

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Ibu Bapa vs Media Sosial: Pengaruh Terhadap Kanak-kanak



Menempuh Hidup Sebagai
Generasi Sandwic

Perjalanan Sihat dan Selamat Bersama
Si Pengembara Kecil

Membesarkan
**Anak Yang Bertutur
Berbilang Bahasa**

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR
dan isi maklumat
untuk dapatkan
langganan
percuma!



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.mpaed.org.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

Persatuan Pediatrik Malaysia

Jawatankuasa Eksekutif
2023/2025

Presiden

Prof Madya Dr Mohamad Ikram
Ilias

Mantan Presiden

Dr Selva Kumar Sivapunniam

Naib Presiden

Dr Intan Juliana Abd Hamid

Setiausaha Kehormat

Prof Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Rakhee Yadav

Bendahari Kehormat

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

Prof Datuk Dr Zulkifli Ismail
Prof Madya Datuk Dr Soo Thian
Lian
Dr Thyagar Nadarajaw
Dr Ong Eng-Joe
Prof Dr Kew Seih Teck
Prof Madya Dr Erwin Khoo
Jiayuan


**Pengasuhan
Positif** Malaysia

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Pengasuhan di Zaman Media Sosial

Media sosial memainkan peranan besar dalam hidup ramai orang hari ini, termasuklah kanak-kanak. Kebanyakan remaja hari ini mempunyai beberapa akaun media sosial dan mahir menggunakan laman-laman ini. Malah, tidak mengejutkan jika anda melihat kanak-kanak semuda tujuh tahun menggunakan internet dan melayari media sosial. Sesetengah ibu bapa juga membuka akaun untuk bayi mereka atau menggunakan media sosial sebagai "pengasuh digital".

Hal ini disentuh dalam bahagian Rencana pada isu kali ini apabila kami membincangkan pengaruh media sosial dalam hidup kanak-kanak dan hubungan mereka dengan ibu bapa, serta langkah yang boleh diambil oleh ibu bapa untuk mengawal keadaan. Kami juga membicarakan pelbagai topik pengasuhan lain dalam isu ini, seperti cabaran yang dihadapi oleh Generasi Sandwic, tip apabila mengembara bersama kanak-kanak kecil, panduan untuk membesarkan anak yang boleh bertutur banyak bahasa dan banyak lagi.

Tujuan penulisan ini adalah untuk memberi panduan kepada anda dalam perjalanan seumur hidup sebagai ibu bapa, dan kami harap ia bermanfaat kepada anda. Anda juga boleh membaca artikel daripada isu lepas di laman web kami (www.mypositiveparenting.org). Dan jangan lupa untuk mengikuti 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 Ibu Bapa vs Media Sosial: Pengaruh Terhadap Kanak-kanak

Perancangan Keluarga & Kehamilan

9 Kehamilan & Kerjaya: Panduan Untuk Ibu Mengandung

Kesejahteraan Keluarga

10 Menempuh Hidup Sebagai Generasi Sandwic

13 Keindahan dalam Kesederhanaan

Kesihatan Anak

15 Memahami COVID-19 dan Varian SARS-CoV-2

17 Kenapa Anak Saya Perlu Mengambil Banyak Dos Vaksin Yang Sama?

21 Perjalanan Sihat dan Selamat Bersama Si Pengembara Kecil

23 Pradiabetes: Cegah Diabetes Sebelum Terlambat!

Pemakanan & Kehidupan Sihat

25 Susu Ibu: Makanan Terbaik untuk Bayi

Perkembangan Anak

26 Membesarkan Anak Yang Bertutur Berbilang Bahasa

Remajaku Yang Positif

28 Menyokong Anak Remaja Anda Ketika Baligh

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama

Eucerin

kao
Kini-Making Life Beautiful

Pfizer

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: mpaed@pm.org.my Laman Web: <https://mpaed.org.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

VERSAEOMM

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

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

www.mypositiveparenting.org

Bersama **Dr Mary Joseph Marret**,
Pakar Perunding Pediatrik
Dr Serena In, Pakar Psikologi Klinikal
Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi,
Program Pengasuhan Positif



Ibu Bapa vs Media Sosial: Pengaruh Terhadap Kanak-kanak

Media sosial telah menjadi satu perkara yang tidak dapat dipisahkan daripada kehidupan anak-anak kita. Dunia digital pada hari ini yang kian berkembang, dengan pelbagai manfaat dan cabarannya, mendesak ibu bapa untuk mengubah pendekatan mereka dalam pengasuhan. Pendedahan anak-anak kita yang berterusan terhadap media sosial dan peranti pintar pada usia yang muda mungkin mempunyai pelbagai kesan jangka masa panjang yang tidak disedari oleh para ibu bapa. Maka, ibu bapa harus memahami interaksi kompleks yang wujud antara media sosial, pengasuhan dan kanak-kanak.

Pengaruh media sosial ke atas kanak-kanak

Satu laporan UNICEF memetik satu tinjauan pada 2017 yang menunjukkan bahawa 92% pelajar Malaysia berumur 13-17 tahun mempunyai akaun media sosial, manakala satu tinjauan pada 2018 mendapati 92% kanak-kanak berumur 5-17 tahun menggunakan internet. Hal ini menunjukkan penggunaan media sosial dan internet yang meluas dalam kalangan kanak-kanak dan remaja di Malaysia.

Menurut **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, "Media sosial telah menjadi sebahagian daripada hidup kebanyakan kanak-kanak pada hari ini, dan puncanya mudah dilihat. Saluran media sosial telah memudahkan kanak-kanak untuk bersosial dengan menyediakan cara-cara baru untuk berhubung dengan rakan-rakan walau di mana saja mereka berada. Ia telah berkembang menjadi satu taman permainan maya berasaskan minat, waktu lapang dan persahabatan." Pakar perunding pediatrik tersebut menambah lagi, "Namun, terdapat juga cabaran yang datang dengan media sosial. Bagi ramai kanak-kanak, akaun media sosial mereka adalah sebahagian daripada diri mereka di alam maya. Jadi, apa-apa komen negatif dalam dunia digital akibat buli siber boleh mendatangkan kesan terhadap diri fizikal mereka. Kejadian seperti ini boleh merendahkan keyakinan diri mereka, mengganggu persepsi imej tubuh mereka dan mencetuskan masalah-masalah kesihatan mental."

Cengkaman media sosial ke atas minda kanak-kanak tidak terhad kepada komen kebencian. Pengerusi Program Pengasuhan Positif itu menjelaskan "Kehadiran personaliti-personaliti dalam talian, mempengaruhi media sosial dan trend-trend dalam

talian yang sentiasa berubah juga berperanan penting dalam mempengaruhi pilihan kanak-kanak dari segi sosial, etika, intelektual dan kesihatan. Pada usia yang muda, kanak-kanak mudah menerima apa yang disampaikan kepada mereka tanpa kebolehan untuk mengabaikan atau menolak kandungan dan nilai-nilai negatif." Beliau juga menambah, "Sekatan umur sukar dilaksanakan, dan ini memudahkan kanak-kanak mengakses kandungan yang tidak sesuai bagi umur mereka. Ibu bapa perlu lebih peka dan aktif dalam memantau kegiatan dalam talian kanak-kanak. Mereka juga perlu menggalakkan kanak-kanak untuk bercakap mengenai pengalaman atau kandungan internet yang mereka dapati mengelirukan atau mengganggu." UNICEF melaporkan bahawa apabila para remaja ditanya mengenai perkara yang paling mengganggu mereka tentang media sosial, ramai yang menyatakan mereka tertekan akibat sesetengah jenis kandungan, selepas menemui video-video ganas, pergaduhan di sekolah, kemalangan, penipuan atas talian dan maklumat palsu.

Media sosial dan peranti: pengasuh digital

Walaupun teknologi digital mempunyai banyak fungsi yang berguna, membiarkan kanak-kanak kecil menggunakannya tanpa pemantauan juga ada keburukannya. Ibu bapa sering menjadikannya sebagai satu cara mudah untuk memastikan anak-anak terhibur sementara mereka melakukan tugas lain seperti memasak, mengemas rumah, dll. Namun, **Datuk Dr Zulkifli** memberi amaran bahawa apabila ibu bapa semakin bergantung kepada peranti digital, mereka secara

tidak langsung membenarkan "pengasuh digital" ini untuk menggantikan peranan mereka sebagai ibu bapa: "Kanak-kanak yang sering menghabiskan masa yang panjang melihat skrin peranti akan terlepas peluang tidak ternilai untuk mengeratkan hubungan antara ibu bapa dan anak. Ini boleh merenggangkan hubungan kekeluargaan. Waktu skrin yang berpanjangan dengan interaksi yang berkurangan antara ibu bapa dan anak juga menjadikan kanak-kanak berisiko mengalami kelewatan pertuturan dan interaksi sosial."

Kita perlu berpandangan seimbang terhadap isu ini dengan melihat kepada tabiat ibu bapa juga. Kadangkala ibu bapa juga turut sama bersalah apabila mereka leka dengan peranti mereka dan menghabiskan masa berlebihan di media sosial. Tetapi apa yang menghalang ibu bapa dan anak-anak daripada berhenti menggunakan telefon bimbit mereka dengan mudah? Pakar kardiologi pediatrik itu menjelaskan, "Dalam dunia teknologi hari ini, platform dalam talian direka untuk menarik dan menangkap perhatian para penonton tidak kira umur. Sifat media sosial yang menggoda dan menawan menyukarkan ibu bapa dan anak-anak untuk mengalihkan perhatian daripada skrin. Usaha secara sedar sama-sama diperlukan oleh ibu bapa dan anak-anak bagi membebaskan diri daripada media sosial untuk mencapai keseimbangan antara dunia digital dan nyata. Seharusnya ibu bapa mengamalkan disiplin sendiri secara rutin dalam penggunaan media sosial mereka, di samping memantau waktu skrin anak-anak mereka. Mereka juga harus memastikan bahawa masa yang diperuntukkan bagi aktiviti-aktiviti lain mencukupi, termasuk aktiviti yang menggalakkan kanak-kanak menjadi kreatif, berinteraksi dengan ahli keluarga dan menjadi lebih aktif."



