

Pengasuhan Positif Malaysia

Pendidikan Bermula dari Rumah

**Polio: Sasaran Seterusnya
untuk Pembasmian**

Bagaimana
Ibu Bapa Boleh
**Mencegah
Kecacatan
Kelahiran?**

Panduan Mengenai
**Meltdown
dalam Autisme**

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.mpaedms.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 Perlembangan 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.my

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



Dr Serena In

Pakar Psikologi Klinikal dan Ahli Jawatankuasa, MSCLP



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia
www.lppkn.org.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

“ Senyuman indah anak-anak kita bermula dengan penjagaan gigi awal dan tabiat kesihatan mulut yang positif. ”



Dr Nabihah Dzaruddin

Pakar Pergigian Kanak-kanak & Setiausaha, MAPD



Persatuan Pengasuhan dan Perkembangan Awal Kanak-kanak Berdaftar Malaysia (PPBM)
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 Eveen Ling

Pengerusi, PTM



Akademi Kedoktoran Keluarga Malaysia
https://www.afpm.org.my/

“ Keluarga yang sihat dan sejahtera akan membina masyarakat yang sihat dan sejahtera. ”



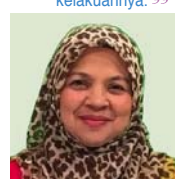
Dr Norsiah Ali

Presiden, AFPM



Majlis Pengasuhan & Pendidikan Awal Kanak-kanak Malaysia
https://eccceouncil.org/

“ Apabila anak anda mempunyai masalah, berhenti, dengar, lalu bertindak balas terhadap keperluannya, bukan kelakuannya. ”



Datin Prof Dr Mariani Md Nor

Presiden, ECCCE Council

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

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Ibu Bapa, Andalah Guru Pertama Anak-anak Anda!

Apabila kita bercakap tentang pendidikan kanak-kanak, kita sering membincangkan peranan guru-guru di sekolah. Namun pendidikan dan pembelajaran tidak hanya berlaku di sekolah. Malah, ia sebenarnya bermula lebih awal sebelum kanak-kanak memasuki sekolah, iaitu di rumah dengan ibu bapa sebagai guru mereka yang pertama.

Rencana utama dalam edisi kali ini membicarakan bagaimana ibu bapa boleh menjalankan tugas mereka sebagai guru kepada anak-anak dan menggalakkan perkembangan, pembelajaran dan kemahiran hidup mereka. Terdapat juga rencana lain yang penuh maklumat oleh para pakar kami tentang pelbagai topik yang relevan bagi ibu bapa, seperti perubahan hubungan antara kerja dan keluarga di era pasca-pandemik, usaha sedunia dalam membasmi penyakit polio, asas tentang *meltdown* dalam kalangan autistik, serta pelbagai subjek menarik lain.

Melalui artikel-artikel ini, kami ingin membantu anda dan ramai lagi ibu bapa di luar sana dalam menempuh perjalanan membesarkan generasi seterusnya. Sila baca artikel lain daripada isu-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 Pendidikan Bermula dari Rumah

Perancangan Keluarga & Kehamilan

9 Bagaimana Ibu Bapa Boleh Mencegah Kecacatan Kelahiran?

Kesejahteraan Keluarga

11 Masa Depan Kerjaya dan Keluarga

Kesihatan Anak

12 Memahami Rawatan COVID-19 Sebagai Ibu Bapa

15 Polio: Sasaran Seterusnya untuk Pembasmian

17 Cacar Air: Bukan Sekadar Ruam

20 Penyakit Hati dalam Kanak-kanak

23 Bukan Sekadar Batuk Yang Biasa

25 Penyakit Lupus (*Systemic Lupus Erythematosus*)

Pemakanan & Kehidupan Sihat

27 Tip Mengurangkan Garam, Minyak, dan

Gula untuk Kanak-kanak

Perkembangan Anak

29 Panduan Mengenai *Meltdown* dalam Autisme

Remajaku Yang Positif

31 Ibu Bapa sebagai Rakan: Di Mana Batasnya?

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: mpaededs@gmail.com Laman Web: <https://mpaededs.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 **Datuk Dr Zulkifli Ismail**,
Pengerusi Program Pengasuhan
Positif

Dr Cindy Chan Su Huay, Pakar
Perunding Perkembangan Pediatrik

Pn Anisa Ahmad, Presiden
Persatuan Pengasuhan dan
Perkembangan Awal Kanak-kanak
Berdaftar Malaysia (PPBM)



Pendidikan Bermula dari Rumah

Dalam menelusuri alam pendidikan, ibu bapa merupakan jurupandu terawal yang menetapkan asas sejak kelahiran anak-anak, ditambah dengan peranan lebih luas apabila anak-anak memulakan pendidikan formal.

