

# Pengasuhan Positif Malaysia

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

## Memahami Autisme dan Memupuk Inklusiviti

**Pendakap Gigi  
untuk Kanak-kanak**

**Anak Saya  
Terlalu Sensitif**

**Adakah Ini Emosi Biasa  
atau Gangguan Emosi?**

**Percuma**

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR  
dan isi maklumat  
untuk dapatkan  
langganan  
percuma!



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

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

[i 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 Evelyn 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

  
**Pengasuhan  
Positif** Malaysia

**DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL**

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



## Melihat Autisme dari Sudut Pandang Berbeza

Adakah anda mengenali mana-mana ibu bapa yang mempunyai anak autistik? Adakah anda sendiri mempunyai anak autistik? Atau anda sendiri merupakan seorang autistik? Kebanyakan orang sering melihat autisme sebagai satu masalah yang perlu dirawat atau diperbetulkan. Tetapi individu autistik seharusnya dianggap sebagai seseorang yang memerhati, mengalami dan bertindak balas kepada dunia dalam cara yang berbeza berbanding seseorang yang neurotipikal.

Sebagai Rencana dalam isu kali ini, Pengasuhan Positif menemu bual dua individu yang berpegang pada sudut pandang ini dalam hal berkaitan autisme bagi memahami kepentingan memupuk keterangkuman (*inclusivity*) untuk individu-individu autistik. Selain itu, topik lain yang terkini dan berkaitan juga ada dibincangkan dalam isu ini, termasuk tips keselamatan untuk merancang *playdate*, pengenalan kepada pendakap gigi, perbezaan antara cacar air dan campak, cabaran menangani kanak-kanak sensitif, dan sebagainya.

Kami berharap artikel-artikel ini boleh membimbing anda dalam perjalanan pengasuhan anda. Sila dapatkan artikel-artikel lepas mengenai topik-topik lain di laman web kami ([www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org)). Dan jangan lupa untuk ikuti kami di Facebook (@positiveparentingmalaysia), Instagram (@mypositiveparenting), YouTube (ParentFlix) dan Spotify (ParentFlix) juga!

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 Memahami Autisme dan Memupuk Inklusiviti

### Perancangan Keluarga & Kehamilan

10 PCOS: Kesukaran, Risiko dan Penyelesaian

### Kesejahteraan Keluarga

12 Mengurus Kewangan Keluarga pada Waktu Mencabar

13 Jadikan Rumah Anda Bebas Influenza

16 Merancang 'Playdate' Yang Selamat

### Kesihatan Anak

19 Adakah Ini Cacar Air atau Campak?

21 Kisah Pesakit Pertusis

25 Penyakit Pneumokokus, Pneumonia, dan Jangkitan Telinga:  
Apa Kaitannya?

27 Pendakap Gigi untuk Kanak-kanak

### Perkembangan Anak

29 Anak Saya Terlalu Sensitif: Apa Yang Boleh Saya Buat?

### Remajaku Yang Positif

30 Adakah Ini Emosi Biasa atau Gangguan Emosi?

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama

**GSK**

**Pfizer**

**pharmaniaga**

**sanofi**

Diterbitkan oleh:

**Persatuan Pediatrik Malaysia**

Unit 16-07, 16th Floor, Menara Arina Unit1, 97,  
Jalan Raja Muda Abdul Aziz, 50300 Kuala Lumpur.

Tel: 03-2202 7099 Faks: 03-2602 0997

Email: [mpaeds@gmail.com](mailto:mpaeds@gmail.com) Laman Web: <https://mpaeds.my>

Pencetak: Percetakan Osacar Sdn Bhd,  
Lot 37659, No. 11, Jalan 4/37A, Taman Bukit Maluri  
Industrial Area, 52100 Kepong, Kuala Lumpur

Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif

**VERSACOMM** 1993 0100 9036 (263773-W)

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

Tel: (03) 5632 3301

Email: [parentcare@mypositiveparenting.org](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)

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

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



# Memahami Autisme dan Memupuk Inklusiviti

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

**Dr Zahilah Filzah Zulkifli**, Pakar Pediatrik dan Pengasas DoktorBudak.com

**Beatrice Leong**, Pengasas AIDA (Autism Inclusiveness Direct Action Group)

*Bagaimana kita sebagai sebuah negara boleh memperjuangkan neurodiversiti dan menjadikan kehidupan lebih inklusif untuk golongan autistik? Menurut satu laporan berita, Malaysia dianggarkan mempunyai 300,000 orang autistik, dan peralihan ke arah inklusiviti haruslah bermula dengan meningkatkan empati dan persefahaman. Dasar-dasar di institusi dan tempat kerja perlu diwujudkan untuk menampung keperluan dan kekuatan golongan autistik, sekali gus mewujudkan persekitaran menyokong yang dapat memupuk inklusiviti.*

“Rakyat Malaysia perlu menerima pendekatan baru terhadap autisme dan harus belajar untuk melihat setiap individu autistik sebagai individu yang unik, bukan sekadar seorang ‘pesakit’ atau seseorang yang memerlukan pemulihan,” kata **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, pengerusi Program Pengasuhan Positif. “Di samping itu, kita perlu menyediakan peluang bagi individu-individu autistik untuk turut serta dalam pelbagai aktiviti, daripada persekolahan ke pekerjaan, serta kegiatan sosial, agar kita semua dapat membina hubungan yang bermakna.”

“Penyertaan atau inklusiviti adalah amat penting kerana ia memupuk rasa kebersamaan, meningkatkan keyakinan diri, dan meningkatkan kesejahteraan. Dengan penerapan neurodiversiti dan memenuhi keperluan individu, kita membolehkan golongan autistik untuk berkembang maju dan menyumbang bakat mereka kepada masyarakat, lalu mewujudkan dunia yang lebih penyayang dan sejahtera untuk semua,” tambahnya.



*Dr Zahilah, pakar pediatrik & pengasas DoktorBudak.com*

**Dr Zahilah Filzah Zulkifli**, pakar pediatrik dan pengasas DoktorBudak.com, berpandangan kita perlu bermula dengan mengubah naratif autisme. "Kita perlu mengubah semula cara kita melihat autisme," katanya. "Ia adalah tentang perbezaan, bukan kekurangan. Berbeza, bukan bermasalah. Sejak beberapa dekad yang lalu, istilah untuk autisme selalunya berdasarkan faktor luaran – contohnya, individu autistik mempunyai hubungan mata yang lemah, mereka mungkin tidak bercakap, mereka mempunyai tabiat berulang, dll."

Dr Zahilah menyatakan, "Sebaliknya, sudah tiba masanya kita melihat bagaimana ia dialami. Malah, dalam kajian-kajian terkini, universiti menjalankan 'penyelidikan autisme melalui penyertaan', yang bermakna kita mengkaji pengalaman hidup individu-individu autistik sendiri, berbanding apa yang dilihat sahaja."

Menurut Dr Zahilah, antara halangan utama adalah masyarakat sering melihat autisme melalui pendekatan perubatan. "Contohnya, apabila kita bercakap mengenai individu autistik, kita menempatkan individu-individu ini dalam 'spektrum autisme' dan mendiagnosis mereka dengan suatu 'masalah', lalu secara tidak langsung menganggap bahawa ada sesuatu yang tidak kena

## Bagaimana kita boleh melakukannya?

dengan mereka dan mereka perlu 'diperbetulkan'."

"Kita telah terlepas pandang bagaimana bahasa membentuk pemikiran kita. Jika kita mahu menggalakkan penerimaan dan penghargaan, kita memerlukan satu anjakan minda masyarakat; kita perlu mula menggunakan bahasa yang lebih inklusif dan positif kerana ia mempunyai kesan yang sangat mendalam kepada seseorang," jelasnya.

Dr Zahilah juga berasa yang kita tidak sepatutnya menanda aras golongan autistik melalui tanda-tanda perkembangan neurotipikal. "Sebagai contoh, biasanya dalam pediatrik, kami akan mendiagnosis seseorang sebagai autistik apabila terdapat tingkah laku yang ganjil atau tiadanya kelakuan yang dilihat dalam kanak-kanak biasa."

Namun, hari ini, autisme mula dianggap sebagai satu cara berbeza untuk berfikir, cara berbeza untuk menjalani kehidupan dan meneroka dunia, dan cara pembelajaran yang berbeza.

Masyarakat juga perlu berhenti melihat autisme sebagai satu masalah kanak-kanak, kata Pakar Autisme Lanjutan Bertauliah itu. "Jika anda seorang autistik, anda akan sentiasa menjadi seorang autistik, dan tiada apa-apa yang salah tentang hal tersebut. Inilah masanya untuk kita menyokong orang dewasa autistik agar mereka dapat menjalani kehidupan yang baik dan boleh diserap ke dalam bidang pendidikan dan pekerjaan."

Ya, mungkin terdapat halangan sepanjang perjalanan ini. Sebagai contoh, sesetengah golongan autistik akan menghadapi cabaran dalam komunikasi dan interaksi sosial, tetapi terdapat kajian yang menunjukkan bahawa ini mungkin bukan

disebabkan oleh kognisi autistik sahaja. Ahli sosiologi British, Dr Damian Milton, sebagai contoh, membicarakan tentang "masalah empati berganda", yang merujuk kepada persefahaman yang tidak sepadan atau terputus.

Dr Zahilah, yang juga merupakan seorang ketua pelatih berlesen SPELL (*Structure, Positive approaches and expectations, Empathy, Low arousal, Links*), menyatakan ini bukan sahaja bermakna golongan autistik yang kurang memahami orang biasa, tetapi juga orang biasa yang kurang memahami golongan autistik! Lagipun, empati perlu berlaku secara dua hala, katanya. "Dan jika berlaku masalah akibat ketidaksepadanan, ini adalah kerana kedua-dua kumpulan mengalami dunia di sekitar secara berbeza."

Katanya lagi, untuk memupuk inklusiviti, kita harus berkenalan dengan individu autistik. "Bekerja dengan mereka secara profesional. Berkawan dengan mereka. Hubungan ini boleh menguntungkan. Tetapi kita harus mencari titik tengah. Kita perlu belajar mengubah cara kita berinteraksi dan berkomunikasi."



## Keliru dalam dunia yang sebenar



Beatrice Leong, pengarah filem & pengasas AIDA



Bagi **Beatrice Leong**, yang didiagnosis dengan autisme hanya pada umur 35 tahun, perjalanannya adalah panjang, berliku dan penuh dengan cabaran di setiap langkah.