Kesan jangka panjang penggunaan media sosial dalam kalangan kanak-kanak



Sebagai ibu bapa, kita telah menyaksikan sejak awal bagaimana penggunaan media sosial telah berkembang dan memberi kesan pada anak-anak kita. Oleh itu, ibu bapa juga perlu memahami kesan jangka panjang penggunaan media sosial secara berlebihan atau tanpa kawalan ke atas tumbesaran dan kesejahteraan anak-anak.

Dr Serena In mengangkat isu-isu kesihatan mental yang datang dengan penggunaan media sosial yang keterlaluan. Beliau menyatakan, "Penggunaan media sosial yang berlebihan boleh menjadi faktor penyumbang kepada masalah-masalah kesihatan mental, terutamanya kemurungan, keresahan dan pelbagai tabiat ketagihan. Kanak-kanak yang meluangkan terlalu banyak masa dalam talian juga mungkin berisiko terdedah kepada buli siber dan perbandingan sosial berterusan dengan orang lain

yang boleh menyebabkan mereka rasa kekurangan dan tidak selesa dengan diri sendiri."

Pakar psikologi klinikal tersebut menerangkan lagi bagaimana ini boleh menyebabkan masalah imej tubuh. Beliau menambah, "Pemakanan kurang berkhasiat, pertambahan berat badan, karies gigi dan tabiat makan yang tidak sihat telah dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan. Waktu skrin yang berterusan boleh menyebabkan seseorang menjadi kurang peka dengan pilihan makanan yang sihat dan terlibat dengan tabiat makan tidak terkawal. Selanjutnya, ia boleh memburukkan lagi masalah imej tubuh, yang biasanya dilihat dalam kalangan kanak-kanak dan remaja yang mungkin mempunyai masalah keyakinan diri dan mengambil langkah penurunan berat badan secara tidak sihat. Hal ini berlaku apabila mereka sentiasa terdedah kepada diet-diet

populer dan kaedah penurunan berat badan yang keterlaluan yang mungkin dipromosikan oleh orang lain yang taksub dalam mengekalkan tubuh yang sempurna. Ini menyebabkan berlakunya masalah pemakanan, yang merupakan satu isu yang perlu diambil berat oleh ibu bapa."

Pakar psikologi klinikal itu juga mengetengahkan bahawa masalah tingkah laku adalah antara kesan negatif jangka panjang penggunaan media sosial yang berlebihan dalam kalangan kanak-kanak. Beliau menjelaskan, "Kajian menunjukkan bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan dalam kalangan kanak-kanak mempunyai kaitan dengan kemungkinan terjadinya masalah tingkah laku seperti hiperaktiviti, sukar menumpukan perhatian, gangguan tidur dan isu tingkah laku."

Apa yang ibu bapa boleh lakukan tentang perkara ini?

Menyedari bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan boleh meninggalkan kesan jangka panjang yang negatif terhadap kesihatan dan kesejahteraan kanak-kanak merupakan langkah pertama yang penting. Seterusnya, apa yang ibu bapa boleh lakukan untuk menerapkan tabiat baik dalam penggunaan media sosial oleh anak-anak mereka?

Menurut **Dr Mary Joseph Marret**, "Ibu bapa boleh membantu dengan menetapkan batasan yang jelas dan membimbing anak-anak mereka untuk mengamalkan kawalan sendiri. Kebanyakan ibu bapa sedar akan keperluan untuk menetapkan had masa dari segi tempoh dan masa khusus untuk anak-anak dibenarkan mengakses media sosial. Namun, tidak semua ibu bapa sedar akan kepentingan peraturan dan bimbingan apabila melibatkan aktiviti dalam talian anak-anak. Ibu bapa perlu mencari keseimbangan antara memberi anak-anak kebebasan seadanya untuk bersosial dengan rakan-rakan, serta melindungi mereka

daripada bahaya media sosial dan pemangsa dalam talian. Bagi kanak-kanak lebih kecil, ini mungkin melibatkan pembatasan fungsi perbualan dengan orang tidak dikenali atau menetapkan had kandungan bagi memastikan mereka hanya terdedah kepada kandungan yang bersesuaian dengan umur. Apabila kanak-kanak semakin besar, ibu bapa perlu mengadakan perbincangan terbuka mengenai keperluan mengamalkan kawalan sendiri, melindungi keselamatan peribadi dan mengelakkan daripada membuat ulasan dan pernyataan yang biadab atau tidak sopan."

Ibu bapa juga harus mengamalkan komunikasi terbuka dan mengadakan perbincangan berterusan dengan anak-anak mereka mengenai media sosial. Pakar perunding pediatrik itu berkata, "Ibu bapa harus mengadakan

perbualan berterusan mengenai media sosial dengan anak-anak mereka. Penting untuk memupuk persekitaran dan hubungan di rumah yang menyediakan ruang selamat untuk kanak-kanak berbicara dengan bebas mengenai pengalaman mereka di media sosial tanpa rasa takut dinilai. Ini akan menggalakkan kanak-kanak untuk mendapatkan nasihat daripada ibu bapa mereka dan membantu mereka apabila menghadapi kesukaran seperti buli siber atau gangguan seksual dalam talian." Tambahan lagi, **Dr Mary** menekankan kepentingan ibu bapa sebagai teladan untuk kanak-kanak. Beliau menyatakan, "Ibu bapa harus mengamalkan apa yang mereka ajarkan. Menetapkan batasan untuk diri sendiri akan mengajar anak anda untuk menjadikannya contoh untuk diikuti."



Langkah untuk ibu bapa mendekatkan diri dengan anak-anak

Satu langkah yang berkesan untuk mengelakkan kanak-kanak daripada menggunakan teknologi dan media sosial secara berlebihan atau tidak berhemah adalah dengan berusaha untuk lebih melibatkan diri dan berkomunikasi dengan mereka. Ini bermakna meluangkan masa yang berkualiti bersama-sama dan menyediakan satu persekitaran di mana si kecil anda rasa difahami dan dihargai.

Dr Serena menekankan "Hubungan antara ibu bapa dan anak-anak telah berubah di zaman media sosial ini. Kanak-kanak pastinya akan makin renggang daripada ibu bapa akibat masa yang dihabiskan dengan banyak pada peranti dan media sosial. Oleh itu, ibu bapa perlu giat berusaha untuk memupuk hubungan yang lebih erat, antaranya dengan sentiasa ada secara fizikal dan emosi untuk anak-anak apabila diperlukan." Tambahan lagi, **Dr Serena** juga menyatakan kepentingan untuk membina kepercayaan antara ibu bapa dan anak agar dapat merapatkan lagi hubungan.

Katanya, "Apabila terdapat sifat saling mempercayai antara ibu bapa dan anak, ini dapat membantu untuk membina hubungan yang lebih erat dan kuat. Hal ini membuatkan ibu bapa lebih mudah didekati dan relevan, dan anak-anak akan mula rasa lebih selesa untuk bercakap tentang pandangan dan perasaan mereka secara lebih terbuka."

Dr Mary bersetuju dengan hal ini, dan menekankan lagi kepentingan komunikasi yang

baik. Beliau menjelaskan, "Apabila remaja tidak lagi rasa tertekan, mereka akan lebih mudah berhubung. Cara mereka berhubung boleh jadi semudah berkongsi tentang hari mereka. Jika ibu bapa terus bersifat terbuka dan menunjukkan minat, mereka pasti boleh mendengar lebih banyak lagi. Jadi, ibu bapa perlu terus melibatkan diri dan memberikan tumpuan kepada anak-anak bagi memudahkannya dalam komunikasi terbuka dalam hubungan dan mendekatkan diri dengan mereka."



Kesimpulan

Akhir sekali, sebagai ibu bapa, kita harus mengubah gaya pengasuhan kita untuk mengendalikan pendedahan anak-anak kepada peranti dan media sosial secara berkesan. Bentuk-bentuk teknologi ini kini menjadi "pengasuh digital", lalu mengambil alih detik-detik perhubungan antara ibu bapa dan anak-anak yang tidak ternilai. Tambahan lagi, kesan negatif yang mungkin muncul seperti masalah kesihatan

mental, masalah imej tubuh, buli siber dan pendedahan kepada kandungan yang tidak sesuai menunjukkan betapa pentingnya pengawasan ibu bapa terhadap penggunaan media sosial dalam kalangan kanak-kanak. Oleh itu, ibu bapa harus menetapkan peraturan asas mengenai waktu skrin oleh anak-anak dan mengadakan perbincangan terbuka mengenai penggunaan media sosial mereka.

Ibu bapa juga perlu mendekati anak-anak mereka dan menyediakan satu persekitaran selamat tanpa prasangka supaya mereka rasa lebih selesa untuk bersuara apabila membincangkan pengalaman media sosial mereka. Di dunia digital yang sering berubah-ubah ini, kita sebagai ibu bapa juga perlu sentiasa menyesuaikan diri. PP

Kehamilan & Kerjaya: Panduan Untuk Ibu Mengandung

Oleh **Dr Hoo Mei Lin**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi



Mengetahui yang anda sedang hamil merupakan satu perasaan yang mengujakan, walaupun perjalanan ini datang dengan pelbagai cabaran, terutamanya melibatkan pengurusan kerjaya anda.

Mencari keseimbangan antara kerjaya dan kehamilan akan melibatkan beberapa perkara, termasuklah peringatn di tempat kerja, menguruskan tanda-tanda kehamilan dan memahami hak anda berkaitan cuti bersalin. Namun, dengan perancangan yang teliti, anda boleh melalui tempoh ini dengan baik. Berikut beberapa perkara yang perlu diberi perhatian.