Penglibatan ibu bapa secara aktif dalam pembelajaran dan pendidikan anak-anak adalah asas bagi perkembangan holistik mereka. Kajian menggariskan betapa pentingnya penglibatan secara langsung dalam membentuk kejayaan akademik dan kesejahteraan kanak-kanak.

“Apabila ibu bapa terlibat secara aktif dalam pembelajaran anak mereka, ini boleh memupuk rasa selamat dan yakin dalam diri

anak,” kata **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pengerusi Program Pengasuhan Positif. “Kanak-kanak dengan ibu bapa yang terlibat secara langsung dalam pendidikan mereka cenderung untuk menunjukkan prestasi akademik yang lebih cemerlang, memiliki kemahiran sosial yang lebih baik, dan mempamerkan tahap motivasi yang lebih tinggi. Kanak-kanak ini juga lebih cenderung untuk mengembangkan minat belajar sepanjang hayat.”

Penglibatan secara langsung bukan sekadar membantu kerja sekolah; ia juga bermaksud memupuk persekitaran pembelajaran yang kondusif di rumah, berinteraksi melalui perbualan, dan menyertai aktiviti pendidikan. Kesan positif yang dilihat tidak hanya terhad kepada pencapaian akademik, malah mencakupi ketahanan emosi dan psikologi

“Dalam meneroka landskap pendidikan yang kompleks, ibu

bapa yang terlibat secara aktif memberikan sokongan penting kepada anak-anak. Ia dapat meningkatkan kemahiran komunikasi, kebolehan menyelesaikan masalah, dan kemahiran berfikir secara kritis. Hubungan yang terjalin melalui penglibatan secara langsung akan menjadi asas kukuh bagi kejayaan kanak-kanak pada masa depan," kata Dr Zulkifli.

Beliau menambah bahawa ibu bapa juga boleh mengambil bahagian dalam aktiviti kokurikulum, seperti menghadiri acara sekolah, menjadi sukarelawan untuk lawatan sekolah, atau melibatkan diri dalam persatuan ibu bapa dan guru, dan ini membantu menjalin hubungan yang lebih erat antara ibu bapa, kanak-kanak dan komuniti sekolah. Penglibatan ibu bapa melangkaui pembelajaran dalam bilik darjah dan boleh memperkaya pengalaman pendidikan secara menyeluruh.

Melibatkan diri secara langsung dengan pembelajaran kanak-kanak juga bukan sekadar menyampaikan pengetahuan; anda juga perlu menunjukkan minat terhadap kehidupan anak anda, serta menanam semangat untuk belajar dan memupuk individu serba boleh yang bersedia untuk menghadapi cabaran hidup. Dr Zulkifli berkata: "Penglibatan ibu bapa adalah kunci yang membuka potensi penuh kanak-kanak, lalu membimbing mereka ke arah masa depan yang lebih cerah dan berjaya."



Perkembangan holistik bermula sejak lahir

Ibu bapa berperanan aktif dalam pembelajaran anak mereka sejak bayi lagi. Pakar perunding perkembangan pediatrik **Dr Cindy Chan** berkata bayi mula belajar sejak mereka dilahirkan. Dengan menggunakan deria mereka, termasuk deria sentuhan, pendengaran, bau dan penglihatan, bayi sentiasa belajar melalui interaksi dengan orang di sekeliling dan persekitaran mereka. Dengan memberi rangsangan positif kepada deria bayi, ibu bapa boleh menggalakkan perkembangan kognitif dari usia yang sangat awal.