Leong, yang merupakan seorang pengarah filem dan pengasas kumpulan advokasi golongan autistik *Autism Inclusiveness Direct Action Group (AIDA)*, berkata dia sentiasa sedar yang dia berbeza. "Saya tidak pernah mempunyai perkataan yang tepat untuk menyatakan apa, mengapa, atau bagaimana hidup saya. Walaupun sebagai seorang dewasa, saya sentiasa bergelut dan tertanya-tanya mengapa saya tidak mampu membuat sesuatu dengan 'betul' – terutamanya hal berkaitan kerja. Hanya selepas saya mula mengubah perspektif saya dan mula melakukan kerja-kerja advokasi yang saya lakukan sekarang, barulah saya menemui matlamat; kerja saya dengan AIDA bukan sahaja membolehkan saya memahami pengalaman saya, tetapi juga membantu orang lain untuk lebih

memahami kehidupan golongan autistik dan bagaimana kami semua disalahfahami."

Sebelum didiagnosis, Leong berkata seumur hidupnya dihabiskan untuk mendapatkan bantuan berikutan pelbagai isu kesihatan mental. "Sebagai kanak-kanak, saya berhadapan banyak cabaran di sekolah. Bermula daripada kerap disalahfahami, kepada sukar mengekalkan persahabatan, dan kemudian menyedari yang saya ada disleksia. Orang lain sering menganggap saya seorang yang degil apabila saya tidak bercakap, tetapi ini kemudiannya dikenal pasti sebagai kelu berpilih (*selective mutism*). Kebanyakan kelakuan saya dianggap sebagai tanda keresahan atau mencari perhatian kerana saya berhadapan dengan banyak masalah akibat hubungan ibu bapa saya yang teruk," katanya.

Leong menambah yang hal ini menjadi bertambah sukar selepas sekolah menengah. "Saya masuk ke beberapa buah kolej, dan akhirnya pergi

ke Australia, di mana keadaan menjadi sangat teruk sehingga saya tidak berupaya untuk menghadiri kelas atau keluar ke mana-mana. Akhirnya, apabila saya mendapatkan rawatan perubatan, saya disahkan menghidap kemurungan, keresahan dan rinduan kampung halaman."

Leong berkata detik kesedarannya tiba semasa dia sedang menguruskan sebuah galeri di KL ketika berumur 30-an dan bertemu dengan seorang kanak-kanak lelaki autistik dan keluarganya yang sedang melawat satu pameran. "Saya dapat merasakan satu pertalian yang kuat dengan kanak-kanak itu, dan berasa kami sama dalam banyak aspek. Jadi, saya mula membincangkan perkara tersebut dengan seorang pakar terapi, dan kami melakukan beberapa penilaian dan diagnosis kepada saya setahun selepas itu."

## Mencari penyelesaian

Sebagai seorang dewasa yang autistik, apakah cabaran-cabaran yang Leong hadapi? "Saya selalu gelisah," kata beliau. "Sebelum ini, saya tidak faham kenapa ini berlaku dan selalu menganggap ia berpunca daripada kesibukan industri hiburan yang saya ceburi dan waktu bekerja yang amat panjang."

Tetapi sekarang Leong lebih memahami dirinya. "Saya juga pernah menjadi amat terganggu apabila saya melihat pancaran warna dan cahaya dan selalu sukar untuk fokus terhadap persekitaran, tetapi kini saya tahu yang saya juga mengalami keadaan yang dipanggil 'sinestesia', di mana bunyi dan muzik boleh muncul sebagai cahaya atau blok berwarna dalam penglihatan saya. Saya tidur dengan lebih aman sekarang tanpa risau yang saya mempunyai ketumbuhan otak atau lebih teruk lagi, yang saya dihantui oleh hantu berwarna-warni!"

Setelah mengetahui pencetus derianya, Leong telah belajar untuk melindungi dirinya dengan lebih baik. "Saya tidak memaksa diri untuk meneruskan perbualan hingga terlalu lama melainkan saya rasa selesa. Saya tidak memaksa diri untuk pergi ke tempat yang tidak disukai. Saya memakai penutup telinga yang boleh menapis bunyi nyaring tetapi masih membolehkan saya mendengar perbualan. Saya juga kini lebih selesa untuk tidak mahu keluar rumah; rumah saya ialah tempat perlindungan saya.



Dunia luar tidak dibina untuk golongan seperti kami, maka ia boleh menyerang deria-deria kami. Ia bukan sekadar tidak selesa, malah saya boleh benar-benar rasa sakit apabila saya keluar. Mengetahui hal-hal ini sedikit sebanyak membantu menenangkan saya."

Leong mengaku bahawa komunikasi masih lagi satu cabaran, terutamanya apabila ia merupakan sebahagian besar daripada kerjayanya. Katanya, "Disebabkan saya tidak didiagnosis dengan betul selama bertahun-tahun, saya telah terbiasa untuk rasa bersalah dan tidak mampu berkomunikasi dengan jelas dengan orang lain. Selain itu, apabila saya sangat stres atau mengalami *melt down*, saya kurang berkomunikasi, dan ini sering disalahfaham sebagai tidak peduli. Apabila saya telah bertenang, atau boleh menangani situasi tersebut dalam kepala, biasanya sudah terlalu lambat atau orang lain telah beralih kepada perkara lain."

Di samping itu, Leong berkongsi yang beliau selalunya tidak

dapat mengenal pasti emosi, petunjuk halus atau maksud tersirat orang lain secara intuitif. "Apabila saya bercakap dengan orang lain, saya sentiasa perlu meneka. Namun begitu, apabila kita melalui kehidupan dari

hari ke hari, kita belajar untuk mentafsir melalui ingatan – jadi saya lebih selesa dengan orang yang sama, restoran yang sama, makanan yang sama, topik perbualan yang sama. Dulu saya banyak menyalahkan diri sendiri, tetapi sekarang saya cuba untuk menjadi lebih baik kepada diri sendiri."

Apabila bercakap mengenai tanggapan salah, apa yang Leong mahu lebih ramai orang sedar? Katanya, "Tanggapan salah yang paling biasa ialah terdapatnya autisme 'fungsi rendah' atau 'fungsi tinggi', 'teruk' atau 'sederhana'. Saya rasa seperti ayam Nando's setiap kali ini diucapkan atau ditanya kepada saya!"

Jelasnya lagi, "Dengan pengetahuan terkini dan pandangan daripada golongan autistik berdasarkan pengalaman hidup sendiri, serta orang seperti saya, yang berada di luar sana untuk berkongsi pengalaman kami kepada orang awam, anda akan pelajari bahawa autisme adalah satu kekurangan upaya yang dinamik. Walaupun saya mampu bercakap, tidak bermakna saya berfungsi tinggi dan tidak memerlukan bantuan."



Jelas Leong, “Ada harinya saya tidak mampu berbuat apa-apa, setiap hari saya masih sukar berkomunikasi dan saya berhadapan dengan kesunyian kronik kerana saya tidak mampu membina hubungan secara intuitif. Saya juga mengalami gangguan pemakanan berpanjangan yang berpunca daripada autisme. Saya mempunyai keresahan yang amat teruk yang tersembunyi di sebalik kemampuan saya untuk bercakap.”

Katanya lagi, masyarakat sering kali melihat autisme sebagai satu tragedi dan merendahkan golongan autistik, hingga sering mengetepikan autonomi mereka dan tidak memperakui maruah mereka sama sekali.

“Ingatlah bahawa golongan autistik bukanlah individu yang rosak – kami hanya melihat dan bertindak balas kepada dunia sekeliling dengan cara yang berbeza.”

## Tahukah anda maksud perkataan ini?

**Neurodiversiti:** Istilah ini merujuk kepada idea bahawa perbezaan neurologikal, termasuk autisme, patut diiktiraf dan dihormati sebagai kepelbagaian semula jadi otak manusia, bukannya dianggap sebagai tidak normal atau menjadi stigma.

**Pemprosesan deria:** Pemprosesan deria merujuk kepada bagaimana sistem saraf menerima dan mentafsir maklumat deria daripada persekitaran. Individu autistik mungkin mempunyai perbezaan dari segi pemprosesan deria, seperti terlebih sensitif atau kurang sensitif kepada sesetengah rangsangan deria.

**Stimming:** *Stimming*, singkatan kepada *self-stimulatory behaviour* atau kelakuan swarangsang, merujuk kepada pergerakan, bunyi, atau tindakan berulang yang individu autistik lakukan untuk mengawal rangsangan deria mereka atau menenangkan diri. Antara kelakuan *stimming* termasuklah mengibaskan tangan, menggoyangkan kepala atau badan, atau mengulang perkataan atau ayat. Penting untuk diingat bahawa *stimming* adalah semula jadi dan sering menjadi kelakuan yang membantu bagi ramai individu autistik.



Ibu,  
perut saya rasa  
kurang selesa...



Probiotics

KIDS  
Powder

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

Usus yang Sihat Menjadikan  
Kanak-kanak Sihat!



SATU paket sehari bagi memulihkan keseimbangan mikrobiota usus kanak-kanak

6 Billion  
CFU

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



3 strain probiotik yang diuji secara klinikal



Mengandungi 500mg inulin (prebiotik)



Tanpa gula tambahan



Tidak perlu disimpan dalam peti sejuk



Berperisa Oren



Halal Quality Control

## Kebaikan Pengambilan Biogrow Probiotics KIDS Powder



Menggalakkan pertumbuhan bakteria baik dalam usus



Meningkatkan pergerakan usus



Meningkatkan kesihatan penghadaman dan usus

Boleh didapati di farmasi terkemuka di seluruh negara.

Produk Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd.

