

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Perjalanan Keibubapaan, Kembara Sepanjang Hayat



Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR
dan isi maklumat
untuk dapatkan
langganan
percuma!



Hepatitis B:

Ancaman Kepada Hati

Membesarkan Remaja Celik Kewangan

www.mypositiveparenting.org

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

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



Pengasuhan Positif Malaysia

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

Datuk Dr Zulkifli Ismail

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



Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaeds.my

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



Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Bendahari Kehormat dan Pakar Perunding Pediatrik & Neonatologi



Dr Mary Joseph Marret

Pakar Perunding Kanak-kanak



Dr Rajini Sarvananthan

Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my

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



Dr Tee E Siong

Pakar Pemakanan & Presiden, NSM



Dr Roseline Yap

Pakar Pemakanan & Bendahari Kehormat, NSM



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

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



Dato' Dr H Krishna Kumar

Pakar Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden, OGSM



Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

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



Dr Yen Teck Hoe

Pakar Perunding Psikiatri



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
www.msclp.org

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



Prof Dr Alvin Ng Lai Oon

Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasas, MSCP



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

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



En Hairil Fadzly Md. Akir

Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



Persatuan Kesihatan Mental Malaysia
mmha.org.my

“Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga.”



Dato' Dr Andrew Mohanraj

Pakar Perunding Psikiatri & Presiden, MMHA



Persatuan Pergigian Pediatrik Malaysia
mapd.my

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



Dr Ahmad Faisal Ismail

Setiausaha Kehormat, MAPD



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

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



Pn Anisa Ahmad

Presiden, PPBM



Persatuan Tadika Malaysia

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



Ms Evelcen Ling

Pengerusi, PTM

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)



Kembara Sepanjang Hayat Sebagai Ibu Bapa

Menjadi ibu bapa merupakan satu perjalanan seumur hidup. Kita tidak berhenti menjadi ibu bapa setelah anak-anak kita menjadi dewasa. Namun, semestinya peranan dan tanggungjawab anda akan berubah apabila anda melalui peringkat hidup yang berbeza sebagai ibu bapa. Bahagian Rencana dalam isu kali ini menumpukan pada topik ini dengan menemu bual empat orang ibu bapa bagi melihat bagaimana mereka berhadapan dengan liku-liku hidup sebagai ibu bapa dan menangani anak-anak merentas umur yang berbeza.

Anda juga boleh membaca artikel lain dalam isu ini yang membincangkan topik-topik yang relevan untuk semua ibu bapa, tak kira sama ada anda baru menjadi ibu bapa atau telah mempunyai beberapa anak. Antaranya termasuklah tentang kerisauan dalam kehamilan berisiko tinggi, punca kanak-kanak kecil mudah sakit, tip mengajar anak anda tentang keselamatan makanan dan kepentingan pendidikan kewangan bagi remaja.

Tujuan utama buku panduan ini dan artikel di dalamnya diterbitkan adalah untuk membantu para ibu bapa seperti anda meningkatkan pengetahuan keibubapaan dan menjawab apa-apa soalan daripada anda – harapnya kami di arah yang betul. Anda juga boleh membaca artikel lain daripada isu lama tentang topik berkaitan keibubapaan, kesihatan anak dan gaya hidup sihat di laman web kami (mypositiveparenting.org). Jangan lupa untuk ikuti kami di Facebook (@[positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)), Instagram (@[mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)), YouTube (ParentFlix) dan Spotify (ParentFlix) juga! Anda boleh temui artikel dan video menarik di platform ini.

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 Perjalanan Keibubapaan, Kembara Sepanjang Hayat

Perancangan Keluarga & Kehamilan

10 Bolehkah Saya Hamil Jika Saya Berpenyakit Kronik?

Kesihatan Anak

12 Komplikasi COVID-19 Terhadap Kanak-kanak

15 Imunisasi Tertanggung atau Terganggu: Jangan Ketinggalan!

17 Komplikasi Influenza dan Bagaimana Ia Menjejaskan Tubuh

20 5 Soalan Tentang Penderaan Kanak-kanak Secara Fizikal

21 Hepatitis B: Ancaman Kepada Hati

Pemakanan & Kehidupan Sihat

24 Tip Keselamatan dan Kebersihan Makanan Untuk Si Kecil

Perkembangan Anak

25 Memupuk Strategi Daya Tindak Sihat dalam Anak Anda

Remajaku Yang Positif

27 Membesarkan Remaja Celik Kewangan

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



pharmaniaga®

sanofi

Untuk maklumat, sila hubungi:
Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSA COMM 1263773-WI

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

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



Bersama **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pengerusi, Program Pengasuhan Positif, dan para ibu bapa, **Dr Nurul Muiz Murad, Lee Mei Li, Susan Thomas-Taylor & Mary Nathan**

Perjalanan Keibubapaan, Kembara Sepanjang Hayat

Menjadi ibu bapa merupakan tanggungjawab seumur hidup yang memerlukan anda sentiasa belajar dan menyesuaikan diri, tapi ia dipenuhi dengan kegembiraan dan kenangan indah.

Menjadi ibu bapa sememangnya satu kembara sepanjang hayat kerana peranan sebagai ibu bapa tidak terhenti apabila anak mencapai umur tertentu.

Sebagai ibu bapa, anda akan dapati anak anda memerlukan panduan dan sokongan anda dalam menempuh pelbagai peringkat hidup, daripada zaman bayi ke zaman dewasa dan seterusnya. Walaupun anak yang sudah dewasa akan memacu hidupnya sendiri, ibu bapa masih boleh menawarkan nasihat, sokongan dan kasih sayang.

Pengerusi Program Pengasuhan Positif, **Datuk Dr Zulkifli Ismail** berkata di samping memberikan sokongan berterusan, ibu bapa juga perlu sentiasa menyesuaikan diri dengan cabaran dan perubahan baru dalam hidup anak-anak. Apabila anak-anak membesar dan makin dewasa, keperluan dan minat mereka juga berubah, dan ibu bapa perlu menyelaraskan gaya keibubapaan mereka.

“Keibubapaan bukanlah satu pendekatan ‘one-size-fits-all’ tapi satu perjalanan peribadi yang memerlukan pembelajaran dan perkembangan berterusan. Ibu bapa harus komited dengan kembara ini; walaupun mencabar, ia juga indah dan bermakna.”

Pengasuhan Positif juga sempat menemubual empat orang ibu bapa, dan berdasarkan jawapan mereka, jelaslah bahawa meluangkan masa bersama, melakukan kegiatan menyeronokkan sebagai keluarga, mempunyai jaringan sokongan yang utuh, serta menghadapi masa mencabar dengan kasih sayang, semuanya penting dalam membina sebuah keluarga yang bahagia dan sejahtera.

Melihat mereka membesar

Dr Nurul Muiz Murad, 47, dan isterinya, Jasmin Mohd Ramli, 44, mempunyai dua anak dan tinggal di Bandar Utama, Selangor. Nurul ialah perunding kelestarian dan isterinya bekerja sebagai eksekutif pemasaran kanan di sebuah syarikat berkaitan kerajaan. Anak-anak mereka, Ali Imran, 12 dan Iris Soraya, 10, belajar di sekolah rendah.

"Saya seorang bapa 'sepenuh masa' kerana isteri saya bekerja sepenuh masa. Saya sering rasa sukar mengimbangi antara kerja dan anak-anak kerana saya yang menguruskan kebanyakan hal logistik, termasuk menghantar dan mengambil mereka dari sekolah dan kegiatan luar bilik darjah, serta memasak dan mengemas rumah. Tapi mereka gembira kerana saya sentiasa ada. Saya amat percaya yang sekurang-kurangnya salah seorang daripada ibu bapa perlu meluangkan masa bersama anak-anak kerana mereka sedang membesar dan ini penting untuk membina perwatakan mereka."

Nurul berkata dia dan isterinya telah menyusun satu sistem. "Ia tidaklah serumit yang disangka kerana kami telah melakukannya sejak anak-anak masih kecil. Isteri saya akan mencuci dan mengemas pada hujung minggu. Dan saya akan lakukan selebihnya. Anak-anak juga sering membantu melakukan kerja rumah lain."

Nurul berkongsi bahawa melihat anak-anaknya membesar di depan mata merupakan antara hal yang dihargai sepanjang perjalanan keibubapaannya. "Saya telah bersama mereka sejak mereka dilahirkan. Dan melihat mereka membesar daripada bayi ke kanak-kanak petatih ke awal remaja... ia sangat mengembirakan. Saya tak sabar ingin melihat bagaimana perwatakan mereka terus berkembang apabila mereka makin dewasa."

Dia bersyukur kerana dia mendapat sokongan daripada keluarga Jasmin. "Jika saya ada mesyuarat di luar, antara cabarannya adalah untuk mendapatkan pengasuh. Mujurlah, keluarga mertua



Dr Nurul Muiz dan keluarga

saya tinggal berdekatan. Jadi saya akan hantar anak-anak ke sana jika saya perlu keluar sekejap untuk berjumpa klien."



Jika anda seorang bapa 'sepenuh masa', lebih baik jika anda putuskan terlebih dahulu dengan pasangan anda apa tanggungjawab masing-masing dalam hal penjagaan anak-anak. Sejak awal lagi, anda perlu berbincang dan bersetuju mengenai tugas masing-masing – segalanya daripada memasak ke mengemas dan membasuh pakaian – bagi mengelakkan konflik kelak. Selain itu, walaupun anda mahu membesarkan sendiri anak-anak anda, ini boleh menyebabkan tekanan yang tidak sihat. Maka, demi kewarasan anda dan kebahagiaan keluarga, dapatkan bantuan apabila perlu!

Terlibat sepenuhnya

Berasal daripada Petaling Jaya, **Lee Mei Li**, 39, ialah seorang suri rumah dan ibu kepada sepasang kembar berusia tujuh tahun, Jacob dan Joshua, serta bayi berusia 15 bulan, Joel.