Pertama, **pastikan tempat kerja yang selesa** semasa kehamilan. Ergonomik ialah satu aspek yang penting, dan ini mungkin memerlukan perubahan di tempat kerja bagi memastikan keselesaan anda. Dapatkan kerusi yang sesuai, letakkan kaki di aras lebih tinggi dan kekalkan postur yang baik untuk mengurangkan tekanan pada tubuh anda.

Rehat yang kerap juga penting, terutamanya jika kerja anda memerlukan anda duduk atau berdiri untuk tempoh yang lama. Rehat membolehkan anda meregangkan dan menggerakkan tubuh, lalu memperbaiki aliran darah dan mengurangkan ketidakselesaan. Ingat, sentiasa minum air dan kekalkan diet seimbang kerana ini juga aspek penjagaan diri yang penting semasa mengandung.

Satu lagi kunci bagi memudahkan kehamilan adalah dengan **menguruskan tanda-tanda kehamilan** yang biasa seperti loya dan tekanan. Loya boleh

diatasi dengan mengambil snek sihat, ringan dan mudah dihadam seperti biskut atau kacang. Teh halia atau pudina serta gula-gula getah juga boleh mengurangkan loya. Semasa trimester kedua dan ketiga, stokin mampatan boleh melancarkan aliran darah dan melegakan kaki yang letih serta bengkak di penghujung hari.

Selain itu, pastikan persekitaran yang segar dengan saliran udara yang baik bagi mengurangkan rasa loya. Tekanan boleh diuruskan secara berkesan dengan senaman pernafasan dan, apabila perlu, mengagihkan tugas kurang penting kepada rakan sekerja lain.

Memaklumkan majikan tentang kehamilan anda pada masa yang sesuai juga penting, biasanya semasa trimester kedua apabila anda sudah membiasakan diri dengan kehamilan. Pastikan anda tahu dasar syarikat berkaitan cuti bersalin, serta manfaat dan sokongan tempat kerja untuk ibu mengandung agar anda boleh memastikan hak anda dipenuhi.

Di Malaysia, pekerja wanita berhak mendapat cuti bersalin berbayar selama 98 hari menurut Akta Kerja (Pindaan) 2022. Pekerja boleh memilih untuk bekerja sehingga hari bersalin atau memulakan cuti bersalin 30 hari sebelum tarikh bersalin yang dijangka (dengan surat sokongan doktor yang mengesahkan tarikh jangkitaan). Setelah

memaklumkan majikan, anda boleh merancang bila anda akan mula bercuti.

Masukkan unsur yang menyeronokkan dalam perjalanan kehamilan anda untuk menikmati masa istimewa ini. Rakam kehamilan anda melalui jurnal atau gambar kehamilan mingguan untuk menjejek perkembangan anda dan menyimpan kenangan indah. Terima perubahan tubuh anda dan dapatkan pakaian kehamilan dan kasut yang bagus yang boleh membuatkan anda rasa selesa di tempat kerja. Sambutan kehamilan di pejabat dan sesi santai, seperti hari spa prahamil atau senaman ringan yang sesuai, juga boleh menambah kegembiraan semasa tempoh perubahan ini.

Mengimbangi kehamilan dan kerjaya sememangnya satu perkara yang sukar. Dengan memahami hak anda, memujuk komunikasi berkesan di tempat kerja dan mengutamakan penjagaan diri, anda boleh melalui perjalanan ini dengan senang hati. Setiap hari yang berlalu makin mendekatkan anda dengan hari pertemuan anda dan si kecil, lalu menjadikan tempoh ini benar-benar berharga walaupun dikelilingi kesibukan kerja. PP

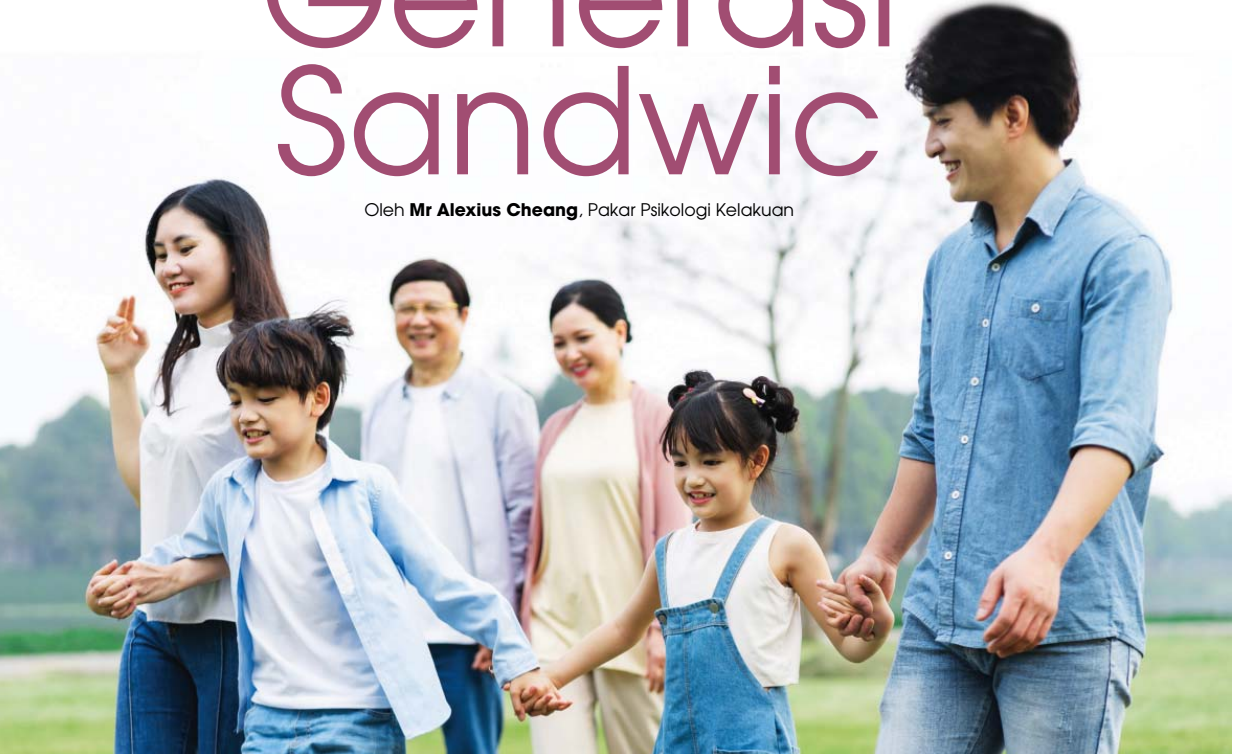
Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Menempuh Hidup Sebagai Generasi Sandwic

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



Dalam hidup serba moden hari ini, ramai orang dewasa yang terapit (seperti sandwic) di antara tanggungjawab menjaga ibu bapa yang makin tua dan membesarkan anak-anak sendiri yang masih kecil. Cabaran dalam mengimbangi antara penjagaan, pengasuhan, kerja dan masa peribadi dihadapi oleh ramai individu di serata dunia. Golongan ini digelar sebagai Generasi Sandwic.

Kumpulan demografi ini berhadapan dengan cabaran unik seperti kekangan kewangan, pengurusan masa, tekanan emosi dan jangkaan untuk memenuhi pelbagai keperluan kedua-dua generasi yang berbeza. Langkah pertama untuk mencari penyelesaian berkesan ialah dengan memahami skop cabaran ini.

Ramai rakyat Malaysia dibesarkan dalam budaya yang menganjurkan rasa hormat kepada ibu bapa, malah menjadi perkara biasa untuk ahli keluarga besar tinggal bersama sebumbung. Tambahan lagi, Kajian Penduduk dan Keluarga Malaysia Kelima oleh Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) menunjukkan bahawa **70% warga tua Malaysia tinggal bersama anak mereka atau ahli keluarga besar.**

Walaupun ia perkara biasa, ini tidak bermakna tiada rintangan yang dihadapi. Generasi Sandwic berhadapan dengan tekanan ke atas kewangan dan masa mereka, lalu memerlukan perancangan rapi dan strategi pintar.

Jika anda berada dalam keadaan sukar seperti ini, berikut beberapa tip mudah untuk membantu anda.

- **Komunikasi dan perbincangan terbuka:**

Komunikasi yang berkesan dengan kedua-dua generasi amat penting. Ajak ahli keluarga anda untuk membincangkan jangkaan, peranan dan tanggungjawab masing-masing. Buat satu jadual bagi membahagikan masa untuk aktiviti penjagaan, pengasuhan, kerja dan peribadi. Penyesuaian mungkin diperlukan, jadi cuba jadi lebih fleksibel dan terbuka kepada perubahan.

- **Agihkan tugasan:**

Kongsi tugas penjagaan dengan ahli keluarga lain jika boleh. Bahagikan tugas berdasarkan kemampuan dan kesediaan masing-masing. Ini mengurangkan beban dan mewujudkan rancangan penjagaan yang lebih mudah diurus. Pasangan, adik-beradik, ibu bapa, anak-anak, anak saudara dan rakan-rakan juga boleh membantu dari segi penyediaan makanan, kerja rumah atau tugas-tugas lain.

- **Gunakan perkhidmatan sokongan:**

Cuba sumber komuniti, seperti khidmat penjagaan kesihatan di



rumah, penghantaran makanan, atau program penjagaan warga emas untuk ibu bapa anda. Cari kumpulan sokongan tempatan atau komuniti dalam talian di mana anda boleh berhubung dengan individu yang berada dalam situasi serupa untuk berkongsi pengalaman dan mendapatkan nasihat.

- **Perancangan kewangan:**

Bincangkan dengan penasihat kewangan untuk merancang kos yang berkaitan dengan penjagaan ibu bapa dan anak-anak anda. Antaranya termasuklah

menyusun belanjawan, meneliti pilihan insurans dan mempertimbangkan rancangan penjagaan jangka panjang.