"Ikatan dan hubungan yang awal antara ibu bapa dan anak adalah penting untuk kesihatan mental dan perkembangan holistik bayi," jelas Dr Chan. "Dengan memberi perhatian dan respon terhadap keperluan bayi anda, bayi anda akan belajar memahami dan bertindak balas terhadap emosi dan isyarat sosial orang lain. Apabila hubungan emosi dan sosial ini kukuh, ia memberikan bayi anda permulaan yang terbaik dalam dunia mereka."

Beliau juga menekankan bagaimana ikatan sosial dan emosi yang kuat boleh menjadi asas yang kukuh bagi perkembangan bahasa bayi

anda. "Pada beberapa bulan pertama, perkembangan bahasa bayi anda kebanyakannya dirangsang oleh interaksi bukan lisan. Terdapat banyak pandangan mata, sentuhan fizikal dan bunyian yang menyeronokkan atau menenangkan antara anda dan bayi anda semasa rutin harian seperti mandi, makan, bermain bersama atau menidurkannya.

"Sebelum seorang kanak-kanak dapat menggunakan bahasa lisan untuk berkomunikasi dengan orang lain, dia belajar berkomunikasi dengan cara berbeza dan ini bermula dengan permainan interaktif, walaupun ketika bayi. Permainan interaktif menumpukan pada aspek sosial dan emosi, serta melibatkan hubungan. Malah sebelum perkataan difahami, bayi akan mula belajar cara mentafsir ekspresi muka, bahasa badan, dan bagaimana untuk menjangka apa yang difikirkan atau dirasakan oleh seseorang. Semua ini akan membantu menyediakan asas yang kukuh untuk perkembangan bahasa pertuturan dan komunikasi dua hala di kemudian hari."

Dr Chan mencadangkan ibu bapa menyediakan aktiviti bermain yang memupuk



perkembangan motor halus dan kasar kanak-kanak. "Bermula dengan meniarap dan mencapai objek sensorik, sehingga memanjat dan bermain di luar, kemahiran fizikal ini perlu untuk terus mengembangkan kemahiran bagi meneroka dan belajar daripada dunia luar yang mengujakan. Pada masa yang sama, walaupun sukar bagi ibu bapa, mereka perlu memberi peluang kepada anak-anak untuk melakukan kesalahan dan belajar daripada kesalahan itu dalam persekitaran yang munasabah dan selamat. Ini akan memupuk kemahiran menyelesaikan masalah dan cara fikir positif dalam kanak-kanak apabila berdepan dengan cabaran hidup semasa membesar."

Dr Chan juga menggalakkan ibu bapa membaca bersama kanak-kanak kecil kerana ini boleh memberi kesan positif yang mendalam ke atas perkembangan bahasa dan kognitif mereka. "Ibu bapa boleh mewujudkan rutin membaca yang mudah sejak dari bayi lagi. Perbuatan mudah seperti menunjuk gambar sambil membaca dan menggabungkan ekspresi

muka atau isyarat bergurau boleh menjadi permulaan bagi proses pembelajaran yang penting."

Beliau mengesyorkan untuk meluangkan masa yang pendek untuk membaca. "Anda tidak perlu duduk dan membaca secara formal selama setengah jam dengan anak kecil. Hanya beberapa minit melihat buku bergambar bersama-sama boleh memberi kesan yang amat positif. Anda juga perlu menggalakkan banyak pandangan mata, memberi pelbagai isyarat sosial dan komunikasi, dan menggalakkan anak anda untuk memberi tindak balas. Ini juga sangat membantu untuk melatih daya tumpuan semasa dia membesar."

"Ibu bapa juga boleh membantu pembelajaran anak mereka dengan mewujudkan struktur dan rutin yang boleh diramal di rumah. Waktu makan yang konsisten dan rutin tidur yang tetap adalah penting untuk memastikan kanak-kanak kecil mendapat zat makanan yang diperlukan dan rehat yang mencukupi untuk meneruskan pembelajaran," tambah Dr Chan.

Akhir sekali, Dr Chan juga bersetuju bahawa ramai bayi dan kanak-kanak kini terdedah kepada peranti skrin tertalu awal, malah menggunakannya secara berlebihan. "Masalah utama peranti skrin adalah ia tidak memerhatikan isyarat sosial dan emosi bayi anda untuk bertindak balas secara fleksibel. Ini amat berbeza berbanding interaksi dan pembelajaran dengan manusia lain."