“Saya ingat bertanggungjawab ke atas seorang bayi apabila kali pertama menjadi ibu dah cukup sukar... Dengan anak kembar, ia lebih mencabar!” kata Lee apabila mengenang kelahiran pertamanya. “Tahun pertama amat meletihkan kerana kadangkala saya rasa macam perlukan 12 tangan hanya untuk menjaga dua bayi. Menjaga bayi kembar amatlah meletihkan badan, tapi apabila kami sudah ada rutin harian, yang kami ikut

dengan setia walaupun terdapat gangguan tidur dan lonjakan perkembangan, ia menjadi lebih mudah.”

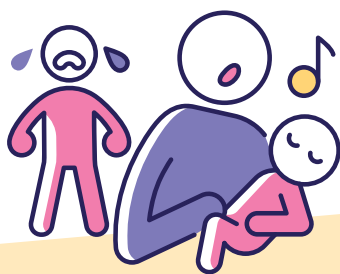
Kata Lee, walaupun si kembarnya banyak karenah, terdapat banyak manfaat juga apabila membesarkan dua anak kecil yang sama umur. “Apabila mereka mula bersekolah, hampir tiada langsung keresahan pemisahan kerana mereka bersama. Apabila mereka jatuh sakit, biasanya mereka akan bergilir dan ini sangat membantu kami kerana kami sudah tahu apa yang perlu dijangka,” kata Lee.



Lee Mei Li dan anak kembarnya

Apabila tekanan meningkat, Lee bersyukur kerana dia ada pasangannya, James Oye. “Kepada dialah saya meluahkan perasaan apabila dia pulang ke rumah selepas kerja, dan dia jugalah yang setia mendengar saya bercakap tentang anak-anak, tak kira betapa letihnya dia ketika itu. Saya bersyukur saya boleh terlibat sepenuhnya dalam membesarkan anak-anak dan saya tak akan dapat melakukannya tanpa sokongan suami saya.”

“Kini, dengan anak ketiga di samping dua abang kembarnya, suasana di rumah tak pernah hambar – si kembar sangat sayangkan adik mereka dan hati saya berbunga apabila mereka cuba mengasuh adik mereka juga.”



Jika anda membesarkan anak kembar, mempunyai rutin dan jadual ialah cara yang bagus untuk kekal waras! Rutin berstruktur membantu anak anda rasa selamat kerana mereka tahu apa yang perlu dijangka. Mengatur masa agar bayi mempunyai jadual tidur yang sama, jika boleh, akan memberi ruang untuk ibu bapa melepaskan lelah. Apabila bayi kembar membesar, mereka juga akan terbiasa mengikut rutin.

Lebih mudah kali kedua

Susan Thomas-Taylor, 39, seorang guru, membesar di Subang Jaya, dan kini menetap di Fukuoka, Jepun bersama suaminya, Joel Taylor, seorang warga Kanada, dan dua anak perempuannya, Ziv Lucine, 3, dan Thea Thomas, 1.

“Apabila saya menjadi seorang ibu, saya tahu yang hidup pasti akan sangat berbeza. Jadual baru mengatur hidup saya dan insan kecil ini ialah bos saya. Saya gemar belajar tentang semua tugas berbeza sebagai ibu dan gembira melihat bayi saya mencapai titik perkembangan berbeza. Seluruh hidup saya dipenuhi dengan lebih banyak rasa sayang, senyuman, pelukan, tangisan, tapi juga kurang masa bersama pasangan dan pastinya kurang tidur!”

Susan berkata, dengan anak pertamanya, semuanya baru dan dia risau tentang semua perkara, tapi dia cepat belajar tentang penyusuan badan, bayi meragam, jadual tidur, tidur bersama bayi dan rumah selamat untuk bayi. “Anak saya mengajar saya agar menerima perubahan dan menyesuaikan diri untuk bertahan,” kongsinya.

“Apabila saya hamil dengan anak kedua, semuanya sudah kelihatan biasa bagi saya. Saya telah mengalaminya sebelum ini dan lebih yakin dengan kehamilan kedua ini. Walaupun ada cabaran melibatkan deria bau, penglihatan dan diabetes semasa hamil, saya tidak lagi menangis kerana hal-hal ini.”

Katanya, cabaran yang dihadapinya sebagai ibu datang dalam pelbagai saiz dan bentuk yang kerap berubah seperti sebuah cerita tanpa penamat. “Dengan si kakak, dia asyik buat perangai tentang mainan atau makanan atau taman yang mana kami harus pergi... Dia berada di satu peringkat di

Jika anda sedang membesarkan anak-anak kecil, hidup boleh jadi tertekan. Tapi jangan risau, yakinkan diri bahawa ini cuma satu fasa yang akan berlalu. Kanak-kanak kecil tidak tahu menyampaikan perasaan mereka – kerana itulah mereka kerap membuat perangai. Bantu anak anda menggunakan perkataan untuk meluahkan perasaannya dan tetapkan had dan peraturan. Lebih penting lagi, sentiasa konsisten dan ikut peraturan yang ditetapkan. Dan jangan lupa untuk memuji anak anda apabila dia berkelakuan baik.



Susan dan anak-anaknya

mana dia mahu melanggar sempadan. Dengan si adik pula, cabaran ketika ini ialah kami tidur bersamanya dan dia masih mahu bangun menyusu pada waktu malam dan saya sedang berusaha keras untuk menghentikannya!”

Susan suka melihat anak-anaknya meneroka dunia di sekitar mereka, serta mengagumi pelbagai pemandangan, bunyi, warna dan bau. “Saya mahu membantu mereka mencari arah hidup yang akan diambil. Saya mahu mendorong mereka agar berbuat baik dan jujur dalam apa saja yang mereka lakukan. Saya gembira kerana sebagai ibu, saya berpeluang melakukan tugas ini.”

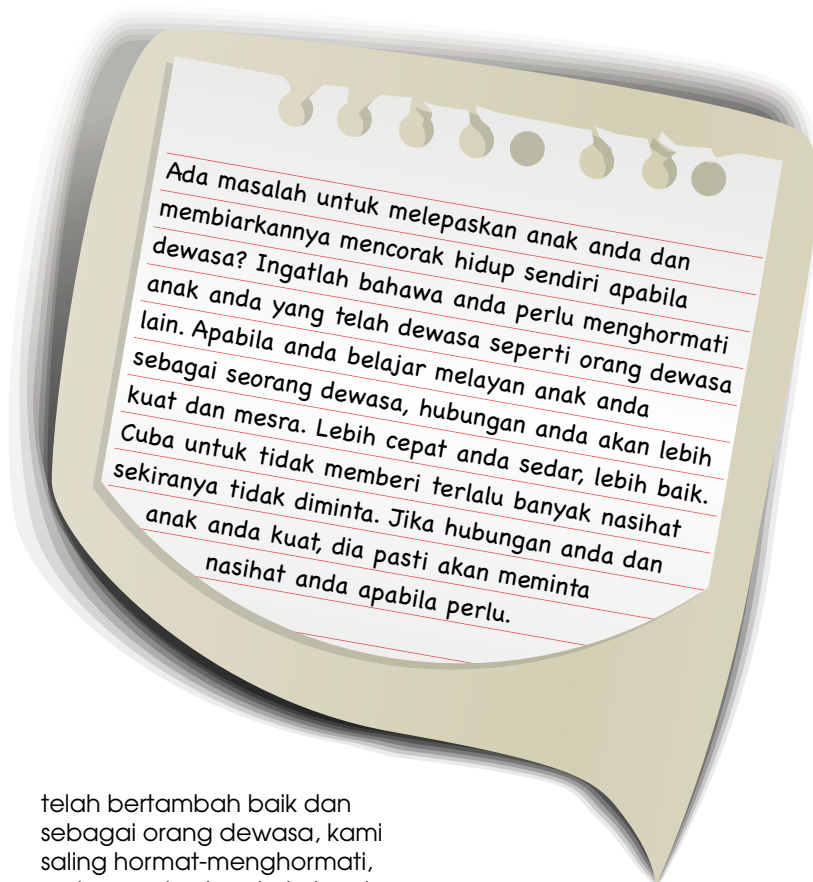


Membina ikatan setelah dewasa

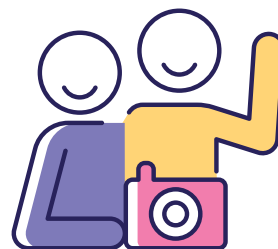
Pesara dan ibu tunggal, **Mary Nathan**, 57, daripada Rawang, masih ingat betapa banyak perbalahan antara dia dan anaknya, Ravena, yang baru memasuki usia 30 tahun. "Semasa dia remaja, Ravena memang banyak karenah. Kami ada hubungan yang rapat, tapi ini tidak menghalangnya daripada memberontak dan mahu mencuba bermacam perkara seperti mewarna rambutnya, mendapatkan tindik dan tatu, dan pergi ke konsert metal sehingga lewat malam!"

Mary masih ingat zaman remaja anaknya itu sebagai tempoh paling mencabar sepanjang perjalanan keibubapaannya. "Ravena memang degil sejak dulu lagi dan sering bertegas mahu mengikut caranya. Saya ingat lagi kami banyak bergaduh sehingga kami berdua mengalirkan air mata. Ketika itu, saya amat sedih dan rasa gagal sebagai ibu. Saya tak tahu di mana silap saya kerana saya telah habiskan banyak masa memupuk dan menjaganya semasa dia kecil, walaupun saya juga bekerja sepenuh masa ketika itu. Walaupun setelah Ravena memasuki umur 21 tahun, saya masih rasa sukar untuk membiarkan dia membina jalan hidupnya sendiri tanpa mengenakan peraturan saya."

