

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Kesihatan Mental dan Kesejahteraan Kanak-kanak Warga Digital

Rumah Yang Selamat untuk Kanak-kanak



Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR
dan isi maklumat
untuk dapatkan
langganian
percuma!





Pengasuhan Positif Malaysia

Datuk Dr Zulkifli Ismail

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



“ Kesedaran dan pendidikan keibupuatan 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.mscpm.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 Pendiduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia
www.lppkn.gov.my

“ Keluarga yang kukuh adalah tuggak 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 PENGAJUH 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
2021/2023

Presiden
Dr Selva Kumar Sivapunniam

Mantan Presiden
Dr Hung Liang Choo

Naib Presiden
Dr Mohd Ikram Ilias

Setiausaha
Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha
Dr Intan Juliana bt Abdul Hamid

Bendahari
Dato Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa
Datuk Dr Zulkifli Ismail
Dr Noor Khatijah Nurani
Dr Thiyagar Nadarajaw
Prof Dr Muhammad Yazid
Jalaludin
Dr Ong Eng-Joe
Dr Fahisham Taib



DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Kebangkitan Warga Kelahiran Digital

Sejak bermulanya Facebook pada 2004 dan sejak iPhone pertama dilancarkan pada 2007, media sosial dan telefon pintar telah banyak mengubah cara hidup kita. Bolehkah anda bayangkan dunia tanpa kemudahan tersebut hari ini? Malah, kanak-kanak kini terdedah kepada internet dan peranti digital pada umur lebih awal berbanding dulu, sehingga mereka yang dilahirkan di tengah-tengah kepesatan dunia teknologi ini digelar sebagai "warga kelahiran digital" atau "digital native".

Namun, adakah kita menumpukan perhatian pada kesan kemajuan teknologi ini ke atas diri kita dan anak-anak kita? Adakah kita tahu bagaimana ini telah menjelaskan tumpuan dan perhatian mereka? Bagaimana pula dengan kesihatan mental mereka? Rencana utama dalam isu kali ini akan melihat bagaimana pendedahan kepada dunia digital memberi kesan pada kesihatan mental kanak-kanak dan apa yang kita boleh lakukan sebagai ibu bapa.

Topik lain yang berkait dengan keibubapaan juga dibincangkan oleh para pakar daripada pelbagai bidang, antaranya perihal ujian pranatal, persediaan yang diperlukan untuk anak anda apabila kembali ke sekolah tahun hadapan, tip untuk memastikan rumah yang selamat bagi si kecil, serta bagaimana untuk mempersiapkan anak remaja anda yang akan memasuki pengajian tinggi.

Kami berbesar hati sekiranya artikel-artikel ini memberi manfaat kepada pembaca dan ibu bapa di luar sana dalam menempuh perjalanan keibubapaan. Anda juga dijemput untuk melawat laman web kami, di mana anda boleh membaca artikel-artikel lepas berkenaan pelbagai topik. Jangan lupa untuk mengikuti kami di Facebook (Positive Parenting Malaysia) dan Instagram (@mypositiveparenting) untuk mendapatkan tip mudah, poster informatif dan video bermanfaat. Kami juga telah meluaskan platform kami ke Spotify & YouTube, di mana kami boleh ditemui sebagai ParentFlix. Jumpa anda di sana!

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 Versacom 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 Kesihatan Mental dan Kesejahteraan Kanak-kanak
Warga Digital

Perancangan Keluarga & Kehamilan

9 Panduan Ujian Pranatal untuk Ibu Bapa:
5 Soalan Yang Sering Ditanya

Kesejahteraan Keluarga

13 Rumah Yang Selamat untuk Kanak-kanak

Kesihatan Anak

15 Bersedia ke Sekolah Semasa Norma Baharu
17 Perkembangan & Pertumbuhan Gigi

Pemakanan & Kehidupan Sihat

20 Vitamin: Dari A ke K

Perkembangan Anak

22 Fakta Tentang Kelewatan Perkembangan Global (GDD)

Remajaku Yang Positif

25 Memastikan Remaja Bersedia untuk ke Kolej

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSACOMM (285773-VI)

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

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

Email: parentcare@mypositiveparenting.org

Facebook: positiveparentingmalaysia Instagram: mypositiveparenting

www.mypositiveparenting.org

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



Bersama **Mr Alexius Cheang**, Pakar Psikologi Tingkah Laku

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

Datuk Dr Zulkifli Ismail,
Pengerusi, Program Pengasuhan Positif

Kesihatan Mental dan Kesejahteraan Kanak-kanak Warga Digital

Dengan teknologi yang semakin pintar dengan jaringan yang lebih baik, tidak syak lagi bahawa kita kini benar-benar berada di zaman digital, dan anak-anak kita sememangnya “digital native”.

Dilhamkan oleh penulis Amerika Syarikat, Marc Prensky, pada 2001, terma **“digital native”** atau warga kelahiran digital merujuk kepada generasi yang membesar ketika era teknologi digital sudah sedia ada, dan mereka selesa menggunakan komputer sejak kecil serta menganggap teknologi sebahagian besar daripada hidup. Ramai remaja dan kanak-kanak mahir berkomunikasi dan belajar melalui komputer, media sosial, dan hantaran teks.

Namun, walaupun teknologi menawarkan banyak peluang kepada warga digital ini, ia juga mendedahkan mereka kepada pelbagai risiko. Kebergantungan golongan muda pada teknologi digital mencetuskan kerisauan jika teknologi dan media sosial ini boleh memburukkan lagi kemurungan dan keresahan, mengganggu corak tidur, serta membawa kepada masalah seperti buli siber dan gangguan imej tubuh.

Maka, ibu bapa perlu sentiasa belajar dan mengambil tahu tentang kajian dan teknologi terkini agar mereka boleh mengambil pendekatan yang boleh mengurangkan risiko tanpa menyekat peluang yang ditawarkan oleh teknologi digital dan media sosial kepada kanak-kanak.

Bila perlu bermula?

Anda mungkin menganggap bahawa hidup di dunia digital tidak memberi kesan besar ke atas kesihatan mental anak-anak kecil. Tapi itu tidak tepat. Kanak-kanak kini meluangkan lebih banyak masa dalam persekitaran digital berbanding sebelum ini, malah pada umur yang lebih muda.

Tidak aneh untuk kita lihat kanak-kanak kecil yang ‘melekat’ pada telefon, tablet atau skrin komputer pada hari ini. Malah, kajian menunjukkan pengalaman pertama kanak-kanak menggunakan teknologi digital sering bermula sebelum mereka berumur dua tahun, biasanya semasa mereka masih belum boleh berjalan atau bercakap!

Menurut pakar psikologi tingkah laku, **Alexius Cheang**, “Penting untuk kita faham bahawa kajian telah menunjukkan hubung kait antara masa skrin berlebihan dan kesan negatif ke atas perkembangan fizikal dan mental kanak-kanak, lalu menyebabkan obesiti, masalah kelakuan, keresahan serta kemurungan.”

“Contohnya, meluangkan terlalu banyak masa dengan peranti membuatkan kanak-kanak tidak mendapat tempoh tidur yang disarankan setiap malam, lalu memberi kesan



negatif ke atas perkembangan fizikal serta prestasi akademik mereka, terutamanya apabila ia memakan masa yang sepatutnya digunakan untuk kerja sekolah,” tambah beliau lagi.

Oleh itu, bilakah masa yang sesuai untuk memperkenalkan anak anda pada teknologi digital? Sesetengah pakar mencadangkan **tiada masa skrin** sepatutnya diberi kepada **kanak-kanak bawah dua tahun**. Kanak-kanak berumur antara **dua dan lima tahun** pula seharusnya mendapat **tidak lebih daripada sejam sehari masa skrin** dan bagi **kanak-kanak sekolah, tidak lebih daripada dua jam sehari**, tidak termasuk kerja sekolah.

Selain daripada masa skrin, ibu bapa juga perlu mempertimbangkan kandungan digital yang diberi. “Bagi kanak-kanak antara dua dan lima tahun, mereka perlu diberikan kandungan berkualiti tinggi. Ini tidak bermakna anda boleh meninggalkan peranti digital kepada anak

anda begitu sahaja. Perlu ada pengawasan melalui tontonan bersama,” kata Cheang.

“Melalui penggunaan teknologi yang terkawal dan cermat, ibu bapa dan guru boleh menggilap kemahiran penting dalam kanak-kanak, seperti pernyataan kendiri dan pemikiran berkomputer, yang akan mencetuskan rasa ingin tahu dan menggalakkan kejayaan dalam bidang akademik di masa depan.”

Namun begitu, walaupun ibu bapa boleh memanfaatkan teknologi digital untuk menghiburkan dan mendidik anak mereka, terdapat kebimbangan yang kanak-kanak mungkin terdedah pada kandungan yang tidak sesuai. Adakah anda mengawasi anak anda apabila mereka melayari internet? Adakah anda menggunakan tetapan kawalan pengasuhan di peranti?

Bilakah ia berlebihan?

Sebagai ibu bapa, adakah anda sedar berapa lama anak anda menggunakan peranti dalam sehari?

