sebaik saja saya dapat gaji,"

atau "Saya akan ambil kelas pengurusan marah untuk kawal kemarahan saya."

- **Tiada menang atau kalah:** Kedua-dua pihak perlu sedar yang meminta maaf tidak bermakna ada satu pihak menang dan satu pihak kalah. Sanggup untuk meminta dan memberi kemaafan bermakna kedua-dua pihak menghargai hubungan mereka lebih daripada ego masing-masing.



Tiada siapa pun yang sempurna dan perkahwinan yang harmoni memerlukan usaha daripada kedua-dua pasangan. Kemaafan dan tanggungjawab merupakan asas bagi rumah tangga yang bahagia. Kita perlu cuba mengakui kesilapan dan memperbaikinya dengan menangani emosi negatif dan belajar menjadi lebih baik demi perhubungan tersebut. Ini elemen utama yang perlu untuk mengekalkan perhubungan yang berpanjangan dan positif dengan pasangan anda. PP

Awas dengan Penyakit Bawaan Vektor

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail,**

Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

Kita mungkin sudah terbiasa dengan semburan nyamuk yang sering dilaksanakan oleh pihak berkuasa. Ini antara kaedah untuk mencegah penyakit bawaan vektor yang disebarkan oleh nyamuk. Mari ketahui lebih lanjut tentang penyakit bawaan vektor!






Penyakit bawaan vektor (PBV) ialah penyakit berjangkit yang disebabkan oleh parasit, virus atau bakteria yang disebarkan oleh vektor. Lebih 17% daripada semua kes penyakit berjangkit merupakan PBV, yang menyebabkan lebih daripada 700,000 kematian setiap tahun. Sesetengah PBV, seperti denggi dan ensefalitis Jepun (JE), adalah endemik di negara kita. Sebagai contoh, 9 kes JE dengan 1 kematian dilaporkan di Malaysia pada 6 bulan pertama 2020. Selain itu, lebih daripada 20,000 kes denggi juga telah dilaporkan di Malaysia daripada Januari hingga Oktober 2021.

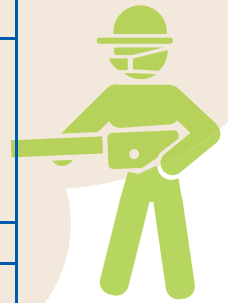
Apakah vektor?

Vektor ialah organisma hidup yang boleh menyebarkan patogen antara manusia, atau daripada haiwan kepada manusia. Selalunya ia terdiri daripada serangga atau artropod lain, yang mengambil darah yang mengandungi patogen daripada hos yang dijangkiti (manusia atau haiwan) dan kemudian menyebarkan patogen tersebut kepada hos baru.

Contoh vektor dan penyakit

Vektor		Penyakit yang disebar
Nyamuk	<i>Aedes</i>	Chikungunya Denggi Filariasis limfa Demam Rift Valley Demam kuning Zika
	<i>Anopheles</i>	Filariasis limfa Malaria
	<i>Culex</i>	Ensefalitis Jepun (JE) Filariasis limfa Demam Nil Barat
Siput air		Skistosomiasis (bilharziasis)
Lalat hitam		Onkoserkiasis (buta sungai)
Pinjal (<i>fleas</i>)		Sampar (disebar daripada tikus kepada manusia) Tungiasis
Kutu (<i>lice</i>)		Tifus Demam berulang bawaan kutu

Vektor	Penyakit yang disebar
Agas (<i>sandfly</i>)	Leishmaniasis Demam agas
Sengkenit (<i>ticks</i>) 	Demam berdarah Crimea-Congo Penyakit Lyme Demam berulang (<i>borreliosis</i>) Penyakit riketsia (e.g. demam berbintik and demam Q) Ensefalitis bawaan sengkenit Tularemia
Pepijat triatomin	Penyakit Chagas (<i>trichomoniasis</i> Amerika)
Lalat tsetse 	Penyakit tidur (<i>trichomoniasis</i> Afrika)



Apakah penyumbang kepada peningkatan PBV?

Sekitar 80% kes PBV selalunya berlaku dalam 20% populasi hos, kebanyakannya di negara membangun di kawasan tropika dan subtropika dan dalam populasi kurang berkemampuan. Pelbagai faktor menyumbang kepada peningkatan kes PBV, terutamanya yang menggalakkan ketahanan hidup vektor dalam persekitaran dan pendedhannya kepada manusia.

Proses pemandaran dan faktor kemanusiaan lain merupakan pemandu utama kemunculan dan kejadian PBV. Peningkatan populasi manusia memerlukan peluasan kawasan tempat tinggal dan pertanian, oleh itu patogen boleh merebak daripada alam sekitar kepada hos baru akibat meningkatnya pendedahan hos-vektor.

Faktor lain berkaitan pemandaran termasuklah perumahan yang tidak mencukupi serta sistem saliran dan pengairan yang lemah. Perkembangan pantas kegiatan perdagangan dan pengangkutan sedunia juga

satu faktor utama. Selain itu, faktor alam sekitar seperti perubahan iklim, kepelbagaian bio yang merosot, penebangan hutan dan pelbagai gangguan ekosistem lain juga sebahagian daripada masalah.

Bagaimana kita boleh menyelesaikan masalah?

Salah satu strategi untuk membasmi PBV adalah dengan mengawal populasi vektor penyakit. Ini boleh dicapai melalui **pengurusan alam sekitar** untuk mengurangkan dan menghapuskan tempat pembiakan vektor, contohnya dengan membuang air bertakung di mana nyamuk bertelur.

Selanjutnya, **kawalan biologi dan kimia** seperti bakteria pembunuh larva, ikan pemakan larva, semburan dalam rumah, semburan kabut serta racun serangga merupakan antara kaedah yang sering digunakan kini. Pendekatan lain ialah **kaedah pencegahan dan perlindungan peribadi** seperti kelambu dan jaring pintu/tingkap di rumah, atau memakai baju panjang/seluar panjang dan menggunakan penyembur serangga apabila keluar rumah.

Vaksinasi juga sebahagian daripada penyelesaian. Ketika ini, hanya 2 vaksin PBV boleh didapati di Malaysia: vaksin JE dan demam kuning. Di Malaysia, **vaksin JE merupakan sebahagian daripada program imunisasi kebangsaan bagi kanak-kanak di Sarawak**. Sementara itu, **vaksin demam kuning pula disarankan** bagi sesiapa yang **mengembara ke negara berisiko tinggi demam kuning**. Terdapat satu vaksin denggi, namun ia tiada di Malaysia; ketika ini beberapa vaksin denggi lain sedang dinilai. Vaksin malaria juga dalam penilaian di beberapa negara.

Kejadian PBV berkait rapat dengan pelbagai faktor manusia dan alam sekitar, terutamanya akibat pembangunan tidak lestari dan gangguan kepada ekosistem. Penambahbaikan dasar perlu bagi menangani isu ini pada jangka masa panjang. Di peringkat bawah, program bersepadu melibatkan kedua-dua vaksinasi dan pengurangan vektor akan lebih berkesan dan lestari dalam memastikan anda dan keluarga sihat dan selamat daripada PBV. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Japanese encephalitis

Gigitan kecil besar padahnya



Japanese encephalitis (JE) merupakan penyakit yang tersebar melalui gigitan nyamuk yang telah dijangkiti, dan **boleh membawa maut.**¹⁻³ Penyakit ini merupakan endemik di rantau Asia Tenggara dan Asia Pasifik.¹⁻³ Japanese encephalitis merupakan endemik di negara kita.¹⁻³

JE
merupakan
endemik di
negara kita.¹



8 daripada 10 kes
melibatkan kanak-kanak
di bawah 15 tahun.²

Hampir
68,000
kes setiap
tahun.¹

Tanda-tanda dan simptom penyakit^{2,4}

Majoriti kes-kes JE adalah tidak spesifik dan penghidap tidak mengalami sebarang gejala. Tempoh inkubasi adalah 5 – 15 hari, dan jangkitan boleh bermula dengan simptom-simptom.^{2,4} Gejala penyakit lebih teruk di kalangan kanak-kanak dan warga emas.^{2,4}

Tanda-tanda awal^{2,4}

- demam
- sakit kepala
- loya
- muntah
- lesu
- menggigil

Simptom-simptom teruk^{2,4}

- keliru
- leher tegang
- lemah
- otot
- sawan

Akibat serius yang ditanggung sepanjang hayat

- **30%** pesakit tidak dapat diselamatkan.^{1,3}
- **Sehingga separuh daripada mereka** yang terselamat mengalami kerosakan neurologi yang kekal.¹⁻³

Tiada rawatan khusus untuk penyakit JE. Sekiranya sakit, pesakit dimasukkan ke hospital untuk rawatan sokongan ataupun pemerhatian rapi. Sebahagian daripada gejala-gejala penyakit dapat dirawat dengan berehat, minum air dengan banyak dan mengambil ubat penahan sakit serta ubat demam.^{1,4}

Jangan ambil sebarang risiko.