Kini, Ravena telah berkahwin dan mempunyai keluarga sendiri. "Hubungan kami juga



telah bertambah baik dan sebagai orang dewasa, kami saling hormat-menghormati, walaupun kadangkala kami masih lagi berselisih pendapat. Ravena telah menjadi seorang wanita muda yang cantik, penyayang, tegas dan bertanggungjawab. Kami kerap menelefon dan berbual dengan satu sama lain, berkongsi masalah kami, saling memberikan nasihat dan menantikan waktu cuti apabila kami boleh meluangkan masa bersama. Walaupun ada cabaran di sepanjang jalan, saya gembira kerana kami boleh belajar dan memperbaiki diri bersama."





LET'S CONTINUE TO DO OUR PART AND PROTECT OURSELVES, OUR FAMILY, AND OUR COMMUNITY FROM COVID-19.

SCAN ME



Please scan the QR code to find out if you and your family are eligible for a booster vaccine and where you can get one.

A community message by



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd 197801003134 (40131-1)
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
PP-CMR-MYS-0037-09MARCH2023

Image used is for illustration purposes only



Bolehkah Saya Hamil Jika Saya Berpenyakit Kronik?

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

Memulakan keluarga ialah satu peringkat hidup yang dinantikan oleh ramai orang. Namun, pasangan baru berkahwin sering mengambil langkah ini tanpa mengetahui dan memahami status kesihatan masing-masing. Ini antara perkara penting yang perlu dipertimbangkan sebelum memulakan keluarga kerana ia mungkin boleh menjejaskan kesihatan anda dan anak anda nanti.

Apa itu Kehamilan Berisiko Tinggi?

Kehamilan Berisiko Tinggi: Kehamilan dengan risiko kesihatan yang lebih tinggi daripada biasa ke atas ibu hamil, janin atau kedua-duanya. Ini sering berlaku pada individu yang berpenyakit kronik atau diketahui membawa masalah genetik tertentu.

Apakah yang meningkatkan kemungkinan Kehamilan Berisiko Tinggi?

- **Masalah kesihatan sedia ada:** Sesetengah masalah kesihatan boleh memberi kesan negatif pada kesihatan anak anda nanti. Ini biasanya berpunca daripada individu yang berpenyakit kronik atau pembawa masalah genetik.
- **Umur:** Risiko komplikasi kehamilan makin meningkat apabila umur ibu juga meningkat. Biasanya, wanita berumur lebih 35 tahun mempunyai risiko komplikasi kehamilan yang lebih tinggi daripada purata.
- **Faktor gaya hidup:** Sesetengah pilihan gaya hidup boleh meningkatkan risiko kehamilan berisiko tinggi. Antaranya ialah minum alkohol, merokok dan mengambil dadah.

Apakah masalah kesihatan yang perlu diberi perhatian?

Masalah Kesihatan	Kesan Negatif Yang Boleh Terjadi Ketika Hamil
Diabetes	Kecacatan lahir, lahir mati, kelahiran pramatang, saiz bayi besar semasa lahir, risiko mendapat diabetes di masa depan, dll.
Anemia	Kelahiran pramatang, berat rendah semasa lahir dan saiz janin kecil sepanjang kandungan.
Darah Tinggi Kronik	Tumescaran janin terganggu, uri tercabut, kelahiran pramatang dan memerlukan pembedahan Caesar.
Penyakit Jantung	Pertumbuhan jantung abnormal, kelahiran pramatang dan gejala jantung dalam ibu (cth. kadar jantung abnormal, kegagalan jantung, dll.).
Sawan	Lahir mati, berat rendah semasa lahir, risiko sawan meningkat bagi ibu. Ubat rawatan juga boleh menjejaskan janin (e.g. kecacatan lahir, masalah pendarahan dalam bayi baru lahir, dll.).
Penyakit Buah Pinggang Kronik	Kelahiran pramatang, berat rendah semasa lahir, sukar untuk hamil.
Penyakit Autoimun	Penyakit seperti lupus dan sklerosis berbilang boleh meningkatkan risiko ketika kelahiran. Ubat rawatan juga boleh menjejaskan janin.
Penyakit Tiroid	Kegagalan jantung dan masalah perkembangan otak janin.
HIV/AIDS	Penyebaran jangkitan HIV daripada ibu yang dijangkiti kepada bayi.
Penyakit berjangkit lain	Pelbagai penyakit berjangkit boleh disebarkan daripada ibu yang dijangkiti kepada anak dan menyebabkan komplikasi serius. Cth. Jangkitan virus Zika boleh menyebabkan kecacatan kepala pada janin, dll.
Pelbagai masalah genetik	Pelbagai masalah genetik boleh menjejaskan perkembangan dan kesihatan janin. Cth. sindrom Down, penyakit sel sabit, sindrom Klinefelter, dll.

Status kesihatan anda dan pasangan boleh mempengaruhi kesihatan anak anda nanti. Dengan memahami risiko kesihatan yang ada, anda boleh membuat keputusan berdasarkan fakta tentang perancangan keluarga dan mengambil langkah yang perlu untuk mencegah komplikasi kesihatan di masa depan. Berbincanglah dengan doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengurusan kehamilan berisiko tinggi. **PP**

Apa perlu dilakukan jika anda atau pasangan mempunyai masalah kesihatan sedia ada?

1) Hadiri klinik penjagaan prahamil

- Sebelum cuba mendapatkan bayi, hadiri klinik penjagaan prahamil.
- Khidmat penjagaan kesihatan ini (terdapat di semua klinik kerajaan) menilai dan menguruskan kesihatan wanita sebelum hamil.
- Antara perkhidmatan yang ditawarkan ialah pendidikan, saringan kesihatan dan banyak lagi.

2) Berbincang dengan doktor

- Bagi memahami status kesihatan anda dan pasangan, berbincanglah dengan doktor. Doktor anda mungkin akan menjalankan beberapa ujian saringan kesihatan.

3) Ambil ujian khas yang diperlukan

- Jika perlu, doktor akan menjalankan ujian khas untuk sesetengah masalah. Contohnya, ujian genetik untuk menyaring masalah genetik (amniocentesis), ujian makmal untuk mengesan penyakit berjangkit, ultrabunyi (oleh doktor berkelayakan) untuk mengesan masalah struktur, dll.

4) Dapatkan rawatan yang selamat untuk kehamilan

- Berbincang dengan doktor tentang pilihan rawatan yang selamat semasa hamil bagi mengawal masalah kesihatan sedia ada.

5) Pastikan keadaan penyakit yang stabil

- Pastikan penyakit anda stabil sebelum cuba hamil.

6) Hadiri temujanji pranatal

- Jika anda mahu meneruskan kehamilan, pastikan anda menghadiri temujanji pranatal anda.
- Temujanji pranatal mungkin akan lebih panjang dan kerap kerana kesihatan ibu dan bayi akan dipantau dengan lebih teliti.

7) Kawal faktor gaya hidup

- Elakkan atau kurangkan faktor gaya hidup seperti minum alkohol, merokok, dll.

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Komplikasi COVID-19 Terhadap Kanak-kanak

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

Sesetengah kanak-kanak yang dijangkiti COVID-19 akan mendapat komplikasi teruk yang boleh menjejaskan kesihatan mereka. Berikut beberapa contoh komplikasi COVID-19 terhadap kanak-kanak.



Sindrom Keradangan Multisistem dalam Kanak-kanak (*Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, MIS-C*)

Apa itu MIS-C?

MIS-C ialah komplikasi COVID-19 yang jarang berlaku dalam kanak-kanak, yang menyebabkan keradangan pelbagai sistem organ (biasanya dua atau lebih), seperti jantung, buah pinggang, peparu, otak dan saluran penghadaman.

Gejala MIS-C

Demam, sukar bernafas, tekanan atau sakit di dada, kulit pucat atau kebiruan, pening, nodus limfa bengkak, ruam, sakit perut, cirit-birit dan muntah.

Bagaimana ia dirawat?

Ketika ini, tiada rawatan khusus untuk MIS-C, tapi doktor biasanya akan memberi rawatan sokongan dan ubatan untuk mengurangkan keradangan. Mujurlah, MIS-C bukan masalah kronik. Kanak-kanak yang terjejas boleh sembuh daripada MIS-C dengan rawatan yang sewajarnya.

Keradangan Jantung (Myokarditis)



Salah satu organ yang boleh mendapat keradangan dalam pesakit MIS-C ialah jantung. Keradangan jantung dikenali

sebagai **myokarditis**, yang boleh menyebabkan gejala seperti sakit dada, sesak nafas, degupan tidak seragam dan keletihan. Myokarditis berbahaya kerana boleh mengakibatkan kerosakan otot jantung. Ini kemudiannya boleh menyebabkan kegagalan jantung, serangan jantung atau strok. Kini, masih tiada rawatan khusus untuk myokarditis. Ia dirawat dengan rawatan sokongan dan ubatan untuk mengurangkan keradangan.

COVID Berpanjangan

Apa itu COVID Berpanjangan?

COVID Berpanjangan (juga dikenali sebagai "Long COVID" atau "Masalah Pasca-COVID") boleh menjejaskan mana-mana kumpulan umur, termasuk orang dewasa dan kanak-kanak. Individu dengan COVID Berpanjangan mengalami gejala berlarutan, malah mungkin mendapat gejala baru, sehingga beberapa bulan setelah mula-mula dijangkiti.

Gejala COVID Berpanjangan

Keletihan, masalah bernafas, rasa lemah, sakit dada, batuk, kemurungan atau keresahan, jantung berdebar, sakit otot dan hilang deria bau atau rasa.

Bagaimana ia dirawat?

Tiada rawatan tunggal yang berkesan untuk COVID Berpanjangan. Sebaliknya, doktor akan bertindak untuk merawat gejala menggunakan ubatan. Selain itu, para pakar dirujuk untuk menilai sesetengah gejala (cth. kanak-kanak dengan sakit dada biasanya perlu berjumpa pakar kardiologi). Mujurlah, kanak-kanak biasanya sembuh lebih pantas berbanding orang dewasa.