- **Utamakan penjagaan diri:**

Selitkan masa untuk penjagaan diri dan minat peribadi. Penting untuk memulihkan diri secara fizikal dan emosi supaya anda boleh menyediakan penjagaan terbaik untuk orang tersayang. Hal-hal kecil seperti membaca buku atau berjalan di taman juga boleh membantu.

- **Beri dan terima sokongan:**

Pasangan yang menyokong amat penting dalam menangani cabaran bersama. Ini boleh dilakukan dengan bergilir-gilir memikul tanggungjawab serta menjadi pasangan yang boleh diharap agar tugas masih boleh diselesaikan apabila anda atau pasangan anda perlu menumpukan pada perkara lain.

- **Kekalkan keseimbangan kerja dan kehidupan:**

Bincangkan aturan kerja fleksibel dengan majikan anda jika boleh. Kerja secara jarak jauh, waktu bekerja fleksibel atau jadual lebih pendek boleh membantu anda menguruskan tanggungjawab penjagaan dan pengasuhan tanpa menjejaskan prestasi kerja anda.

Menjadi sebahagian daripada Generasi Sandwic mungkin mencabar, tapi tidak mustahil untuk mengimbangi kesemua keperluan ahli keluarga. Ingatlah, anda boleh dapatkan sokongan daripada sumber komuniti, rakan dan keluarga agar perjalanan ini lebih lancar. Ambil langkah satu persatu dan yakinlah bahawa anda sedang melakukan yang terbaik dalam situasi yang sukar. PP

Dengan kerjasama



Kao

Kirei—Making Life Beautiful



Bioré
GUARD

Setiap Langkah Bersama

Menjaga Detik Penting Yang Bermakna



Kunjungi Facebook atau Laman
Web Kao Untuk Maklumat Lanjut.



Facebook



Website

Keindahan Dalam Kesederhanaan

Menerapkan cara hidup yang lebih ringkas dan santai bagi menyokong gaya hidup lebih sihat dan lestari



Kirei ialah perkataan Jepun yang secara amnya bermaksud kebersihan, keindahan dan kesederhanaan. Kao menerapkan falsafah *Kirei* bagi menggalakkan perubahan gaya hidup pengguna yang menyokong kehidupan holistik pada era ini. Konsep tersebut terangkum dalam amalan perkilangannya yang menerapkan langkah-langkah tertentu bagi menghasilkan produk tambah nilai yang membantu pengguna memperbaiki hidup, mencapai gaya hidup yang memuaskan dan menggalakkan hidup yang bersih, teratur dan indah pada setiap peringkat umur.

Menjaga kebersihan tempat tinggal

Menurut *Kirei Lifestyle Plan*, persekitaran yang bersih dan tenang boleh menampung kehidupan. Selain daripada menyumbang kepada keselesaan, tempat tinggal yang bersih juga penting dalam mencegah penyakit berjangkit. Memastikan kebersihan kediaman akan mencegah pertumbuhan kuman berbahaya.

Wabak COVID-19 yang berpanjangan telah mengajar

kita bahawa kuman boleh melekat di permukaan dan merebak kepada orang yang belum dijangkiti, lalu menyebabkan penyakit. Antara kuman lain ialah *Salmonella*, yang sering ditemui di tempat tinggal yang kotor, terutamanya di dapur, dan boleh menyebabkan penyakit berkaitan keracunan makanan. Kediaman yang kotor, terutamanya ruang yang lembap dan kotor (seperti bilik air, tandas), akan menggalakkan pertumbuhan kulapuk, yang boleh mencetuskan jangkitan pernafasan.

Terlalu banyak ancaman-ancaman halus yang subur dalam persekitaran kotor, oleh itu menjadi keperluan untuk kita memastikan tempat tinggal kita bersih dan teratur, bukan sekadar atas sebab estetika, malah demi kesihatan fizikal dan kesejahteraan mental.

Rawat dan rehat

Rumah yang bersih dan selesa penting bagi menghasilkan persekitaran yang menenangkan. Ruang untuk melepaskan tekanan amat penting, terutamanya bagi individu yang sering tertekan akibat tuntutan kerja serta hidup peribadi.

Tekanan meningkatkan paras kortisol, hormon yang mengawal pelbagai fungsi dalam tubuh. Dalam jumlah yang sedikit, ia membolehkan tubuh menangani beban yang dihadapi. Namun, paras kortisol yang tinggi secara berterusan (biasanya dikaitkan dengan tekanan kronik) boleh menjejaskan tubuh secara fizikal dan mental.

Paras kortisol yang tinggi secara berterusan melemahkan sistem imun dan dikaitkan dengan tekanan darah tinggi. Antara kesan lain ialah pertambahan berat, gangguan pencernaan, gangguan tidur, gangguan emosi, serta ketidakseimbangan hormon. Ini menunjukkan bagaimana tekanan kronik boleh menjadi "pembunuh senyap", maka kita perlu cuba menjadikan hidup kita bebas tekanan. Dan antara cara terbaik menangani tekanan adalah melalui *Kirei Lifestyle Plan*, iaitu dengan mencari penyelesaian pembersihan rumah yang mudah dan tidak leceh yang boleh memenuhi keperluan kita semua.

Kebersihan sebahagian daripada kesihatan

Kebersihan peribadi merupakan faktor penting dalam *Kirei Lifestyle Plan*, serta mana-mana gaya hidup yang ingin menggalakkan kesihatan. Amalan kebersihan peribadi yang baik boleh mencegah penyebaran pelbagai penyakit, bukan sahaja untuk diri sendiri, malah untuk orang-orang yang tinggal bersama anda.

Basuh tangan

anda: Ini merupakan cara yang mudah dan berkesan untuk menghalang penyebaran penyakit berjangkit. Membasuh tangan dengan kerap akan menyingkirkan kuman yang sentiasa melekat pada tangan.



Amalkan kebersihan pernafasan:

Apabila batuk atau bersin, tutup mulut dan hidung anda. Gunakan tisu atau bahagian dalam siku anda untuk menutupnya. Ini boleh mengurangkan penyebaran titisan pernafasan yang mungkin mengandungi kuman, terutamanya bagi sesiapa yang sakit.



Kerap mandi:

Mandi boleh menyingkirkan kekotoran, peluh, minyak dan bakteria, lalu mengurangkan kemungkinan jangkitan kulit dan masalah lain.



Utamakan keselamatan makanan:

Kebersihan makanan pada setiap peringkat penyediaan makanan boleh mencegah penyakit bawaan makanan.



Guna produk berkesan yang boleh menyahjangkit atau mencegah pertumbuhan bakteria.



Tidak dinafikan lagi bahawa kebersihan rumah/persekitaran merupakan asas kesihatan awam yang baik. Amalan-amalan ini mengurangkan penyebaran penyakit berjangkit dan menggalakkan kesejahteraan secara amnya.

Semua dalam keluarga

Ramai daripada kita tinggal bersama ahli keluarga. Ini termasuklah keluarga baru, keluarga dengan remaja atau keluarga dengan bayi, remaja dan warga tua. Tak kira apa keadaannya, kita ingin memastikan keluarga kita sihat dan gembira. Oleh itu, kita perlu membuat pilihan setiap hari. Daripada sabun yang kita guna hinggalah pencuci lantai yang dibeli, kita perlu membuat beraneka macam pilihan setiap hari.

Ada pilihan-pilihan yang kelihatan mudah pada mulanya. Contohnya, lampin untuk bayi. Tapi jika difikirkan, terdapat banyak faktor yang perlu dipertimbangkan apabila memilih lampin. Anda perlu memikirkan tentang saiz, penyerapan, jenis, keselesaan, muatan pinggang dan kaki, hipoaergenik, kos, dll. Keputusan yang kelihatan mudah ini pun memerlukan penilaian banyak faktor.



Lihat satu lagi contoh. Anak remaja anda sedang melalui fasa tertentu. Jerawat muncul dan keyakinan dirinya pun menurun. Anda memerlukan losyen anti-jerawat atau pencuci muka, tapi anda tidak boleh mengambil apa-apa saja dari farmasi. Kini, satu lagi senarai perlu difikirkan: jenis kulit, bahan-bahan, kelembutan, konsistensi, perlindungan SPF, jenis jerawat... la tidak semudah yang disangka.

Gaya hidup yang melindungi

Bagi membantu kita membuat pilihan setiap hari, kita perlu menerapkan gaya hidup yang membolehkan kita melindungi keluarga dan alam sekitar.

Keindahan *Kirei Lifestyle Plan* boleh dilihat pada falsafahnya yang menggalakkan kehidupan yang sihat dan gembira, sambil membuat pilihan yang mengambil kira kelestarian dan rasa tanggungjawab, kerana apa yang kita nikmati sekarang seharusnya boleh juga dinikmati oleh generasi masa depan – anak-anak kita dan anak-anak mereka. Ini bukan semata-mata demi diri sendiri, namun untuk kebaikan seluruh masyarakat. PP



Memahami COVID-19 & Varian SARS-CoV-2

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



Semasa pandemik beberapa tahun kebelakangan ini, anda tentu pernah mendengar istilah seperti varian, subvarian, Alpha, Beta, Delta, Omicron, atau yang terkini, Arcturus, Eris dan Pirola. Tetapi adakah anda tahu apa maksudnya dan bagaimana ini boleh membantu kita memahami virus tersebut dan mengawal wabak ini?

Apa itu varian?

Virus cenderung untuk berevolusi apabila ia tersebar dalam kalangan manusia. Ini kerana perubahan kod genetik yang berlaku semasa replikasi genom, yang mungkin berpunca daripada mutasi genetik atau rekombinasi virus.

Kebanyakan perubahan genetik tidak menjejaskan ciri-ciri virus. Namun, ada perubahan yang boleh mengubah ciri-ciri penting, seperti kadar penyebaran, keterukan gejala penyakit, kebolehan virus mengelak vaksin dan ketahanan terhadap ubat-ubatan. Apabila virus melalui perubahan penting kesan daripada satu atau lebih mutasi yang menjadikannya

berbeza daripada virus asal, ia dikenali sebagai 'varian'.