Tanya doktor anda tentang cara untuk mengelakkan diri anda dan orang yang anda sayangi daripada JE.

Rujukan

1. World Health Organization. Japanese encephalitis. Available at: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/japanese-encephalitis>. Accessed on 12 November 2021. 2. National Health Service, UK. Japanese encephalitis. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/japanese-encephalitis/>. Accessed on 12 November 2021. 3. Campbell GL, Hills SL, Fischer M, et al. Estimated global incidence of Japanese encephalitis: a systematic review. *Bull World Health Organ.* 2011;89(10):766-774E. 4. Centers for Disease Control and Prevention. Japanese Encephalitis. Frequently Asked Questions. Available at: <https://www.cdc.gov/japaneseencephalitis/qa/index.html>. Accessed on 12 November 2021.

Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

SANOVI PASTEUR

SANOVI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)

MAT-MY-2101494-1.0-11/2021

PNEUMOCOCCAL DISEASE CAN BE VERY SERIOUS¹

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

The 5 Most Common Strains In Malaysia²

14

19A

19F

6B

6A

**YOUNG CHILDREN ARE AT RISK OF GETTING
PNEUMOCOCCAL DISEASES.
THOSE WITH INCREASED RISK INCLUDE^{3,6}:**

HOW DOES IT SPREAD^{3,4}:



< 2 years of age



From a cough or
a sneeze



Attend nursery /
day care centre



Contact with
contaminated items



Weakened immune
system due to illnesses
and treatment



Close proximity with
carriers

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



**Pneumonia -
Inflammation of the lungs⁷**



**Meningitis -
Inflammation of the brain⁷**



**Acute Otitis Media -
Middle ear infection⁷**



**Bacteraemia -
Blood infection⁷**

**PNEUMOCOCCAL CONJUGATE VACCINES (PCV) CAN BE GIVEN AS EARLY
AS TWO MONTHS⁵. CONSULT YOUR DOCTOR FOR MORE INFORMATION.**

References:

1. Fast Facts You Need to Know about Pneumococcal Disease | CDC. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/facts.html>. Accessed on 6th Apr 2021.
2. Arushothty, R et al. (2019). Pneumococcal serotype distribution and antibiotic susceptibility in Malaysia: A four-year study (2014-2017) on invasive paediatric isolates.
3. Risk Factors and Transmission | CDC. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission.html>. Accessed on 6th Apr 2021.
4. Weiser, JN., et al. (2018). Streptococcus Pneumoniae: Transmission, Colonization and Invasion
5. Pneumococcal Vaccination: Summary of Who and When to Vaccinate | CDC, Available at <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/pneumo/hcp/who-when-to-vaccinate.html>. Accessed on 6th Apr 2021.
6. Pneumococcal Disease | Washington State Department of Health. Available at <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/Immunization/DiseasesandVaccines/PneumococcalDisease>. Accessed on 6th Apr 2021.
7. Symptoms and Complications | CDC. Available at <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/symptoms-complications.html>. Accessed on 6 Apr 2021.

Pfizer Malaysia Sdn. Bhd. (Company No: 197801003134 (40131-T))

Level 10 & 11, Wisma Averis, Tower 2, Avenue 5, Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.
Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6388

www.pfizer.com.my



Mitos dan Fakta: Penyakit Pneumokokus

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

Terdapat pelbagai kekeliruan yang tersebar berkaitan penyakit pneumokokus. Di sini kami ingin menjelaskan beberapa mitos mengenai penyakit pneumokokus.

Mitos umum:

Mitos

Penyakit pneumokokus jarang berlaku.

Fakta

Pneumokokus merupakan punca biasa pneumonia di kalangan kanak-kanak. Di Amerika Syarikat, ia punca utama jangkitan bakteria pneumokokus invasif.

Mitos

Penyakit pneumokokus tidak teruk.

Fakta

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan bahawa penyakit pneumokokus menyebabkan 5% daripada kematian kanak-kanak pada 2012. Maka, jangan pandang ringan terhadap penyakit ini kerana ia boleh menyebabkan komplikasi yang mengancam nyawa serta menyebabkan kematian.

Mitos

Penyakit pneumokokus cuma menyebabkan pneumonia.

Fakta

Pneumonia (jangkitan paru-paru) cuma salah satu daripada jangkitan yang boleh disebabkan oleh penyakit pneumokokus. Jangkitan lain yang boleh terjadi ialah bakteremia (jangkitan darah), sinusitis (jangkitan sinus), dan meningitis (jangkitan lapisan luar otak/saraf tunjang) yang boleh jadi serius dan menyebabkan komplikasi jangka panjang seperti kerosakan otak, hilang pendengaran, sawan dan otitis media (jangkitan telinga tengah).

Mitos

Jika anda pembawa bakteria yang menyebabkan penyakit pneumokokus, anda tidak akan dijangkiti atau sakit disebabkan.

Fakta

Ini benar jika sistem imun seseorang boleh menghalang bakteria tersebut daripada berkembang. Namun, jika sistem imun anda gagal mengekang bakteria tersebut, ia akan mula bercambah. Ini bermakna, seorang pembawa boleh jadi seperti bom jangka, malah lebih teruk lagi pembawa juga meningkatkan risiko orang di sekelilingnya untuk dijangkiti.

Mitos

Penyakit pneumokokus memberi kesan yang sama kepada semua orang.

Fakta

Sesiapa saja boleh mendapat penyakit pneumokokus, tapi golongan yang berisiko tinggi termasuklah kanak-kanak bawah 5 tahun, remaja, orang dewasa dengan penyakit kronik, warga tua lebih 60 tahun, dan pesakit yang mempunyai sistem imun yang terjejas (seperti pesakit imun lemah) berhadapan dengan risiko lebih tinggi jika dijangkiti penyakit pneumokokus, serta risiko komplikasi/kematian lebih tinggi. Maka, amat penting bagi kumpulan ini untuk dilindungi melalui imunisasi.

Mitos

Cuma terdapat satu strain bakteria yang menyebabkan penyakit pneumokokus.

Fakta

Yang pertama ialah jangkitan virus dan yang kedua ialah jangkitan bakteria. Walaupun kedua-duanya boleh menyebabkan pneumonia, terdapat perbezaan, contohnya dari segi bagaimana ia berlaku; pneumonia virus selalunya berlaku secara berperingkat tapi boleh jadi teruk/membawa maut, manakala pneumonia bakteria pula berlaku secara pantas dan boleh jadi agresif/sukar dirawat.

Fakta

Terdapat lebih kurang 100 strain *Streptococcus pneumoniae* yang telah dikenal pasti. Pada ketika ini, vaksin yang ada melindungi daripada strain-strain bakteria yang paling kerap ditemui.

Mitos

Pneumonia akibat COVID-19 dan pneumonia pneumokokus adalah sama.

Ambil langkah pencegahan

Sebagai ibu bapa, jangan terlepas pandang kepentingan vaksinasi. Jika anak anda lahir sebelum 1 Januari 2020, dia tidak layak menerima vaksinasi pneumokokus di bawah Program Imunisasi Kebangsaan, jadi pastikan anak anda mendapat vaksin tersebut.

Selain kanak-kanak kecil, individu dengan penyakit kronik (sakit jantung, diabetes, dll) dan warga emas (60 tahun ke atas) juga berdepan risiko komplikasi lebih besar jika dijangkiti oleh COVID-19 atau penyakit pneumokokus. Jika ada ahli keluarga anda yang termasuk dalam kategori ini, vaksinasi terhadap penyakit pneumokokus amat disarankan. PP



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Ekzema ialah satu masalah kulit (cth: dermatitis atopik, dermatitis sentuhan, dermatitis seborea, dll.) yang menyebabkan keradangan pada kulit, lalu mengakibatkan kegatalan dan ruam.