Tip Pencegahan COVID-19 Dalam Kanak-kanak

Bak kata pepatah, "Mencegah lebih baik daripada mengubati". Berikut beberapa tip untuk mencegah jangkitan COVID-19 dalam kanak-kanak.



Amalkan langkah pencegahan am.

Pastikan anak anda memakai pelitup muka di tempat sesak, elakkan daripada mendekati orang bergejala, dapatkan tidur secukupnya dan amalkan gaya hidup aktif.



Utamakan kebersihan diri.

Galakkan dan pupuk tabiat kebersihan yang baik dalam anak anda. Ini termasuklah kerap membasuh dan mencuci tangan, menutup mulut/hidung apabila bersin atau batuk, elakkan menyentuh muka, dan menjaga kebersihan secara keseluruhan.

Pastikan anak anda divaksin!

Vaksinasi COVID-19 boleh diberikan kepada kanak-kanak berumur lebih 5 tahun dan boleh mengurangkan risiko mendapat penyakit yang teruk. Bagi kanak-kanak bawah umur minimum yang tidak layak divaksin, ahli keluarga lain boleh memberikan mereka perlindungan tidak langsung dengan mendapatkan vaksin. Kanak-kanak juga perlu melengkapkan semua dos vaksin dalam jadual imunisasi kebangsaan. Untuk mengetahui lebih lanjut, sila dapatkan nasihat pakar pediatrik tentang vaksin COVID-19.

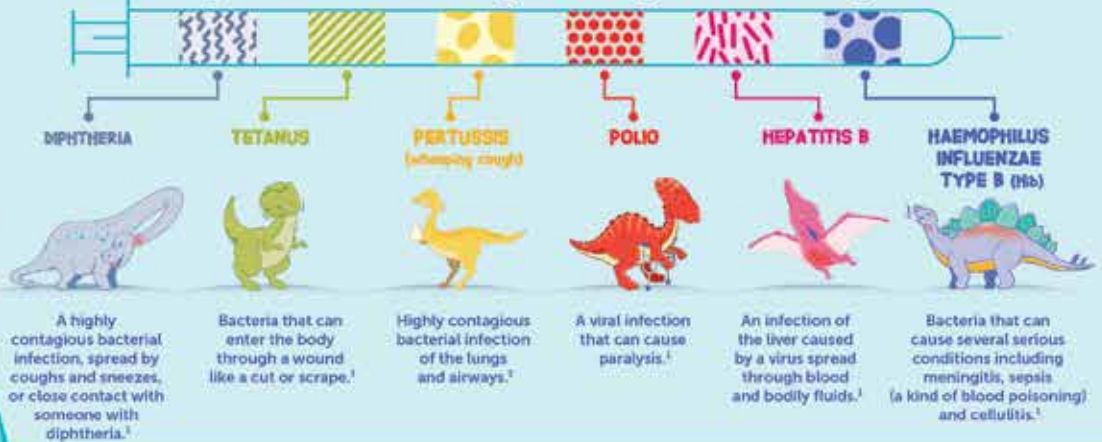
Kesimpulannya, jangkitan COVID-19 biasanya ringan dalam kanak-kanak. Namun, sebilangan kecil kanak-kanak yang dijangkiti boleh mendapat komplikasi teruk seperti MIS-C dan COVID Berpanjangan, terutamanya yang menghidap penyakit kronik atau mempunyai sistem imun yang lemah. Sebagai ibu bapa, penting bagi kita untuk melindungi si manja sebaik mungkin. Ini termasuklah memahami komplikasi yang boleh terjadi dan bagaimana kita boleh mencegah penyakit. **PP**

Sumbangan daripada



DON'T LET YOUR CHILD BE AN EASY TARGET

A single vaccine can immunize your child against the following diseases



High (primary) protection against life-threatening diseases including diphtheria, tetanus, pertussis, poliomyelitis, hepatitis B and invasive diseases caused by *Haemophilus influenzae* type B²

Talk to your doctor on how to prevent infection from these diseases



References:

1. NHS UK, Vaccinations and newborn screening tests. Available at <https://www.nhs.uk/start4life/baby/vaccinations-and-newborn-screening-tests/>. Accessed on April 2023. 2. Sanofi. Sanofi Pasteur Vaccines. Available at <https://www.sanofi.com/en/you-health/vaccines>. Accessed on April 2023.

sanofi

sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (534110-P)
Unit TB-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No.1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13,
46200 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsari, Malaysia
Tel: +603-7651 0800 Fax: +603-7651 0801/0802

Editorial development by sanofi-aventis (Malaysia) Sdn Bhd
The opinions expressed in this advertorial are not those of the editor or publisher. Any liability for loss or damage howsoever arising is hereby disclaimed.



Imunisasi Tertangguh atau Terganggu: Jangan Ketinggalan!

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

Sudahkah anak anda mendapat semua suntikan vaksin? Adakah dia terlepas mana-mana suntikan, terutamanya semasa tempoh kawalan pergerakan? Sudahkah anda mendapatkan dos susulan (catch-up) untuknya? Berikut perkara yang perlu anda tahu tentang imunisasi tertangguh atau terganggu.

Pada Julai tahun lepas, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (*World Health Organization, WHO*) melaporkan penyusutan terbesar vaksinasi kanak-kanak sejak lebih kurang 30 tahun. WHO menyatakan 25 juta kanak-kanak terlepas satu atau lebih dos vaksin DTP (untuk difteria, tetanus dan pertusis) pada tahun 2021. Ini mencetuskan kebimbangan tentang peningkatan bilangan kanak-kanak yang berisiko mendapat penyakit berbahaya yang boleh dicegah.

Terdapat beberapa punca bagi penyusutan ini, termasuklah pandemik COVID-19, serta kekurangan akses kepada perkhidmatan kesihatan bagi kanak-kanak yang tinggal di kawasan konflik dan di negara berpendapatan rendah dan menengah. Tambahan pula, penyebaran maklumat palsu yang berbahaya oleh aktivis antivaksin telah mencetuskan keraguan terhadap keberkesanan vaksin. WHO merumuskan bahawa penyusutan yang berterusan ini telah menyebabkan penurunan imunisasi kanak-kanak untuk seluruh generasi, dan ini akhirnya akan menyebabkan lebih banyak wabak penyakit di masa depan.

Ini sememangnya satu kerisauan, dan sebagai ibu bapa, kita perlu memberi perhatian terhadap hal ini. Malaysia juga tidak terlepas kerana terdapat kes penangguhan dan gangguan imunisasi di sini. Penting bagi ibu bapa untuk memahami jika anda memilih untuk menangguhkan, melangkau atau menolak vaksin, ini satu risiko bukan saja ke atas anak anda, malah untuk komuniti.

Apa itu imunisasi tertangguh atau terganggu?

Imunisasi tertangguh ialah situasi apabila jadual vaksinasi seseorang kanak-kanak lewat berbanding jadual yang disarankan tapi belum terlepas sepenuhnya, manakala **imunisasi terganggu** ialah situasi apabila seseorang kanak-kanak terlepas satu atau lebih dos vaksin. Sebagai contoh, semasa pandemik ramai kanak-kanak/bayi mungkin terlepas vaksinasi kerana perintah kawalan pergerakan atau terdapat seseorang dalam keluarga yang dijangkiti COVID-19.

Vaksinasi yang tepat pada masanya adalah penting bagi memastikan populasi dilindungi sepenuhnya daripada penyakit boleh dicegah vaksin dan mengekalkan imuniti kelompok. Imunisasi tertangguh atau terganggu meningkatkan risiko penyakit boleh dicegah vaksin. Amat penting untuk mendapatkan semula dos vaksin yang terlepas dan mengikut jadual vaksinasi yang disarankan agar anak anda mendapat perlindungan secukupnya daripada penyakit yang boleh dicegah.

Menyedari bahawa bukan semua kanak-kanak boleh mendapatkan vaksinasi

mengikut masa, WHO memperkenalkan jadual **"vaksinasi susulan"** bagi sesiapa yang imunisasi mereka terganggu atau bermula lewat, dengan saranan terperinci bagi semua imunisasi, termasuklah vaksin HepB (hepatitis B), MMR (campak-beguk-rubela) dan DTP (difteria-tetanus-pertusis).

Vaksinasi susulan (*catch-up vaccination*)

bertujuan untuk memberi perlindungan optimum terhadap penyakit bagi individu yang terlepas atau tidak menerima dos vaksin mengikut jadual imunisasi kebangsaan. Ini dilakukan dengan melengkapkan jadual tersebut dalam jangka masa paling singkat dan berkesan.



Apakah akibat terlepas vaksinasi?

Menangguhkan imunisasi kanak-kanak boleh menyebabkan banyak kesan, termasuklah meningkatnya kerentanan terhadap penyakit boleh dicegah vaksin seperti hepatitis B, pertusis dan difteria. Dalam situasi paling buruk, penyakit-penyakit ini boleh mengakibatkan komplikasi serius, termasuklah kemasukan ke hospital, kerosakan otak, malah kematian. Kanak-kanak yang tidak divaksin juga boleh menyebarkan penyakit berjangkit kepada orang lain, termasuklah orang yang tidak boleh menerima vaksin kerana masalah kesihatan atau sistem imun yang lemah.

Apa yang harus saya lakukan jika anak saya terlepas vaksinasi?

Jangan risau! Jumpa doktor anda untuk membincangkan langkah terbaik untuk 'mengejar semula' vaksinasi yang tertangguh atau terlepas untuk anak anda. Jadual vaksinasi susulan atau yang dipercepatkan mungkin disarankan bagi memastikan kanak-kanak dilindungi sepenuhnya dengan secepat mungkin daripada penyakit boleh dicegah vaksin. Doktor juga akan menentukan

vaksin mana yang diperlukan berdasarkan umur dan status kesihatan anak anda, lalu menyarankan jarak masa yang sesuai untuk dos susulan (*catch-up*) jika perlu.