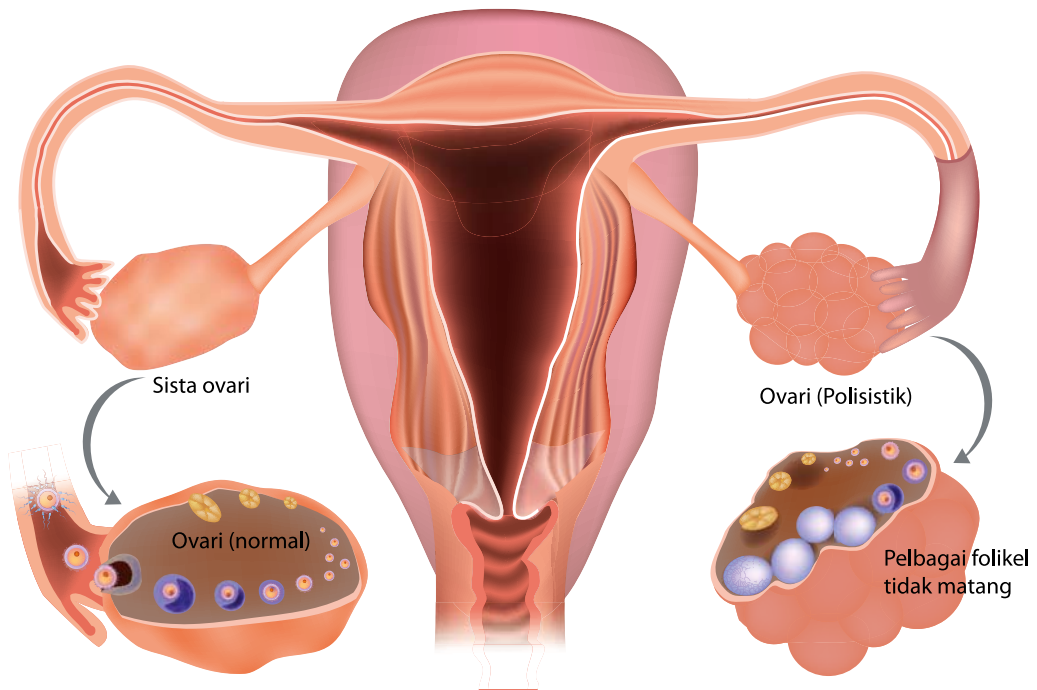
No. Syarikat: 199301029457 (284196-H)  
Talian info: 03-7956 2220 (Isnin - Jumaat : 9am - 5 pm)  
Emel: info@biogrow.com.my

Didedarkan oleh:

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

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





# PCOS: Kesukaran, Risiko dan Penyelesaian

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

*Sindrom Ovari Polisistik (Polycystic Ovary Syndrome, PCOS) ialah gangguan hormon kompleks yang menjejaskan sebilangan wanita. Ia melibatkan ketidakseimbangan hormon pembiakan yang menyebabkan pelbagai gejala dan risiko kesihatan. PCOS boleh memberi kesan besar ke atas kesejahteraan dan kesuburan wanita.*

## Memahami PCOS

PCOS ialah masalah yang berlaku apabila ovari menghasilkan sista (*cysts*) kecil, iaitu kantung yang dipenuhi cecair. Sista ini sebenarnya ialah folikel yang mengandungi telur, namun kerana ketidakseimbangan hormon, ia gagal menjadi matang dan mengeluarkan telur semasa kitaran haid. Akibatnya, ovari membesar dan menghasilkan hormon lelaki, androgen, secara berlebihan.

Ada pelbagai gejala PCOS, namun antara tanda utama ialah tiada haid atau haid tidak tetap, pertumbuhan bulu berlebihan di muka atau tubuh (*hirsutisme*), jerawat atau kulit berminyak, naik berat badan,



rambut menipis dan kesukaran untuk hamil. Wanita dengan PCOS juga mudah mengalami kemurungan dan keresahan, yang boleh dikaitkan dengan hormon yang tidak seimbang, masalah kesuburan, dan kesan PCOS pada imej tubuh dan keyakinan diri.

Namun, selain daripada gejala ini, PCOS juga boleh mendatangkan risiko kesihatan. Salah satu bahaya utama PCOS ialah peningkatan risiko mendapat gangguan metabolik seperti diabetes jenis 2. Ini kerana insulin, hormon yang mengawal tahap gula dalam darah, kurang berkesan untuk wanita yang menghidap PCOS. Lama-kelamaan, ini boleh mengakibatkan diabetes.

PCOS juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Wanita yang menghidap PCOS biasanya mempunyai paras kolesterol dan trigliserida yang lebih tinggi, dan mereka lebih cenderung mendapat tekanan darah tinggi dan obesiti. Faktor-faktor ini, ditambah dengan rintangan insulin, boleh menyebabkan penyakit jantung dan masalah kardiovaskular lain.

## Adakah anda berisiko?

Amat penting untuk mengenal pasti sesiapa yang berisiko mendapat PCOS bagi tujuan pengesanan awal dan pengurusan. Walaupun punca sebenar PCOS masih belum diketahui, terdapat beberapa faktor yang menyumbang. Genetik antara faktor utama kerana PCOS biasanya berlaku dalam keluarga. Tambahan pula, rintangan insulin dan paras insulin yang tinggi dalam tubuh boleh mencetuskan ketidakseimbangan hormon

yang berkait dengan PCOS. Faktor gaya hidup, seperti diet yang kurang sihat dan tabiat sedentari, juga boleh meningkatkan risiko mendapat masalah tersebut.

Jika anda fikir anda menghidap PCOS, anda harus dapatkan nasihat perubatan untuk mengetahui diagnosis dan cara pengurusan yang betul. Doktor biasanya akan melakukan pemeriksaan fizikal menyeluruh, memeriksa sejarah kesihatan anda, dan menjalankan ujian paras hormon untuk mengesahkan diagnosis. Mereka juga akan menyarankan ujian ultrabunyi untuk memeriksa sista.

## Mencari penyelesaian

Penyelesaian biasanya tertumpu pada pengurusan gejala. Perubahan gaya hidup sering menjadi rawatan awal – ini termasuklah mengamalkan diet yang sihat dan seimbang, kerap bersenam, tidur yang mencukupi, dan mengekalkan berat yang sihat. Penurunan berat badan, walaupun sekadar 5-10%, boleh menambah baik gejala dan ketidakseimbangan hormon.

Dalam sesetengah kes, ubat-ubatan boleh diberi untuk membantu mengawal hormon dan memulihkan gejala. Pil perancang keluarga juga berkesan untuk mengawal kitaran haid dan mengurangkan pertumbuhan

bulu berlebihan. Ubat antiandrogen pula boleh mengawal paras androgen dan mengurangkan hirsutisme dan jerawat. Bagi wanita yang cuba hamil, ubat kesuburan boleh diberi untuk menggalakkan ovulasi.

Walaupun PCOS ialah gangguan hormon kompleks, mengenal pasti masalah ini lebih awal boleh membantu mengurangkan risiko kesihatan dan meningkatkan kesejahteraan. Dengan mengamalkan gaya hidup sihat dan mengambil ubat-ubatan yang diberi, wanita yang menghidap PCOS boleh menguruskan masalah mereka dengan berkesan dan menjalani hidup yang sejahtera. PP



Dengan kerjasama



# Mengurus Kewangan Keluarga pada Waktu Mencabar

Oleh **Alina Amir**, Pengasas Akademi Arus



*Dalam landskap kewangan pada hari ini, mengurus kewangan keluarga telah menjadi bertambah sukar. Peningkatan harga makanan dan barangan, kadar inflasi yang tinggi dan kadar tukaran matawang yang rendah boleh menjackson belanjawan walaupun telah dirancang dengan baik.*

Namun, dengan pendekatan yang strategik dan pengurusan kewangan yang berkesan, keluarga boleh mengharungi waktu yang mencabar ini dan memastikan kestabilan kewangan mereka. Berikut merupakan beberapa tips yang boleh dicuba bagi memastikan anda dapat mengurus kewangan keluarga dengan baik dalam waktu yang mencabar ini.

### **Rancang belanjawan realistik:**

Mulakan dengan menilai pendapatan dan perbelanjaan anda. Ambil kira semua perbelanjaan asas seperti rumah, utiliti, barang dapur, pengangkutan dan kesihatan. Peruntukkan sebahagian daripada pendapatan anda untuk simpanan dan wang kecemasan. Kenal pasti apa yang anda boleh kurangkan, seperti menonton wayang atau makan di luar. Dengan merancang belanjawan yang realistik, anda boleh mengawal kewangan dengan lebih baik dan mengutamakan keperluan asas.

### **Jejak dan periksa perbelanjaan:**

Simpan rekod perbelanjaan anda untuk memahami ke mana wang anda dibelanjakan. Anda harus kerap menyemak semula perbelanjaan anda untuk mengenal pasti di mana anda boleh membuat perubahan dan mengurangkan kos. Membuat analisis ke atas corak perbelanjaan akan membantu anda membuat keputusan yang bijak tentang kewangan

anda dan mencari ruang yang berpotensi untuk penjimatan. Kini juga terdapat aplikasi belanjawan yang memudahkan anda untuk menjajaki perbelanjaan seperti Money Manager, Mint, 1Money.

**Utamakan simpanan:** Walaupun berada dalam keadaan kewangan yang mencabar, amat penting untuk mengutamakan simpanan bagi kedua-dua matlamat jangka masa pendek dan jangka masa panjang. Peruntukkan sebahagian daripada pendapatan anda untuk wang kecemasan, yang boleh membantu apabila berlaku hal-hal yang tidak diduga seperti kemalangan dan kecemasan perubatan. Selain itu, anda boleh membuka akaun simpanan yang berbeza untuk tujuan-tujuan khusus seperti pendidikan, persaraan atau bayaran pendahuluan untuk rumah. Anda juga boleh menabung untuk percutian keluarga dengan cara ini. Jadualkan pemindahan automatik kepada akaun simpanan anda secara berkala pada permulaan setiap bulan untuk memudahkan anda menyimpan dengan lebih konsisten.

### **Amalkan tabiat membeli-belah yang bijak:**

Dengan peningkatan harga dan inflasi, strategi membeli-belah yang bijak adalah amat penting. Utamakan keperluan berbanding kehendak dan buat perbandingan harga sebelum membeli. Lihat tawaran dan potongan harga, dan kupon ketika membuat pembelian

barangan dapur atau rumah. Bagi barangan yang kerap digunakan, anda boleh membelinya secara pukal untuk menjimatkan wang dalam jangka masa panjang. Manfaatkan program-program keahlian dan tawaran pulangan tunai untuk memaksimumkan penjimatan.

### **Libatkan semua ahli keluarga:**

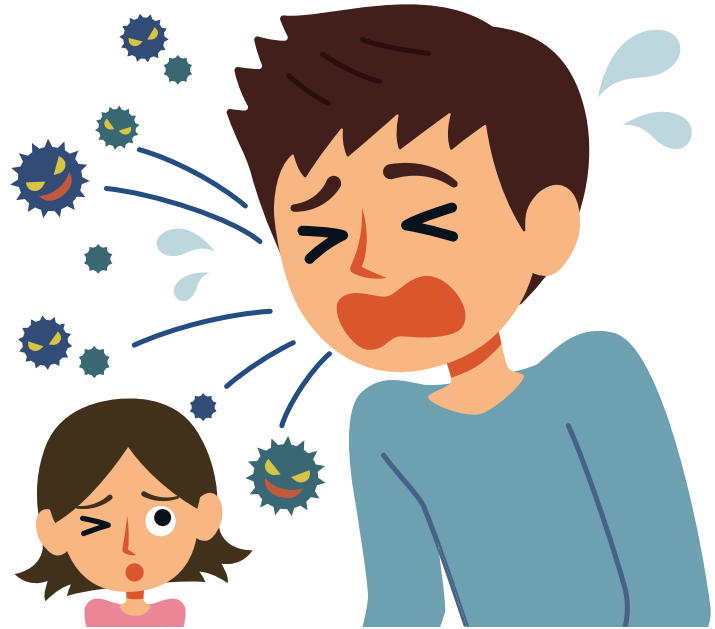
Menguruskan kewangan keluarga memerlukan komunikasi terbuka dan melibatkan semua ahli keluarga. Bincang matlamat kewangan, keutamaan dan cabaran bersama-sama keluarga. Galakkan semua orang untuk menyumbang idea dan cadangan untuk menjimatkan wang dan mengurangkan kos. Dengan melibatkan semua ahli keluarga, anda akan mewujudkan rasa tanggungjawab bersama terhadap kesejahteraan kewangan keluarga.