Data daripada kajian Institut Kesihatan Kebangsaan yang bermula pada 2018 di Amerika

Syarikat menunjukkan kanak-kanak yang meluangkan lebih daripada dua jam masa skrin sehari mendapat markah lebih rendah dalam ujian bahasa dan berfikir, dan sesetengah kanak-kanak dengan lebih tujuh jam masa skrin sehari mengalami penipisan korteks otak, iaitu bahagian otak yang berkait dengan pemikiran kritis dan pertimbangan.

"Banyak kajian yang telah menunjukkan bagaimana kanak-kanak cenderung mempunyai tempoh tumpuan lebih rendah, hingga ke tahap defisit tumpuan, apabila mereka terdedah kepada banyak rangsangan pada masa yang sama ketika masa skrin. Ini melazimkan mereka untuk mengalih perhatian dengan pantas antara aktiviti berbeza," kata **Prof Dr Alvin Ng**. "Otak mereka mungkin 'terbebani', lalu menyebabkan masalah pembelajaran, kesukaran sosial dan kelesuan kognitif, yang membawa kepada masalah emosi."

Prof Ng berkongsi lagi bahawa kemajuan teknologi yang pesat meluaskan lagi akses kepada peranti digital, lalu meningkatkan kerisauan tentang kesan psikologi akibat masa skrin berpanjangan, terutamanya dalam kanak-kanak dan remaja.

"Zaman kanak-kanak dan remaja merupakan tempoh yang sensitif kerana sistem neurobiologi sedang berkembang, lalu menjadikan mereka lebih rentan. Masa skrin berlebihan boleh mencuri masa yang sepatutnya digunakan untuk kegiatan penting seperti aktiviti fizikal, tidur yang mencukupi, interaksi sosial dan aktiviti akademik."

Kata pakar psikologi klinikal tersebut, "Jika kanak-kanak kecil menghabiskan kebanyakan masa bermain dengan peranti seperti tablet dan telefon – dan ini jelas dilihat di sekililing kita – pasti sukar untuk kita menggalakkan mereka mencebur aktifiti lain seperti meneroka alam sekitar dan bermain dengan kanak-kanak lain bagi mengembangkan kemahiran sosial."

Prof Ng merupakan penyokong tegar bagi "masa hijau" berbanding masa skrin. "**Masa hijau**" bermaksud masa yang diluangkan dalam persekitaran semulajadi seperti taman-taman, di mana kanak-kanak boleh bermain di atas rumput dan tanah, serta menikmati sinar mentari.

Masalah yang kerap

"Peranti digital juga boleh menyebabkan beberapa masalah fisiologi. Antaranya ialah "text neck syndrome" akibat postur tidak betul yang berpanjangan ketika membaca mesej atau menggunakan telefon bimbit. Penyalahgunaan fon telinga (earphone) juga boleh mengakibatkan kerosakan pada pendengaran anak anda. Selain itu, terlalu banyak meluangkan masa menggunakan peranti boleh menyebabkan pelbagai masalah seperti kekurangan tidur, masalah penglihatan atau pendengaran, kerosakan otot, dan lain-lain. Ihi semua menjelaskan kesejahteraan kanak-kanak," kata **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pengurus Program Pengasuhan Positif. Terdapat juga masalah sosial



melibatkan media sosial. "Media sosial ialah sebahagian daripada kehidupan harian bagi lebih 4.6 bilion manusia di seluruh dunia. Dan dengan media sosial, belia terdedah kepada pelbagai kandungan seperti berita palsu, seks, keganasan dan kandungan bahaya, yang boleh membawa kepada keresahan, masalah imej tubuh, kemurungan, bunuh diri dan masalah mental lain," tambah pakar pediatrik dan kardiologi pediatrik tersebut.



"Ibu bapa juga patut peka dengan masalah ketagihan seperti ketagihan media sosial, permainan video, pornografi, judi dan peranti, kerana isu-isu ini makin meluas. Tambahan lagi, anda perlu sedar tentang isu-isu seperti keselamatan dalam talian dan pencerobohan privasi, mesej seksual, pemangsa seks, penipuan dan sebagainya. Teknologi sentiasa berubah, lalu menyukarkan pihak berkuasa untuk mengawalnya, apakah lagi ibu bapa!"



Kebimbangan ibu bapa

Ibu bapa sering risau tentang anak-anak mereka, tapi mereka bukan warga kelahiran digital, jadi kadangkala mereka mungkin sedikit ketinggalan berbanding anak mereka dalam hal-hal digital dan teknologi.

"Para pengkaji telah mengkelaskan pelbagai risiko yang ditemui dalam talian kepada tiga kategori: **kandungan** (*content*), **hubungan** (*contact*) dan **kelakuan** (*conduct*). Ibu bapa perlu menyedari risiko ini agar mereka boleh memantau tanda-tanda anak mereka berada dalam bahaya," kata Dr Zulkifli.

Risiko kandungan ialah apabila kanak-kanak terdedah kepada kandungan yang tidak sesuai, seperti imej ganas dan pornografi, atau kandungan yang menggalakkan kelakuan berbahaya seperti mencederakan diri atau bunuh diri.

Risiko hubungan ialah apabila kanak-kanak berkawan atau berkomunikasi dengan orang tidak dikenali dalam talian hingga boleh membawa kepada kelakuan berisiko. Contohnya, mungkin ada orang dewasa yang mendekati kanak-kanak untuk tujuan seksual.

Risiko kelakuan ialah apabila kanak-kanak berkelakuan tidak elok dalam talian, contohnya dengan membuli atau menulis perkara buruk tentang orang lain atau menyebarkan imej seksual orang lain atau diri sendiri.

Menyokong warga digital

Jika digunakan dengan betul, teknologi digital boleh jadi bermanfaat untuk kanak-kanak dengan memberikan mereka peluang dan menyediakan kemahiran yang mereka perlukan untuk berjaya di dunia digital. Oleh itu, penting untuk ibu bapa berfikiran terbuka dan tidak terus menganggap teknologi digital sebagai ancaman. Jadi bagaimana ibu bapa boleh menyokong anak mereka?

Sikap ini mungkin berbeza dalam setiap budaya, tapi biasanya kanak-kanak akan berkongsi dengan rakan-rakan dahulu apabila berhadapan dengan risiko dan bahaya dalam talian. Ini menyukarkan ibu bapa untuk melindungi anak mereka.

"Maka, anda perlu sentiasa mengamalkan komunikasi terbuka di rumah, agar anak anda terbiasa untuk membincangkan dengan keluarga apa yang mereka lihat atau buat dalam talian. Ini boleh dimulakan dengan menggunakan waktu makan malam untuk berbual tentang aktiviti harian, termasuklah apa yang dibuat dalam talian dan berapa banyak masa dihabiskan dengan peranti," kata Dr Zulkifli.

Prof Ng bersetuju dan berkata ibu bapa dan kanak-kanak perlu mempunyai saluran komunikasi terbuka dan ruang selamat untuk berkongsi dan membincangkan trend dan perkembangan terkini tanpa prejudis. "Selain itu, ibu bapa juga perlu sedar berapa kerap mereka sendiri menggunakan peranti. Kita juga perlu mengawasi tingkah laku kita dan menjadi contoh terbaik."





Selain itu, teknologi digital juga menyediakan aplikasi kesejahteraan, serta akses lebih mudah untuk mendapatkan maklumat, kumpulan sokongan dan video bantu diri, yang memudahkan kanak-kanak dan belia untuk mendapatkan bantuan apabila perlu. Komuniti dalam talian juga menjadi jalan bagi golongan muda untuk belajar tentang kesihatan mental. Malah, kini terdapat juga sesi rawatan dan rundingan jarak jauh.

Namun, Cheang mengingatkan bahawa ibu bapa perlu menasihatkan anak-anak untuk memilih platform yang betul. "Laman web dan aplikasi perlu diperiksa ketepatan maklumatnya. Pilih laman web yang memberikan rujukan, dan sentiasa periksa sumber dan bandingkan penemuan anda," nasihatnya.

Sebagai ibu bapa, anda juga boleh memanfaatkan ciri kawalan pengasuhan, serta aplikasi dan ciri pemantauan di telefon atau komputer anak anda agar mereka kekal selamat dan menggalakkan gaya hidup yang seimbang. "Dengan aplikasi pemantauan, anda boleh memahami corak penggunaan mereka dan kemudian mengadakan

perbincangan berdasarkan panduan yang disarankan," kata Cheang.

Keluarga boleh memberi sokongan dengan mengadakan aktiviti masa skrin atau tontonan bersama-sama. Tontonan bersama mendatangkan pelbagai kesan positif, seperti menyokong kemahiran literasi awal, menggalakkan empati, dan mengawal sikap agresif selepas terdedah kepada kandungan ganas.

"Anda juga boleh bermain permainan dalam talian bersama. Dengan ini, ibu bapa boleh memahami apa yang menarik minat anak-anak, serta menggunakan bahasa yang sama dengan mereka selepas mempelajari kosa kata yang mereka gunakan dalam permainan tersebut," kata Cheang.

Beliau menambah bahawa ibu bapa juga boleh mengikuti atau berkawan dengan anak mereka di Facebook, Instagram dan TikTok. "Kanak-kanak akan lebih berhati-hati tentang apa yang mereka kongsi dalam talian jika mereka tahu ibu bapa mereka juga akan melihatnya," kata Cheang.