Kesan daripada penangguhan atau gangguan imunisasi kanak-kanak boleh jadi serius, sama ada kepada kanak-kanak tersebut serta komuniti di sekitarnya. Maka, para ibu bapa wajib memastikan anak

mereka menerima semua vaksin yang disarankan – mengikut masanya jika boleh, atau dapatkan dos susulan – demi melindungi kesihatan mereka dan mencegah penyebaran penyakit berjangkit. **PP**

Sumbangan daripada





Jangkitan influenza (flu) pada kanak-kanak selalunya ringan, dan ibu bapa sering menganggapnya penyakit yang biasa.¹ Tetapi flu tidak seringan yang anda sangka. Ia boleh mengakibatkan komplikasi bahaya yang menjejaskan lebih daripada sistem pernafasan.

Komplikasi Influenza dan Bagaimana Ia Menjejaskan Tubuh

Pengenalan kepada influenza

Influenza ialah jangkitan virus yang mudah tersebar dan menjejaskan sistem pernafasan. Ia biasanya tersebar melalui hubungan rapat dengan individu yang dijangkiti (melalui titisan pernafasan daripada batuk, bersin, dll).²

Antara gejala dalam kanak-kanak ialah demam, batuk, sakit kepala, sakit tekak, dan muntah-muntah.² Dalam sesetengah kes, kanak-kanak boleh mendapat komplikasi teruk yang menjejaskan sistem organ selain daripada paru-paru.

Influenza dan sistem organ tubuh

Influenza dan jantung

Jangkitan influenza boleh menjejaskan tekanan darah, kadar degupan jantung, dan fungsi jantung.³ Walaupun ini

lebih bermasalah bagi warga tua dengan masalah jantung, dalam kes-kes terpencil ia boleh menjejaskan kanak-kanak, terutamanya yang mempunyai masalah jantung kongenital atau kronik.³

Terdapat juga laporan di mana influenza menjangkiti otot jantung secara langsung dan menyebabkan keradangan (myokarditis).⁴

Myokarditis boleh menyebabkan komplikasi lain seperti:⁵

- Jantung membesar (*dilated cardiomyopathy*)
- Kegagalan jantung
- Ritma jantung abnormal

Influenza dan otak

Jangkitan influenza juga boleh menjejaskan otak dan menyebabkan pelbagai komplikasi. Komplikasi ini menyebabkan kadar kematian

yang tinggi, dan bagi yang terselamat, mereka juga berisiko tinggi mendapat kecacatan saraf.⁶ Berikut beberapa komplikasi influenza melibatkan otak:

- **Ensefalopati Berkaitan Influenza.** Kerosakan otak yang boleh menyebabkan sawan, koma, malah kematian. Berbanding orang dewasa, ensefalopati lebih kerap berlaku pada kanak-kanak antara umur 6-18 bulan.⁶
- **Ensefalitis.** Jangkitan otak secara langsung yang menyebabkan keradangan. Ini boleh mengakibatkan kerosakan otak, pendarahan dalam otak, dan kemusnahan saraf.⁷
- **Sindrom Guillain-Barré.** Satu penyakit di mana sistem imun tubuh menyerang diri sendiri dan ini menjejaskan saraf dalam tubuh, lalu menyebabkan kelemahan otot dan kelumpuhan.⁸

Influenza dan sistem pernafasan

Sistem pernafasan ialah sasaran utama virus influenza. Ini boleh menyebabkan pelbagai komplikasi seperti:

- **Pneumonia.** Jangkitan peparu di mana kantung udara kecil (alveoli) menjadi radang. Ini biasanya berlaku pada kanak-kanak kecil, warga tua, dan wanita hamil. Pneumonia boleh menjejaskan salah satu atau kedua-dua peparu.^{7,9}
- **Bronkitis.** Keradangan dan kerengsaan dalam saluran udara peparu (bronkus). Dalam kes yang teruk, ini boleh menyebabkan penyempitan salur darah dalam peparu, lalu meningkatkan tekanan darah.⁷
- **Sinusitis.** Keradangan sinus, yang boleh menyebabkan hidung tersumbat, sakit berdekatan mata, sakit kepala yang teruk, sukar bernafas, deria bau dan rasa yang berkurangan, dan lenguh leher.⁷



Influenza ialah satu jangkitan yang kerap berlaku merentas umur. Walaupun majoriti kes adalah ringan, penting bagi ibu bapa untuk menyedari bahawa kanak-kanak kecil adalah antara kumpulan berisiko tinggi mendapat komplikasi teruk. Oleh itu, ibu bapa harus memahami komplikasi ini dan cuba mencegah influenza daripada menjangkiti si kecil. Sebagai ibu bapa, kita bertanggungjawab ke atas kesihatan anak kita. Oleh itu, penting untuk merujuk doktor tentang influenza dalam kanak-kanak, komplikasi yang boleh terjadi, dan mengambil langkah yang wajib bagi menjamin kesihatan anak anda. **PP**

Langkah untuk melindungi si kecil daripada influenza

1) Ambil langkah pencegahan fizikal¹⁰

- Elakkan hubungan rapat dengan individu yang sakit atau bergejala.
- Ajar anak anda untuk mengamalkan adab bersin/batuk (cth. menutup hidung atau mulut dengan tisu/sapu tangan apabila bersin atau batuk).
- Pastikan anak anda memakai pelitup muka di tempat sesak atau tertutup, terutamanya semasa tercetusnya wabak.

2) Dapatkan vaksin¹⁰

- Pastikan anak anda menerima vaksin influenza (flu) setiap tahun (boleh didapati untuk yang berumur 6 bulan dan ke atas).
- Lengkapkan vaksinasi lain dalam program imunisasi kebangsaan, cth. vaksin pneumokokus, MMR, dll.
- Lengkapkan vaksinasi lain yang disarankan, cth. vaksin COVID-19, cacar air, dll.
- Bagi mengetahui lebih lanjut tentang vaksinasi influenza, rujuk kepada pakar pediatrik.

Rujukan:

1. Groth, L. (2020). Parents Reportedly Don't Take the Flu Seriously Enough—and it Could Be Hurting Their Children. Health. Retrieved from <https://www.health.com/condition/flu/parents-dont-take-flu-seriously>
2. Johns Hopkins Medicine. (2022) Influenza (Flu) in Children. (2022). Retrieved from <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/influenza/influenza-flu-in-children>
3. British Heart Foundation. (n.d.) Flu and your heart condition. Retrieved from <https://www.bhf.org.uk/information-support/support/practical-support/flu-and-your-heart-condition>
4. Aykac, K., et al. (2018). Myocarditis associated with influenza infection in five children. Journal of Infection and Public Health, 11(5), 698–701. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2018.05.003>
5. Mount Sinai Health System. (2022). Pediatric Myocarditis. Retrieved from <https://www.mountsinai.org/health-library/diseases-conditions/myocarditis-pediatric>
6. Surtees, R., & DeSousa, C. (2006). Influenza virus associated encephalopathy. Archives of Disease in Childhood, 91(6), 455–456. <https://doi.org/10.1136/aadc.2005.092890>
7. Healthline. (2019). Flu Complications. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/flu-complications>
8. Guillain-Barré Syndrome. (2023). National Institute of Neurological Disorders and Stroke. <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/guillain-barre-syndrome>
9. World Health Organization: WHO. (2023). Influenza (Seasonal). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))
10. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Protect Infants & Young Children Against Flu. Retrieved from <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/infantcare.htm>



Pesanan khidmat kesihatan oleh GSK.
Untuk maklumat lanjut, sila hubungi doktor anda.

© 2023 GSK group of companies or its licensor
GlaxoSmithKline Pharmaceutical Sdn Bhd 195801000141(3277-U)

NP-MY-FLT-ADVR-230002 08/23



The Protectors



Protecting your family's health & yours through prevention!

Protecting your health and your family's takes more than just a healthy lifestyle. That's why *The Protectors* are here to help you protect your loved ones against vaccine-preventable diseases with the powers of:



Education



Management



Prevention

BE A HERO & JOIN *The Protectors* TODAY!

For further information, please contact your doctor.

Scan here
to learn more





5 Soalan Tentang Penderaan Kanak-kanak Secara Fizikal

Oleh **Dr Mary J Marret**, Pakar Perunding Pediatrik

Kanak-kanak boleh cedera dengan teruk jika mereka didera secara fizikal oleh ahli keluarga atau orang yang bertanggungjawab menjaga mereka. Menjadi tanggungjawab kita bersama untuk mengenal pasti kemungkinan berlakunya penderaan kanak-kanak dan melaporkannya.

1 Apa itu penderaan kanak-kanak secara fizikal?

- Penderaan fizikal berlaku apabila ibu bapa atau orang yang bertanggungjawab menjaga seorang kanak-kanak melakukan kekerasan secara sengaja ke atas tubuh kanak-kanak itu dan mencederakannya.
- Contohnya:
 - Memukul dengan tangan kosong atau pelbagai objek
 - Menampar, mencubit, menumbuk, menolak, menyepak
 - Menarik rambut atau menggoncang dengan ganas
 - Menyebabkan kelecuman dengan objek atau cecair panas
 - Meletakkan bahan seperti cili ke dalam mulut atau pada bibir
 - Mengurung dalam tempat tertutup
 - Meletakkan dalam posisi tidak selesa
 - Sengaja tidak memberi makanan atau air

2 Apakah antara keadaan yang boleh meningkatkan risiko penderaan fizikal ke atas kanak-kanak?

- Orang dewasa yang tidak berkemampuan menjaga kanak-kanak
- Orang dewasa yang dipengaruhi alkohol atau dadah
- Ibu bapa yang muda dan tidak berpengalaman
- Ahli keluarga dengan masalah mental yang tidak dirawat
- Tekanan kerana kuat bekerja, masalah kewangan, tidak cukup tidur dan kurang sokongan
- Pertengkaran keluarga yang bertukar ganas

- Perubahan mendadak di rumah atau dalam keluarga
- Kanak-kanak kecil dan kanak-kanak yang kurang diawasi lebih berisiko didera

3 Apa boleh berlaku apabila kanak-kanak didera secara fizikal?

- Lebih kecil seseorang kanak-kanak, lebih tinggi risiko cedera parah.
- Kecederaan paling kerap terjadi pada kulit, seperti lebam, luka atau melecur.
- Ada kanak-kanak yang patah tulang.
- Bayi yang digoncang dengan ganas atau dipukul di kepala boleh mendapat pendarahan dalaman yang boleh menyebabkan maut atau kerosakan otak.
- Pukulan ke atas tubuh boleh memecahkan organ dalaman seperti hati atau usus.
- Masalah psikologi jangka panjang, cth. keresahan, kemurungan, masalah pembelajaran, rendah keyakinan diri, tingkahlaku agresif dan antisosial.