Menguruskan kewangan keluarga ketika keadaan ekonomi mencabar memerlukan pendekatan yang proaktif. Dengan perancangan dan persediaan, anda boleh mengharungi cabaran kewangan dengan yakin. Harus diingat bahawa pengurusan kewangan adalah proses berterusan yang perlu disesuaikan mengikut masa dan keadaan. Dengan kegigihan dan disiplin, anda pasti boleh menguruskan kewangan keluarga anda dengan cemerlang dan menjamin masa depan kewangan yang lebih cerah. PP

# Jadikan Rumah Anda Bebas Influenza

Oleh **Dr Shalini Shanmugam**, Pakar Perunding Pediatrik

*Apabila ada ahli keluarga yang menghidap influenza (juga dipanggil flu), biasanya ahli keluarga lain yang tidak dijangkiti akan meneruskan kegiatan seharian seperti biasa. Namun, setiap ahli keluarga perlu menyedari bahawa influenza mudah tersebar dan menjangkiti sesetengah ahli keluarga. Kita perlu melengkapkan diri dengan pengetahuan tentang langkah pencegahan yang diperlukan untuk melindungi keluarga daripada influenza.*



## Bagaimana influenza tersebar?

Virus influenza lazimnya tersebar melalui titisan pernafasan. Apabila orang yang dijangkiti batuk atau bersin, mereka mengeluarkan titisan pernafasan yang mengandungi virus. Titisan ini boleh memasuki salur pernafasan orang lain dan menjangkiti mereka juga.

Satu lagi cara virus ini boleh tersebar ialah melalui permukaan di rumah (seperti tombol pintu, suis lampu dan meja dapur) yang telah dicemari titisan pernafasan daripada orang yang dijangkiti. Jika individu lain menyentuh permukaan tersebut dan kemudian menyentuh mulut atau hidung mereka, virus tersebut

boleh memasuki badan dan menjangkiti mereka juga.

## Kenapa penting untuk mencegah penyebaran influenza dalam rumah?

Di negara-negara Asia terutamanya, lazimnya terdapat beberapa generasi ahli keluarga dalam satu rumah (datuk nenek, ibu bapa, anak). Penyebaran influenza boleh mendatangkan kesan ke atas kesihatan mereka kerana dalam satu rumah mungkin terdapat beberapa individu rentan yang boleh mendapat jangkitan teruk, perlu dihantar ke hospital, dan boleh meninggal dunia akibat influenza.

Contoh kumpulan yang berisiko tinggi:

- Kanak-kanak bawah 5 tahun (terutamanya bawah 2 tahun)
- Warga tua berumur 65 tahun ke atas
- Individu dengan penyakit kronik (cth. lelah, penyakit paru-paru kronik, sistem imun lemah)

Influenza boleh menyebabkan komplikasi serius kepada kumpulan rentan ini. Contohnya, warga emas mungkin mendapat komplikasi seperti pneumonia, jangkitan telinga, serta keradangan jantung atau otak. Oleh itu, adalah penting bagi mana-mana keluarga untuk mengambil langkah berhati-hati apabila terdapat kes influenza dalam keluarga, bagi mencegah virus itu daripada tersebar dan mengancam nyawa orang tersayang.

## Tip untuk mencegah penyebaran influenza dalam rumah

Berikut beberapa tip untuk mengurangkan penyebaran influenza apabila ada ahli keluarga yang dijangkiti:

### (1) Amalkan adab pernafasan.

Pastikan anda menutup mulut dan hidung apabila batuk atau bersin, terutamanya jika dijangkiti influenza. Anda boleh menggunakan bahagian dalam siku, tisu, sapu tangan, atau pelitup muka. Pelitup muka dan tisu yang telah digunakan harus dibuang dengan betul.

### (2) Amalkan kebersihan tangan.

Tak kira sama ada anda dijangkiti atau tidak, anda perlu kerap membasuh tangan dengan sabun, terutamanya selepas batuk, bersin, atau sebelum menyentuh muka anda. Anda juga boleh menggunakan pencuci tangan berasaskan alkohol.



**(3) Asingkan individu yang dijangkiti.** Ini boleh dilakukan dengan menyediakan "Bilik Kuarantin" yang akan mengurangkan percampuran antara ahli keluarga yang sihat dengan yang dijangkiti.

**(4) Lap permukaan dengan kerap.** Pastikan permukaan yang sering disentuh selalu dibasuh, dinyahjangkit dan dicit. Contohnya, suis lampu, permukaan bilik air, tombol pintu, dll. Ini penting kerana virus influenza boleh hidup sehingga 48 jam di permukaan ini.

**(5) Elakkan daripada berkongsi perkakas dapur.** Jangan berkongsi sudu, garpu, pinggan dan peralatan dapur lain dengan orang yang telah dijangkiti.

## Mencegah Sebelum Merawat

Salah satu langkah pencegahan terbaik untuk melindungi diri daripada influenza ialah vaksinasi. Ahli keluarga disarankan untuk mendapatkan suntikan influenza setiap tahun, terutamanya bagi yang dikira berisiko tinggi (cth. kanak-kanak kecil, orang tua, atau yang menghidap penyakit kronik). Di Malaysia, suntikan influenza boleh diberi seawal umur 6 bulan.

Kesimpulannya, amat penting bagi setiap keluarga untuk menyedari betapa bahayanya jangkitan influenza dalam rumah. Ambil langkah kawalan yang betul apabila seseorang dijangkiti dan terapkan amalan pencegahan jangkitan sejak awal bagi melindungi kesejahteraan setiap ahli keluarga di rumah. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

**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](http://www.actoflove.ifl.my).

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

Ditubuhkan oleh



Dengan kerjasama

Sokongan oleh



# Merancang 'Playdate' Yang Selamat

Oleh **Dr Husna Musa**, Pakar Pediatrik

*Pandemik COVID-19 telah mengubah secara drastik bagaimana kita berinteraksi dan mengasuh anak-anak kita. Ini termasuklah bagaimana mereka bergaul dengan rakan sebaya, iaitu melalui playdate, di sekolah, dll.*

*Playdate*, satu kegiatan di mana beberapa ibu bapa mengatur supaya anak-anak mereka bertemu dan bermain bersama, merupakan satu cara untuk menggalakkan interaksi sosial antara kanak-kanak. Malangnya, pandemik dan sekatan pergerakan menghalang kanak-kanak pergi ke *playdate*, dan kekurangan interaksi dengan rakan sebaya mereka menjadi kebimbangan sesetengah ibu bapa. Kini, ketika kita mula memasuki era pasca-COVID-19, ibu bapa mula merancang semula *playdate* untuk anak-anak.

Namun, sepertimana yang kita pelajari semasa pandemik, mencegah lebih baik daripada merawat. Ibu bapa perlu sentiasa berhati-hati, bukan saja terhadap COVID-19, malah jangkitan lain seperti influenza, penyakit tangan,

kaki dan mulut (HFMD), dan *respiratory syncytial virus* (RSV). Malah, COVID-19 juga masih menjadi ancaman kerana ia boleh bermutasi menjadi varian membimbangkan yang baru. Maka, ibu bapa harus sentiasa mengamalkan langkah berjaga-jaga semasa anak mereka pergi ke *playdate* dengan mengukuhkan perkara asas seperti kebersihan tangan dan adab pernafasan.

## Kebersihan tangan: asas keselamatan

Kebersihan tangan sememangnya satu asas, namun ia makin penting semasa pandemik. Sebelum merancang *playdate*, anda perlu mendidik anak anda dan rakan-rakannya cara membersihkan tangan dengan betul.

Ajar mereka untuk membasuh tangan dengan sabun dan air sekurang-kurangnya selama 20 saat, terutamanya apabila mula-mula sampai, sebelum dan selepas menggunakan tandas, sebelum makan, dan sebelum pulang ke rumah. Jika tiada sabun dan air, guna pencuci tangan yang mengandungi sekurang-kurangnya 60% alkohol sebagai alternatif. Galakkan mereka membasuh tangan dengan kerap sepanjang pertemuan untuk mengurangkan risiko penyebaran kuman.





## Adab pernafasan: prihatin terhadap orang lain

Kanak-kanak sering terlupa tentang adab pernafasan, seperti menutup mulut dan hidung apabila batuk atau bersin. Sebagai ibu bapa, penting untuk menggalakkan amalan tersebut semasa pertemuan. Ajar anak anda untuk menutup muka dengan bahagian dalam siku atau tisu apabila batuk atau bersin, dan segera buang tisu yang telah diguna.

Ingatkan mereka supaya tidak menyentuh muka, terutamanya mata, hidung, dan mulut, untuk mengurangkan risiko penyebaran kuman. Pastikan ada komunikasi terbuka dengan ibu bapa yang lain agar mereka juga boleh memupuk amalan ini di rumah.



## Merancang pertemuan yang selamat

Bagi merancang *playdate* yang selamat, terdapat faktor tambahan yang perlu dipertimbangkan selain daripada kebersihan tangan dan adab pernafasan:

• **Komunikasi:** Sebelum merancang *playdate*, berbincang dahulu secara terbuka dan jujur dengan ibu bapa kanak-kanak lain. Bincangkan kerisauan, jangkaan dan langkah keselamatan yang dipersetujui kedua-dua pihak. Persefahaman dan kerjasama amat penting untuk *playdate* yang selamat dan berjaya.



• **Jangan hadir jika sakit:** Jika anda atau anak anda tidak sihat, maklumkan kepada ibu bapa yang lain dan jangan hadir ke *playdate*. Jika anda ialah penganjurnya, anda boleh menunda pertemuan itu hingga semua orang sihat. Jadi pihak yang bertanggungjawab dan jangan sebarkan jangkitan kepada orang lain.