Akhir sekali, galakkan aktiviti di luar rumah agar anak anda mendapat masa hijau, senaman dan pergaularan yang secukupnya. "Pastikan aktiviti ini tertumpu pada kanak-kanak. Ini bermakna, aktiviti ini seharusnya sesuatu yang mereka mahu lakukan, contohnya, meluncur ais, bermain di taman atau melawat zoo, dan bukan apa yang anda mahu lakukan semata-mata," terang Cheang lagi.

Membesarkan anak pada hari ini jauh berbeza daripada cara anda dibesarkan oleh ibu bapa anda. Namun, kita tidak boleh lari daripada dunia digital. Maka, keseimbangan antara hidup digital dan hidup sebenar adalah amat diperlukan.

Jika ibu bapa berusaha untuk mengambil tahu maklumat terkini, serta meluangkan masa untuk memantau, mendidik dan berhubung dengan anak-anak, mereka pasti boleh mencegah bahaya, memupuk kesihatan mental dan kesejahteraan anak-anak, serta memanfaatkan peluang yang diberi oleh teknologi digital kepada anak-anak. PP

Panduan Ujian Pranatal untuk Ibu Bapa: 5 Soalan Yang Sering Ditanya

Oleh **Dr Yap Moy Juan**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi

Ujian pranatal ialah proses penting semasa kehamilan yang membolehkan ibu bapa memantau kesihatan dan keadaan bayi mereka sepanjang kehamilan.

Apakah ujian pranatal?

Ujian pranatal meliputi dua komponen: ujian saringan dan ujian diagnostik. **Ujian saringan** bermaksud menguji risiko relatif bayi menghadap masalah kelahiran yang umum, seperti Sindrom Down, Sindrom Patau, Sindrom Edward, dll. **Ujian diagnostik** pula bertujuan untuk mengesahkan adanya sesuatu masalah pada bayi tersebut.

Bilakah ia perlu dilakukan?

- **Ujian saringan.** Biasanya semasa trimester pertama dan kedua. Ujian tambahan juga boleh dilakukan semasa trimester ketiga.
- **Ujian diagnostik.** Hanya dilakukan jika ujian saringan awal menunjukkan risiko tinggi, atau jika ultrabunyi mengesan keabnormalan.

Apakah ujian saringan dan diagnostik yang boleh dilakukan?

Tahap Kehamilan	Contoh Ujian Saringan	Contoh Ujian Diagnostik
Ujian Trimester Pertama (Minggu 11-13/16)	Ultrabunyi, ujian biokimia (PPAP-A, beta hCG), ujian pranatal tak invasif, dll.	Pensampelan Vilus Korionik (Chorionic Villus Sampling, CVS) Untuk diagnosis keabnormalan kromosom dan masalah genetik lain menggunakan sampel tisu urin.
Ujian Trimester Kedua (Minggu 15-26)	Ujian Triple/Double (Minggu >15), ultrabunyi terperinci (Minggu 18-22), dll.	Amniosentesis Untuk diagnosis keabnormalan kromosom dan mengesan jangkitan dengan sampel cecair amnion (air ketuban).
Ujian lain	Ujian Tolerans Glukosa Saringan untuk diabetes gestasi. Ujian Darah Penuh Saringan untuk anemia, hepatitis B, kumpulan darah dan Rh, sifilis, HIV, dll. Ujian Strep Kumpulan B Mengesan kehadiran bakteria di vagina atau rektum. Ia boleh menyebabkan pneumonia, keracunan darah atau meningitis pada janin.	Pensampelan Darah Janin Untuk diagnosis keabnormalan kromosom dan mengesan anemia teruk atau masalah darah (cth: penyakit Rh) dengan darah janin. Juga mengesan jangkitan janin (TORCH).

Kenapa ujian pranatal penting?

1. Membantu memantau kesihatan janin dan mengesan apa-apa kemungkinan masalah (cth: kecacatan, masalah genetik, dll.).
2. Melegakan kerisauan disebabkan ketidakpastian mengenai kesihatan janin.
3. Jika keputusan menunjukkan janin mempunyai masalah, ini membolehkan diagnosis awal dijalankan dan ibu bapa boleh membuat keputusan berdasarkan fakta dan rancangan rawatan sejak awal.
4. Bagi ibu bapa yang tahu mereka mewarisi penyakit tertentu, ujian ini memudahkan mereka merancang masa depan dan membuat keputusan tentang pelbagai aspek kehidupan keluarga.

Apa yang perlu dibuat setelah menerima keputusan?

Tak kira apa keputusannya, perlu diingat bahawa tiada ujian yang 100% tepat. Bincangkan dengan doktor anda tentang keputusan ujian tersebut. Bagi sesetengah masalah genetik, anda juga boleh merujuk kepada kaunselor genetik bagi membantu anda bersedia untuk masa depan.

Ujian pranatal penting bagi memantau perkembangan dan kesihatan bayi anda sepanjang kehamilan. Bagi mengetahui lebih lanjut, berundinglah dengan doktor keluarga anda tentang ujian pranatal ketika kehamilan. PP

cordlife



Because Life is Precious.



Hanya satu
peluang untuk
menyimpan!

Darah tali pusat yang
terbaik padanannya
adalah tali pusat sendiri



¹ Kebarangkalian seseorang
individu akan memerlukan
transplant sel stem Hematopoietik
(HSC) melonjak kepada

1:200

sehingga umur 70 tahun.



Mengapa perlu **MENYIMPAN** darah tali pusat?

#keepthepromise



² Telah digunakan
untuk

80

jenis penyakit
hematologi dan
metabolik

60%

Kebarangkalian lebih tinggi
untuk mendapatkan darah tali
pusat yang sepadan daripada
ahli keluarga berbanding
sumsum tulang

ANTARA BANK SEL STEM YANG PERTAMA DAN TERBESAR DI MALAYSIA

StemLife telah berada di dalam industri perbanken sel stem di Malaysia selama 21 tahun. Lebih daripada 60,000 keluarga telah mengamanatkan penjagaan darah tali pusat bayi mereka dengan kami.

Hubungi kami di talian khidmat pelanggan 24 jam.

+603 2779 0033

Sumber Rujukan

- Nietfeld JJ, Pasquini MC, Logan BR, et. al. 2008. Life Probabilities of Hematopoietic Stem Cell transplantation in the U.S. Biology of Blood and Marrow Transplantation. 14:316-322.
- Moise K Jr. Umbilical cord stem cells. Obstet Gynecol. 2005;106(6):1393-1407.
- Beatty PG, Boucher KM, Mori M, et. al. 2000. Probability of Finding HLA-mismatched Related or Unrelated Marrow of Cord Blood Donors. Human Immunology. 61, 834-840.

*Sumber sumber ini merujuk kepada data yang didapati daripada kajian yang dilakukan di Amerika Syarikat (AS).

► www.stemlife.com



Stemlife Berhad, yang ditubuhkan pada tahun 2001, merupakan salah satu bank sel stem darah tali pusat swasta yang pertama di Malaysia. Stemlife Berhad adalah bank sel stem yang berlesen sepenuhnya di bawah Akta Kemudahan Penjagaan Kesihatan Swasta Dan Perkhidmatan (PHFS) 1998 oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Kami mendedikasikan perkhidmatan komprehensif terhadap koleksi darah tali pusat dan tisu tali pusat, memproses sel dan kriowawetan. Stemlife Berhad adalah anak syarikat Cordlife Group Limited, yang mempunyai rangkaian besar bank darah tali pusat di Asia yang mempunyai kemudahan pemprosesan dan penyimpanan darah tali pusat serta tisu tali pusat, serta penjenamaan dalam sebelas pasaran utama.

Menjamin Kesihatan Si Kecil dengan Simpanan Darah Tali Pusat



Ibu bapa sering risau tentang pelbagai masalah kesihatan yang mungkin dihadapi oleh si kecil mereka pada masa hadapan. Tahukah anda bahawa anda boleh melakukan sesuatu untuk melindungi kesihatan anak anda sebaik saja dia dilahirkan?

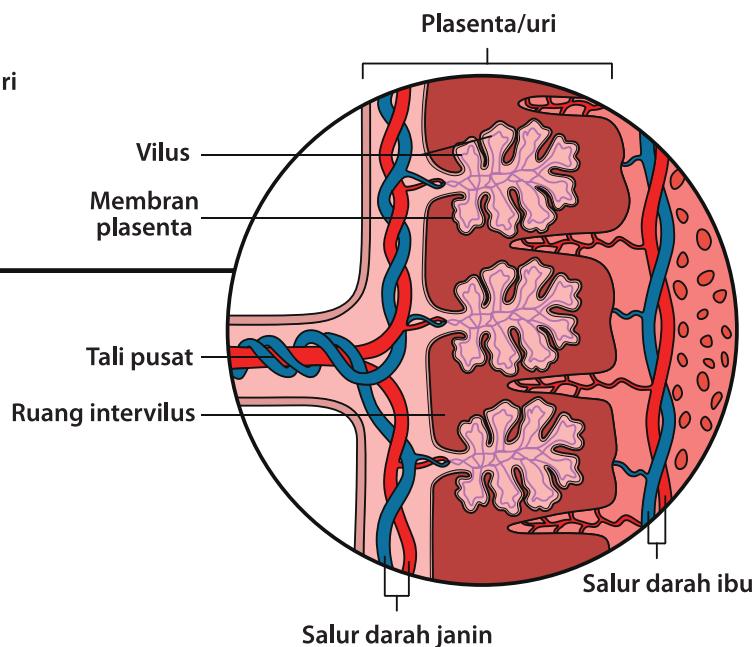
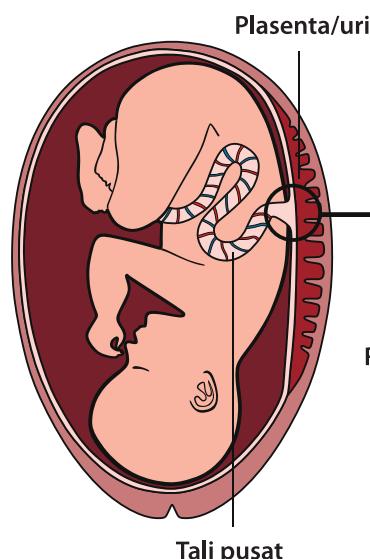
"Bagaimana?" anda bertanya. Simpanan darah tali pusat ialah satu cara untuk melindungi kesihatan bayi anda di masa depan. Berikut perkara yang anda perlu tahu tentang simpanan darah tali pusat.