Ekzema: Hentikan Keradangan daripada Berlaku

Oleh **Dr Sabeera Begum Kader Ibrahim**, Pakar Perunding Dermatologi Pediatrik



Walaupun ekzema ialah sakit kulit yang kronik dan tiada ubat yang boleh menyembuhkannya dengan sepenuhnya, masalah ini boleh diuruskan, lalu memberi peluang kepada kanak-kanak untuk menjalani hidup yang normal. Namun, ibu bapa perlu lebih berhati-hati untuk mengelakkan berlakunya keradangan atau pencetusan.

Petua untuk mengurangkan keradangan/ pencetusan ekzema:

• **Guna kelengkapan mandian yang sesuai**

Jangan guna sabun mandi yang biasa. Lap dengan tuala yang bersih dan boleh menyerap kelembapan. Elakkan mandian berlebihan kerana ia boleh menyebabkan dehidrasi kulit.

• **Bukan semua fabrik serupa**

Elakkan fabrik yang menyebabkan 'gatal' (cth: bulu biri-biri, poliester) dan buang label pada pakaian kerana ia boleh menjadi punca kegatalan.

• **Bersedia sebelum bersenam**

Berpeluh membantu menyejukkan badan, tetapi ia boleh menyebabkan dehidrasi pada kulit sensitif, lalu mencetuskan keradangan. Pakai pakaian longgar (100% kapas, tanpa bahan sintetik), dan minum air secukupnya sebelum bersenam. Tuala penyejuk juga boleh digunakan untuk mengelakkan badan menjadi terlebih panas.

• **Kekalkan kelembapan**

Gunakan pelembab yang sesuai untuk ekzema sebelum/ selepas bersenam, sebaik

selepas mandi (pada kulit lembab), atau sebanyak mana yang diperlukan. Amalkan langkah ini untuk mengekalkan kelembapan kulit.

• **Jangan merokok/ menghisap vape**

Asap rokok/vape sekunder boleh jadi perengsa. Faktor persekitaran lain yang boleh mencetuskan keradangan antaranya ialah cuaca panas/sejuk, hama, kelemumur haiwan, dan kulapuk. Elakkan penyaman udara yang terlalu sejuk kerana ini mengurangkan kelembapan udara dan mengeringkan kulit.

• **Diari makanan - rekod makanan harian**

Jika anak anda ada alahan makanan, ini boleh membantu anda mengesan puncanya apabila berlaku keradangan.



Guna produk mesra ekzema

Anda perlu lebih berhati-hati apabila membeli atau menggunakan produk untuk kanak-kanak yang mempunyai masalah ekzema. Hanya gunakan produk yang diketahui selamat untuk ekzema. Ini melibatkan semua produk yang akan bersentuhan dengan kulit anak anda, seperti sabun, syampu, pakaian, pelembab, dll.

Sesetengah produk penjagaan kulit mempunyai pH yang sama dengan kulit sihat, dan ini boleh menghalang kerengsaan kulit. Satu perkara penting adalah untuk memilih produk bebas pewangi, dan bukan sekadar produk tanpa bau. Produk tanpa bau mungkin mengandungi pewangi yang tersembunyi, manakala produk tanpa pewangi memang tidak mengandungi pewangi.

Beri lebih perhatian

Ibu bapa juga perlu berhati-hati dengan faktor-faktor di atas kerana ia boleh mencetuskan keradangan. Perhatian yang teliti membolehkan anda mencegah atau mengurangkan kadar keradangan ekzema daripada berlaku. PP

Berikut beberapa ciri produk penjagaan kulit yang boleh digunakan:

- **Pelembab kaya emolien**

Berkesan dengan sendirinya atau apabila digunakan dengan krim kortikosteroid. Sapu pelembab secukupnya dahulu, kemudian sapu sedikit krim selepas pelembab telah diserap.



- **Elakkan sinar matahari berlebihan**

Apabila keluar rumah ketika matahari terik, guna produk pelindung matahari berasaskan mineral dan bebas pewangi.

- **Antara jenis-jenis bahan pelembab: Seramida (Ceramides)**

Sejenis lipid (molekul lemak) yang membantu kulit mengekalkan kelembapan dan berfungsi dengan baik dengan menjaga lapisan perlindungan kulit.

- **Mentol (Menthol)**

Memberi kesan sejuk yang membantu mengurangkan kegatalan akibat keradangan.

- **Asid karboksilik pirolidon (PCA)**

Antara bahan dalam faktor pelembab semulajadi kulit, yang membantu hidrasi kulit.

- **Petrolatum (atau jeli petroleum, diperbuat daripada petroleum)**

Sejenis emolien pekat yang menghalang kehilangan air daripada kulit dan membantu memperbaiki lapisan kulit. Ketika keradangan, ia boleh dipakai terus selepas mandi atau sepanjang hari.

Nota:

Anda mungkin perlu mengelakkan sesetengah produk seperti bedak bayi, tisu bayi, sabun mandian berbuluh, dan patung mainan lembut.

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

SUU
balm®
#MadeToSoothe



STEP
1

CLEANSE &
SOOTHE

SUU
balm™
kids
DUAL SOOTHING
& MOISTURISING
HEAD TO TOE WASH
FOR DRY, ITCHY, SENSITIVE SKIN

STEP
2

RELIEVE ITCH
& MOISTURISE

SUU
balm™
kids
DUAL RAPID ITCH
RELIEVING & RESTORING
CERAMIDE MOISTURISER
FOR DRY, ITCHY, SENSITIVE SKIN

Formulated at the
National Skin Centre,
Singapore

Formulated by the
National Skin Centre, Singapore
420ml e

**FOR DRY, ITCHY,
SENSITIVE SKIN**
SUITABLE FOR BABIES AND CHILDREN

Formulated by the National Skin Centre, Singapore

Kenapa Tidak Perlu Korek Telinga?

Oleh **Dr Mohd Zabri Affendi Muhamad**, Pakar Perunding Telinga, Hidung & Kerongkong dan Pakar Bedah Kepala & Leher

Adakah anda sering menggunakan putik kapas untuk membersihkan bahagian dalam telinga anda? Anda juga melakukannya kepada anak anda? Fakta: mengeluarkan tahi telinga tidak perlu dan boleh jadi berbahaya.

Pertama sekali, kita perlu fahami fungsi tahi telinga (atau serumen). Ia merupakan penghalang bagi jangkitan bakteria, kulat dan virus, serta kemasukan serangga dan air. Ia juga melincirkan saluran telinga agar kulit di dalam sihat dan kekal pada tahap keasidan optimum (pH 5.2-7.0) untuk mencegah jangkitan. Tanpanya, telinga kita akan mudah terkena jangkitan dan menjadi kering.

Tubuh kita ada cara tersendiri untuk membersihkan telinga iaitu melalui gerakan rahang.

Ketika kita mengunyah atau menggerakkan rahang, tahi telinga lama akan bergerak keluar sedikit demi sedikit. Pergerakan bulu di saluran telinga luar juga membantu menyingkirkan tahi telinga. Tahi telinga juga mengandungi sel-sel kulit yang mati.

Apabila tersalah korek telinga

Secara idealnya, saluran telinga kanak-kanak (dan orang dewasa) tidak perlu dikorek untuk menyingkirkan tahi telinga. Ini juga sama bagi bayi – **jangan** sesekali membersihkan bahagian dalam telinga mereka dengan putik kapas atau benda lain. Mengeluarkan tahi telinga dengan cara tidak betul boleh menyebabkan masalah berikut:

- Trauma dan pendarahan pada kulit saluran telinga, menyebabkan jangkitan (otitis luaran akut).
- Gegendang telinga cedera, menyebabkan tembusan, kesakitan dan masalah pendengaran.
- Pendarahan saluran telinga.
- Menolak tahi telinga lebih ke dalam, menyebabkan telinga tersumbat.