• **Hadkan saiz dan masa:** Pastikan sesi *playdate* ini hanya terhad kepada kumpulan kecil kanak-kanak. Kumpulan yang kecil lebih mudah dikawal, jadi lebih senang untuk memastikan langkah keselamatan dipatuhi. Tempoh sesi tersebut juga sepatutnya tidak terlalu lama – satu sesi sosial selama 1-2 jam sudah cukup untuk kanak-kanak.

• **Aktiviti luar rumah:** Pilih aktiviti luar rumah jika boleh kerana udara segar dan ruang terbuka boleh mengurangkan risiko penyebaran jangkitan. Lakukan aktiviti seperti berkelah, melawat taman, atau meneroka alam, di mana jarak fizikal lebih mudah dikawal.



• **Cuci mainan dan permukaan:** Sebelum dan selepas pertemuan, basuh dan cuci mainan dan permukaan yang kerap disentuh untuk mengurangkan risiko kontaminasi.



• **Tetapkan peraturan:** Tetapkan peraturan asas, contohnya tidak boleh memukul atau menggigit, tidak boleh mengejek nama, serta menghormati mainan dan barang masing-masing. Bincang dengan ibu bapa lain tentang pengawasan orang dewasa, panduan pemakanan, ruang bermain, dll.



• **Vaksinasi:** Pastikan vaksinasi anak anda lengkap mengikut jadual program imunisasi kebangsaan. Jangan lupa

untuk dapatkan vaksin COVID-19 dan dos penggalaknya jika anak anda layak menerimanya (berumur 5 tahun ke atas). Vaksin tambahan lain yang disarankan juga boleh didapati. Rujuk doktor anak anda untuk mengetahui lebih lanjut.



• **Berseronok!** Jangan biarkan peraturan menghalang anak anda daripada bergembira. Yang paling penting adalah mereka boleh bergaul dan bermain dengan rakan-rakan mereka.

Semasa tempoh peralihan ke era pasca-COVID-19 ini, keselamatan dan kesejahteraan anak-anak kita perlu menjadi keutamaan semasa *playdate*. Dengan mengikuti tip-tip ini, kita boleh memastikan anak-anak kita mendapat manfaat interaksi sosial di samping menjaga kesihatan mereka. PP

Sumbangan daripada



# CACAR AIR VS. DEMAM CAMPAK : KETAHUI PERBEZAANNYA!

## CHICKENPOX (Cacar Air)



Sakit kepala



Letih atau lesu



Bintik merah muncul di bahagian muka, dada dan belakang



Selera makan berkurangan



Bintik merah mula melepuh dan gatal



## MEASLES (Demam Campak)



Ruam merah mula muncul di bahagian dahi



Mata bengkak dan merah



Hidung berair



Batuk kering dan sakit tekak



Bintik 'Koplik's' di dalam mulut

### CACAR AIR

### DEMAM CAMPAK

	CACAR AIR	DEMAM CAMPAK
<b>VIRUS</b>	Virus Varicella-zoster	Virus Demam Campak
<b>INKUBASI</b>	Kebiasaannya 10 - 21 hari selepas terdedah kepada virus	Kebiasaannya 10 - 14 hari selepas terdedah kepada virus
<b>TEMPOH JANGKITAN</b>	Dari hari kedua sebelum simptom pertama hingga hari ketujuh selepas simptom mula muncul	Dari hari keempat sebelum simptom pertama hingga hari ketujuh selepas simptom mula muncul

**CEGAH CACAR AIR MELALUI VAKSIN.  
RUJUK PAKAR KESIHATAN ANDA  
MENGENAI VAKSIN CACAR AIR BAHARU HARI INI.**

Rujukan: 1. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322637> 2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/measles>



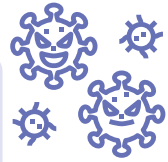
# Adakah Ini Cacar Air atau Campak?

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

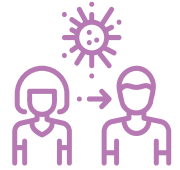
*Jangkitan cacar air (chickenpox) dan campak (measles) pada kanak-kanak mungkin kelihatan sama, terutamanya pada peringkat awal jangkitan. Ini boleh menyukarkan ibu bapa untuk membezakan antara kedua-dua penyakit tersebut. Kefahaman tentang perbezaan antara kedua-dua penyakit ini penting untuk penjagaan yang sesuai.*

## Cacar air vs campak: apakah persamaannya?

**Jangkitan virus.** Cacar air dan campak kedua-duanya berpunca daripada virus.



**Amat mudah berjangkit.** Kedua-dua jangkitan amat mudah berjangkit dan boleh tersebar dengan pantas.



**Kaedah penyebaran.** Cacar air dan campak kedua-duanya tersebar melalui titisan pernafasan daripada orang yang dijangkiti. Selain itu, kedua-dua virus juga boleh tersebar melalui sentuhan langsung dengan cecair tubuh yang dijangkiti, seperti cecair pernafasan bagi campak, dan cecair daripada gelembung yang pecah bagi cacar air.



**Penyakit yang menyebabkan ruam.** Kedua-dua jangkitan menyebabkan kemunculan ruam pada tubuh.



# Cacar air vs campak: apakah perbezaannya?

## Perbezaan #1: Punca jangkitan

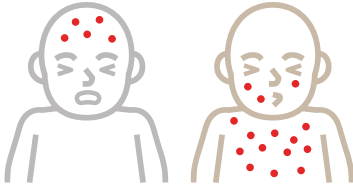
Cacar air dan campak disebabkan oleh dua virus berbeza. Cacar air disebabkan oleh **virus varisela-zoster**, manakala campak pula disebabkan oleh **paramiksovirus campak**.

## Perbezaan #2: Jenis ruam

Jenis ruam yang muncul berbeza. Cacar air biasanya bermula dengan bintik-bintik merah yang timbul di dada, perut, muka dan belakang. Kemudian ia berubah menjadi gelembung berisi cecair yang boleh pecah dan mengeluarkan cecair, dan akhirnya menyebabkan kuping. Sebaliknya, campak bermula dengan ruam merah, bertompok dan rata di dahi yang kemudiannya merebak ke bahagian badan yang lain.

## Perbezaan #3: Gejala berkaitan

Selain daripada kemunculan ruam, kanak-kanak yang dijangkiti cacar air dan campak juga akan



mengalami gejala lain. Individu yang dijangkiti cacar air lazimnya akan mengalami sakit kepala, hilang selera, dan kelesuan. Ini jarang dilihat dalam kalangan pesakit campak, yang biasanya mengalami hidung berair, sakit tekak, dan batuk.

## Perbezaan #4: Tempoh jangkitan

Cacar air biasanya berlaku untuk tempoh masa yang lebih pendek, biasanya sekitar 4-7 hari. Sebaliknya, campak mungkin berlaku untuk jangka masa lebih panjang, biasanya sehingga 10-12 hari, dan dalam sesetengah kes, sehingga beberapa minggu.

## Kesimpulan

Jangkitan cacar air dan campak pada kanak-kanak mungkin kelihatan serupa, maka ibu bapa harus tahu bagaimana untuk membezakan keduanya. Memahami perbezaan ini penting untuk memastikan kanak-kanak menerima rawatan awal dan penjagaan yang sesuai. Ibu bapa yang bersedia dan berpengetahuan boleh mengambil langkah tepat untuk melindungi anak-anak dan mendapatkan rawatan apabila perlu. PP

## Bagaimana cacar air dan campak dirawat dan dicegah?

Rawatan cacar air dan campak di kalangan kanak-kanak adalah untuk melegakan gejala dan mengurangkan komplikasi. Ini termasuklah mengambil ubatan seperti parasetamol untuk demam dan tahan sakit, memakai sarung tangan untuk mengelakkan pesakit menggaru ruam semasa tidur, serta mandi dengan air sejuk untuk melegakan ke gatalan.

Salah satu langkah pencegahan terbaik ialah vaksin untuk cacar air dan campak. Bagi cacar air, vaksin varisela-zoster boleh diambil. Vaksin ini tidak disertakan dalam program imunisasi kebangsaan, tapi boleh didapati di klinik dan hospital swasta. Vaksin cacar air boleh diberikan bermula umur 12 bulan dan ke atas.

Bagi imunisasi campak pula, vaksin MMR (*measles, mumps, rubella*) boleh diambil. Vaksin ini disertakan dalam program imunisasi kebangsaan dan diberikan pada umur 9 bulan dan 1 tahun. Bagi mengetahui lebih lanjut tentang vaksin cacar air dan campak, sila dapatkan nasihat doktor anda atau pakar pediatrik.



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



# Kisah Pesakit Pertusis

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

*329 kes pertusis dan 23 kematian telah dilaporkan di Malaysia pada tahun ini sejak Januari hingga 19 Ogos. Yang merisaukan, terdapat 189 kes melibatkan bayi berumur bawah 12 bulan, menjadikan kumpulan ini yang paling ramai terkesan. Nombor-nombor ini menunjukkan terdapat masalah yang meruncing, tapi bagaimana pula dengan pengalaman sebenar para pesakit ini?*

## Dijangkiti pertusis

Tiga minggu selepas melahirkan anak keduanya, Sofea mula batuk-batuk dan bersin, tapi gejalanya hanya ringan dan sementara. Namun, apabila gejalanya jadi makin kerap, dia risau penyakitnya akan merebak kepada bayinya, lalu pergi berjumpa doktor. Sofea pernah menghidap asma, jadi doktor mengesyaki yang penyakit asmanya datang kembali. Sofea kemudian diberikan ubat antibiotik dan dirawat untuk asma.

Namun begitu, batuk Sofea makin teruk pada hari-hari seterusnya, ditambah pula dengan muntah-muntah. Kadangkala, bunyi "whoop" kedengaran apabila dia mengambil nafas semasa diserang batuk. Sofea pergi ke beberapa klinik lain untuk mengetahui masalah sebenarnya, tapi dia diberitahu yang ia cuma batuk biasa yang akan sembuh tak lama lagi atau mungkin keracunan makanan.

Kerisauan terbesar Sofea akhirnya menjadi kenyataan apabila bayinya juga mula batuk dan muntah. Dia segera membawa bayinya berjumpa doktor, tapi diberitahu yang ia juga batuk yang biasa. Bayinya diberi ubat antibiotik, tapi batuknya makin teruk dan kerap. Dalam beberapa hari kemudian, bayi Sofea asyik batuk dan tercungap-cungap setiap beberapa minit. Batuk Sofea juga makin parah dan dia jadi sukar bernafas kerana pernah menghidap asma.