4 Apakah langkah yang boleh diambil untuk mencegah penderaan fizikal?

- Pastikan anak anda dipantau dengan teliti.
- Kenali penjaga anak anda. Bawa bayi anda ke klinik jika terdapat lebam pada tubuhnya selepas pulang dari pusat jagaan.
- Beri perhatian pada kanak-kanak jika dia memberitahu terdapat seseorang memukulnya. Jangan tunggu sampai dia cedera.
- Bina jaringan sokongan antara keluarga, rakan dan jiran.

- Jangan bertindak semasa marah. Tenangkan diri sebelum mengambil tindakan untuk memperbetulkan kelakuan anak anda.
- Dapatkan pertolongan atau kaunseling jika anda ada masalah, cth. panas baran, penyalahgunaan dadah atau alkohol.

5 Apa yang patut dilakukan jika ada kanak-kanak yang didera?

- Buat laporan melalui:
 - Talian Nur 15999 oleh Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia
 - Hospital (pusat khidmat krisis sehenti)
 - Polis (untuk kes penderaan seksual/fizikal)
- Berikan maklumat (cth. nama kanak-kanak, lokasi, sebab pencederaan disyaki).
- Doktor, ahli keluarga dan penjaga diwajibkan oleh undang-undang untuk melaporkan kejadian jika mereka sedar kanak-kanak telah didera.

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang topik ini, sila dengar **ParentFlix Podcast: Recognising Physical Abuse in Children** dengan mengimbas kod QR berikut: **PP**



Sumbangan daripada





HEPATITIS B

Ancaman Kepada Hati

Oleh **Dr Nazrul Neezam Nordin**, Pakar Perunding Pediatrik dan Gastroenterologi & Hepatologi Pediatrik

Pada 2019, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan terdapat sekitar 296 juta orang menghidap hepatitis B kronik, sejenis jangkitan hati yang boleh mengancam nyawa, dengan 1.5 juta jangkitan baru setiap tahun. Tapi apakah yang kita tahu tentang penyakit ini?

Hepatitis B ialah penyakit hati yang disebabkan oleh virus hepatitis B (HBV). Walaupun ia merupakan masalah kesihatan sedunia yang meningkatkan risiko kerosakan hati, kanser hati, malah kematian, pesakit hepatitis B masih boleh mengawal penyakit mereka dan menjalani hidup yang sihat. Jika anda, anak anda atau mana-mana ahli keluarga menghidap hepatitis B, amat penting untuk mempelajari tentang penyakit tersebut untuk mengetahui apa yang perlu anda hadapi dan bagaimana untuk mencegahnya daripada bertambah buruk.

Bagaimana hepatitis B tersebar?

Hepatitis B tersebar apabila seseorang terdedah kepada darah atau cecair daripada tubuh seorang pesakit. Kebiasaannya, ia tersebar daripada ibu yang menghidap hepatitis B kepada bayinya semasa bersalin. Ia juga boleh tersebar melalui hubungan seks tanpa perlindungan dengan pesakit, serta menerusi perkongsian jarum atau barangan peribadi yang mungkin terdedah kepada darah atau cecair tubuh yang dijangkiti. Namun, anda harus tahu bahawa hepatitis B tidak tersebar melalui batuk, bersin, pelukan, memasak dan berkongsi makanan.

Hepatitis B kronik

Hepatitis B kronik ialah suatu penyakit apabila HBV kekal dalam tubuh seseorang untuk jangka masa yang panjang, biasanya lebih daripada enam bulan. Risiko menghidap hepatitis B kronik meningkat apabila seseorang dijangkiti virus ini pada usia muda. Lama-kelamaan, hepatitis B kronik boleh menyebabkan kerosakan hati, lalu mengakibatkan masalah yang lebih teruk, seperti sirosis (parut di hati) dan kanser hati.

Adalah penting bagi pesakit untuk mendapatkan rawatan perubatan berkala untuk mengawal penyakit ini dan mengurangkan risiko komplikasi. Jangkitan hepatitis B kronik boleh dirawat dengan ubat, seperti ubat antivirus oral, yang boleh mengurangkan kejadian kanser hati dan meningkatkan jangka hayat. Seseorang mungkin hidup dengan hepatitis B untuk jangka masa yang lama sebelum memerlukan ubatan. Pesakit yang mendapat rawatan perubatan untuk hepatitis B pula, mungkin perlu mengambil ubat ini seumur hidup untuk mengawal penyakit ini.

Bagaimana kalau anak saya dijangkiti hepatitis B?

Jika anak anda menghidap hepatitis B, amat penting untuk mendapatkan rawatan awal. Keparahan hepatitis B berbeza antara individu. Ramai bayi dan kanak-kanak mungkin tiada gejala atau hanya bergejala ringan kerana mereka masih dalam fasa imunitoleran. Ketika ini, tubuh tidak mencetuskan tindak balas imun ke atas virus yang sedang mereplikasi. Namun, jika jangkitan berterusan, gejala berikut mungkin akan muncul:



Kanak-kanak yang menghidap hepatitis B kronik boleh menjalani hidup yang normal tapi perlu pengawasan perubatan secara berkala. Ini termasuklah melalui saringan ultrabunyi bagi mengesan kanser hati di peringkat awal dan ujian fungsi hati yang boleh mengesan jika pesakit telah memasuki fasa imunoaktif melalui parameter hati yang abnormal.

Pada fasa ini, kerosakan sel hati akibat tindak balas imuniti mungkin terjadi. Rawatan mungkin perlu dimulakan ketika ini untuk mengawal virus dan mencegah kerosakan hati. Sebagai langkah pencegahan, ahli keluarga lain juga perlu diuji dan divaksin.

Bagaimana cara mencegah hepatitis B?

Cegah jangkitan hepatitis B dengan mengamalkan langkah-langkah berikut:

- **Mengambil vaksin:** Vaksinasi ialah cara terbaik untuk mencegah hepatitis B. Dalam Program Imunisasi Kebangsaan, satu dos vaksin HepB diberi selepas lahir, kemudian sebagai vaksin enam serangkai pada umur 2, 3, 5 dan 18 bulan. Perlindungan boleh bertahan sekurang-kurangnya 20 tahun dan mungkin seumur hidup. Vaksin HepB juga disarankan kepada kanak-kanak lebih tua dan orang dewasa yang berisiko dijangkiti hepatitis B, manakala vaksin HepA pula

disarankan kepada pesakit hepatitis B kronik. Disarankan juga untuk memeriksa tahap antibodi secara berkala, terutamanya bagi individu yang tinggal bersama pesakit hepatitis B kronik. Jika rendah, suntikan penggalak mungkin diperlukan.

- **Berhati-hati dengan darah/ cecair tubuh:** Elakkan pendedahan langsung dengan darah dan cecair tubuh, dan basuh tangan sepenuhnya dengan sabun dan air jika terdedah. Lindungi semua luka dengan elok. Buang tisu atau tuala wanita ke dalam beg plastik.
- **Jangan kongsi barangan peribadi:** Terutamanya barangan yang mungkin terdedah kepada darah dan cecair tubuh, seperti pisau cukur, pemotong kuku, berus gigi, subang atau tindik lain.
- **Berhati-hati menggunakan jarum:** Pastikan jarum baru dan steril digunakan untuk menindik telinga atau bahagian tubuh lain, tatu dan akupunktur, dan amalan kebersihan diamalkan.
- **Amalkan hubungan seks selamat:** Penghidap hepatitis B perlu menggunakan kondom semasa hubungan seks untuk mengurangkan risiko penyebaran.

Hepatitis B biasanya merupakan penyakit yang ringan dan berjangka pendek. Namun ia boleh mengubah hidup seseorang selamanya jika bertukar menjadi jangkitan kronik, yang boleh menyebabkan masalah kesihatan yang mengancam nyawa seperti penyakit hati atau kanser hati. Kanak-kanak kecil dan golongan rentan lain adalah yang paling berisiko. Dengan vaksinasi dan langkah-langkah berjaga di atas, anda boleh mencegah anak anda dan keluarga daripada dijangkiti hepatitis B. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



MENCEGAH HEPATITIS SEMUDAH "ABCDE"

APA ITU HEPATITIS?¹



Hepatitis adalah penyakit yang disebabkan oleh radang hati. Hati ialah organ penting untuk memproses nutrien, menapis darah dan melawan jangkitan. Apabila terjadinya keradangan hati, fungsinya akan terjejas.