Telinga tersumbat

Sesetengah orang mungkin mengalami pengumpulan tahi telinga berlebihan, lalu membentuk plak tahi telinga yang menghalang bukaan telinga. Ini juga berlaku apabila tahi telinga tertolak ke dalam akibat kaedah pembuangan tahi telinga yang tidak betul, terutamanya jika putik kapas kerap digunakan.

Anak anda mungkin mengalami telinga tersumbat jika dia mengadu:

- Sakit telinga atau ketidakselesaan pada telinga.
- Perasaan 'penuh' dalam telinga, seolah-olah ada benda tersumbat.
- Tinitus atau telinga berdesing.
- Hilang separa pendengaran, yang makin teruk apabila tahi telinga makin terkumpul. Ini gejala paling biasa.

Kajian menunjukkan yang membuang plak tahi telinga akan meningkatkan pendengaran sebanyak 10 desibel. Sebagai perbandingan, beza antara bisikan dan perbualan normal ialah sekitar 20 desibel.



Apa yang ibu bapa boleh lakukan?

Biasanya, menggelap bahagian luar telinga anak anda dengan kain sudah mencukupi untuk membersihkannya. Jika terdapat tahi telinga berlebihan atau plak tahi telinga, ini yang anda boleh lakukan:

- **Cara biasa.** Titiskan sedikit minyak bayi, minyak zaitun, minyak mineral atau gliserin untuk melembutkan tahi telinga di bahagian luar telinga.
- **Ubat serumenolisis.** Gunakan ubat pelembut tahi telinga (serumenolisis) yang boleh didapati di farmasi dalam bentuk ubat titis atau semburan.
- **Rujuk pakar ENT** jika tahi telinga tersumbat hingga menyebabkan telinga tidak selesa atau jika kaedah di atas tidak menyelesaikan masalah. Rawatan yang mungkin dijalankan termasuklah membuang tahi telinga dengan endoskop, mikroskop, sedutan atau semburan.



JANGAN guna:

- **Hidrogen peroksida.** Ia boleh memburukkan situasi jika masalah itu bukan disebabkan tahi telinga, tapi perkara yang lebih serius.
- **Rawatan lilin (ear candle).** Ini tidak berkesan dan boleh menyebabkan kecederaan seperti melecur atau tercucuk saluran telinga ketika dimasukkan.

Petua jagaan telinga

- Jangan letakkan objek ke dalam telinga untuk apa-apa tujuan sekali pun, termasuklah untuk membersihkannya (ajarkan anak anda sejak kecil).
- Jangan pukul kepala untuk mengeluarkan bendasing yang tersumbat dalam telinga.
- Jika telinga cedera, jangan hembus hidung anda.
- Pastikan air tidak masuk ke dalam telinga yang cedera.
- Sentiasa rawat kecederaan/jangkitan telinga dengan segera.

Ibu bapa perlu memahami kepentingan dan fungsi tahi telinga. Anda perlu tahu membezakan antara tahi telinga biasa dan jangkitan kerana rawatan mungkin berbeza. Jumpa pakar untuk sebarang kes serius kerana mereka mempunyai peralatan khas untuk memeriksa saluran telinga anak anda dan mengeluarkan plak tahi telinga. PP

Ada pandangan bahawa kanak-kanak kini lebih awal baligh berbanding beberapa dekad yang lalu. Kajian lanjut di Malaysia diperlukan untuk menentukan kesahihan pandangan tersebut, namun baligh awal (precocious puberty) sememangnya satu masalah kesihatan.



Baligh Awal:

Apabila Kanak-Kanak Matang Lebih Awal dari Biasa

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

Baligh awal bukan semata-mata apabila kanak-kanak mengalami baligh sedikit awal daripada rakan sebaya. Ia merupakan satu masalah kesihatan apabila tubuh kanak-kanak mula berubah menjadi dewasa terlalu awal – sebelum umur 8 tahun bagi perempuan dan sebelum umur 9 tahun bagi lelaki.

Perubahan ini termasuklah perubahan bentuk dan saiz tubuh, pertumbuhan tulang dan otot yang pantas, dan perkembangan fungsi seks dan pembiakan. Kebiasaannya, masalah ini lebih kerap berlaku di kalangan perempuan berbanding lelaki. Sebagai contoh, satu kajian mengenai baligh awal di Denmark mendapati ia berlaku dalam 9.2 per 10,000 kanak-kanak perempuan berbanding 0.9 per 10,000 kanak-kanak lelaki.

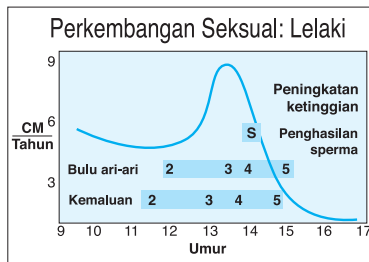
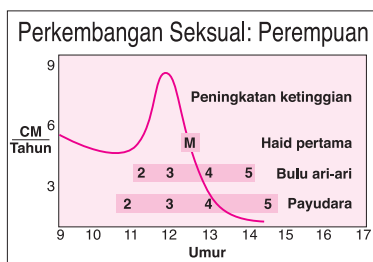
Mengesan tanda-tandanya

Tiada beza antara tanda-tanda baligh awal dan baligh normal, kecuali dari segi umur yang lebih awal.

Lelaki	Perempuan	Kedua-dua jantina
<ul style="list-style-type: none"> • Zakar dan buah zakar lebih besar • Bulu di muka* • Suara garau* • Penghasilan sperma* 	<ul style="list-style-type: none"> • Pertumbuhan payudara • Ovulasi • Kedatangan haid* 	<ul style="list-style-type: none"> • Pertambahan ketinggian mendadak** • Bulu ketiak atau ari-ari • Jerawat • Bau tubuh dewasa

*Peringkat akhir baligh

**Tanda ini muncul di peringkat awal baligh bagi perempuan, tapi di peringkat akhir baligh bagi lelaki



Punca kerisauan

Baligh selalunya bermula apabila kelenjar pituitari (yang terletak di bawah otak) merembeskan hormon gonadotropin, yang kemudian merangsang ovari (bagi perempuan) atau buah zakar (bagi lelaki) untuk menghasilkan hormon seks (cth: estrogen atau testosteron) yang mencetuskan perubahan fizikal ketika baligh.

Terdapat 2 jenis baligh awal bergantung kepada puncanya:

- **Baligh awal pusat:** Baligh awal jenis ini lebih biasa berlaku. Prosesnya sama dengan baligh normal. Yang berbeza hanyalah permulaannya yang lebih awal. Bagi perempuan, selalunya tiada masalah kesihatan lain di sebaliknya atau punca yang boleh dikenal pasti. Namun, bagi lelaki, sehingga 38% kes mungkin berpunca dari kerosakan atau trauma fizikal pada otak/saraf tunjang akibat tumor, kecederaan atau penyakit genetik.
- **Baligh awal persisian:** Ia lebih jarang berlaku dan tidak melibatkan rembesan awal gonadotropin. Ia disebabkan oleh pengeluaran hormon seks akibat masalah seperti tumor/ketumbuhan (di ovari, buah zakar atau kelenjar adrenal) dan penyakit genetik. Selain itu, punca lain termasuklah pendedahan berlebihan kepada hormon seks dalam produk kesihatan atau kecantikan, seperti krim, minyak sapu, pil dan minyak pati (minyak lavender atau pokok teh).

Kesan buruk

Baligh awal boleh menyebabkan masalah fizikal dan emosi dalam kanak-kanak jika tidak ditangani:

- **Rendah ketika dewasa:** Kanak-kanak yang mengalami baligh awal akan membesar lebih cepat dan jadi lebih tinggi berbanding rakan sebayanya. Namun, kerana
- **Implan histrelin:** Implan dalam bahagian lengan atas yang akan memperlambat perkembangan baligh. Ia bertahan selama setahun, jadi ia mungkin lebih mudah



mereka matang lebih awal, mereka juga akan berhenti membesar lebih awal. Maka, apabila dewasa, mereka mungkin lebih rendah berbanding ketinggian purata.