Malangnya, Sofea dan bayinya terpaksa dimasukkan ke hospital kerana keadaan mereka amat teruk. Doktor yang merawat mereka terus mengesyaki yang mereka berdua telah dijangkiti pertusis, yang juga dikenali sebagai batuk kokol. Sampel mukus dihantar untuk ujian, dan kemudiannya mengesahkan diagnosis tersebut. Sofea dan bayinya kemudian dirawat dengan ubatan dan antibiotik yang sesuai bagi jangkitan pernafasan yang berpunca daripada bakteria *Bordetella pertussis*.

Mereka berdua dibenarkan keluar hospital selepas beberapa hari. Mujurlah kedua-dua ibu dan bayi tidak mengalami komplikasi yang teruk. Namun, Sofea masih ingat betapa risanya dia apabila melihat bayinya batuk dengan amat kuat. Jika diberi satu lagi peluang, dia pasti akan lebih berhati-hati dan mengambil langkah pencegahan yang sepatutnya untuk melindungi si manjanya daripada dijangkiti.

## Apa yang boleh terjadi?

Pertusis amat mudah berjangkit, tapi sukar didiagnosis kerana gejala awal lazimnya tidak khusus dan serupa dengan jangkitan pernafasan yang lain. Namun, apabila makin teruk, pertusis boleh menyebabkan komplikasi serius, terutamanya pada bayi dan kanak-kanak kecil.

Bayi dan kanak-kanak kecil lebih berkemungkinan dimasukkan ke hospital apabila dijangkiti pertusis. Jika kanak-kanak bawah umur 1 tahun perlu dirawat di hospital:

- 2 daripada 3 mungkin mengalami apnea (pernafasan terhenti seketika)
- 1 daripada 5 mungkin mendapat pneumonia (jangkitan paru)
- 1 daripada 50 mungkin mengalami sawan (mengeletar tanpa kawalan)
- 1 daripada 150 mungkin mendapat ensefalopati (penyakit otak)
- 1 daripada 100 mungkin meninggal dunia



Pertusis di kalangan remaja dan orang dewasa biasanya lebih ringan, tapi mereka juga boleh mengalami komplikasi akibat batuk yang teruk, seperti:

- Pengsan
- Tulang rusuk lebam atau retak
- Hilang kawalan pundi kencing
- Hernia abdomen

## Apa yang boleh dilakukan?

Pertusis boleh dicegah dengan vaksinasi. Dalam Program Imunisasi Kebangsaan, vaksin enam serangkai yang melindungi daripada enam penyakit, termasuk pertusis, diberi kepada bayi pada umur 2, 3, 5 dan 18 bulan. Namun, dalam kes Sofea, bayinya masih belum cukup umur untuk diberi vaksin. Jadi, apa yang boleh dia lakukan untuk melindungi bayinya daripada penyakit ini?

Perlindungan seharusnya bermula sejak kehamilan. Wanita juga disarankan untuk mengambil vaksinasi Tdap, yang melindungi daripada tetanus, differia dan pertusis, semasa tempoh awal trimester ketiga setiap kali hamil. Dengan langkah ini, para ibu bukan saja

boleh melindungi diri mereka, tapi juga bayi mereka.

Antibodi yang dihasilkan dalam tubuh ibu selepas vaksinasi akan dikongsi dengan bayi dalam kandungan. Apabila dilahirkan, bayi ini sudah pun mempunyai imuniti pasif. Oleh itu, mereka dilindungi daripada penyakit-penyakit yang boleh mengancam nyawa ini semasa beberapa bulan terawal selepas lahir, sebelum mereka boleh diberikan vaksinasi sendiri nanti.

Selain itu, ibu yang mengambil vaksin Tdap semasa hamil juga dilindungi daripada pertusis dan tidak akan menyebarkan penyakit tersebut kepada orang lain, terutamanya bayi



mereka selepas lahir. Antara langkah lain yang boleh diambil oleh seorang ibu seperti Sofea adalah mengkuarantin diri sendiri apabila dijangkiti dan menghadkan hubungan dengan bayi dan ahli keluarga lain sehingga dia sembuh. Namun, pencegahan yang terbaik adalah bermula awal dan mengambil vaksin semasa hamil. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Lindungi bayi anda mulai Hari 1

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

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

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

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

## Bagaimanakah vaksinasi semasa kehamilan melindungi bayi anda?



Ibu menerima vaksin Tdap semasa kehamilan



Ibu menghasilkan antibodi di dalam tubuh



Antibodi disalurkan melalui plasenta kepada bayi



Kedua-dua ibu dan bayi baru lahir dilindungi

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

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



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

Tdap: tetanus, difteria dan pertusis.

#### Rujukan:

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

Maklumat khidmat awam ini  
dibawakan kepada anda oleh:

**sanofi**

# The Protectors



## Melindungi kesihatan anda dan keluarga melalui pencegahan!

Untuk melindungi kesihatan anda dan keluarga, anda memerlukan lebih daripada gaya hidup sihat. Oleh itu *The Protectors* ada di sini untuk melindungi orang yang tersayang anda daripada penyakit yang boleh dicegah melalui vaksinasi dengan kuasa:



Pendidikan



Pengurusan



Pencegahan

JADILAH SEORANG WIRA & SERTAI *The Protectors* HARI INI!

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi doktor anda.

Imbas di sini untuk  
mengetahui lebih lanjut







*Beberapa penyakit kanak-kanak boleh menyebabkan kesan yang amat teruk. Penyakit pneumokokus adalah antara penyakit tersebut, maka anda perlu benar-benar memahami apakah sebenarnya penyakit ini agar si manja anda kekal selamat dan sihat.*

# Penyakit Pneumokokus, Pneumonia, dan Jangkitan Telinga: Apa Kaitannya?

## Apakah itu penyakit pneumokokus?

Penyakit pneumokokus merupakan jangkitan yang disebabkan oleh sejenis bakteria bernama *S. pneumoniae*, yang juga dikenali sebagai pneumokokus.<sup>1</sup> Bakteria ini boleh tersebar melalui titisan pernafasan orang yang dijangkiti (cth. apabila seseorang yang dijangkiti bersin atau batuk).

Kebanyakan individu yang dijangkiti oleh penyakit pneumokokus biasanya mengalami gejala ringan.<sup>1</sup> Namun, kanak-kanak bawah umur 2 tahun berisiko tinggi mendapat komplikasi teruk.<sup>2</sup> Ini terjadi apabila bakteria tersebut merebak daripada tekak ke bahagian tubuh yang lain, seperti darah, paru-paru, telinga, dan otak.<sup>3</sup>

Kumpulan berisiko tinggi yang lain termasuklah individu yang<sup>1</sup>:

- Mempunyai sistem imun yang lemah (cth. kesan kemoterapi, terapi pelemahan imun, dll.)
- Mempunyai penyakit kronik (cth. diabetes, penyakit jantung, penyakit buah pinggang, dll.)
- Mempunyai alat bantu pendengaran/implan koklea
- Berumur lebih 65 tahun

## Bagaimana penyakit pneumokokus menyebabkan pneumonia?

Jika *S. pneumoniae* merebak daripada tekak ke struktur sistem pernafasan yang lebih dalam, ini boleh menyebabkan pneumonia pneumokokus. Kes yang ringan akan menyebabkan gejala seperti demam, batuk, sakit dada,

sakit kepala, sukar bernafas, dll. Namun, bagi kes yang lebih serius, ini boleh menyebabkan jangkitan lapisan otak (meningitis), kegagalan bernafas, malah kematian.<sup>3</sup>

## Bagaimana penyakit pneumokokus menyebabkan otitis media akut (jangkitan telinga tengah)?

*S. pneumoniae* juga boleh tersebar daripada tekak ke laluan sempit yang menyambungkan saluran hidung ke telinga (tiub Eustachia).<sup>4</sup> Apabila ini berlaku, ia boleh menjangkiti struktur berdekatan, lalu menyebabkan jangkitan telinga tengah. Ini boleh menyebabkan gejala seperti sakit telinga, sakit kepala, demam, nanah telinga, dll.<sup>3</sup>

## Bagaimana untuk melindungi anak anda daripada penyakit pneumokokus?

## Tentang Vaksin Konjugat Pneumokokus (PCV)



- **Jaga kebersihan.** Pastikan kanak-kanak membasuh tangan mereka dengan sabun dan air. Jika tidak boleh, anda juga boleh gunakan pencuci tangan berasaskan alkohol.<sup>5</sup> Ini amat penting kerana anak anda banyak meluangkan masa di tempat yang sesak dan tertutup seperti di pusat jagaan kanak-kanak.



- **Pastikan sistem imun kuat.** Ambil langkah yang tepat untuk mengoptimalkan sistem imun anak anda. Pastikan anak anda melakukan aktiviti fizikal yang cukup, mendapat pemakanan yang berkhasiat, dan tidur secukupnya setiap malam.<sup>5</sup>



- **Elakkan hubungan rapat dengan pesakit.** Jika anda syak terdapat ahli keluarga atau kenalan yang dijangkiti penyakit pneumokokus, jauhan anak anda daripada individu tersebut.



- **Jaga kebersihan pernafasan.** Penyakit pneumokokus biasanya tersebar melalui titisan pernafasan, maka menjaga kebersihan pernafasan amat penting. Ini termasuklah memakai pelitup muka di tempat sesak.



- **Pastikan anak anda divaksin.** Pastikan anak anda mendapat semua vaksin yang dijadualkan mengikut program imunisasi kebangsaan.<sup>6</sup> Ini termasuklah vaksin konjugat pneumokokus (*pneumococcal conjugate vaccine*, PCV) yang boleh didapati di klinik kerajaan atau swasta.

Vaksinasi ialah salah satu pilihan terbaik untuk ibu bapa melindungi anak-anak daripada jangkitan. Bagi penyakit pneumokokus, Malaysia telah memasukkan vaksin konjugat pneumokokus (PCV10) ke dalam jadual imunisasi kebangsaan.<sup>7</sup> Vaksin PCV10 melindungi daripada 10 serotaip pneumokokus dan diberi dalam tiga dos: dua dos primer (pada umur empat dan enam bulan) dan satu dos penggalak pada umur 15 bulan.<sup>7</sup>

Dapatkan maklumat daripada doktor anda tentang vaksinasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang cara melindungi si kecil anda daripada risiko penyakit pneumokokus.

## Kesimpulan

Ibu bapa memainkan peranan penting dalam melindungi kesihatan anak, maka amat penting untuk memahami penyakit kanak-kanak seperti penyakit pneumokokus. Ambil langkah yang betul bagi memastikan si kecil anda sihat dan selamat. Dengan ini, kita sama-sama boleh menjamin masa depan yang lebih sihat untuk anak-anak kita yang tersayang.