5 VIRUS UTAMA HEPATITIS²

A B C D E

KESEMUA VIRUS INI BOLEH
MENYEBABKAN
PENYAKIT HATI



BILA ANDA FIKIRKAN
HEPATITIS,
INGAT "ABCDE"

SEMUA ORANG TERDEDAH KEPADA
JANGKITAN HEPATITIS

A

TERDAPAT 5 VIRUS UTAMA HEPATITIS

B

PENAWAR HANYA UNTUK
HEPATITIS C³

C

JANGAN LUPA DAPATKAN VAKSIN
HEPATITIS A ANDA HARI INI

D

PASTIKAN ANAK ANDA MENDAPAT
VAKSIN HEPATITIS B

E



pharmaniaga[®]



PHARMANIAGA MARKETING SDN BHD (198401005734)
No.7, Lorong Keluli 1B, Kawasan Perindustrian Bukit Raja Selatan, Seksyen
7, 40000 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Tel: 603-3342 9999
Fax: 603-3344 2222

Customer Care Line: 1-800-888-313
Email: contactcentre@pharmaniaga.com

RUJUKAN:

1. <https://www.cdc.gov/hepatitis/abc/index.html#:~:text=Hepatitis%20means%20inflammation%20of%20the,medical%20conditions%20can%20cause%20hepatitis>
2. https://www.medicinenet.com/viral_hepatitis/article.htm
3. https://www.emedicinehealth.com/slideshow_hepatitis_pictures/article_em.htm

Tip Keselamatan dan Kebersihan Makanan Untuk Si Kecil

Oleh **Assoc Prof Dr Cheah Whye Lian**, Pakar Pemakanan, Pensyarah & Ahli Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

Membeli-belah barangan dapur, menyediakan dan memasak makanan boleh jadi satu pengalaman pembelajaran yang menarik dan menyeronokkan bersama si kecil anda. Ini juga merupakan peluang terbaik untuk mengajar dan memperlihatkan kepada mereka tentang keselamatan makanan dan kebersihan. Berikut adalah beberapa tip mudah untuk mengajar anak anda tentang topik ini berdasarkan situasi yang berlainan.

Membeli-belah bersama si kecil

- **Periksa kualiti makanan:** Ajar anak anda untuk memeriksa tarikh luput produk makanan dan memastikan bungkusannya tidak rosak, kotor atau kemek. Produk makanan seperti buahan dan sayuran perlu segar. Dia boleh berlakon sebagai pegawai kesihatan yang menilai kualiti makanan.
- **Ikut turutan yang betul:** Turutan ideal semasa membeli barangan dapur ialah membeli makanan kering dulu, kemudian makanan mudah rosak (cth. buah, sayur), dan akhir sekali makanan yang disejukkan dan dibekukan. Anda boleh menghantar anak-anak yang lebih tua untuk mengambil barang-barang mengikut arahan, manakala anak-anak yang lebih muda boleh membantu anda menandakan senarai barang harian yang telah dibeli.
- **Mengendalikan makanan secara betul:** Anak anda boleh membantu menyusun barangan dalam troli mengikut jenis. Contohnya, mengasingkan daging dan makanan laut daripada buah-buahan dan sayur-sayuran. Tunjukkan cara bagaimana mengendali jenis makanan yang berbeza, contohnya basuh tangan selepas memegang daging dan ikan.

Memasak bersama si kecil

- **Beri tugasan mengikut umur:** Anak anda boleh membantu dengan membasuh, menimbang, mengacau atau mencampurkan bahan berdasarkan kemampuannya. Anda atau



orang dewasa lain perlu sentiasa ada untuk mengawasi anak anda dalam mengendalikan barangan panas atau tajam.

- **Pakai pakaian yang sesuai:** Tunjukkan kepada anak anda pakaian yang sesuai semasa menyediakan makanan. Pakai apron, tanggalkan aksesori (seperti gelang atau jam tangan) dan ikatkan rambut panjang. Gunakan sarung tangan oven apabila mengendalikan objek yang panas. Dengan cara ini, anak anda juga dapat bermain olok-olok (*play-pretend*) ketika memasak.
- **Jaga kebersihan:** Pastikan anak anda membasuh tangan apabila menolong anda. Dia boleh menolong membersihkan meja/kaunter dapur, mencuci buahan dan sayuran, dan mengemas selepas memasak. Ajar cara untuk mencegah pencemaran silang dengan menggunakan bekas dan perkakas berbeza untuk bahan mentah dan bahan telah dimasak.
- **Jaga keselamatan:** Ingatkan anak anda supaya berhati-hati dengan objek panas atau tajam, dan jangan berlari atau bermain di dapur. Kanak-kanak lebih tua boleh membantu membersihkan apa-apa yang tumpah dengan

segera. Gajet patut disimpan semasa memasak untuk mengelakkan gangguan.

Menyimpan makanan bersama si kecil

- **Simpan makanan dengan betul:** Beritahu anak anda di mana untuk menyimpan jenis makanan berbeza. Contohnya, susu, telur dan sayuran perlu diletakkan dalam peti sejuk, manakala bahan kering seperti beras, bijirin dan kekacang perlu disimpan di tempat kering pada suhu bilik. Dia boleh membantu anda menyimpan makanan selepas membeli-belah.
- **Ketahui berapa lama makanan boleh disimpan:** Maklumkan anak anda yang masakan atau lebihan makanan perlu disimpan dalam peti sejuk dalam masa dua jam selepas dimasak dan tidak boleh disimpan lebih daripada dua hari. Tapi makanan sejuk beku boleh disimpan hingga tiga bulan dalam peti sejuk.

Apabila kita bercakap tentang keselamatan dan kebersihan makanan, ia tidak terhad semasa kita makan saja. Prinsip keselamatan dan kebersihan makanan bermula di pasar dan berterusan hingga ke dapur, malah sebelum makanan dihidang di meja makan. Satu tip terakhir: mulakan dengan mengajar si kecil anda cara membasuh tangan dengan betul kerana ia merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam keselamatan dan kebersihan makanan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Memupuk Strategi Daya Tindak Sihat dalam Anak Anda

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

Sebagai ibu bapa, menjadi tanggungjawab kita untuk menyediakan asas terbaik bagi masa depan anak kita. Strategi daya tindak (coping strategies) adalah antara tunjang utama bagi asas ini dan boleh mengajar kemahiran yang diperlukannya untuk menangani cabaran hidup.

Apa itu strategi daya tindak?

Strategi daya tindak ialah beberapa cara atau teknik mental dan kelakuan untuk menguruskan tindak balas kepada tekanan, masalah atau rasa tidak selesa. Tindak balas ini bukan saja secara emosi, tapi boleh jadi secara fisiologi, kognitif dan kelakuan. Oleh itu, daya tindak bukan sekadar pengurusan emosi, tapi juga kemahiran

pemikiran dan tingkah laku adaptif.

Kenapa strategi daya tindak penting bagi kanak-kanak?

Hidup jadi makin rumit apabila kita membesar. Kanak-kanak memerlukan mekanisme daya tindak yang sihat apabila masuk ke alam dewasa, agar mereka boleh bertahan lebih baik ketika berhadapan dengan pelbagai cabaran hidup. Ini lebih penting sejak beberapa tahun kebelakangan kerana terdapat laporan peningkatan masalah psikologi dalam kalangan kanak-kanak dan remaja di seluruh dunia. Kajian menunjukkan daya tindak yang lemah terhadap pengalaman sukar pada zaman kanak-kanak mungkin menyebabkan risiko lebih tinggi mendapat masalah psikologi semasa remaja atau dewasa.

Strategi daya tindak sihat vs tidak sihat

Terdapat pelbagai strategi daya tindak yang kita gunakan

untuk menangani masalah dan tekanan, dan ada cara yang lebih sihat berbanding yang lain. Ya, daya tindak juga boleh jadi tidak sihat!

Strategi Daya Tindak Tidak Sihat

Tindakan yang diambil untuk menangani masalah, tapi mengekalkan kebimbangan dan boleh menyebabkan masalah psikologi (dan kadangkala fizikal). Dalam sesetengah kes, ini boleh memberikan kelegaan pantas tapi sementara daripada tekanan, dan boleh jadi bahaya dalam jangka panjang. Strategi daya tindak ini biasanya berfokuskan emosi.

Contoh strategi daya tindak tidak sihat:

- Merenung atau berfikir berpanjangan tentang emosi negatif mungkin dilihat seperti satu cara penyelesaian, tapi dilakukan berulang-ulang tanpa henti hingga membuatkan diri letih secara mental dan fizikal sampai kemurungan.
- Ekspresi emosi yang meledak seperti bertempik atau memukul bantal. Emosi yang makin

meningkat berlawanan dengan daya tindak yang tenang. Ia juga boleh menyebabkan kecederaan fizikal.

Strategi Daya Tindak Sihat

Tindakan yang diambil untuk mengawal emosi bagi menggalakkan hasil yang berfaedah seperti menyelesaikan masalah. Ini biasanya strategi daya tindak berfokuskan masalah dengan cara mengenal pasti masalah dan mencari

penyelesaian secara aktif. Dalam sesetengah kes, strategi daya tindak ini mungkin tidak memberikan kelegaan pantas daripada tekanan, tapi dalam jangka panjang, akan berhasil untuk mengurangkan tekanan dan keresahan.

Strategi daya tindak sihat membolehkan kanak-kanak menerima emosi mereka dan belajar bahawa penyelesaian masalah secara

aktif boleh mengurangkan kebimbangan dengan lebih berkesan berbanding sekadar menumpukan pada emosi mereka. Namun, sesetengah daya tindak berfokuskan emosi juga boleh membantu dalam jangka pendek. Ini termasuklah dengan latihan mengalihkan perhatian seperti bertenang, berhibur, bersenam dan melibatkan diri dengan hobi. Tuntasnya, strategi berfokuskan masalah lebih berkesan.