Kepelbagaian varian

Semasa pandemik, varian SARS-CoV-2 yang berkongsi sifat dan ciri-ciri boleh dibahagikan kepada kategori berikut berdasarkan penilaian risiko:

- **Varian dalam pemantauan (Variants under monitoring, VUM):** Varian dengan perubahan genetik yang disyaki boleh memberi kesan pada ciri-ciri virus, serta menunjukkan tanda-tanda awal kelebihan dari segi pertumbuhan berbanding varian lain yang sedang tersebar, namun bukti kesannya pada skala lebih besar masih belum jelas, dan

memerlukan pemantauan lanjut dan penilaian semula dengan bukti baru.

- **Varian yang menarik perhatian (Variants of interest, VOI):** Varian dengan perubahan genetik yang dijangka atau diketahui memberi kesan pada ciri-ciri virus (cth. kadar penyebaran, kemudaratan, pengelakan antibodi, kerentanan pada ubat-ubatan) dan diketahui mempunyai kelebihan dari segi pertumbuhan berbanding varian lain di banyak kawasan, dengan kadar kejadian dan bilangan kes yang makin meningkat atau kesan-kesan lain yang menunjukkan terdapat risiko yang makin besar terhadap kesihatan awam sedunia.

• **Varian yang menjadi kerisauan (Variants of concern, VOC):** Varian yang mempunyai ciri-ciri VOI dan memenuhi salah satu syarat berikut berbanding varian lain:

- Peningkatan mendadak dari segi keterukan penyakit
- Perubahan epidemiologi COVID-19 yang amat menjejaskan keupayaan sistem kesihatan untuk menyediakan rawatan kepada pesakit hingga memerlukan intervensi kesihatan awam secara besar-besaran
- Penurunan mendadak dari segi keberkesanan vaksin terhadap penyakit teruk

Sepanjang pandemik COVID-19, SARS-CoV-2 terus bermutasi dan banyak varian telah dikenal pasti di seluruh dunia. Pada Mei 2021, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mula menggunakan huruf Yunani untuk melabel VOC dan VOI agar lebih mudah untuk orang ramai membincangkan dan merujuk kepada varian SARS-CoV-2 yang penting.

Berikut beberapa varian utama:

• **Alpha (B.1.1.7):** Ia merupakan varian pertama yang menggunakan label huruf Yunani. Varian ini pertama kali dilaporkan di United Kingdom pada November 2020. Kajian menunjukkan bahawa varian ini 40-80% lebih mudah merebak berbanding virus asal. Ia merupakan varian utama sebelum kemunculan varian Delta yang lebih agresif.

• **Delta (B.1.617.2):** Varian ini pertama kali dikesan di India pada Oktober 2020. Ia menjadi varian utama

sehinggalah varian Omikron menggantikannya pada pertengahan Disember 2021. Kajian menjangkakan bahawa Delta menyebabkan dua kali lebih banyak jangkitan berbanding varian sebelumnya.

• **Omicron (B.1.1.529) dan subvariannya:** Varian Omicron yang asal pertama kali dikesan di Botswana dan dilaporkan di Afrika Selatan pada November 2021. Varian ini mula muncul dan merebak dengan pantas di negara lain, lalu menjadikannya varian utama yang tersebar di seluruh dunia pada penghujung 2021. Pada 2022 dan 2023, ia menghasilkan beberapa subvarian, seperti BA.2.75 (digelar "Centaurus"), XBB.1.16 (digelar "Arcturus"), EG.5 (digelar "Eris") dan BA.2.86 (digelar "Pirola"). Lebih daripada 98% jujukan genetik yang boleh didapati orang awam sejak Februari 2022 terdiri daripada varian-varian Omicron, oleh itu varian SARS-CoV-2 yang baru besar kemungkinan akan muncul daripada varian-varian ini.

Varian dan vaksinasi

Kepelbagaian varian SARS-CoV-2 menyukarkan usaha kita dalam mengawal COVID-19, walaupun beberapa vaksin telah dihasilkan dan diedarkan ke serata dunia. Menurut kajian, sesetengah varian lebih tahan terhadap vaksin dan boleh mengelak daripada tindak balas imun. Ini merupakan salah satu penjelasan kenapa jangkitan semula terjadi kepada individu yang telah sembuh daripada COVID-19 atau yang telah divaksin.

Walaupun terdapat kemunculan varian baru, mujurlah vaksinasi masih boleh melindungi kita daripada

akibat buruk COVID-19. Vaksin sedia ada dijangka boleh memberikan sekurang-kurangnya sebahagian perlindungan terhadap varian baru kerana vaksin biasanya dicipta untuk menghasilkan tindak balas imun yang luas. Maka, perubahan pada genom virus tidak semestinya menjadikan vaksin tidak berkesan sepenuhnya. Kandungan vaksin juga boleh diubah suai untuk memberi perlindungan terhadap varian-varian baru ini. Para saintis, penyelidik dan pegawai kesihatan juga sedang bekerjasama untuk memahami bagaimana varian-varian ini mempengaruhi sifat-sifat virus dan keberkesanan vaksin, serta bagaimana vaksin boleh ditambah baik dan dikemas kini.

Buat masa ini, pencegahan masih lagi perlindungan terbaik terhadap COVID-19. Selain daripada langkah pencegahan biasa seperti amalan kebersihan dan adab pernafasan yang baik, dos penggalak juga disarankan bagi golongan berisiko tinggi 6-12 bulan selepas dos terdahulu. Vaksinasi yang lengkap, serta dos penggalak, boleh mengurangkan risiko penyakit teruk, kemasukan ke hospital, dan kematian. Bincang dengan doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut tentang dos penggalak vaksin COVID-19 dan bagaimana untuk mendapatkannya. PP

Sumbangan daripada



Vaksin memainkan peranan penting dalam pencegahan penyakit, sekaligus menyelamatkan nyawa individu sama ada yang muda atau yang berumur.



Kenapa Anak Saya Perlu Mengambil Banyak Dos Vaksin Yang Sama?

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

Jadual Imunisasi Kebangsaan untuk Kanak-kanak

Vaksin	Umur (Bulan)												Umur (Tahun)			
	Lahir	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	21	7	13	15	
BCG	■															
Hepatitis B	■															
Difteria-Tetanus-Pertusis-Polio-Hepatitis B - Haemophilus influenzae jenis b (DTaP-IPV-HepB-Hib)			■	■		■						■				
Pneumokokus					■		■			■						
Campak (hanya di Sabah)							■									
Campak-Beguk-Rubela (MMR)							■	■								
Ensefalitis Jepun (JE) (hanya di Sarawak)							■					■				
Difteria - Tetanus (DT)													■	■		
Human Papilloma Virus (HPV)														■	■	
Tetanus (ATT)																■

Kenapa kita perlu mengambil banyak dos?

Jika kita melihat buku vaksinasi kanak-kanak, kita akan mendapati bahawa vaksin DTaP/IPV/HepB/Hib memerlukan banyak dos atau suntikan, manakala hanya satu dos diperlukan untuk vaksin BCG. Selain itu, seseorang perlu mendapatkan vaksin influenza setiap tahun. Kenapa sesetengah vaksin memerlukan banyak dos, ada yang memerlukan suntikan setiap tahun, dan ada yang hanya diberi sekali?

Bagi memahami hal ini, mari kita kaji bagaimana vaksin berfungsi. Vaksin mengandungi cebisan bakteria atau virus, yang apabila disuntik atau ditelan, akan merangsang sistem imuniti untuk menghasilkan antibodi. Namun, bagi bayi, satu dos mungkin tidak mencukupi untuk menghasilkan paras antibodi yang cukup tinggi atau bertahan lama. Bagi menghasilkan paras antibodi yang cukup tinggi dan tahan

lama, beberapa dos perlu diberi mengikut jadual.

Contoh vaksin untuk bayi yang memerlukan lebih daripada satu dos, serta dos penggalak:

- **Difteria/Tetanus/Pertusis/ IPV/Hepatitis B/Hib (vaksin enam serangkai)** – dos utama diberi pada umur 2, 3 dan 5 bulan, dan dos penggalak pada umur 18 bulan
- **Campak, Beguk dan Rubella (Measles, Mumps and Rubella, MMR)** – diberi pada umur 9 dan 12 bulan
- **Vaksin Konjugat Pneumokokus (Pneumococcal Conjugate Vaccine, PCV)** – dos utama diberi pada umur 4 dan 6 bulan, dan dos penggalak pada umur 15 bulan

Kenapa kita perlu mengambil vaksin influenza setiap tahun?

Pada masa yang sama, vaksin influenza perlu diambil setiap

tahun. Kenapa ini berlaku? Adakah satu dos tidak mencukupi?

Terdapat beberapa jenis virus influenza, di mana dua daripadanya boleh menyebabkan wabak di kalangan manusia, iaitu Influenza A dan B. Influenza A dan B pula sering berubah dari segi komposisi kerana mutasi bahan genetik virus tersebut. Disebabkan komposisi genetik yang berbeza, vaksin untuk influenza juga perlu diubahsuai supaya berkesan untuk kelompok virus influenza berkenaan. Oleh itu, seseorang perlu mengambil vaksin influenza terbaru untuk mendapat perlindungan yang optimum.

Vaksin influenza terkini di pasaran dikenali sebagai vaksin empat serangkai. Ia mengandungi dua strain Influenza A dan dua strain Influenza B. Strain atau *subtype* yang dimasukkan ke dalam vaksin ini ditentukan oleh para pakar berdasarkan pemerhatian dan ramalan mereka.

Siapa yang patut mengambil vaksin influenza?