Apakah sel tunjang?

Sel tunjang (stem cells) ialah "blok binaan asas" tubuh manusia yang membentuk tisu dan organ (seperti jantung, otak, sel darah, tulang, dll.). Ini bermakna sel tunjang boleh berkembang menjadi jenis-jenis sel dan tisu berlainan apabila perlu – satu kebolehan yang unik bagi sel tunjang.

Apakah simpanan darah tali pusat?

Secara amnya, simpanan darah tali pusat merujuk kepada prosedur mengambil dan memproses darah tali pusat (*umbilical cord blood*) bayi baru lahir untuk simpanan jangka panjang. Ia bukan satu proses yang wajib selepas kelahiran, tapi satu perkhidmatan yang tersedia untuk ibu bapa.



Konsep simpanan darah tali pusat adalah berdasarkan fakta bahawa tali pusat bayi baru lahir mengandungi darah yang kaya dengan sel tunjang. Sel tunjang ini boleh disimpan dan digunakan pada masa depan untuk merawat bayi itu sendiri atau ahli keluarganya

yang terdekat daripada pelbagai penyakit seperti kanser, anemia, masalah genetik dan sebagainya. Namun, genetik pesakit dan penyumbang perlu sepadan agar tubuh pesakit atau penerima tidak menolak sel tunjang daripada penyumbang.

Apakah kelebihannya?

- Untuk kecemasan:** Menyimpan darah tali pusat boleh menjadi sumber sel tunjang semasa kecemasan sekiranya anak anda atau ahli keluarga memerlukannya pada masa depan.
- Simpanan tambahan:** Menyimpan darah tali pusat daripada beberapa orang anak bukan saja menyediakan lebih banyak sumber sel tunjang pada masa depan, namun memberikan peluang lebih baik untuk mendapat sel tunjang yang sepadan jika diperlukan.
- Risiko rendah:** Proses simpanan darah tali pusat ialah kaedah pengambilan sel tunjang yang berisiko rendah bagi bayi baru lahir dan ibu.
- Simpanan jangka panjang:** Setelah mengambil darah tali pusat bayi, ia boleh disimpan untuk jangka masa yang lama. Dengan penyimpanan yang optimum, darah tali pusat boleh disimpan selama lebih 21 tahun, menjadikannya satu insurans kesihatan jangka panjang.

Simpanan
darah tali
pusat: mesej
utama



Simpanan darah tali pusat memberi pilihan kepada ibu bapa untuk menjamin kesihatan anak dan keluarga pada masa depan. Namun, sesetengah pihak mungkin percaya bahawa rawatan sel tunjang masih di peringkat eksperimen. Hakikatnya, rawatan sel tunjang darah tali pusat telah diluluskan untuk lebih 80 penyakit dan lebih daripada 40,000 pemindahan sel tunjang darah tali pusat telah dilakukan di seluruh dunia sejak prosedur ini pertama kali diperkenalkan.

Sekiranya anda sedang meneroka cara-cara untuk melindungi kesihatan si kecil anda, simpanan darah tali pusat ialah satu pilihan yang boleh anda pertimbangkan. Rujuk pakar kesihatan untuk mengetahui lebih lanjut tentang simpanan darah tali pusat dan bagaimana ia boleh memberi manfaat kepada keluarga anda. PP

Apakah penyakit yang boleh dirawat dengan sel tunjang darah tali pusat?

Sel tunjang darah tali pusat telah diluluskan oleh US Food and Drug Administration (FDA) sebagai rawatan untuk pelbagai penyakit. Malah, banyak lagi ujian klinikal untuk penyakit lain yang sedang berjalan. Rawatan menggunakan sel tunjang darah tali pusat boleh dikategorikan sebagai autologus atau alogeneik.

Rawatan autologus – Sel tunjang darah tali pusat daripada bayi digunakan untuk merawat bayi itu sendiri. Contoh penyakit yang diluluskan oleh FDA untuk rawatan autologus ialah leukemia, limfoma dan tumor.

Rawatan alogeneik – Sel tunjang darah tali pusat daripada bayi digunakan untuk merawat ahli keluarga. Contoh penyakit yang diluluskan oleh FDA untuk rawatan alogeneik ialah leukemia, masalah genetik sistem imun dan masalah metabolismik.

Rumah Yang Selamat untuk Kanak-kanak

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

Rumah seharusnya menjadi tempat selamat untuk kanak-kanak pelbagai umur. Namun, ia biasanya menyimpan berbagai barang yang boleh jadi berbahaya jika dibiarkan begitu saja, seperti perabot, bateri, ubat-ubatan, bahan pencuci serta objek panas atau tajam.



Ibu bapa dan penjaga perlu sentiasa peka dengan keselamatan kanak-kanak dan bersedia dengan langkah-langkah yang perlu agar rumah kekal selamat untuk kanak-kanak. Dengan ini, kecederaan seperti jatuh, melecur, keracunan, lemas, dan tercekik boleh dielakkan. Selain itu, pada umur kanak-kanak yang berbeza, terdapat perkara berbeza yang perlu diberi perhatian.

Bayi (≤ 1 tahun)

Keselamatan harus menjadi keutamaan semasa waktu mandi, tidur dan makan. Bayi perlu pengawasan sepenuhnya ketika dimandikan, dan suhu air juga penting! Tempat tidur juga sepatutnya tidak serabut – benda-benda seperti bantal, selimut dan patung mainan tidak diperlukan kerana ia boleh menyebabkan bayi lemas. Apabila bayi menaiki kereta, pastikan anda menggunakan kerusi keselamatan yang sesuai dengan umurnya. Bermula umur 6 bulan, bayi pandai bergerak sendiri dan ini boleh menyebabkan kemalangan akibat jatuh.



Kanak-kanak petatih (1-3 tahun)

Kini anak anda boleh berjalan dan meneroka sendiri persekitarannya. Maka, pastikan pintu ke dapur, bilik air dan laman rumah sentiasa dikunci. Anda juga boleh memasang penghadang keselamatan untuk mengelakkan anak anda turun atau naik tangga. Pastikan ubatan, bahan pencuci dan bahan berbahaya lain tidak diletakkan merata-rata di sekitar rumah kerana ini boleh membahayakan kanak-kanak.



Kanak-kanak prasekolah (4-6 tahun)

Anak anda perlu belajar tentang keselamatan di jalan raya, taman permainan dan dengan orang tidak dikenali. Kegiatan mudah seperti berbasikal dan berenang juga boleh mendatangkan bahaya. Pada peringkat ini, kanak-kanak bukan saja perlu diawasi, tapi juga perlu diajar tentang keselamatan. Ibu bapa harus menjadi teladan bagi kelakuan selamat dan memberikan arahan yang jelas.



Jika boleh, ibu bapa dan penjaga perlu mengetahui asas pertolongan cemas dan CPR, agar mereka boleh memberi pertolongan cemas sekiranya berlaku kemalangan.

Petua keselamatan di sekitar rumah

Bilik tidur dan ruang tamu

- Pastikan wayar-wayar tidak boleh dicapai oleh kanak-kanak, terutamanya yang bersambung dengan alatan panas seperti seterika, cerek elektrik, periuk nasi, atau pengering rambut
- Jangan tinggalkan wayar pada suis yang terpasang (cth: pengecas telefon)
- Tutup semua peralatan elektrik jika tidak digunakan

Bilik air

- Pasang alas pencegah licin di lantai bilik air untuk mengelakkan daripada jatuh
- Waktu mandi perlu **sentiasa** diawasi (kanak-kanak boleh lemas dalam sekilip mata walaupun dalam air sedalam 6 cm)
- Pastikan tempat duduk tandas ditutup dan dikunci jika perlu
- Pastikan sabun dan syampu disimpan elok-elok jika tidak digunakan

Dapur

- Pemegang periuk perlu diletakkan mengarah ke dalam di atas dapur
- Perkakas dapur perlu disimpan dengan betul
- Jauhkan objek mudah terbakar daripada permukaan panas
- Guna penghadang bayi untuk menghalang bayi dan kanak-kanak petatih
- Pastikan pemadam kebakaran tersedia

Laman rumah

- Simpan semua racun serangga dan perkakas taman dengan selamat
- Pastikan perkakas elektrik (pemotong rumput, pemotong semak) dan barang tajam jauh daripada capaian kanak-kanak. PP





PENGALAMAN MENJADI
PENGAJARAN

KUKUHKAN PERLINDUNGAN MEREKA

Pandemik COVID-19 telah banyak menyedarkan kita. Antaranya ialah untuk melindungi insan yang kita sayangi terutamanya kanak-kanak, warga emas dan individu yang menghidap penyakit kronik. Influenza masih berleluasa dengan atau tanpa COVID-19, ia tetap memberikan ancaman kepada mereka.