### Rujukan

1. Brazier, Y. (2018). Pneumococcal disease: Causes, how it spreads, and symptoms. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323463>
2. Bulut, Y., Güven, M., Oflu, B., Yenisehirli, G., Aladağ, I., Eyibilen, A., & Doğru, S. (2006). Acute otitis media and respiratory viruses. European Journal of Pediatrics, 166(3), 223–228. <https://doi.org/10.1007/s00431-006-0233-x>
3. Thadchanamoorthy, V., & Dayasiri, K. (2021). Review on pneumococcal infection in children. Cureus. <https://doi.org/10.7759/cureus.14913>
4. Cleveland Clinic. (2023.) Middle ear infection (otitis media): Symptoms, causes & treatment. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/8613-ear-infection-otitis-media>
5. National Heart Lung and Blood Institute. (2022). Pneumonia Prevention. National Heart Lung and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/pneumonia/prevention>
6. Immunise4Life. (2021). The Malaysian National Immunisation Programme (NIP). Immunise4Life. <https://immunise4life.my/the-malaysian-national-immunisation-programme-nip/>
7. CodeBlue. (2020). Malaysia chooses PCV10 pneumococcal vaccine, Immunisation Starts December. CodeBlue. <https://codeblue.galencentre.org/2020/11/24/malaysia-chooses-pcv10-pneumococcal-vaccine-immunisation-starts-december/>



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)



# Pendakap Gigi untuk Kanak-kanak

Oleh **Prof Madya Dr Ahmad Faisal bin Ismail**, Pakar Perunding  
Pergigian Pediatrik & Pensyarah Kanan UIAM

*Adakah anda perlu memakai pendakap gigi ketika zaman kanak-kanak anda? Bagaimana pula dengan anak anda? Adakah anda rasa mereka juga memerlukan pendakap gigi? Mari belajar lebih lanjut tentang pendakap gigi!*

## Apa itu pendakap gigi?

Pendakap gigi adalah alat yang dimuatkan ke dalam mulut untuk mengenakan tekanan sederhana dan berterusan pada gigi. Lama-kelamaan, gigi secara beransur-ansur akan bergerak ke posisi yang lebih lurus dan tersusun. Pendakap gigi digunakan untuk merawat pelbagai isu ortodontik (cth. gigi tidak teratur).

Pendakap gigi biasanya dipasang oleh pakar ortodontik (dokter gigi yang mempunyai kepakaran dalam mencegah dan merawat masalah kedudukan rahang dan gigi), tetapi doktor gigi biasa juga menawarkan perkhidmatan ini. Selalunya, pendakap gigi dipakai oleh kanak-kanak dan remaja, namun orang dewasa juga boleh memakainya. Terdapat beberapa jenis pendakap gigi:

- Pendakap gigi besi
- Pendakap gigi seramik
- Pendakap gigi swaiikat (*self-ligating*)
- Pendakap gigi lingual (dipakai di bahagian belakang gigi)
- Penjajar gigi (*aligner*) (alternatif kepada pendakap gigi)

## Kenapa kanak-kanak memerlukan pendakap gigi?

Kanak-kanak mungkin memerlukan pendakap gigi kerana pelbagai sebab, biasanya melibatkan isu-isu ortodontik seperti:

- Gigi senget
- Gigi bertindih
- Gigi terlalu sesak

- Gigi jarang
- Kehilangan gigi
- Gigi lebih
- Masalah gigitan (masalah kedudukan gigi, cth. terlebih gigitan, kurang gigitan)
- Posisi rahang tidak teratur atau tidak tepat
- Penyakit sendi rahang

## Bila dan berapa lama anak saya perlu memakai pendakap gigi?

Masa yang ideal adalah ketika gigi kekal telah tumbuh semasa berumur 12-14 tahun. Namun, ada masalah yang boleh dikesan seawal umur 7-8 tahun, jadi anda dinasihatkan untuk membawa anak anda berjumpa doktor gigi lebih awal. Pada usia ini, rahang dan tulang muka masih dalam proses perkembangan, jadi ia lebih mudah dibentuk. Orang dewasa juga boleh memakai pendakap gigi, namun ia mungkin mengambil masa yang lebih lama untuk mencapai hasilnya. Tempoh masa bergantung kepada tahap keterukan susunan gigi, tetapi biasanya, ia mengambil masa kira-kira dua tahun untuk melengkapkan rawatan pendakap gigi.

## Apakah manfaat dan kesan sampingan pemakaian pendakap gigi?

### Manfaat

- Mencantikkan penampilan gigi, senyuman lebih tersusun dan cantik

- Lebih mudah untuk membersihkan gigi
- Merawat penyakit sendi rahang
- Memperbaiki fungsi-fungsi yang sepatutnya seperti mengunyah dan bercakap

### Kesan sampingan

- Sedikit ketidakselesaan (biasanya pada hari pertama dan selepas mengetatkan pendakap gigi)
- Masalah untuk makan (terutamanya selepas mengetatkan pendakap gigi)
- Kerengsaan pada bahagian lidah, bibir atau dalam pipi
- Sakit rahang

Plak boleh terbentuk di sekitar pendakap dan wayar pendakap gigi, yang boleh mengakibatkan masalah gigi. Oleh itu, kebersihan mulut yang baik adalah penting bagi sesiapa yang memakai pendakap gigi. Ajar anak anda untuk memberus gigi setiap kali selepas makan dan flos gigi setiap hari. Selalu bawa anak anda ke klinik gigi untuk membersihkan dan memeriksa gigi bagi mengesan lubang pada gigi. Anak anda juga perlu mengelakkan makanan keras, rangup atau melekit. Jika dia rasa tidak selesa, berikan ubat tahan sakit dan makanan lembut. PP

Dengan kerjasama



# Majlis Pelancaran 360° Growth & Development Toolkit oleh Pengasuhan Positif



Datuk Dr Zulkifli Ismail menyampaikan ucapan pembukaan beliau

YB Dato' Sri Hajah Nancy Shukri menyampaikan ucapan perasmian beliau



Presiden MPA antara tetamu yang hadir ketika majlis pelancaran



Sebahagian daripada panel pakar yang terlibat dalam merangka kit ini

*Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat melancarkan kit rujukan serba guna yang diiktiraf oleh pakar yang pertama di Malaysia untuk memantau tumbesaran dan perkembangan kanak-kanak.*

Pada 20 Julai 2023, Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, **YB Dato' Sri Hajah Nancy Shukri**, telah melancarkan *360° Growth & Development Toolkit*, sebuah inisiatif terbaru daripada Program Pengasuhan Positif (*Positive Parenting*), yang merupakan program pendidikan pengasuhan oleh Persatuan Pediatrik Malaysia (MPA).

*360° Growth & Development Toolkit* ialah sebuah kit rujukan serba guna yang dibangunkan oleh pakar-pakar perubatan terkemuka yang direka khusus untuk membantu ibu bapa di Malaysia menjejak dan memantau tumbesaran dan perkembangan anak-anak mereka sejak lahir sehingga berumur lima tahun.

Dalam ucapan pembukaan beliau, **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Ahli Exco MPA, memperkenalkan kit tersebut dan

menyatakan rasional di sebalik pengenalan kit itu. Beliau juga menyatakan bagaimana inisiatif ini adalah sejajar dengan misi MPA dalam memperjuangkan kesihatan kanak-kanak.

**YB Dato' Sri Hajah Nancy Shukri** dalam ucapan perasmian beliau pula menyuarakan sokongan padu beliau terhadap kit terbaru ini: "Marilah kita menyambut inisiatif terbaru ini dengan semangat dan komitmen, dalam memastikan setiap kanak-kanak di Malaysia mendapat peluang untuk berkembang dan mencapai potensi penuh mereka." Beliau menambah lagi, "Saya percaya yang inisiatif-inisiatif sebegini akan memainkan peranan penting dalam membantu ibu bapa melalui tempoh yang penting ini dalam kehidupan anak-anak mereka, dan menjadi sumber berharga yang akan membentuk kehidupan ramai kanak-kanak dan membuka laluan untuk masa depan negara kita yang lebih cerah."

Kit tersebut merangkumi empat komponen utama: Tumbesaran Kanak-Kanak, Perkembangan Kanak-Kanak, Kesihatan Kanak-Kanak, dan Pemakanan dan Gaya Hidup Sihat Kanak-Kanak, dan menampilkan kod QR untuk memudahkan capaian kepada maklumat tambahan. Ketika ini, kit ini boleh didapati dalam Bahasa Inggeris, dengan pelbagai lampiran dalam kedua-dua Bahasa Malaysia dan Bahasa Inggeris. PP

Untuk mengetahui dengan lebih lanjut tentang kit ini, sila imbas kod QR berikut:



Sumbangan daripada



# Anak Saya Terlalu Sensitif: Apa Yang Boleh Saya Buat?

Oleh **Dr Serena In**, Pakar Psikologi Klinikal



*Sesetengah kanak-kanak secara semulajadinya lebih sensitif daripada yang lain – mereka beragam, mudah menangis dan kecewa apabila kemahuan mereka tidak dipenuhi. Jika anda mempunyai anak yang beremosi, berempati atau sentiasa gelisah, adakah ini perkara yang patut dirisaukan sebagai ibu bapa? Adakah ini akan menyukarkan anda untuk mendisiplinkan mereka?*

## Siapakah kanak-kanak sensitif?

Walaupun menangis ialah hal yang biasa bagi kebanyakan kanak-kanak, kanak-kanak yang emosinya sensitif lebih mudah tertekan. Mereka sering menangis, kerap risau akan terlibat dengan masalah, sentiasa perlu dipujuk dan biasanya sukar menerima perubahan. Sensitiviti dalam kalangan kanak-kanak bukanlah sifat yang buruk; malah, ramai kanak-kanak sensitif yang amat baik hati. Namun begitu, kerana mereka merasakan setiap emosi dengan lebih kuat berbanding kanak-kanak biasa, mereka boleh menjadi terlebih teruja, sangat takut atau amat marah.

Terdapat beberapa petanda yang dapat membantu anda mengenal pasti jika anak anda adalah seorang kanak-kanak yang amat sensitif. Contohnya, jika anak anda tidak menyukai kejutan, atau jika mereka tidak selesa walaupun dengan sedikit perubahan, mereka mungkin seorang yang sensitif. Anda juga mungkin menyedari yang mereka hanya dapat lakukan yang terbaik jika tiada orang tidak dikenali bersama mereka kerana mereka biasanya sangat pemalu. Kadangkala, mereka mudah terasa hati, tak dapat menerima kritikan, memberikan reaksi berlebihan dalam sesetengah situasi baru dan asyik merungut apabila terdapat perubahan dalam rutin mereka.