Contoh Strategi Daya Tindak	
Strategi Daya Tindak Sihat	Strategi Daya Tindak Tidak Sihat
<ul style="list-style-type: none"> • Latihan bertenang • Senaman/aktiviti fizikal • Mengalihkan perhatian jangka pendek untuk bertenang • Penyelesaian masalah secara aktif • Mengenal pasti sumber bantuan • Berbincang untuk mencari penyelesaian 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengasingkan diri • Memendam perasaan • Kepositifan toksik, cth. tidak menghiraukan perasaan negatif dan memaksa perasaan positif • Keagresifan • Masa skrin/hiburan berlebihan • Menyalahkan diri sendiri/orang lain • Penyalahgunaan bahan terlarang

Tip memupuk strategi daya tindak sihat dalam anak anda

- **Bermula awal.** Mengajar anak anda untuk menangani masalah menggunakan strategi daya tindak sihat sejak awal boleh mengurangkan kemungkinannya menghadapi masalah menguruskan emosi, kelakuan dan fikiran apabila lebih tua.
- **Ajar anak anda mengenal pasti emosi.** Kanak-kanak yang mengenali emosi lebih pandai mengawalnya. Bantu anak anda memahami bagaimana emosinya muncul dan bagaimana ia boleh diubah. Apabila dia makin faham dengan sebab dan punca emosinya, dia akan lebih pandai mengawal emosinya. Kanak-kanak yang boleh menyatakan apa yang mereka rasa lebih mudah mendapat bantuan menyelesaikan masalah.
- **Tunjukkan contoh yang baik.** Kenal pasti strategi daya tindak anda sendiri. Strategi yang anda guna boleh mempengaruhi strategi daya tindak anak anda. Oleh itu, penting bagi ibu

bapa untuk menjadi teladan dan mengamalkan strategi daya tindak sihat di depan anak anda. Anda juga boleh menunjukkan emosi negatif kerana ia semulajadi dan anak anda juga akan mengalaminya. Membiasakan diri dengan emosi akan sangat membantu anak anda memahami cara mengatur emosi.

- **Tumpukan pada perkembangan, bukan hukuman.** Bina suanana di rumah yang menggalakkan dan memudahkan perkembangan strategi daya tindak sihat, bukannya menghukum daya tindak tidak sihat. Ini boleh dilakukan dengan memperakui perasaan anak anda, bekerjasama dengannya untuk menyelesaikan masalah dan memujinya apabila bijak bertindak.
- **Sedar dengan strategi daya tindak tidak sihat.** Jika anda perasan anak anda menunjukkan strategi daya tindak tidak sihat (cth. mengelakkan diri, menafikan, menyalahkan diri), lebih

baik anda campur tangan dan melatihnya agar dia menggunakan kaedah yang lebih berkesan.

Ingatlah, daya tindak atau *coping* bukan sekadar mengawal emosi. Ia juga cara kita berfikir dan berkelakuan. Dengan membantu anak anda menghubungkan pemikiran dan kepercayaannya dengan kelakuan dan emosinya, anda boleh memberikannya rasa penguasaan ke atas diri sendiri semasa membesar. Kemahiran menyelesaikan masalah membentuk strategi daya tindak yang berkesan yang penting dalam hidup. Memupuk strategi daya tindak sihat dalam kanak-kanak sejak awal bukan saja mengurangkan risiko masalah psikologi apabila dewasa, tapi juga menggalakkan mereka agar berdaya tahan. **PP**

Dengan kerjasama



Bersatuan Psikologi Klinikal
Malaysia

Membesarkan Remaja Celik Kewangan

Oleh **Dr Thiyagar Nadarajaw**, Pakar Perunding Kanan Pediatrik & Pakar Perubahan Remaja

Pengajaran aspek kewangan sendiri yang awal penting untuk menyediakan anak anda dengan kemahiran pengurusan wang yang baik sebelum memasuki alam dewasa. Titik permulaan pengajaran adalah apabila anda memberi wang saku atau elaun untuk anak anda. Apabila mencapai usia remaja, lebih banyak aspek pendidikan kewangan yang perlu anak anda pelajari.

Berikut beberapa langkah untuk mendidik remaja celik kewangan:

Belanjawan

- **Mulakan dengan elaun tetap.** Mempunyai pendapatan tetap membolehkan anak remaja anda lebih memahami tabiat kewangannya dan lebih sedar tentang perbelanjaan dan had belanjawannya. Ini akan membantu anak remaja anda menguruskan gaji apabila mula bekerja.
- **Memahami “keperluan” vs “kemahuan”.** Ajar cara untuk membezakan kedua-dua jenis perbelanjaan. Contohnya, laptop yang sesuai untuk melakukan projek sekolah ialah satu keperluan, tapi komputer dengan ciri permainan video terbaru ialah satu kemahuan.
- **Rancang dan catat perbelanjaan.** Tunjukkan cara untuk menyimpan rekod semua wang yang dia terima dan guna setiap hari. Cadangkan cara yang mudah dan sesuai untuk mencatat semua perbelanjanya, contohnya melalui aplikasi atau perisian. Ia mungkin sukar pada mulanya, tapi lama-kelamaan ia akan menjadi kebiasaan.
- **Bincangkan hal kewangan secara terbuka.** Benarkan anak remaja anda menyertai perbincangan keluarga tentang kewangan. Jelaskan sebab di sebalik keputusan kewangan anda. Dengan ini, anak remaja anda juga boleh mengamalkannya dalam hidup.

Simpanan

- **Buka akaun.** Bantu anak remaja anda membuka akaun bank atau simpanan jika masih belum ada. Memiliki akaun bank sendiri akan membuatnya rasa berdikari dan bertanggungjawab ke atas kewangannya. Pastikan jika ada had umur sebelum membuka akaun untuk anak anda.
- **Fokus pada simpanan, bukan perbelanjaan.** Jangan fokus pada sasaran dan pencapaian kebendaan seperti rumah, kereta dan peranti sematamata, tapi kongsi kan sasaran simpanan anda dan strategi pengurusan kewangan dengan anak remaja anda.
- **Jadikan satu tabiat.** Bantu anak remaja anda menyimpan dengan tetap. Ada banyak kaedah yang boleh dicuba untuk menyimpan wang. Contohnya, satu cara popular adalah dengan menabung setiap duit kertas RM5 (atau nilai lain) yang diterima.



Perlindungan

- **Awas dengan penipuan.** Ajar anak remaja anda untuk mengesan cubaan penipuan dan beri amaran tentang taktik yang digunakan penipu. Pastikan dia memaklumkan anda secepat mungkin jika dia mengesyaki apa-apa yang meragukan.
- **Lindungi peranti daripada digodam.** Pastikan komputer, tablet dan telefon pintar dilindungi daripada virus dan perisian hasad (*malware*). Dia perlu menggunakan kata laluan yang kuat untuk melindungi akaunnya dan memastikan peranti sentiasa dikemaskini.
- **Berhati-hati dengan pencuri identifi.** Nasihat anak remaja anda agar berhati-hati apabila berkongsi/memberi butiran peribadi. Jangan kongsi maklumat sensitif (cth. MyKad, pasport, akaun bank) dalam talian atau dengan mana-mana pihak ketiga yang tidak dikenali.



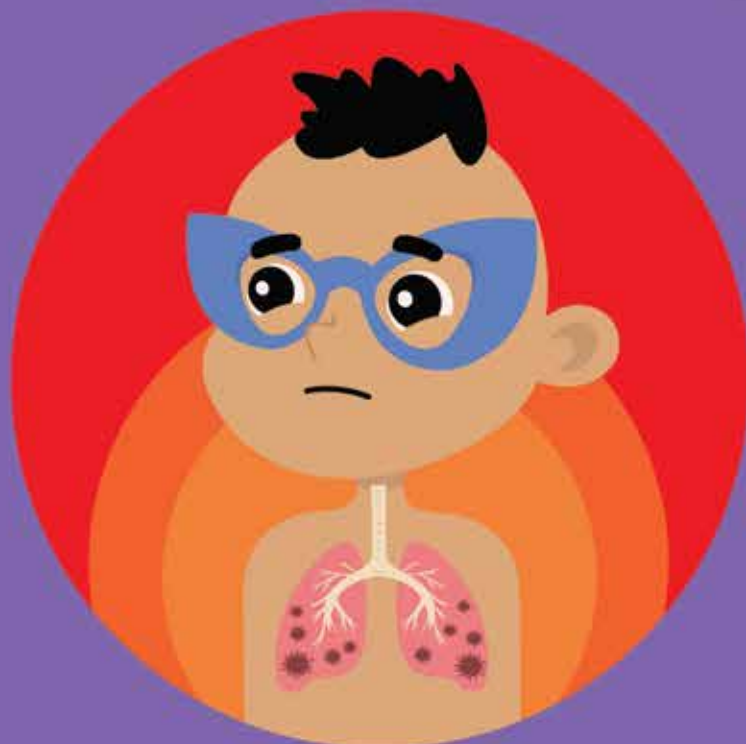
Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Ini sekadar beberapa tip asas untuk mendidik anak remaja anda. Apabila dia bersedia, anda juga boleh mengajar aspek-aspek lain berkaitan pendidikan kewangan, seperti insuran, pinjaman, kad kredit, pelaburan dan cukai. Dengan kemahiran dan pengetahuan ini, anak remaja anda pasti bersedia untuk berhadapan dengan “dunia sebenar” kelak. **PP**

Tahukah anda?



PNEUMONIA adalah
PUNCA KEMATIAN KETIGA TERTINGGI
BAGI KANAK-KANAK
DI BAWAH UMUR 5 TAHUN

PENYAKIT PNEUMOKOKAL BOLEH DICEGAH

TANYALAH DOKTOR ANDA TENTANG VAKSIN KONJUGAT PNEUMOKOKAL
 BAHARU HARI INI

Rujukan : AA.Shafie, et al. / Human Vaccines & Immunotherapeutics (2020) 19



PHARMANIAGA MARKETING SDN BHD (198401005734)

No. 7 Lorong Keluli 1B, Kawasan Perindustrian Bukit Raja Selatan,
 Seksyen 7, 40000 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
 Tel: 603-3342 9999 Fax: 603-3344 2222 Customer Care Line: 1-800-888-313
 Email: customercare@pharmaniaga.com Website: www.pharmaniaga.com

Satu kempen kesedaran oleh :

pharmaniaga®