Kita perlu mengambil inisiatif yang prihatin untuk melindungi mereka. Ayuh kita pastikan insan tersayang sentiasa selamat dengan vaksinasi flu tahunan.

Untuk maklumat lanjut, layari www.actoflove.ifl.my.

 Flu Prevention is an
Act of Love
CEGAH FLU TANDA KASIH SEJATI



Ditubuhkan oleh



Dengan kerjasama



Sokongan oleh



MAT-MY-2200928



Ramai kanak-kanak sekolah serta ibu bapa mungkin akan sedikit keliru apabila tahun baru persekolahan bermula pada Mac 2023 nanti, kerana di Malaysia, sekolah biasanya bermula pada Januari selepas cuti panjang di hujung tahun. Bagi mengelakkan masalah, lebih baik jika persediaan awal diambil oleh ibu bapa.



Bersedia ke Sekolah Semasa Norma Baharu

Oleh **Dr Husna Musa**, Pakar Pediatrik & Pensyarah

Persediaan untuk ke sekolah

Walaupun arahan memakai pelitup muka telah dilonggarkan pada September lepas dan kehidupan mula kembali ke rentaknya yang asal, kanak-kanak (dan ibu bapa!) mungkin masih tertanya-tanya tentang COVID-19 dan kesannya ke atas kita semua.

Pelbagai tindakan boleh diambil untuk melakukan persediaan. Anda boleh melawat sekolah anak anda dan bertanya kepada pihak pentadbiran mengenai peraturan dan dasar terbaru mengenai kesihatan dan kebersihan di sekolah. Setiap sekolah mungkin berbeza, jadi lebih baik jika anda pastikan dengan pihak sekolah jika pelitup muka masih diwajibkan dan sama ada pelajar masih perlu mengamalkan penjarakan fizikal.

Selain itu, anda boleh menyediakan jadual harian untuk anak anda sebelum tahun baru persekolahan bermula. Cuba masukkan dalam jadualnya masa dan ruang untuk dia berehat dan berinteraksi dengan anda tentang masalah yang dihadapi serta berbincang cara mengatasinya. Jadikan rutin harian untuk meluangkan masa bersama anak bagi mengambil tahu apa yang anak anda lakukan saban hari.

Jangan lupa untuk menyediakan kelengkapan yang anak anda perlukan, seperti pakaian seragam, buku latihan dan rujukan, alat tulis, serta peralatan seni. Mulakan rancangan sajian bersama anak anda dan sertakan sajian dan snek sihat yang dia gemari. Anda juga mungkin boleh merancang percutian keluarga lebih awal, kerana jadual cuti mungkin sedikit berbeza berbanding tahun-tahun lepas.

Kepentingan kesihatan

Dari segi kesihatan, tahun baru merupakan masa terbaik untuk menilai kesihatan keluarga dan mendapatkan **suntikan vaksin penting** yang anak anda perlukan. Sebagai sebahagian daripada Program Imunisasi Kebangsaan, anak mungkin perlu mendapatkan suntikan berikut jika dia berada di Darjah 1, atau Tingkatan 1 atau 3:

- **7 tahun:** difteria-tetanus (dT)
- **13 tahun (perempuan):** HPV (2 dos)
- **15 tahun:** tetanus (ATT)



Selain itu, ibu bapa juga boleh mendapatkan suntikan flu tahunan untuk anak-anak. Vaksin flu merupakan pertahanan terbaik terhadap influenza dan mengurangkan penyebaran kepada orang lain. Ia juga mengurangkan kesakitan, temujanji dengan doktor serta ketidakhadiran ke sekolah. Vaksin cacar air (varisel-a-zoster) juga disarankan kepada kanak-kanak kerana sekolah merupakan tempat di mana berlakunya sentuhan rapat antara mereka. Kanak-kanak yang tidak pernah dijangkiti cacar air terdedah kepada jangkitan tersebut. Rujuk pakar kesihatan untuk mengetahui lebih lanjut tentang **vaksin yang disarankan** untuk kanak-kanak.

Awal tahun juga masa terbaik untuk mengingatkan anak anda tentang **amalan kebersihan yang baik**, seperti membasuh tangan dengan betul, serta etika bersin/batuk yang baik, contohnya, batuk dan bersin ke dalam tisu dan membuangnya dengan betul.

Selain itu, pantau **penanda perkembangan dan kebolehan belajar** anak anda untuk mengesan sebarang masalah, yang kemudiannya boleh dibincangkan dengan guru dan pakar kesihatan. Kesihatan mental juga membimbangkan selepas pandemik, oleh itu perhatikan sebarang tanda atau kelakuan bermasalah dalam anak anda agar ia boleh ditangani dengan awal.

Ibu bapa juga perlu mengamalkan **kommunikasi terbuka** dengan anak-anak dan menjadikan satu amalan untuk berbincang tentang sekolah dan apa-apa kerisauan yang mereka hadapi. Semua langkah-langkah ini akan membolehkan anda membantu anak anda bersedia apabila dia kembali sekolah pada tahun baru kelak.

Senarai kembali ke sekolah

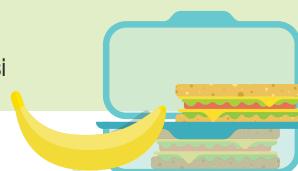
Berikut satu senarai ringkas agar anda tidak terlepas apa-apa perkara sebelum sekolah bermula:

Sebelum sekolah bermula:

- Pengangkutan pergi-balik sekolah
- Jadual sekolah/tuisyen/ aktiviti ko-kurikulum
- Duit belanja
- Bekal sekolah & snek selepas sekolah
- Yuran sekolah dan tarikh perlu dibayar
- Kesihatan anak & vaksinasi

Aktiviti dengan anak anda:

- Membalut buku sekolah
- Membeli pakaian seragam, beg, kasut, alat tulis baru
- Merangka rutin tidur dan bangun pagi
- Luangkan masa bercakap dengan anak anda tentang harinya



Sumbangan daripada



Perkembangan & Pertumbuhan Gigi

Oleh Prof Madya Dr Annapurny Venkiteswaran,
Pakar Perunding Pergigian Pediatric & Pensyarah Kanan

Sesetengah ibu bapa mungkin menganggap bahawa mereka tidak perlu mengutamakan kesihatan gigi anak kecil kerana gigi susu tidak kekal. Ini merupakan satu salah faham yang sering terjadi.



Pertumbuhan gigi susu dan kekal merupakan sebahagian penting daripada proses perkembangan kanak-kanak. Selain daripada jadual perkembangan yang lain, ibu bapa juga perlu mengetahui dan memantau perkembangan gigi anak sejak dari awal.

Kenali gigi

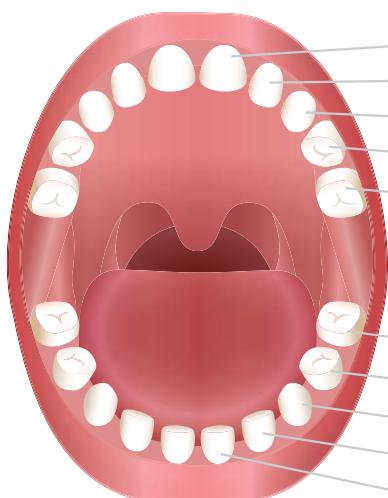
Pertama sekali, anda perlu pelajari jenis-jenis gigi, sama ada gigi susu atau kekal.

- **Gigi kacip:** Gigi hadapan dengan hujung yang nipis, terdiri daripada gigi kacip tengah dan gigi kacip tepi yang berfungsi untuk menggigit dan memotong makanan. Terdapat 8 gigi kacip sama ada dalam gigi susu atau kekal.
- **Gigi taring:** Gigi yang runcing ini terletak bersebelahan gigi

kacip dan digunakan untuk mengoyak makanan. Terdapat 4 gigi taring sama ada dalam gigi susu atau kekal.

- **Gigi geraham kecil dan besar:** Gigi dengan permukaan lebar dan rata di sisi dan belakang mulut yang menghancur dan melumatkan makanan. Terdapat 8 gigi geraham besar dalam gigi susu dan 12 gigi geraham besar dalam gigi kekal. 8 gigi geraham kecil pula cuma didapati dalam gigi kekal.