## Apa anda boleh lakukan?

Sebagai ibu bapa, anda boleh membantu mewujudkan persekitaran kondusif untuk anak anda dan mengajar mereka strategi daya tindak (*coping strategies*) untuk memudahkan mereka meneroka dunia di sekeliling. Jika boleh, **elakkan menggunakan label** untuk menggambarkan mereka – contohnya, jangan mengatakan sesuatu seperti “Aliya terlalu sensitif,” “Chee Kian sangat pemalu,” atau “Rayna terlalu senyap” – walaupun ketika bercakap tentang mereka dalam kalangan kawan-kawan atau keluarga sendiri.

Sebaliknya, sentiasa **fokus pada sifat positif** yang ada dalam diri individu sensitif. Kanak-kanak dengan sensitiviti yang tinggi atau sensitiviti pemrosesan deria boleh mempunyai banyak sifat positif seperti sifat empati, intuisi, berfikir secara mendalam, kreativiti, muhasabah diri dan ketelitian. Dengan bimbingan yang betul, kasih sayang dan sokongan, anda boleh memupuk sifat-sifat yang bagus ini dalam diri anak anda.

Sentiasa **hormati perasaan mereka** dan **berikan mereka ruang dan masa yang cukup** untuk memproses perasaan mereka. Jangan meniadakan atau meremehkan perasaan mereka dengan berkata seperti “Janganlah sensitif sangat!” Berikan masa bertenang yang cukup, tetapkan batasan yang sesuai dan cadangkan tindakan lain jika perlu.

Perlu juga diingatkan bahawa semua orang mempunyai kekuatan dan kelemahan mereka sendiri. Individu yang sangat sensitif mungkin mempunyai sifat-sifat positif tertentu, namun sensitiviti juga mendatangkan beberapa cabaran yang perlu dihadapi bersama oleh kanak-kanak tersebut dan ibu bapa mereka. Yang bagusnya, jika strategi positif boleh dilaksanakan, kanak-kanak ini dapat memanfaatkan sensitiviti mereka untuk maju ke hadapan. Jika perlu, anda amat digalakkan untuk mendapatkan bantuan pakar supaya boleh berhubung dengan lebih baik dengan anak anda. Akhir sekali, anda harus sentiasa bersikap positif dan memanfaatkan semua sumber dalam perjalanan untuk membimbing anak anda menjadi seorang dewasa yang sihat, gembira dan sejahtera pada masa hadapan! PP

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal  
Malaysia

## Adakah Ini Emosi Biasa atau Gangguan Emosi?

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



*Anak anda sedang melalui proses akil baligh dan anda menyedari yang dia kerap muram, memberi reaksi berlebihan atau berkelakuan berbeza daripada biasa. Adakah ini hanya emosi biasa kerana baligh atau sebenarnya tanda-tanda gangguan emosi?*

Kesedihan dan beremosi ialah pengalaman normal dalam kalangan remaja. Namun, apabila perasaan-perasaan ini menjadi melampau, berpanjangan, muncul sendiri tanpa faktor luaran dan mengganggu fungsi normal, tindak balas emosi ini boleh dianggap sebagai gangguan emosi.

Ketika baligh, sesetengah tingkah laku (cth. beremosi, tindakan melulu) sering dilihat dalam kalangan remaja kerana amigdala mereka, iaitu bahagian otak yang terlibat dalam tindak balas emosi, berkembang lebih awal berbanding korteks prefrontal, bahagian otak yang terlibat dalam pemikiran rasional dan penyekatan tingkah laku. Namun, mungkin sukar untuk ibu bapa membezakan antara emosi biasa yang dialami oleh kebanyakan remaja dan gangguan emosi yang terpendam, seperti kemurungan atau gangguan bipolar, memandangkan tanda-tandanya mungkin kelihatan serupa.

### Emosi biasa atau gangguan emosi?

Gangguan emosi ialah satu masalah kesihatan mental yang mengganggu keadaan emosi seseorang. Seseorang dengan gangguan emosi boleh mengalami perasaan seperti gembira, sedih, marah atau jengkel secara melampau atau berterusan. Gejala ini perlu dialami selama beberapa minggu atau lebih lama untuk dikira sebagai gangguan emosi. Ia juga boleh mempengaruhi rutin harian, hubungan dan prestasi seseorang di sekolah atau tempat kerja.

Antara contoh gangguan emosi adalah:

- **Kemurungan** (cth. gangguan kemurungan berterusan, gangguan afektif bermusim)
- **Gangguan bipolar** (cth. bipolar I & II, gangguan siklotimia)
- **Gangguan disforik prahaid** (*premenstrual dysphoric disorder*, PMDD)
- **Gangguan disregulasi mood yang mengganggu** (*disruptive mood dysregulation disorder*, DMDD)

Terdapat tiga faktor utama bagi membezakan emosi yang normal dengan gangguan emosi.

#### Tahap keterukan

Jika gejalanya lebih ketara dan teruk, masalah yang dialami mungkin gangguan emosi dan bukan sekadar emosi biasa. Antara gejalanya termasuklah perubahan mood, tingkah laku seperti tidur atau makan lebih daripada biasa, menjauhkan diri daripada keluarga dan kawan, rasa tiada harapan atau kesunyian, dll.

- **Normal:** Tidur lambat ketika hujung minggu dan rasa penat pada pagi hari sekolah
- **Membimbangkan:** Tidur sepanjang masa dan enggan bangun dari katil

#### Tempoh

Mana-mana gejala yang berterusan selama dua minggu atau lebih mungkin menandakan gangguan emosi. Dalam sesetengah gangguan emosi, gejala mungkin muncul secara tidak tetap, tapi pada kebanyakan masa dalam tempoh setahun.

- **Normal:** Perubahan mood yang nampak berlebihan berbanding puncanya (daripada sudut pandang seorang dewasa)
- **Membimbangkan:** Mood negatif atau keresahan yang berpanjangan selama beberapa minggu

#### Domain

Mana-mana gejala yang mempengaruhi beberapa domain/ aspek dalam kehidupan remaja, seperti di rumah, di sekolah dan dengan kawan-kawan, mungkin menandakan gangguan emosi, berbanding mood tidak baik yang berkaitan dengan satu situasi tertentu.

- **Normal:** Enggan berinteraksi dengan keluarga kerana merajuk
- **Membimbangkan:** Mengelak daripada berinteraksi dengan keluarga dan kawan, prestasi di sekolah menurun dan gejala-gejala lain

Sesetengah remaja lebih berisiko tinggi untuk mengalami gangguan emosi, contohnya remaja yang mempunyai masalah keyakinan diri atau masalah pembelajaran, mangsa penderaan fizikal/seksual, remaja dengan sejarah masalah kesihatan mental dalam keluarga, remaja yang baru mengalami kejadian trauma, dll. Jika anda mengesyaki anak remaja anda mengalami gangguan emosi, sila rujuk pakar kesihatan dan sentiasa berikan sokongan kepadanya. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



**MARI KITA TERUS MENJALANKAN  
TANGGUNGJAWAB UNTUK MELINDUNGI  
DIRI, KELUARGA, DAN KOMUNITI  
DARIPADA COVID-19.**

**IMBAS SAYA**



Sila imbas kod QR ini untuk mengetahui sama ada anda dan keluarga layak mendapatkan vaksin penggalak dan di mana untuk mendapatkannya.

Pesanan masyarakat oleh



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd 197801003134 (40131-T)  
Level 10 & 11, Wisma Averis (Tower 2),  
Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi,  
59200 Kuala Lumpur, Malaysia.  
Tel: 603-2281 6000 Faks: 603-2281 6388  
PP-CMR-MYS-0037-09MARCH2023

*Imej digunakan hanya untuk tujuan ilustrasi*



# Pengasuhan Positif Malaysia

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama Diterajui oleh Para Pakar

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

Kami memahami cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa dalam membesarkan anak-anak. Menjadi visi kami untuk merapatkan jurang antara pakar kesihatan dan ibu bapa bagi memperkasakan anda dengan maklumat 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 Utama

### Buku Panduan Pengasuhan Positif



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

### Laman Web



Portal digital dengan beratus-ratus artikel, infografik, resepi dan e-Buku Panduan kami.

### Media Sosial

Ikuti kami di Facebook dan Instagram untuk mendapatkan petua, video, infografik dan maklumat terkini berkenaan pengasuhan.



### ParentFlix

Kami kini juga berada di YouTube dan Spotify sebagai ParentFlix! Tonton video pendidikan kami dan dengar audio siar (podcast) di kedua-dua saluran ini.



### Joys of Parenting

Hadiri forum, dialog dan seminar kami – sama ada secara dalam talian atau bersemuka. Dan jangan terlepas untuk menyertai peraduan kami – pelbagai hadiah menarik boleh dimenangi!



### Artikel Pendidikan dalam Akhbar

Ikuti kolom Pengasuhan Positif secara berkala dalam akhbar Bahasa Inggeris, Malaysia dan Cina yang utama di Malaysia.



## ~Dengan Usahasama Pertubuhan Pakar~



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Persatuan Psikiatri Malaysia



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



Persatuan Kesihatan Mental Malaysia



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia



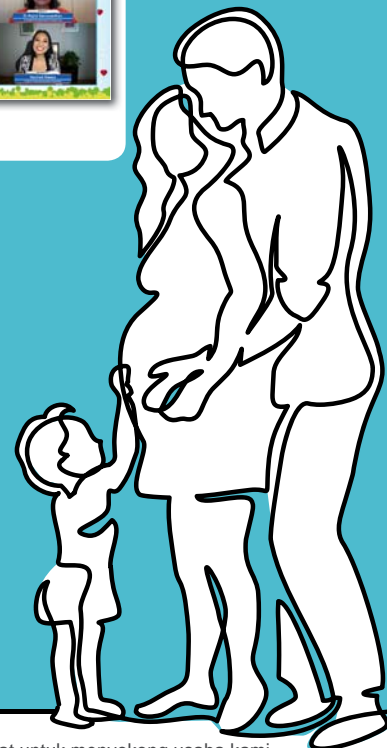
Persatuan Tadika Malaysia



Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia



Persatuan Pergiatan Pediatrik Malaysia



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

Tel: 03 56323301 Emel: [parentcare@mypositiveparenting.org](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org) Laman web: [www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org)



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



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



[parentflix](https://www.youtube.com/parentflix)



[ParentFlix Podcast](https://www.parentflix.com)