Vaksin influenza boleh diberi seawal umur 6 bulan. Semua orang digalakkan mengambil vaksin influenza setiap tahun. Golongan yang berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan influenza yang teruk serta komplikasi akibat influenza amat digalakkan untuk mengambil vaksin ini. Antara golongan tersebut adalah:



Individu dengan masalah kesihatan kronik, seperti diabetes, asma, penyakit paru-paru kronik



Wanita mengandung



Kanak-kanak bawah umur 5 tahun



Ahli keluarga yang tinggal bersama bayi dan individu rentan lain yang mungkin tidak boleh mengambil vaksin



Pekerja kesihatan



Orang dewasa berumur 65 tahun ke atas

Tanyalah doktor anda tentang vaksin influenza tahunan. Ia boleh menyelamatkan nyawa anda dan orang lain. 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.

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

Ditubuhkan oleh



Dengan kerjasama



Sokongan oleh





Jangan ambil risiko ke atas kesihatan anda.

PILIH UNTUK MELINDUNGI DIRI.



Percutian memang menyeronokkan dan mengujakan. Tapi masih terdapat penyakit berkaitan percutian di luar sana seperti JE, rabies, hepatitis A dan tifoid. Penyakit-penyakit ini boleh mengancam nyawa. Bercutilah dengan selamat tanpa membahayakan kesihatan anda. Tanya doktor anda bagaimana untuk kekal selamat sambil bergembira sepanjang percutian anda.

Pesanan masyarakat ini dibawakan kepada anda oleh

sanofi

sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)
Unit 1B-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No. 1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13,
46200 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel: +603-7651 0800 Faks: +603-7651 0801/0802

Sanofi-Aventis Singapore Pte. Ltd.
38 Beach Road #18-11, South Beach Tower, Singapore 189767
Tel: (65) 6226-3836 Faks: (65) 6536-5836

MAT-MY-2100614-2.0-06/2022



Perjalanan Sihat dan Selamat Bersama Si Pengembara Kecil

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

Perjalanan bersama bayi dan kanak-kanak kecil mendatangkan cabaran unik serta kerian kepada keluarga. Berikut beberapa panduan asas untuk membantu ibu bapa bersedia untuk pengembaraan sambil mengutamakan kesihatan dan kesejahteraan keluarga.

Kerisauan perubatan

Sebelum perjalanan, bincang dengan doktor anda tentang vaksinasi yang disarankan untuk si kecil anda dan ahli keluarga yang lain. Pastikan anak anda telah melengkapkan imunisasi yang dijadualkan dan pertimbangkan vaksin lain yang disarankan berdasarkan destinasi anda. Sesetengah negara memerlukan vaksin khusus untuk melindungi diri daripada penyakit yang mungkin tidak prevalen di Malaysia.

Contoh vaksin yang disarankan semasa mengembara

- Vaksin influenza
- Vaksin meningokokus
- Vaksin demam kuning
- Vaksin rotavirus
- Vaksin taun (kolera)
- Vaksin tifoid
- Vaksin hepatitis A



Anda juga perlu mengkaji lebih awal tentang kemudahan kesihatan di destinasi anda. Senarai pakar pediatrik atau klinik pasti berguna jika berlaku kecemasan atau dijangkiti penyakit. Selain itu, jangan lupa untuk mendapatkan insurans perjalanan yang boleh menampung keperluan kesihatan keluarga anda di luar negara sekiranya berlaku kes-kes perubatan yang tidak dijangka.

Sediakan senarai barangan penting yang perlu dibawa seperti ubat-ubatan yang dipreskripsi, kit bantuan kecemasan, tisu bayi dan termometer digital. Dengan adanya barangan penting seperti ini, ia bukan sahaja akan memudahkan anda, malah memberikan ketenangan.

Apabila tiba di destinasi anda, cuba jadikan tempat tersebut selamat untuk bayi dengan menyembunyikan barangan berbahaya dan memastikan wayar elektrik tidak mudah dicapai.

Nota untuk ibu hamil/menyusu:

Jika anda mengembara semasa hamil atau menyusukan anak, anda juga disarankan untuk mendapatkan vaksin tertentu (cth. vaksin Tdap atau influenza). Selain daripada melindungi diri sendiri, ini boleh memberikan keimunan pasif kepada bayi anda juga. Dapatkan nasihat doktor tentang vaksin yang sesuai.

Pertimbangan pengangkutan

Memilih pengangkutan yang tepat adalah penting apabila mengembara bersama bayi dan kanak-kanak kecil. Pertimbangkan tempoh perjalanan serta keselesaan dan keselamatan anak anda. Apabila menaiki kapal terbang, tempah penerbangan semasa waktu tidur siang anak anda supaya perjalanan lebih tenang. Minta tempat duduk berhadapan dinding dengan ruang basinet untuk bayi.

Jika memandu kereta, rancang untuk berhenti dengan kerap bagi menukar lampin, memberi makan dan meregangkan badan. Pastikan kerusi keselamatan anak anda dipasang dengan betul dan sepadan dengan umur dan beratnya. Anda juga boleh membawa kerusi sorong bayi yang ringan dan mudah diguna.

Apabila mengembara dengan tren atau bas, tanya tentang kemudahan mesra keluarga dan susunan tempat duduk. Periksa juga kalau mereka menyediakan tempat untuk menyalin lampin dan ruang untuk meletakkan kerusi sorong bayi.

Tak kira apa pun jenis pengangkutan, pastikan beg lampin yang lengkap sentiasa tersedia. Masukkan lampin, tisu bayi, persalinan pakaian, snek dan apa-apa barang kegemaran bayi seperti selimutnya. Pastikan anda tidak lupa memasukkan mainan yang sesuai, buku mewarna dan permainan teka-teki untuk menghiburkan anak anda, serta pelbagai snek sihat dan minuman kegemaran anak anda.



Tip menyeronokkan

Tapi jangan biarkan semua perkara serius ini menghalang anda daripada menikmati perjalanan bersama keluarga. Mengembara memberikan pengalaman deria yang kaya buat anak anda. Fikirkan tentang semua perkara yang boleh dilakukannya semasa bercuti: menyentuh pasir di pantai, mendengar bunyian alam dan meneroka rasa-rasa baru daripada pelbagai hidangan!

Galakkan anak anda untuk merakam percutiannya melalui lukisan, gambar atau catatan diari ringkas. Ia merupakan cara terbaik untuk menyimpan memori dan memupuk sifat kreatif.

Dan rancang bersama jadual percutian dengan aktiviti-aktiviti seperti melawat muzium mesra kanak-kanak, taman-taman dan tempat kebudayaan.

Yang penting, utamakan kebolehsuaian apabila mengembara bersama kanak-kanak kecil. Bersedia untuk menghadapi lencongan, regekan dan perubahan rancangan di saat akhir. Terima secara terbuka apa-apa yang berlaku semasa perjalanan dan nikmati hal-hal yang tidak dijangka!

Mengembara bersama bayi dan kanak-kanak kecil

semestinya mencabar, tapi ia juga peluang untuk memupuk perkembangan, mengeratkan ikatan dan meneroka dunia. Dengan perancangan dan pengawasan yang baik, anda boleh memastikan kesihatan dan keselamatan mereka sambil mencipta kenangan indah bersama keluarga. Maka, kemaslah beg anda sekarang dan saksikan bagaimana si pengembara kecil anda meneroka dunia dengan penuh rasa kagum dan ingin tahu. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Pradiabetes: Cegah Diabetes Sebelum Terlambat!

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

Diabetes melitus merupakan salah satu isu kesihatan yang paling membimbangkan di peringkat global. Di Malaysia, kadar kejadian penyakit diabetes dalam kalangan orang dewasa telah meningkat secara berterusan daripada 11.2% pada 2011 kepada 13.4% pada 2015 dan 18.3% pada 2019. Salah satu petanda utama diabetes ialah pradiabetes. Tetapi tidak ramai yang sedar akan masalah ini, terutamanya dalam kalangan kanak-kanak.

Apa itu pradiabetes?

Pradiabetes ialah satu keadaan di mana paras gula dalam darah adalah lebih tinggi daripada biasa, tetapi tidak cukup tinggi untuk dianggap sebagai diabetes. Ia berlaku apabila badan tidak bertindak balas dengan baik terhadap insulin, lalu menyebabkan pengumpulan gula dalam darah.

Individu dengan pradiabetes mempunyai risiko lebih tinggi untuk mendapat diabetes jenis 2 dan penyakit tidak berjangkit lain, seperti sakit jantung dan angin ahmar. Sebuah tinjauan sistematik melibatkan kajian-kajian dari tahun 1995 ke 2021 menganggarkan **kadar kejadian pradiabetes dalam kalangan dewasa di Malaysia adalah 11.62%**.



Apakah gejala-gejalanya?

Pradiabetes lazimnya tidak menunjukkan gejala yang jelas. Apabila gejala muncul, ia biasanya petanda bahawa pradiabetes telah berubah menjadi diabetes jenis 2. Berikut merupakan beberapa gejala yang sering dialami:

Gejala	Pradiabetes	Diabetes
<i>Acanthosis nigricans</i> (kulit menjadi gelap pada sesetengah bahagian tubuh, cth. leher, siku, lutut)	Ya	Ya
Kerap membuang air kecil	Tidak	Ya
Kerap dahaga/lapar	Tidak	Ya
Penglihatan kabur	Tidak	Ya
Mudah mendapat jangkitan	Tidak	Ya

Contoh *acanthosis nigricans* pada kanak-kanak, antara tanda pradiabetes dan diabetes



Apakah faktor risiko dalam kalangan kanak-kanak?

Anda digalakkan untuk memeriksa paras gula dalam darah anak anda jika mereka mempunyai faktor-faktor risiko berikut:

- Berat badan berlebihan atau obesiti
- Sejarah keluarga dengan diabetes jenis 2
- Kurang melakukan aktiviti fizikal
- Sindrom ovari polisistik



Bagaimana cara untuk mendiagnosis pradiabetes?

Ujian paras gula dalam darah yang sama digunakan untuk mendiagnosis pradiabetes dan diabetes.