Perkembangan gigi



Gigi Atas

Kacip tengah
Kacip tepi
Taring
Geraham pertama
Geraham kedua

Gigi Tumbuh

8-12 bulan
9-13 bulan
16-22 bulan
13-19 bulan
25-33 bulan

Gigi Gusur

6-7 tahun
7-8 tahun
10-12 tahun
9-11 tahun
10-12 tahun

Gigi Bawah

Geraham kedua
Geraham pertama
Taring
Kacip tepi
Kacip tengah

Gigi Tumbuh

23-31 bulan
14-18 bulan
17-23 bulan
10-16 bulan
6-10 bulan

Gigi Gusur

10-12 tahun
9-11 tahun
9-12 tahun
7-8 tahun
6-7 tahun

Pertumbuhan gigi ialah satu proses di mana gigi susu mula muncul dan keluar daripada gusi. Amnya, gigi pertama yang akan tumbuh ialah 2 gigi kacip tengah di rahang bawah pada umur 6 bulan. Ini diikuti oleh 2 gigi kacip tengah di rahang atas, gigi kacip tepi atas dan bawah, 4 gigi geraham pertama, 4 gigi taring dan akhirnya, 4 gigi geraham kedua. Biasanya, 1 gigi akan tumbuh setiap 1-2 bulan setelah gigi mula tumbuh.

Masa pertumbuhan gigi mungkin berbeza antara kanak-kanak, manakala turutannya pula lebih seragam. Selalunya, kanak-kanak akan memiliki **satu set lengkap**



Kepentingan menjaga gigi susu

Gigi susu tidak kekal, tapi ia merupakan sebahagian daripada proses perkembangan gigi anak anda. Gigi susu membuat dan membuka ruang bagi gigi kekal untuk tumbuh. Gigi susu juga berperanan dalam perkembangan pertuturan dan struktur wajah yang normal. Selain itu, gigi susu yang sihat membantu pengambilan nutrien dan memberi permulaan yang

20 gigi susu pada umur 2-3 tahun. Jika ada ruang antara gigi di bahagian atas depan, ia adalah normal dan tiada rawatan diperlukan. Ini proses pertumbuhan semulajadi untuk menyediakan ruang yang diperlukan oleh gigi kekal yang lebih besar nanti.

Gigi kekal kanak-kanak akan mula tumbuh antara umur 6-7 tahun. Biasanya, gigi kekal pertama yang akan tumbuh ialah gigi geraham besar pertama, yang mungkin muncul di belakang gigi geraham susu. Kemudian, gigi kacip bawah juga mungkin tumbuh di belakang gigi kacip susu, lalu membuatkannya kelihatan seperti ada dua lapis

gigi. Ini tidak perlu dirisaukan kerana gigi susu akan bergoyang dan gugur sendiri apabila gigi kekal muncul dan masuk ke tempatnya. Ibu bapa perlu memastikan gigi yang sedang tumbuh juga dibersihkan.

Baki gigi kekal yang lain akan tumbuh mengisi ruang-ruang yang ditinggalkan oleh gigi susu. Antara umur 6-12 tahun, kanak-kanak akan mempunyai campuran gigi susu dan gigi kekal dalam mulut. Pada umur 21 tahun, seseorang akan mempunyai satu set lengkap 32 gigi kekal, termasuk gigi bongsu (atau gigi geraham ketiga).

Menangani pertumbuhan gigi

Pertumbuhan gigi mungkin rasa tidak selesa bagi kanak-kanak. Berikut beberapa cara untuk melegakannya:

- Urut gusi dengan kain bersih, lembut dan basah
- Gezelang gigit yang disejukkan
- Biskut gigit tanpa gula
- Ubat tahan sakit

baik untuk gigi kekal, kerana gigi susu yang rosak atau dijangkiti boleh menjelaskan pengambilan makanan dan perkembangan gigi.

Oleh itu, penjagaan kesihatan gigi patut bermula seawal mungkin. Ibu bapa patut mengajar anak-anak menggosok gigi dengan ubat gigi berfluorida sebaik saja gigi susu pertama tumbuh. Anda boleh membawa anak

anda berjumpa doktor gigi buat kali pertama apabila gigi pertamanya muncul atau selewatnya pada umur 12 bulan. Bermula dengan awal ialah cara terbaik memupuk tabiat penjagaan gigi yang sihat untuk anak anda. PP

Dengan kerjasama





MaxGro

Tinggi[#] Dalam Nutrien. Tumbesaran Optimum Untuk Si Manja.



* Tinggi Dalam Nutrien: Tinggi kandungan Protein, Kalsium, Zat Besi, Magnesium, Vitamin A, D3, E, B1, B2, B3, B6, B12 dan C.

[#]80% Nutrien Harian: Memerlukan sekurang-kurangnya 80% nutrien terpait dengan saranan pengambilan nutrien yang disijarkan di Malaysia (Malaysia RNI 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.

Vitamin: Dari A ke K

Oleh Dr Siti Raihanah Shafie, Pakar Pemakanan & Ahli Persatuan Pemakanan Malaysia

Vitamin (daripada perkataan vita + amine) ialah sekumpulan bahan organik yang diperlukan dalam jumlah yang kecil untuk fungsi badan, tumbesaran dan perkembangan yang normal.

Terdapat 13 vitamin penting yang boleh dibahagikan kepada dua kategori, (a) larut lemak, dan (b) larut air:

Vitamin	Fungsi	Saranan Pengambilan Nutrien Harian Kanak-kanak	Sumber
Vitamin Larut Lemak			
A	<ul style="list-style-type: none"> Kesihatan mata Mengawal atur sel Fungsi imun 	1-3 tahun = 400 µg 4-6 tahun = 450 µg 7-9 tahun = 500 µg	Hati, telur, sayuran berdaun hijau, buah atau sayur berwarna kuning atau oren, ubi keledek
D	<ul style="list-style-type: none"> Penyerapan kalsium Penyenggaraan tulang dan gigi 	1-3 tahun = 15 µg 4-6 tahun = 15 µg 7-9 tahun = 15 µg	Ikan berlemak, minyak ikan kod, kuning telur, susu diperkaya, pendedahan kult pada matahari
E	<ul style="list-style-type: none"> Sejenis antioksidan 	1-3 tahun = 5 mg 4-6 tahun = 5 mg 7-9 tahun = 7 mg	Minyak sayuran, bijian, kekacang, bijirin penuh
K	<ul style="list-style-type: none"> Penggumpalan darah 	1-3 tahun = 15 µg 4-6 tahun = 20 µg 7-9 tahun = 25 µg	Sayuran berdaun hijau, minyak sayuran, natto (kacang soya ditapai), keju
Vitamin Larut Air			
B1 (Tiamin)	<ul style="list-style-type: none"> Metabolisme karbohidrat Fungsi sistem saraf dan penghadaman 	1-3 tahun = 0.5 mg 4-6 tahun = 0.6 mg 7-9 tahun = 0.9 mg	Kekacang, bijian, gandum dan roti diperkaya, yis, susu diperkaya
B2 (Riboflavin)	<ul style="list-style-type: none"> Metabolisme karbohidrat, asid amino dan lemak Sejenis antioksidan 	1-3 tahun = 0.5 mg 4-6 tahun = 0.6 mg 7-9 tahun = 0.9 mg	Susu dan produk tenusu, sayuran berdaun hijau, cendawan, kekacang
B3 (Niasin)	<ul style="list-style-type: none"> Koenzim dalam pelbagai tindakbalas biologi 	1-3 tahun = 6 mg 4-6 tahun = 8 mg 7-9 tahun = 12 mg	Tuna, ikan bilis, daging lembu, hati, kacang tanah, gandum bijirin penuh
B5 (Asid pantotenik)	<ul style="list-style-type: none"> Metabolisme lemak dan karbohidrat Pembentukan sel darah merah dan hormon 	1-3 tahun = 2 mg 4-6 tahun = 3 mg 7-9 tahun = 4 mg	Ikan berminyak, daging lembu, telur, avokado, cendawan, bran beras

Vitamin	Fungsi	Saranan Pengambilan Nutrien Harian Kanak-kanak	Sumber
Vitamin Larut Air			
B6 (Piridoksin)	<ul style="list-style-type: none"> Metabolisme asid amino Mengawal atur hormon 	1-3 tahun = 0.5 mg 4-6 tahun = 0.6 mg 7-9 tahun = 1 mg	Daging lembu, tuna, pisang, lental, kekacang, bijirin penuh
B7 (Biotin)	<ul style="list-style-type: none"> Metabolisme protein, lemak dan karbohidrat Penghasilan keratin 	1-3 tahun = 8 µg 4-8 tahun = 12 µg 9-13 tahun = 20 µg (Saranan di US)	Kuning telur, hati, brokoli, bayam, keju
B9 (Folat)	<ul style="list-style-type: none"> Penghasilan sel darah merah dan DNA 	1-3 tahun = 160 µg 4-6 tahun = 200 µg 7-9 tahun = 300 µg	Kekacang, sayuran berdaun hijau, produk bijirin diperkaya
B12 (Kobalamin)	<ul style="list-style-type: none"> Penghasilan sel darah merah Penyenggaraan sistem saraf Sintesis DNA 	1-3 tahun = 1.5 µg 4-6 tahun = 1.5 µg 7-9 tahun = 2.5 µg	Kekerang, ikan, unggas, daging lembu, susu dan produk tenusu
C (Asid askorbik)	<ul style="list-style-type: none"> Penghasilan kolagen Pemulihan luka Pembentukan tulang Penyerapan zat besi Sejenis antioksidan 	1-3 tahun = 30 mg 4-6 tahun = 30 mg 7-9 tahun = 35 mg	Jambu batu, betik, buah sitrus, sayuran berdaun hijau, lada benggala, brokoli

Rujukan: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia 2017, Kementerian Kesihatan Malaysia

Suplemen multivitamin: Adakah ia diperlukan?