- **Masalah sosial:** Rakan-rakan akan melayan mereka secara berbeza kerana perubahan tersebut. Mereka mungkin rasa kekok, keliru atau tertekan. Ini boleh menjejaskan keyakinan diri atau meningkatkan risiko kemurungan atau penyalahgunaan bahan terlarang.
- **Masalah kelakuan:** Mereka mungkin jadi lebih murung, mudah jengkel atau agresif kerana hormon. Mereka juga mungkin mempunyai nafsu seks yang tidak sesuai dengan umur mereka.

Apa yang boleh dilakukan?

Jika anak anda menunjukkan tanda-tanda baligh awal, sila rujuk pakar pediatrik atau pediatrik endokrinologi. Doktor anak anda mungkin mencadangkan rawatan berikut:

- **Terapi analog GnRH:** Suntikan ubat setiap 1 atau 3 bulan untuk menghentikan perkembangan baligh. Ia perlu diambil sehingga mereka mencapai umur baligh yang normal.

- **Implan histrelin:** Implan dalam bahagian lengan atas yang akan memperlambat perkembangan baligh. Ia bertahan selama setahun, jadi ia mungkin lebih mudah

berbanding suntikan bulanan. Namun, ini jarang digunakan untuk kanak-kanak.

- **Rawatan punca dasar:** Apabila punca atau masalah dasar tersebut dirawat, selalunya baligh awal juga akan terhenti, contohnya melalui pembedahan membuang tumor yang menyebabkan rembesan hormon.

Bagi perempuan yang baligh awal, iaitu dengan pertumbuhan payudara pada umur 8-9 tahun, sila bawa mereka jalani pemeriksaan kesihatan. Jika proses baligh tidak berlaku secara pantas, jelaskan apa yang sedang terjadi kepada tubuh mereka dan yakinkan mereka yang semuanya akan baik. Bantu mereka untuk meningkatkan keyakinan diri dan imej tubuh positif.

Baligh awal dalam lelaki sukar untuk ditentukan. Selalunya, mereka akan lambat didiagnosis, iaitu ketika suara bertukar garau. Ambil maklum bahawa pertambahan ketinggian yang mendadak, bulu kemaluan atau suara garau berlaku pada peringkat akhir baligh dalam lelaki. Kanak-kanak lelaki yang meningkat tinggi pada umur lebih awal daripada rakan sebaya perlu mendapat pemeriksaan kesihatan oleh pakar pediatrik/pediatrik endokrinologi. Doktor mereka perlu memeriksa saiz buah zakar berdasarkan orkidometer standard Prader.

Baligh adalah sebahagian daripada proses tumbesaran, tapi baligh awal bukanlah sesuatu yang anda mahu anak anda lalui. Jika anda lihat tanda-tanda baligh awal pada anak anda, sila bawa mereka berjumpa doktor untuk menentukan masalah sebenar. Jangan risau! Dengan rawatan yang betul, kebanyakan kanak-kanak baligh awal akan membesar dengan baik, sama ada dari segi perubatan, psikologi dan sosial. PP

*Ketahuiilah simptom asma
anak anda dan punca
serangannya*

Pastikan Asma anak anda terkawal

Pengurusan asma yang baik melibatkan
pelan tindakan asma

Bincang dengan doktor anda tentang cara menangani keadaan anak anda dengan lebih baik.

Program Pendidikan kesihatan awam oleh GSK
Untuk maklumat lanjut, sila hubungi doktor atau ahli farmasi anda



GlaxoSmithKline Pharmaceutical Sdn Bhd (3277-U)





©2022 Kumpulan syarikat GSK atau pemberi lesennya.
NP-MY-FPS-PSTR-220002 2/22

Cara-cara Menggalakkan Anak Anda Makan Sayur & Buah

Oleh **Dr Yasmin Ooi Beng Houi**, Pakar Pemakanan & Ahli Majlis Persatuan Pemakanan Malaysia

Garis Panduan Pemakanan Malaysia (GPPM) yang baharu telah diumumkan baru-baru ini dengan beberapa perubahan penting, antaranya: sayur dan buah kini menjadi dasar Piramid Makanan Malaysia 2020. Bagaimana ibu bapa dapat memastikan anak mereka mengambil sayur dan buah secukupnya?

Saranan pengambilan sayur & buah bagi kanak-kanak

	<p>Bawah 7 tahun: 2 hidangan sayur dan 2 hidangan buah setiap hari (GPPM 2013)</p>		<p>7-12 tahun: ≥ 3 hidangan sayur dan 2 hidangan buah setiap hari (GPPM 2020)</p>		<p>12-18 tahun: ≥ 3 hidangan sayur dan 2-3 hidangan buah setiap hari (GPPM 2020)</p>	
--	--	---	---	---	--	--

Makan pelbagai sayur dan buah setiap hari

8 cara meningkatkan pengambilan & kepelbagaian sayur/buah dalam diet anak anda

1. Jadikan sayur/buah sebahagian daripada setiap hidangan atau snek harian

- Sediakan 1 hidangan sayur untuk setiap hidangan utama (sarapan, makan tengahari, makan malam) dan 1 hidangan buah sebagai snek (pagi, petang)
- Sayur boleh ditambah ke bubur nasi, nasi goreng, mi/bihun sup, kari, lempeng, cucur selain menjadi lauk iringan ketika makan

2. Pastikan sayur dan buah sentiasa tersedia sebagai snek

- Lobak kecil, tomato ceri, pisang, epal ialah pilihan snek sihat yang bagus
- Potong kepada saiz yang sesuai untuk kanak-kanak kecil bagi mengelakkan bahaya tercekik

3. Cuba resepi vegetarian

- Gantikan daging dengan cendawan, kekacang dan legum

4. Pilih buah segar berbanding jus buah

- Buah segar lebih kaya dengan serat dietari yang sihat dan lebih mengenyangkan

5. Tambah sayur dan buah ke dalam makanan kegemaran mereka

- Jika mereka suka bijirin sarapan, tambah potongan pisang ke dalamnya

6. Jadikan makanan sihat menyeronokkan

- Potong dan susun sayur dan buah menjadi bentuk yang comel sebagai snek
- Ajak anak anda apabila memilih, menyediakan dan memasak makanan

7. Jadi teladan yang baik - anda sendiri harus makan lebih sayur dan buah

- Jika ibu bapa sentiasa makan sayur dan buah, anak-anak juga akan gemar menikmatinya

8. Makan semua jenis ramuan/ produk untuk meningkatkan kepelbagaian dan supaya pilihan sentiasa menarik

 <p>Aneka sayur/ buah berwarna-warni</p>	 <p>Sayur berdaun hijau</p>
 <p>Sayur berbuah</p>	 <p>Sayur kekacang</p>
 <p>Ulam</p>	 <p>Sayur sejuk beku</p>
 <p>Buah kering (tanpa gula/garam)</p>	

Berpandukan petua ini, pasti lebih mudah bagi anda untuk menggalakkan si kecil anda makan lebih sayur dan buah!

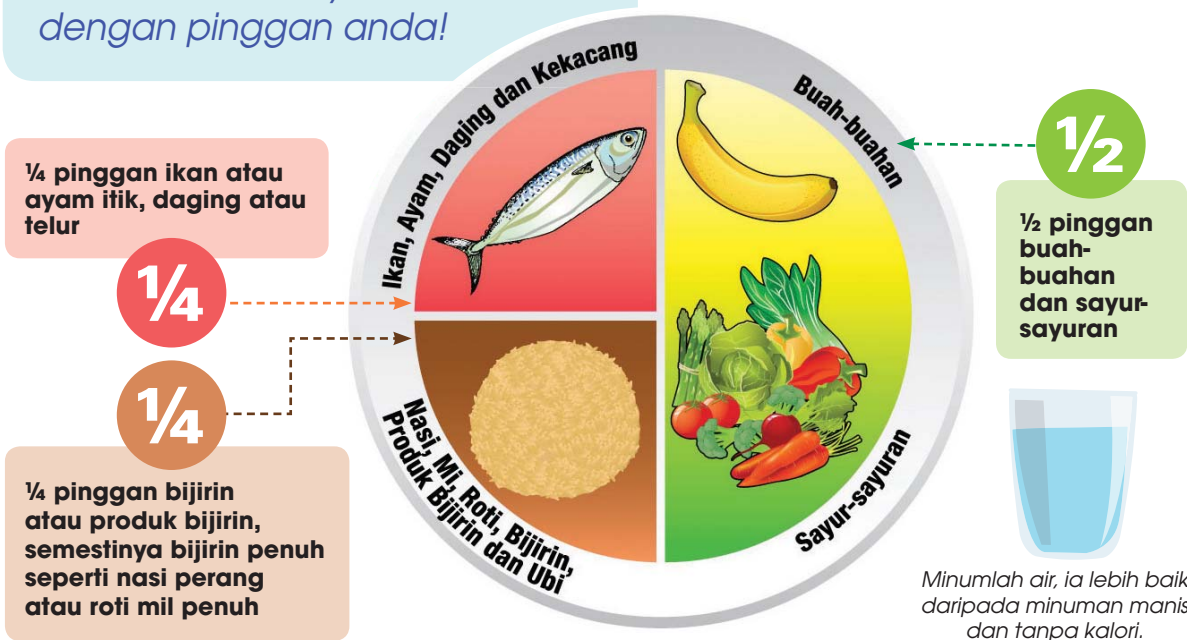
Suku Suku Separuh: Panduan Hidangan Sihat & Seimbang