Ujian	Normal	Pradiabetes	Diabetes
Tahap gula darah berpuasa (mmol/L)	<5.6	5.6-6.9	≥7.0
Ujian toleransi gula oral (mmol/L)	<7.8	7.8-11.0	≥11.1
Hemoglobin A1c (%)	<5.7	5.7-6.4	≥6.5

Rujukan: *ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2022: Type 2 diabetes in children and adolescents*

Apa yang boleh dilakukan?

Berita baiknya adalah pradiabetes boleh dipulihkan, tidak seperti diabetes. Dengan mengamalkan langkah-langkah ini, diabetes dapat dicegah atau ditangguhkan:

• Memastikan tabiat pemakanan yang sihat.

Beri anak anda diet yang seimbang dan kurangkan gula, garam dan makanan yang diproses. Oleh kerana kanak-kanak masih dalam proses tumbesaran, perubahan diet harus ditumpukan kepada pilihan makanan sihat berbanding mengawal saiz hidangan.



• Galakkan aktiviti fizikal.

Sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal dengan intensiti sederhana atau tinggi setiap hari adalah digalakkan.



• Sasarkan atau kekalkan berat badan yang sihat.

Berat badan berlebihan dan obesiti adalah antara faktor risiko.

• Hadkan masa skrin.

Masa skrin (*screen time*) untuk rekreasi harus dihadkan kepada tidak lebih satu jam sehari untuk kanak-kanak berumur antara dua ke lima tahun, dan tidak lebih dua jam sehari untuk kanak-kanak berumur enam tahun dan ke atas.



• Dapatkan tidur yang cukup.

Kanak-kanak kecil (3-5 tahun) perlu tidur 10-13 jam sehari termasuk tidur siang, manakala kanak-kanak yang bersekolah (6-13 tahun) perlu tidur 9-11 jam sehari.



Rujukan: *Clinical Practice Guidelines – Management of Obesity 2nd Edition (2023)*

Pradiabetes mungkin tidak mudah untuk dikesan, terutamanya dalam kalangan kanak-kanak, kerana kita sering menganggap diabetes dan masalah kesihatan yang berkaitan hanya berlaku kepada orang dewasa. Tetapi ia adalah penyumbang utama kepada peningkatan kadar diabetes di peringkat global. Mujurlah dengan pencegahan awal, pradiabetes dapat dipulihkan dan diabetes dapat dielakkan. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Susu Ibu: Makanan Terbaik untuk Bayi

Oleh **Puan Wong Hui Juan**, Pakar Pemakanan & Ahli Persatuan Pemakanan Malaysia

Susu badan sering disyorkan sebagai sumber nutrien yang terbaik oleh pakar kesihatan. Namun begitu, para ibu mungkin tertanya-tanya, apakah sebab sebenar yang membuatkan susu badan begitu berkhasiat untuk bayi?

Kandungan pemakanan dalam susu badan untuk bayi

Susu badan mengandungi pelbagai nutrien untuk bayi. Berikut merupakan beberapa komponen berbeza yang terkandung dalam susu badan, dan kebanyakannya untuk bayi.

- **Air.** Sumber air untuk bayi dan dapat mengekalkan tahap hidrasi.
- **Protein.** Penting untuk perkembangan fizikal kerana ia digunakan untuk membina, memperkuat, dan memperbaiki tisu-tisu badan. Protein-protein tertentu (cth. laktoferin, lisozim, dan faktor bifidus) menyumbang kepada pengangkutan zat besi, flora usus yang sihat, dan juga kesihatan keseluruhan bayi.
- **Lemak.** Membantu penyerapan vitamin larut lemak, menjadi sumber utama tenaga, serta menyokong perkembangan otak, mata, dan sistem saraf. Susu badan juga mengandungi semua lemak penting yang diperlukan untuk menyokong enam bulan pertama bayi.
- **Karbohidrat.** Laktosa ialah sejenis gula dan merupakan karbohidrat utama dalam susu badan. Karbohidrat membekalkan bayi dengan sumber tenaga yang lain, membantu penyerapan mineral (cth. kalsium, fosforus, magnesium, dll.), dan menggalakkan pertumbuhan bakteria usus yang sihat.
- **Vitamin.** Mengandungi vitamin larut lemak (A, D, E, dan K) dan

vitamin larut air (C, B2, B3, dan B5), dan membantu melindungi bayi daripada kekurangan zat dan malnutrisi. Penting untuk mengetahui bahawa kandungan vitamin dalam susu badan bergantung pada pengambilan vitamin oleh ibu.

- **Mineral.** Mengandungi pelbagai jenis mineral berbeza (cth. zat besi, zink, kalsium, natrium, magnesium, selenium, dll.) yang menyumbang kepada pembinaan tulang yang kuat, penghasilan sel darah merah, serta menggalakkan fungsi otot dan saraf.

Susu badan dan imuniti

Susu badan juga dapat menguatkan sistem imun bayi anda. Selepas kelahiran, "susu pertama" (dipanggil kolostrum) adalah sangat kaya dengan nutrien dan antibodi yang dapat membantu melindungi bayi anda daripada jangkitan berbahaya. Semasa bayi anda membesar, susu badan akan menyediakan antibodi dan nutrien yang menggalakkan pertumbuhan bakteria baik, dan ini dapat membantu mengurangkan risiko jangkitan.

Selain nutrien & imuniti: manfaat lain susu badan

Selain kaya dengan nutrien dan menguatkan imuniti, terdapat banyak lagi kelebihan susu badan yang lain.

- **Berubah mengikut keperluan.** Ketika anak anda membesar dan berkembang, begitu juga dengan susu badan anda. Tubuh anda mempunyai

kebolehan untuk mengubah dan menyesuaikan kandungan susu badan mengikut keperluan anak anda yang sentiasa berubah.

- **Sumber makanan yang terjamin.** Susu badan adalah sumber nutrien untuk bayi yang terjamin dan selamat, serta tidak terjejas oleh faktor-faktor seperti akses kepada elektrik atau air bersih.
- **Mengandungi komponen bermanfaat lain.** Susu badan juga mengandungi hormon-hormon yang boleh mempengaruhi tumbesaran dan perkembangan. Ia juga mengandungi enzim-enzim yang membantu pencernaan dan penyerapan nutrien.
- **Mesra alam.** Susu badan tidak memerlukan sebarang pembungkusan atau pengangkutan. Ia juga tidak meninggalkan sebarang sisa, lalu menjadikannya pilihan yang mesra alam.

Kesimpulan

Susu badan ialah pilihan optimum untuk diberi kepada bayi kerana ia menyediakan nutrien terbaik, menguatkan sistem imun, serta memberi manfaat-manfaat lain. Oleh itu, anda digalakkan untuk menyusukan bayi anda secara eksklusif semasa enam bulan terawal. Selepas itu, anda boleh meneruskan penyusuan badan sambil mula memberi makanan pelengkap sehingga anak anda berusia dua tahun. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Thank You
Arigatō

Terima
Kasih 谢谢
நன்றி



Membesarkan Anak Yang Bertutur Berbilang Bahasa

Oleh **Dr Norazlin Kamal Nor**,
Pakar Perunding Perkembangan Pediatrik

Di dunia kini, di mana kepelbagaian budaya kian berkembang dan menjadi norma, makin ramai kanak-kanak yang mempunyai kebolehan berbilang bahasa. Oleh itu, di negara seperti Malaysia dengan masyarakat berbilang budaya, kanak-kanak yang mampu berbicara setiap hari dalam dua, tiga mahupun empat bahasa bukanlah sesuatu yang luar biasa. Jadi, bagaimana ibu bapa boleh memupuk, menyokong dan membesarkan seorang anak yang boleh bertutur berbilang bahasa?

Manfaat boleh bertutur berbilang bahasa

Kajian menunjukkan pelbagai manfaat membesarkan anak yang boleh bertutur berbilang bahasa. Bertutur dengan kerap dalam lebih daripada satu bahasa sering dikaitkan dengan beberapa perkembangan kognitif seperti peningkatan kemahiran bahasa dan membaca, ingatan, kreativiti, serta kemahiran menyelesaikan masalah. Selain daripada itu, kebolehan bertutur dalam berbilang bahasa juga dikaitkan dengan kemahiran komunikasi (cth. menulis, membaca, pemahaman, mendengar dan bercakap) yang lebih baik. Kebolehan bertutur berbilang bahasa juga membuka peluang pendidikan, kerjaya dan kembara yang lebih luas pada masa hadapan dan meningkatkan lagi kesedaran budaya di kalangan kanak-kanak.

Panduan membesarkan anak yang boleh bertutur berbilang bahasa

- **Bermula sejak awal.** Bahasa baru lebih mudah dipelajari pada usia lebih muda berbanding pada usia lebih tua. Oleh itu, ibu bapa digalakkan untuk mendedahkan bahasa baru kepada anak seawal mungkin.

- **Galakkan penglibatan.**

Galakkan anak anda untuk menyertai aktiviti-aktiviti yang mendedharkannya kepada bahasa-bahasa berbeza. Sebagai contoh, dengan menghadiri acara kebudayaan atau menikmati media (cth. aktiviti, lawatan, buku, filem, muzik, rancangan TV, dll.) dalam bahasa berbeza. Namun, pastikan anda mengehadkan masa skrin untuk kanak-kanak kecil, terutamanya yang berumur bawah dua tahun. Bagi kanak-kanak lebih besar, masa skrin mereka juga harus dipantau dan dikawal.

- **Jadikan pembelajaran bahasa menyeronokkan.**

Terapkan pembelajaran bahasa ke dalam aktiviti keluarga yang berbeza. Ini termasuklah permainan, nyanyian lagu dll. Walau bagaimanapun, ibu bapa disarankan untuk tidak memaksa anak-anak belajar bahasa yang baru. Sebaliknya, gunakan penyampaian ilmu dengan cara yang menyeronokkan untuk meningkatkan pengalaman pembelajaran yang positif.