Vitamin adalah penting untuk tumbesaran, perkembangan dan kesihatan kanak-kanak. Walau bagaimanapun, kekurangan vitamin boleh menyebabkan masalah kesihatan yang serius. Bagi memastikan kanak-kanak mendapat vitamin secukupnya, beri mereka diet seimbang yang mengandungi pelbagai makanan daripada kumpulan makanan berbeza. Makan buah-buahan dan sayur-sayuran dengan warna berbeza juga bagus kerana kandungan vitamin adalah berbeza mengikut buah atau sayur. Namun, mengambil lebih banyak vitamin tidak semestinya bagus kerana ia hanya diperlukan dalam kuantiti yang kecil.



Vitamin larut air cepat diserap dan disingkirkan daripada badan, namun vitamin larut lemak diproses dengan lebih perlahan, dan kuantiti berlebihan akan disimpan di hati. Ini bermakna, pengambilan vitamin larut lemak yang berlebihan boleh menyebabkan ketoksikan, terutamanya jika mengambil suplemen secara berlebihan.

Sumber utama vitamin sepatutnya datang daripada makanan segar seperti sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin penuh. Makanan diperkaya dan suplemen mungkin sesuai dalam beberapa keadaan, contohnya untuk wanita hamil, orang yang mengamalkan

diet terhad dan orang yang mempunyai masalah kesihatan tertentu. Rujuk pakar kesihatan untuk mendapatkan nasihat berkenaan suplemen jika anda dan keluarga memerlukannya.

PP

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Fakta Tentang Kelewatan Perkembangan Global (GDD)

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

Anak anda kini berumur tiga tahun, tapi perkembangan pertuturnya lebih perlahan berbanding rakan sebayanya. Anda perasan kosa kata anak anda terhad dan dia belum pandai bercakap menggunakan frasa. Perkembangan kemahiran motor kasarnya juga lewat sedikit. Adakah ini satu masalah? Apa yang perlu anda lakukan?

Istilah penting yang perlu diketahui!

Penanda perkembangan

(Developmental milestones): Kemahiran penting yang dipelajari oleh bayi dan kanak-kanak petatih semasa membesar (cth: duduk tegak, bergolek, merangkak, berjalan, membebek, bercakap, dll.), yang biasanya muncul mengikut urutan dan pada peringkat umur tertentu.

Kelewatan perkembangan

(Developmental delay): Apabila seorang kanak-kanak mencapai satu atau lebih penanda perkembangan pada umur lebih lewat daripada jangkaan berbanding dengan kanak-kanak sebaya. Kelewatan perkembangan mungkin sementara atau kekal, dan dibahagikan kepada tahap ringan, sederhana atau teruk.



Maksud Kelewatan Perkembangan Global

Banyak istilah digunakan untuk menerangkan pelbagai corak kelewatan perkembangan dan perkembangan atipikal. Antaranya ialah Kelewatan Perkembangan Global (*Global Developmental Delay*, GDD). Apabila terdapat **kelewatan yang ketara dalam dua atau lebih aspek perkembangan dalam kanak-kanak berumur bawah 5 tahun**, ini boleh dianggap sebagai GDD.

Aspek-aspek perkembangan ini termasuklah:

- **Kemahiran motor kasar (lokomotif)**, cth: duduk tegak, merangkak, berjalan, berlari.
- **Kemahiran motor halus (manipulasi tangan)**, cth: memegang objek kecil, menyusun blok, melukis, menulis.

• **Pertuturan dan penggunaan bahasa (bahasa ekspresif)**, cth: membebek, meniru bunyi pertuturan, menggabungkan perkataan bagi membentuk frasa dan ayat, belajar berbual.

• **Pemahaman dan pemprosesan bahasa reseptif**, cth: mengenal pasti bunyi, memberi tindak balas kepada nama objek dan orang, mengikuti arahan verbal.

• **Kemahiran kognitif**, cth: kebolehan belajar perkara baru, memproses maklumat untuk menyelesaikan masalah, menyusun fikiran, mengingati maklumat.

• **Kemahiran sosial dan emosi**, cth: bergaul dan berinteraksi dengan orang lain, perkembangan sifat dan perasaan peribadi, memahami dan bertindak balas kepada keperluan dan perasaan orang lain.

Kemungkinan punca

GDD mungkin berpunca daripada pelbagai faktor atau masalah seperti dalam jadual di bawah:

Jenis	Contoh
Pranatal (semasa ibu mengandung)	<ul style="list-style-type: none"> Masalah genetik (cth: sindrom Down, sindrom X rapuh) Masalah perkembangan otak atau saraf tunjang Terededah kepada dadah/bahan toksik (cth: alkohol, asap rokok) Jangkitan pada ibu (cth: rubela, toxoplasmosis, malaria, HIV)
Perinatal (semasa atau sebaik selepas kelahiran)	<ul style="list-style-type: none"> Kelahiran pramatang Komplikasi semasa kelahiran Hipoglisemia neonatal
Pascanatal (selepas kelahiran)	<ul style="list-style-type: none"> Jangkitan pada anak (cth: meningitis, ensefalitis) Penyakit metabolism (cth: penyakit metabolism semulajadi (IEM), hipotiroïdisme) Kemalangan (cth: tercekik, hampir lemas, kecederaan kepala)
Lain-lain	<ul style="list-style-type: none"> Psikososial (cth: kekurangan rangsangan yang teruk dan berpanjangan, penafian emosi yang teruk, penganiayaan, kekurangan pemakanan)

Pengenalpastian & diagnosis

Pada peringkat awal kanak-kanak, tumbesaran dan perkembangan anak akan dipantau secara berkala semasa temujanji berjadual di klinik kesihatan. Ibubapa atau penjaga boleh menyampaikan apa-apa kerisauan kepada doktor semasa perjumpaan tersebut. Doktor akan menjalankan pemeriksaan fizikal menyeluruh, bertanya soalan-soalan khusus mengenai perkembangan anak serta membuat saringan perkembangan ringkas.

Jika terdapat perkara yang merisaukan, anak anda akan dirujuk kepada para pakar, termasuklah pakar kanak-kanak, ahli psikologi, juruterapi bahasa dan pertuturan, atau juruterapi carakerja. Penilaian tambahan dan/atau ujian genetik mungkin perlu untuk mengenal pasti punca atau mengesahkan diagnosis. Penilaian terperinci juga akan membantu anda memahami keperluan perkembangan anak anda serta kelebihannya yang unik.

Pengurusan GDD

Sesetengah kanak-kanak dengan GDD boleh merapatkan

jurang dengan rakan sebaya mereka melalui intervensi awal, dan seterusnya berkembang tanpa masalah. Ada kanak-kanak lain pula yang memerlukan bantuan lebih khusus untuk jangka masa lebih panjang. Setiap kanak-kanak berbeza. Oleh itu, intervensi atau terapi perlu dipadankan dengan kelebihan dan kesukaran setiap kanak-kanak.

Antara intervensi atau bantuan yang tersedia termasuklah fisioterapi, terapi bahasa dan pertuturan, serta terapi carakerja. Sesetengah kanak-kanak boleh mendapat manfaat daripada program intervensi awal yang lebih intensif dan yang menggabungkan pelbagai sokongan.

Diagnosis mungkin tidak dapat dipastikan atau kurang jelas semasa kanak-kanak masih kecil. Oleh itu, doktor mungkin menasihatkan agar anak anda menjalani penilaian semula apabila dia lebih besar. Pada masa sama, intervensi lebih awal dan terapi sokongan tidak harus ditangguhkan.

Intervensi awal penting untuk memberikan sokongan



yang sesuai kepada kanak-kanak dengan kelewatan perkembangan. Sokongan awal yang tepat berdasarkan cabaran serta kelebihan yang unik dalam diri anak anda dapat menyediakan peluang yang baik untuk merapatkan jurang perkembangan dan membolehkan anak anda mencapai potensinya yang terbaik. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

Iklan



JAPAN'S
HOME CARE
EXPERT

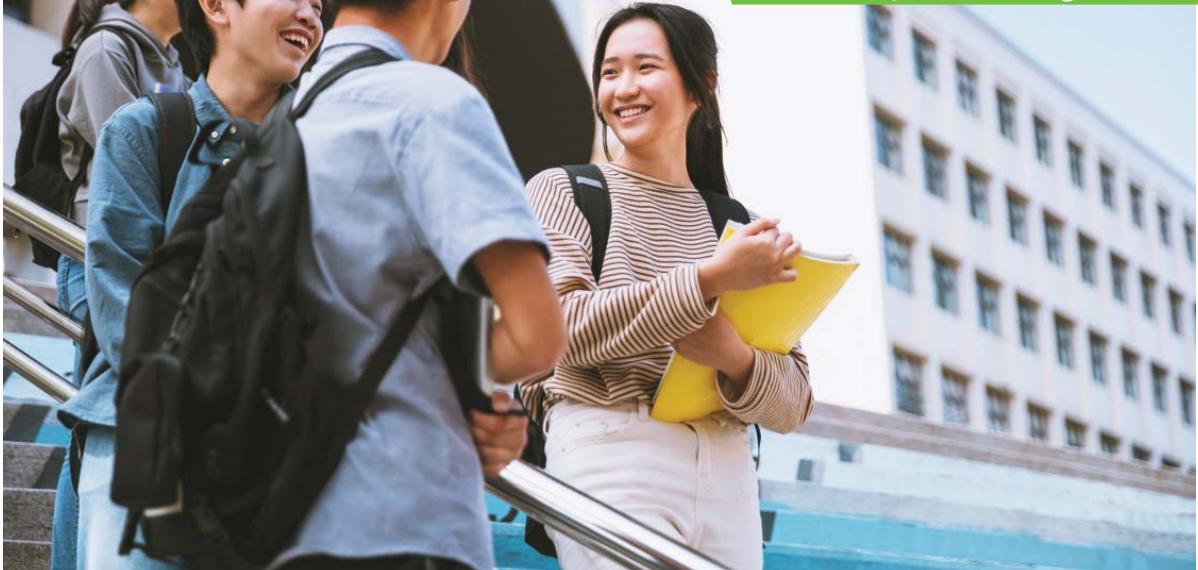


Every Step Together,
Caring For Milestones That Matter!