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

Jika anda fikir pemakanan sihat adalah sesuatu yang sukar untuk dicapai, fikir lagi sekali! Terdapat beberapa cara anda boleh amalkan pemakanan yang baik untuk mengekalkan kesihatan. Salah satu caranya bermula dengan pinggan anda!

Pinggan Sihat Malaysia yang menekankan konsep *Suku Suku Separuh* merupakan teknik visual pantas yang membantu anda untuk serta-merta mengenal pasti sama ada sesuatu hidangan itu sihat dan seimbang atau tidak.

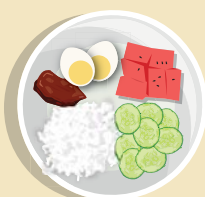
Suku Suku Separuh ialah panduan pengambilan hidangan tunggal. Anda hanya perlu "membahagikan" pinggan anda seperti berikut:



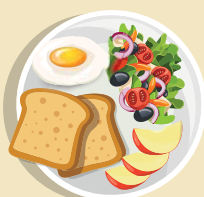
Berikut ialah beberapa contoh hidangan tempatan yang mematuhi panduan *Suku Suku Separuh*.



Nasi putih dengan ikan bakar dan sayur-sayuran



Nasi lemak



Roti dengan telur & salad



Bihun sup



Capati & dal

Saiz pinggan juga penting!

Hanya mematuhi konsep *Suku Suku Separuh* tidak mencukupi. Elakkan daripada menggunakan pinggan saiz dewasa untuk kanak-kanak kerana anda akan tertipu dengan jumlah makanan yang anda mahu hidangkan kepada mereka. Tidak pasti tentang saiz pinggan yang betul? Berikut ialah panduan mudah:

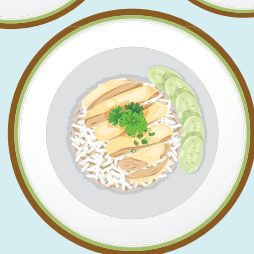
Dewasa

23 cm (9 inci)



Kanak-kanak

18 cm (7 inci)



Jumlah makanan yang sama atas saiz pinggan berbeza

Tahukah anda bahawa Pinggan Sihat Malaysia adalah sejajar dengan prinsip diet sihat dan ini mematuhi konsep utama bagi Keseimbangan (*Balance*), Kesederhanaan (*Moderation*) dan Kepelbagaian (*Variety*) serta Piramid Makanan Malaysia?

- **Keseimbangan.** Hidangan yang lengkap mengandungi kumpulan makanan utama dalam Piramid Makanan supaya seseorang itu boleh mendapatkan nutrien yang diperlukan setiap hari iaitu nasi dan bijirin yang merupakan karbohidrat; ikan, ayam itik, daging, telur dan kekacang sebagai sumber protein; dan buah-buahan dan sayur-sayuran untuk vitamin dan mineral.
- **Kesederhanaan.** Kekalkan jumlah yang disarankan untuk setiap hidangan demi mencapai hidangan yang diperlukan bagi setiap kumpulan makanan dalam Piramid Makanan.
- **Kepelbagaian.** Pelbagaikan kumpulan makanan utama dalam pinggan anak anda supaya anak anda mendapat "keriangan" harian atau dalam setiap hidangan, tetapi yang lebih penting adalah menggunakan pelbagai makanan memastikan anak anda memperoleh nutrien berbeza yang diperlukan untuk badan.

Kaedah memasak yang lebih sihat

Kaedah memasak memainkan peranan besar dalam menentukan sihatnya sesuatu hidangan itu. Contohnya, makanan bergoreng mengandungi lebih banyak minyak yang tidak menyihatkan. Pilihlah makanan yang disediakan dengan kaedah seperti mengukus, membakar, memanggang atau mencelur.



Mengukus



Merebus



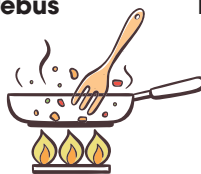
Merendidih



Memanggang



Membakar



Menggoreng kilas/Menumis



Merebus carak

Mengekalkan kesihatan si cilik

Didik anak anda sejak kecil tentang konsep *Suku Suku Separuh* dalam Pinggan Sihat Malaysia. Selain itu, pastikan anak anda mengambil tiga kali hidangan sihat setiap hari dengan 1-2 snek sihat antara waktu makan. Paling penting, sebagai ibu bapa, jadilah contoh dan amalkan peraturan ini semasa setiap waktu makan, sama ada di rumah atau makan di luar. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Ibu,
perut saya rasa
kurang selesa...



Probiotics

KIDS
Powder

Pergerakan usus yang lemah?
Penghadaman lemah?
Ingin meningkatkan kesihatan
badan?

Usus yang Sihat Menjadikan
Kanak-kanak Sihat!



SATU paket sehari bagi memulihkan keseimbangan mikrobiota usus kanak-kanak

6 Billion CFU

6 Billion CFU dalam setiap paket (1 g) diformulasi khas untuk kanak-kanak membesar



3 strain probiotik yang diuji secara klinikal



Mengandungi 500mg inulin (prebiotik)



Tanpa gula tambahan



Tidak perlu disimpan dalam peti sejuk



Berperisa Oren



Halal Quality Control

Kebaikan Pengambilan Biogrow Probiotics KIDS Powder



Mengalakkan pertumbuhan bakteria baik dalam usus



Meningkatkan pergerakan usus



Meningkatkan kesihatan penghadaman dan usus

Boleh didapati di farmasi terkemuka di seluruh negara.

Produk Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd.
No. Syarikat: 199301029457 (284196-H)
Talian info: 03-7956 2220 (Isnin - Jumaat : 9am - 5 pm)
Emel: info@biogrow.com.my

Diedarkan oleh:
Summit Company (Malaysia) Sdn. Bhd.
No. Syarikat: 196801000159 (7775-T)
Lot 6, Jalan 19/1, 46300 Petaling Jaya, Selangor.

Untuk maklumat lanjut,
sila layari laman web:
www.biogrow.com.my





Kemahiran Hidup Penting untuk Kanak-Kanak

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

Kelakuan adaptif dan fungsi eksekutif adalah dua perkara yang berkait dan sama penting untuk dipelajari oleh kanak-kanak ketika membesar agar mereka boleh berdikari dan berfungsi dengan berkesan.

Apabila kita bercakap tentang kemahiran hidup, apa yang anda fikirkan? Dalam bidang psikologi dan perkembangan kanak-kanak, “kelakuan adaptif” dan “fungsi eksekutif” ialah dua terma yang boleh dikaitkan dengan kemahiran hidup yang penting, terutamanya bagi kanak-kanak yang membesar.