- **Wujudkan persekitaran pelbagai bahasa di rumah.**

Walaupun masyarakat di Malaysia secara amnya boleh bertutur berbilang bahasa, mungkin lebih berkesan jika ibu bapa juga menggunakan beberapa bahasa berlainan di rumah. Ini mewujudkan satu persekitaran yang mendedahkan anak kepada bahasa berlainan secara berterusan dan organik.

Soalan lazim

“Bilakah masa terbaik untuk kanak-kanak belajar bahasa baru?”

Umumnya, masa terbaik untuk kanak-kanak belajar bahasa baru adalah sebelum anak



mencapai umur 10 tahun. Ini adalah kerana otak manusia paling mudah beradaptasi semasa tempoh perkembangan kritikal pada peringkat awal kehidupan. Kanak-kanak pada mulanya membina jaringan saraf di awal usia, diikuti dengan pengurangan (*pruning*) jaringan apabila makin membesar. Jaringan otak yang kerap digunakan akan diperkuat dan dikekalkan. Oleh itu, pendedahan kepada strategi pembelajaran bahasa yang konsisten dan tepat pada usia yang muda membolehkan tatabahasa dan sebutan dalam bahasa baru dipelajari dengan lebih awal dan lebih mudah.

“Adakah lebih baik untuk anak saya belajar bahasa-bahasa berbeza secara serentak atau berasingan?”

Mengajar kanak-kanak bahasa yang berbeza boleh dilakukan secara serentak (perolehan serentak) atau secara berasingan (perolehan berturutan). Tiada “cara terbaik”, kerana ia bergantung kepada beberapa faktor seperti umur, persekitaran bahasa, perkembangan kognitif, ketekalan dan pendedahan kepada bahasa lain, dll. Dalam kebanyakan situasi, keluarga memutuskan untuk menggunakan gabungan kedua-dua jenis pendekatan.

“Adakah belajar banyak bahasa menyebabkan kelewatan bahasa?”

Ini satu salah faham yang biasa – mempelajari bahasa berbeza semasa zaman kanak-kanak tidak menyebabkan kelewatan bahasa (*language delay*). Bagi kanak-kanak yang tahu dua bahasa, walaupun kosa katanya dalam setiap bahasa secara berasingan mungkin kurang meluas daripada biasa, kosa kata gabungan (kedua-dua bahasa) adalah setanding dengan kanak-kanak yang hanya belajar satu bahasa sahaja.

Terdapat pengecualian kepada saranan ini bagi kanak-kanak yang telah dikenal pasti mengalami kelewatan bahasa oleh pakar. Bagi kanak-kanak ini, mungkin lebih bermanfaat untuk mereka menumpukan kepada perolehan dan penguasaan satu bahasa terlebih dahulu. Namun, pendekatan yang sesuai untuk kanak-kanak ini seharusnya dibincangkan dengan doktor dan pakar terapi yang bekerjasama dengan kanak-kanak tersebut dan keluarganya.

Di Malaysia, kebolehan untuk bercakap dalam pelbagai bahasa adalah sebahagian daripada rutin harian kita. Oleh itu, ibu bapa perlu terlibat secara aktif dalam membantu anak-anak mereka mempelajari bahasa baru. Dengan cara ini, anda bukan sahaja memberikan anak anda anugerah istimewa, iaitu satu bahasa baru, malah anda juga membantu mereka menjadi lebih baik dalam berkomunikasi dengan orang lain. PP

Sumbangan daripada



Menyokong Anak Remaja Anda Ketika Baligh

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





Baligh menandakan satu tempoh perubahan yang dilalui oleh anak anda ketika mereka mula beralih ke alam dewasa. Ketika tempoh ini, ibu bapa seharusnya memahami perubahan yang berlaku terhadap anak remaja mereka dan bagaimana untuk memberi sokongan terhadap keperluan mereka yang berubah.

Apa yang ibu bapa harus jangkakan?

Sepanjang proses baligh, para remaja mengalami pelbagai perubahan fizikal, emosi serta kematangan berfikir. Umumnya, antara perubahan fizikal yang dialami oleh kanak-kanak termasuklah penghasilan peluh yang meningkat, kulit serta rambut berminyak, kemunculan jerawat, dan lonjakan tumbesaran. Namun begitu, perubahan fizikal tertentu mungkin berbeza bergantung kepada jantina (**Jadual 1**).

Jadual 1: Perubahan Fizikal Pada Remaja Ketika Baligh Mengikut Jantina

Lelaki	Perempuan
<ul style="list-style-type: none">• Perubahan vokal (suara menjadi lebih garau)• Perubahan saiz testis dan zakar• Pertumbuhan bulu (muka, kemaluan, ketiak, dll.)• Pertambahan berat badan dan pertumbuhan otot• Bahu menjadi bertambah lebar	<ul style="list-style-type: none">• Perkembangan payudara• Perkembangan fungsi ovari• Pertumbuhan bulu (kemaluan, ketiak, dll.)• Pertambahan berat badan• Pinggul menjadi bertambah lebar• Mula mengalami haid





Di samping perubahan fizikal, hormon-hormon yang terhasil ketika baligh juga boleh menyebabkan perubahan sosial dan emosi. Maka, ibu bapa harus bersedia jika anak remaja mereka mengalami perubahan emosi, perubahan paras tenaga, dan banyak lagi (**Jadual 2**).

Jadual 2: Perubahan Sosial/Emosi Pada Remaja Ketika Baligh

- Perubahan identiti (cth. mencuba pakaian dan gaya baru, gemar mendengar muzik baru, dll.)
- Kecenderungan untuk berdikari (cth. bersiap sedia sendiri untuk ke sekolah, bersedia untuk menggalas lebih banyak tanggungjawab, dll.)
- Peningkatan sensitiviti (cth. menjadi lebih sensitif terhadap rupa paras mereka, lebih berahsia tentang kehidupan peribadi, dll.)
- Meneroka pengalaman yang baru (cth. mencuba tingkah laku berisiko)



Tip untuk menyokong anak remaja anda ketika baligh

• **Komunikasi terbuka**

Sediakan persekitaran yang selamat dan tidak menghakimi untuk anak remaja anda. Ini boleh menggalakkan mereka untuk berkomunikasi secara terbuka dengan anda mengenai perubahan dan cabaran yang mereka alami.

• **Kekal tenang dan sabar**

Ketika anak remaja anda melalui pelbagai perubahan emosi, ibu bapa seharusnya menjangkakan hal-hal seperti emosi yang tidak stabil dan ledakan emosi secara tiba-tiba. Adalah penting untuk bersifat empati serta kekal tenang dan sabar ketika berhadapan dengan emosi mereka yang berubah-ubah.

• **Berikan galakan**

Puji dan galakan anak remaja anda ketika mereka menunjukkan sikap, pencapaian, atau usaha

yang positif, berbanding memarahi mereka atau menumpukan pada kelakuan negatif mereka.

• **Galakkan sikap berdikari**

Ketika anak remaja anda membesar, berikan peluang untuk berdikari yang sepadan dengan umur mereka. Sebagai contoh, bersiap sedia sendiri untuk ke sekolah, membungkus bekal makanan sekolah mereka sendiri, merancang jadual pembelajaran mereka sendiri, dll.

• **Sediakan bimbingan dan sokongan emosi**

Tawarkan bimbingan dan nasihat apabila anak remaja anda menghadapi cabaran (cth. persahabatan, pembelajaran, atau masalah hubungan), jika mereka memerlukannya. Pastikan anak remaja anda tahu anda ada di sisi dan mereka

sentiasa boleh meminta sokongan anda.

• **Dapatkan bantuan pakar**

Jika anak remaja anda mula mengalami perubahan yang mendatangkan kesan teruk terhadap aktiviti seharian mereka (cth. masalah jerawat yang teruk, menghadapi masalah kesihatan mental, perkembangan fizikal yang abnormal, dll.), dapatkan bantuan daripada pakar kesihatan yang bersesuaian.



Baligh ialah tempoh perubahan untuk para remaja yang ditunjukkan melalui perubahan fizikal, emosi dan sosial. Dengan memahami perubahan berbeza yang dialami oleh para remaja ketika baligh dan bersiap sedia untuk menanganinya, ibu bapa boleh menyokong anak remaja mereka dengan lebih baik ketika tempoh perubahan yang penting ini. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Ibu,
perut saya rasa
kurang selesa...



Probiotics

KIDS
Powder

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

Usus yang Sihat Menjadikan
Kanak-kanak Sihat!



SATU paket sehari bagi memulihkan keseimbangan mikrobiota usus kanak-kanak

6 Billion CFU

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



3 strain probiotik yang diuji secara klinikal



Mengandungi 500mg inulin (prebiotik)



Tanpa gula tambahan



Tidak perlu disimpan dalam peti sejuk



Berperisa Oren



Halal Quality Control

Kebaikan Pengambilan Biogrow Probiotics KIDS Powder



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





**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



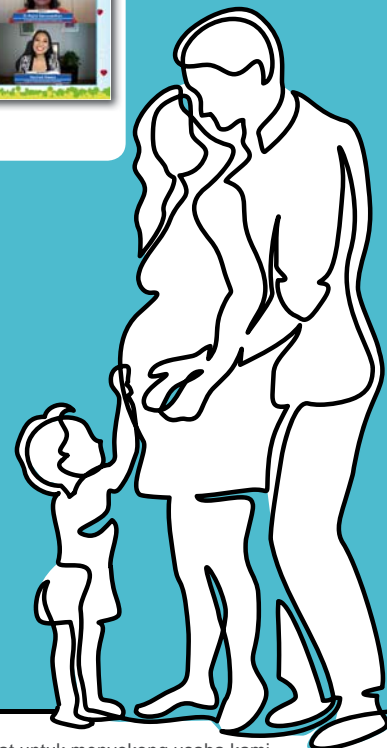
Persatuan Tadika Malaysia



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 Laman web: www.mypositiveparenting.org

[Facebook](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia) [Instagram](https://www.instagram.com/mypositiveparenting) [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...) [ParentFlix Podcast](https://www.spotify.com/artist/parentflix)