Bioré
GUARD





Memastikan Remaja Bersedia untuk ke Kolej

Oleh **Dr N. Thiagar**, Pakar Perunding Kanan Pediatrik & Pakar Perubatan Remaja

Menghadiri kolej untuk kali pertama adalah peristiwa yang penting bagi seseorang remaja. Namun begitu, apabila menyertai kolej, seseorang remaja itu harus meninggalkan rutin harian sewaktu zaman persekolahan dan keselesaan yang dinikmati semasa tinggal bersama ibu bapa. Perkara ini boleh menimbulkan perasaan risau dalam seseorang remaja.

Sebagai ibu bapa, semestinya sukar untuk melepaskan anak-anak ke kolej setelah bertahun-tahun menjaga dan membesar mereka. Namun begitu, apabila tiba masanya untuk anak anda memasuki kolej, persediaan yang rapi adalah amat penting untuk anda serta anak anda. Hal ini kerana menyertai kolej adalah satu langkah yang besar untuk mereka.

Mengapakah memasuki kolej membimbangkan?

Bagi kebanyakan remaja, apabila mereka menyertai kolej, inilah kali pertama mereka akan tinggal sendiri dan menguruskan kewangan serta rutin harian tanpa bimbingan ibu bapa. Tambahan pula, terdapat juga mereka yang harus tinggal di bandar yang jauh dari keluarga mereka. Lebih-lebih lagi, struktur yang tersedia sewaktu zaman persekolahan tidak lagi digunakan di kolej. Mereka juga harus mencari kawan-kawan baru. Perkara-perkara ini boleh menimbulkan perasaan risau dalam golongan remaja.

Kolej juga memberikan tekanan akademik dan masalah sosial yang baru. Antara masalah lazim yang dihadapi oleh remaja adalah masalah menguruskan tugas, projek, pembentangan serta peperiksaan, keresahan berkenaan memenuhi jangkaan keluarga, keyakinan diri yang rendah, tekanan oleh rakan sebaya dan perasaan rindu terhadap keluarga. Isu-isu tersebut boleh menimbulkan rasa kesepian, kemurungan, pengurusan masa yang lemah dan sikap menangguhkan kerja.

Bagaimana ibu bapa boleh membantu?

Ibu bapa boleh membantu anak-anak dengan menggalakkan mereka bersedia lebih awal sebelum kolej bermula.

- **Permulaan:** Hari ini, terdapat pelbagai pilihan kerjaya dan kursus yang boleh dipilih. Anak remaja anda mungkin memerlukan bantuan anda ketika membuat permohonan ke kolej dan membuat pilihan kerjaya. Anda boleh membantu remaja anda dengan menyenaraikan semua kemahiran dan kelebihan mereka, serta meneroka minat dan kemahiran mereka. Jika mereka perlu mengisi borang atau menulis esei kemasukan kolej, anda boleh memberi bimbingan dan bantuan jika perlu. Anda juga boleh membantu mereka merujuk kepada pelajar lebih senior yang boleh membantunya dengan hal-hal praktikal di kolej.



- **Tempat tinggal:** Bincangkan dengan anak remaja anda tentang tempat tinggal yang terbaik untuk mereka semasa di kolej. Adakah anak anda perlu pindah dari rumah keluarga ke asrama atau rumah sewa? Jika perlu berpindah ke negeri lain, apakah pilihan tempat tinggal terbaik untuk mereka?



kerana ini masa terbaik untuk menggalakkan anak anda untuk lebih berdiskirai.

- **Matlamat dan keseimbangan:** Bincangkan tentang matlamat anak anda. Tetapkan matlamat pencapaian akademik yang sesuai tanpa memberi tekanan berlebihan. Nasihatkan anak anda cara untuk menyelimbangkan pelajaran dan kegiatan kokurikulum, serta kerja separuh masa, jika mereka ingin bekerja.

- **Kesihatan dan kesejahteraan:** Jangan lupa tentang kesihatan fizikal dan mental yang juga perlu diutamakan. Pastikan semua alahan anak anda telah dikenal pasti dan ubatan yang sesuai disediakan untuk mereka. Selain itu, kenal pasti klinik yang berdekatan kolej mereka atau nombor untuk ditelefon sekiranya ada kecemasan.

Tambahan pula, pastikan anak remaja anda telah mendapat vaksinasi yang disarankan sebelum pergi ke kolej. Antaranya termasuklah vaksin meningokokus, pneumokokus dan influenza. Vaksinasi adalah penting untuk pelajar kolej kerana jangkitan boleh tersebar dengan cepat di ruang yang dikongsi oleh orang ramai seperti asrama, dewan kuliah dan kafeteria.

Ya, persediaan untuk kehidupan kolej mungkin meresahkan, tapi ia juga masa yang mengujakan bagi ibu bapa dan remaja. Semasa menyediakan anak anda, ambil langkah-langkah yang sesuai untuk melancarkan transisi ini. Dengan persediaan awal yang menyeluruh, anda boleh membantu anak remaja anda secara sihat dalam perjalanan mereka menjadi dewasa. PP

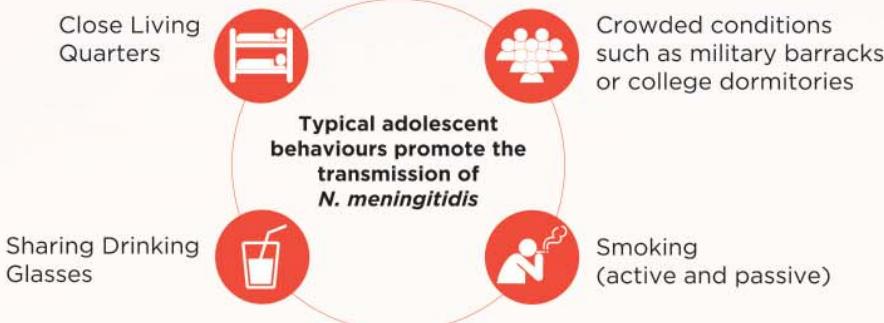
Sumbangan daripada



In many countries, a second peak of meningococcal disease incidence occurs in adolescents and young adults.¹⁻³



Adolescents & young adults aged 15-24 years old^{1,4,5}



Prevention

While meningococcal meningitis is unpredictable⁶, the good news is that you can help protect your children and family against it, through vaccination⁷

Vaccinate yourself and your loved ones today to help get protected from 5 of the most common serogroups A, C, W, Y and B that cause meningococcal meningitis.^{7,8}



Meningitis Matters, speak to your doctor today to find out more!



Scan this QR code to learn more on our website or visit www.meningitismatters.com.my

REFERENCES:

1. Klimstra BA. Prevention of meningococcal disease. Am Fam Physician. 2015;92(10):2049-2051.
2. Peeling RW. The global evolution of meningococcal epidemiology following the introduction of meningococcal vaccines. J Adolesc Health. 2016;59(suppl 2):S3-S11.
3. ECDC. Annual epidemiological report: invasive meningococcal disease. Stockholm, Sweden: European Centre for Disease Prevention and Control; 2016. Accessed September 20, 2021. <http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/meningococcal/Pages/Annual-epidemiological-report-2016.aspx>
4. WHO. Fact sheet—meningococcal meningitis. World Health Organization. February 2018. Accessed September 20, 2021. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs141/en/>
5. Atkinson B et al. History of meningococcal outbreaks in the United States: implications for vaccination and disease prevention. Pharmacotherapy. 2016;36(8):880-892.
6. World Health Organization. Weekly Epidemiological Record. 2011; 52:1-4.
7. World Health Organization. Meningococcal Meningitis. 2016. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/meningococcal-meningitis>. Accessed February 2021.
8. Purmohamed A, Abasi E, Azimi T et al. Global estimate of *Neisseria meningitidis* serogroups proportion in invasive meningococcal disease: A systematic review and meta-analysis. Microb Pathog. 2019;134:103571.

Brought to you by:



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

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

Pengasuhan Positif Malaysia

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama Diterajui oleh Pakar-Pakar

Sejak tahun 2000, Program Pengasuhan Positif yang diasaskan oleh Persatuan Pediatric 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 Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Persatuan Psikiatri Malaysia



Persatuan Psikologi Klinik Malaysia



Persatuan Kesihatan Mental Malaysia



Lembaga Pendidikan dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia



Persatuan Tadika Malaysia



Persatuan Pengasuh Berdarat Malaysia



Persatuan Pergigian Pediatric 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  mypositiveparenting