Kelakuan adaptif & fungsi eksekutif

Penerangan	Contoh
<p>Kelakuan adaptif:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kelakuan yang sesuai dengan umur yang diperlukan untuk hidup berdikari, berfungsi dengan baik dalam hidup seharian dan menyelesaikan masalah dalam hidup ● Juga dirujuk sebagai kegiatan hidup harian, hidup berdikari, kemahiran hidup atau fungsi kelakuan adaptif ● Terdiri daripada beberapa jenis, cth. kemahiran pergerakan motor, komunikasi, sosialisasi, kemahiran komuniti, kemahiran domestik dan penjagaan diri 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mendengar secara aktif ● Bergilir-gilir semasa berbual ● Kebersihan dan kekemasan diri ● Kemahiran rumah ● Menjaga keselamatan dan mengelak bahaya ● Pengurusan kewangan ● Kesopanan ● Berkenalan dan berkawan 

Penerangan	Contoh
<p>Fungsi eksekutif:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Proses kognitif yang diperlukan untuk menguruskan dan mengawal kelakuan dan emosi ● Membolehkan kita kekal fokus, mengikut arahan, mencapai sasaran dan meneruskan hidup ● Penting untuk kesihatan mental dan fizikal, kecemerlangan akademik dan hidup, serta perkembangan kognitif, sosial, emosional dan fizikal 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pengurusan diri ● Kawalan impuls ● Bertukar tugas ● Menyelesaikan masalah ● Penaakulan ● Membuat keputusan ● Menyusun atur ● Mengkoordinasi ● Menggunakan kecerdasan cair (<i>fluid intelligence</i>)

Kemahiran untuk hidup

Kedua-dua kelakuan adaptif dan fungsi eksekutif penting dalam hidup dan saling berkait. Fungsi eksekutif memudahkan kelakuan adaptif, yang kemudiannya membantu kita berfungsi sebagai individu dalam masyarakat. Mempunyai kedua-dua kemahiran bermakna seseorang itu mampu untuk menyelesaikan sendiri apa-apa masalah atau meminta bantuan jika perlu.

Tiada bayi yang dilahirkan dengan kemahiran ini, tapi setiap bayi berkebolehan untuk mempelajarinya. Ibu bapalah yang berperanan untuk memastikan anak mereka mempelajari dan mengembangkan kemahiran ini semasa membesar. Dengan fungsi eksekutif dan kelakuan adaptif yang cukup, kanak-kanak akan diperkasa dengan keyakinan diri dan rasa berkemampuan untuk berdikari. Apabila kanak-kanak menunjukkan kebolehan berdikari, ibu bapa akan lebih yakin dengan anak mereka dan rasa kurang terbeban dalam membesarkan dan mendidik mereka.

Kesan daripada kebergantungan kanak-kanak tanpa kemahiran ini, tekanan dan kekecewaan boleh meningkat di kalangan ibu bapa, adik-beradik, rakan-rakan dan pengajar.

Dapatkan bantuan awal!

Kanak-kanak dengan masalah perkembangan atau pembelajaran, seperti gangguan hiperaktif kurang tumpuan (ADHD) atau gangguan spektrum autisme mungkin bermasalah mempelajari dan menggunakan kemahiran hidup ini. Oleh itu, ibu bapa perlu mengesan masalah ini dan mendapatkan bantuan sejak awal, agar langkah yang sepatutnya boleh diambil untuk membantu anak mempelajari kemahiran ini. Dengan sokongan yang tepat, mereka juga boleh berdikari!

Peranan ibu bapa

Berikut beberapa cara bagi ibu bapa menyokong anak mereka mengembangkan kemahiran hidup yang sesuai dengan umur dan memastikan mereka boleh menyelesaikan masalah dan berdikari.

- **Pantau corak perkembangan:** Ambil tahu dan awasi corak perkembangan anak anda. Jika terdapat masalah, ambil langkah awal untuk menangani dan menyelesaikannya.
- **Latihan berterusan:** Kemahiran ini boleh dilatih dan ditambah baik semasa kanak-kanak membesar. Contohnya, anak anda mungkin sukar berkawan pada tahun pertama di tadika, tapi setelah membina keyakinan dirinya, dia akan lebih mudah berkawan.
- **Jangan jadi ibu bapa helikopter:** Jangan buat segalanya untuk mereka dan

jangan terlalu melindungi! Biarkan anak anda membuat silap dan belajar menyelesaikan masalah sendiri. Dia tidak akan belajar kemahiran baru jika semuanya dibuat untuk dia, cth: mengikat tali kasut, mengemas bilik, dll.

- **Tumpukan pada kemahiran komunikasi dan sosial:** Kemahiran ini ialah kemahiran paling asas yang perlu dimahiri oleh anak anda kerana ia membantunya mempelajari kemahiran lain. Untuk mengajar anak anda, pertama sekali anda perlu dapat berkomunikasi secara berkesan dengannya. Hidup mereka dalam masyarakat juga bergantung pada kemahiran sosial mereka.

Kemahiran hidup secara asasnya ialah kemahiran yang perlu untuk meneruskan hidup. Namun, ia tidak sama dengan sesetengah corak perkembangan yang muncul secara semulajadi. Kemahiran hidup ini perlu dipelajari, sama ada secara langsung atau tidak. Ibu bapa memainkan peranan utama untuk memastikan anak mereka mempelajari kemahiran hidup asas agar dia membesar menjadi seorang dewasa yang berguna. Lebih banyak kemahiran kita, lebih mudah kita menyesuaikan diri, dan lebih senang hidup kita! PP

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

Meleraikan Konflik dengan Remaja

Oleh **Dr N. Thiyagar**, Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Perubahan Remaja

Konflik antara ibu bapa dan remaja adalah normal tapi ia boleh mendatangkan tekanan. Contohnya, konflik boleh timbul apabila anda ingin menasihati remaja anda, kerana dia mungkin rasa bahawa dia sedang dileteri.

Keadaan boleh jadi lebih teruk sehingga menyebabkan pertelingkahan. Tidak mudah untuk bertenang dan mencari penyelesaian waras dan adil yang boleh diterima oleh kedua-dua pihak.

Memahami cara remaja berfikir

Peringkat remaja adalah tempoh perubahan fizikal dan psikososial. Selain baligh, pelbagai faktor

lain memainkan peranan, seperti pembelajaran, persekitaran sosial serta keluarga. Perkembangan otak ketika remaja juga merupakan faktor yang mungkin meningkatkan kecenderungan golongan remaja untuk bertindak secara beremosi. Sesetengah remaja juga tertarik ke arah perbuatan yang berisiko tinggi (merokok, penagihan dadah, perlumbaan haram dsb). Emosi yang tidak boleh diramal serta perbuatan yang berisiko tinggi merupakan punca utama yang menyumbang kepada konflik antara ibu bapa dan golongan remaja.

Ibu bapa harus sedar bahawa arahan dan suruhan mereka tidak akan dipatuhi sekiranya mereka memaksa dan memarahi anak remaja mereka. Mereka harus mempunyai ketegasan namun bersifat terbuka. Ini merupakan cara yang paling berkesan apabila berkomunikasi dengan anak remaja, lebih-lebih lagi jika anak remaja mereka mengalami masalah kelakuan dan emosi. Sifat keterbukaan menunjukkan kepada anak remaja bahawa ibu bapa mengambil inisiatif

untuk memahami perasaan mereka. Adalah penting untuk ibu bapa menetapkan peraturan tertentu bagi anak remaja mereka walaupun mereka mempunyai kecenderungan untuk melanggarnya. Oleh itu, peraturan yang munasabah adalah perlu untuk anak remaja.

Jangan mengeluarkan kata-kata yang akan anda kesali

Jika sesuatu konflik tidak perlu ditangani serta-merta, anda dinasihatkan untuk menenangkan perbincangan dengan anak remaja anda. Malah, adalah lebih efektif untuk berbincang ketika keadaan lebih tenang. Tambahan pula, jangan menyimpan dendam dengan remaja sementara menunggu penyelesaian konflik. Kata-kata yang kesat dan menyakitkan hati boleh memburukkan lagi keadaan.

Cara-cara efektif menangani konflik

Bagaimanakah anda boleh meleraikan konflik dengan remaja anda? Anda perlu bersifat lebih proaktif. Berikut ialah beberapa cadangan untuk menangani konflik:

- **Ambil masa bertenang:** Remaja mungkin melakukan atau mengatakan sesuatu yang menyakitkan hati anda. Untuk mengelakkan tindak balas negatif, anda boleh berdiam diri seketika. Undurkan diri dan beritahu remaja untuk berbincang dengan anda apabila dia bersedia. Contohnya, "Ayah sangat marah sekarang. Mari berbincang apabila kita berdua telah bertenang," atau "Kamu nampak amat marah sekarang. Boleh kita bincangkan hal ini selepas kita bertenang?"
- **Jangan menjadikan konflik sebagai hal peribadi:** Apabila keadaan makin tegang, perbincangan boleh melarat menjadi pertelingkahan. Jangan biarkan emosi menguasai diri anda semasa berbincang dengan remaja, kerana ini tidak bermanfaat. Jelaskan sebab dan logik bagi keputusan anda.
- **Remaja perlukan ruang:** Jangan beri kata dua untuk memaksanya mengikut kehendak anda. Ini hanya mengeruhkan hubungan anda dan mencerminkan pandangan anda sebagai lemah. Sebaliknya, cuba cari kata sepakat, tapi berikan masa kepada remaja untuk memahami (dan bersetuju) dengan anda. Cuba bertolak ansur dengan mereka.
- **Dengar pendapatnya:** Komunikasi perlu dua hala. Anda perlu mendengar pandangan mereka. Mungkin remaja mempunyai alasan yang rasional. Jika penjelasan mereka munasabah, anda perlu mengakui dan menghormati pendapat dan perasaan remaja. Yang penting, anda perlu mengambil inisiatif untuk memahami mereka.
- **Jangan cepat menuduh:** Syak wasangka berbahaya kerana ia boleh menjejaskan hubungan anda dengan remaja. Sebelum menuding jari atau menyalahkan mereka, cuba siasat perkara yang sebenar. Remaja kerap sensitif dan beremosi. Oleh itu, anda perlu memberi penerangan dengan jelas.
- **Elakkan serangan peribadi:** Jangan guna nada menuduh atau kata-kata seperti "Kamu tak pernah dengar nasihat!", "Kenapa kamu bodoh?" atau "Kamu selalu cuai!" Ingat, anda perlu sasaran kelakuannya dan bukannya mengkritik keperibadian remaja. Jika tidak, komunikasi dua hala tidak boleh dicapai. Walaupun remaja anda mungkin enggan mendengar nasihat, anda tetap perlu berusaha untuk menyampaikan nasihat anda.
- **Tangani satu persatu:** Selesaikan setiap isu satu persatu. Jika anda cuba tangani semua isu pada masa yang sama, ini mungkin tidak produktif kerana remaja anda mungkin rasa seperti anda cuba mencari kesalahannya dalam setiap perkara. Namun, pastikan dia bertanggungjawab dengan sebarang tindakan yang diambil.
- **Jelaskan secara terperinci:** Terangkan apa yang anda mahu dengan jelas. Jika tidak, ini boleh mendatangkan konflik kerana remaja anda gagal memahami kemahuan anda. Namun, pastikan kemahuan atau jangkaan anda boleh dicapai olehnya. Contohnya, katakan "Ibu nampak kamu sukar menyiapkan kerja rumah kamu. Boleh kamu mula melakukannya lebih awal selepas makan malam?"

Mengatasi konflik

Remaja dan ibu bapa hari ini semakin jarang berkomunikasi untuk saling memahami antara satu sama lain. Suatu konflik tidak boleh diatasi jika anda dan remaja anda tiada kesefahaman. Anda tidak boleh berharap bahawa dia mampu membaca minda anda. Konflik dengan remaja perlu diselesaikan melalui perhubungan dan komunikasi yang sihat.

Lebih mudah untuk menggunakan kelebihan sebagai ibu bapa, tapi remaja mungkin tidak menyukainya. Bagi remaja, pendekatan keras

hanya menjauhkannya daripada menerima pandangan anda. Ingatlah bahawa penentangan remaja anda hanyalah satu aspek sesuatu masalah. Cara anda bertindak balas juga merupakan aspek penting. Terimalah hakikat bahawa anda dan remaja akan sentiasa melihat sesetengah perkara secara berbeza berdasarkan pengalaman masing-masing.

Jangan bebankan remaja anda dengan masalah anda. Pastikan anda tahu apa yang anda mahu. Bertanggungjawablah dengan kelakuan sendiri dan cuba fahami perasaan

dan pandangannya. Ini membolehkan anda berempati dengan mereka, serta meleraikan konflik dengan remaja anda. Pastikan remaja anda sedar bahawa anda sentiasa bersedia untuk mendengar dan memahami diri mereka. Dengan ini, mereka akan berasa diterima, dihargai dan disokong oleh anda. PP

Sumbangan daripada





Pengasuhan Positif Malaysia

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama Diterajui oleh Pakar-Pakar

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

Kami memahami cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa dalam membesarkan anak-anak. Menjadi visi kami untuk merapatkan jurang antara pakar kesihatan dan ibu bapa untuk memperkasakan anda dengan maklumat pengasuhan yang telus, tepat dan praktikal. Kita boleh bersama-sama memberi anak-anak kita permulaan hidup yang terbaik demi menjamin masa depan yang lebih cerah.

Aktiviti-aktiviti Utama

Buku Panduan Pengasuhan Positif



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

Laman Web



Portal digital dengan beratus-ratus artikel, resipi, dan E-Buku Panduan kami.

Media Sosial

Ikuti kami di Facebook dan Instagram untuk mendapatkan maklumat dan petua pengasuhan terkini.



Ceramah & Seminar

Sertai kami di seminar Pengasuhan Positif bersama pakar pengasuhan terbaik negara!



Artikel Pendidikan

Ikuti ruangan artikel Pengasuhan Positif dalam akhbar Bahasa Inggeris, Malaysia dan Cina yang utama di Malaysia.



~ Dengan Usahasama ~



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Obsteatrik dan Ginekologi Malaysia



Persatuan Paiklatri Malaysia



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



Persatuan Kesihatan Mental Malaysia



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia



Persatuan Tadika Malaysia



Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia

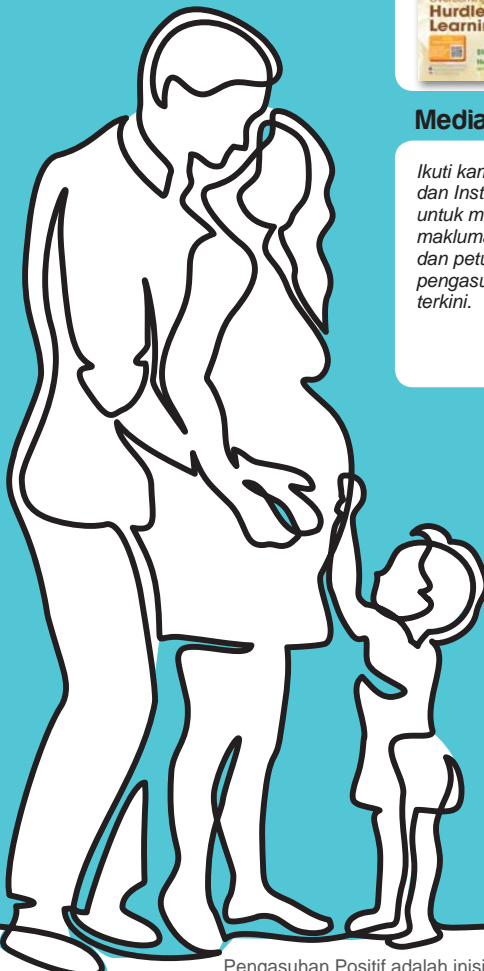


Persatuan Pergiagan Pediatrik Malaysia

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

Tel: 03 56323301 Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

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



PENYAKIT PNEUMOKOKAL

TANDA-TANDA AMARAN



DEMAM PANAS



SESAK NAFAS



HILANG SELERA MAKAN



SAKIT TELINGA

PENYAKIT PNEUMOKOKAL BOLEH DICEGAH

TANYALAH DOKTOR ANDA TENTANG VAKSIN KONJUGAT PNEUMOKOKAL
BAHARU HARI INI

Rujukan : CDC 2019, Vaccine (Shot) for Pneumococcal Disease



Satu kempen kesedaran oleh :

pharmaniaga[®]
passion for patients

Pharmaniaga Marketing Sdn Bhd (198401005734)
No.7, Lorong Keluli 1B, Kawasan Perindustrian Bukit Raja Selatan,
Seksyen 7, 40000 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan

Tel: 603-3342 9999 Fax: 603-3344 2222
Customer Care Line: 1-800-888-313
Email : customercare@pharmaniaga.com