"Teknologi sangat berguna dalam bidang pendidikan, tetapi kuncinya ialah ANDA perlu menjadi titik hubungan pertama bagi anak anda sejak dari awal lagi. Teknologi tidak boleh menggantikan kehadiran anda dan tidak boleh menggantikan komunikasi dan sosialisasi antara manusia. Sekiranya anda memilih untuk menerapkan teknologi dalam pendidikan awal anak anda, pastikan yang anda berada bersama untuk berinteraksi secara sosial dengan anak anda, dan teknologi hanya berfungsi sebagai alat bantu pembelajaran," simpul Dr Chan.



Tahun-tahun prasekolah

Presiden Persatuan Pengasuhan dan Perkembangan Awal Kanak-kanak Berdaftar Malaysia (PPBM), **Puan Anisa Ahmad**, berkata bahawa apabila kanak-kanak kecil membesar menjadi kanak-kanak tatih dan tadika, adalah penting bagi ibu bapa untuk terus berhubung dengan mereka melalui aktiviti bersama seperti membaca, melukis, menyanyi, bercerita, dan bermain permainan.

“Apabila membaca bersama anak kecil anda, benarkan mereka memilih buku cerita yang ingin dibaca, walaupun ia adalah buku yang sama setiap hari! Bagi kanak-kanak yang lebih besar, anda boleh bergilir-gilir dengan mereka untuk membaca ayat dalam buku. Bagi kanak-kanak kecil yang belum boleh membaca, minta mereka bercerita berdasarkan gambar yang ditunjukkan. Biarkan mereka bercerita lebih lanjut tentang apa yang mereka fikirkan. Apabila ibu bapa memberikan maklum balas yang positif dan bertanya soalan terbuka, anda boleh

memupuk minat, kreativiti, dan kemahiran berfikir secara kritis anak anda,” kongsi Pn Anisa.

Beliau menambah bahawa ibu bapa harus “cakap serupa bikin”. Ini bermaksud, jangan cuma harapkan anak anda mahu membaca. Anda sendiri perlu menunjukkan teladan dengan membaca.

“Terdapat beberapa perkara mudah yang boleh anda lakukan. Lagu kanak-kanak berguna untuk literasi awal dan perkembangan bahasa. Anda juga boleh melabel objek-objek di rumah anda bagi menunjukkan kepentingan membaca dan menulis. Bantu anak anda membina pengetahuan asas tentang sesuatu topik. Bincangkan pengalaman harian, tunjukkan gambar-gambar kepada anak anda, dan sampaikan cerita kepada mereka atau minta mereka beritahu cerita mereka. Ini boleh menggalakkan rasa ingin tahu dan kesediaan mereka untuk belajar di sekolah.”

Apabila melibatkan Matematik, Pn Anisa berkata tidak pernah terlalu awal untuk kanak-kanak mula belajar! “Seawal umur 2 tahun, kanak-kanak telah bersedia untuk meneroka nilai dan objek dalam dunia, memahami konsep seperti ‘dua lebih banyak daripada satu’ dan memahami apa itu besar dan kecil. Fasa ini merupakan masa yang penting untuk memperkenalkan konsep-konsep asas dan nilai-nilai penting dalam diri mereka.”

Belajar mengira ialah pengenalan yang bagus terhadap Matematik bagi kanak-kanak prasekolah, kata pendidik itu. Mengira jari tangan dan kaki daripada satu hingga 10 adalah menyeronokkan apabila disertai dengan lagu mengira seperti “*One, Two, Buckle My Shoe.*” Pn Anisa berkata bahawa ibu bapa seharusnya menyertakan aktiviti mengira dalam rutin harian mereka, contohnya, apabila menghidang makanan ke dalam pinggan – dua senduk nasi, tiga ketul ayam, satu gelas susu.

“Bagi membantu anak anda memahami kumpulan, anda boleh mengasingkan benda-benda berdasarkan kategori, seperti warna, saiz, bentuk, tekstur atau kegunaan. Sebagai contoh, minta mereka mengasingkan mainan mengikut warna atau saiz, atau mengasingkan sudu daripada garfu.”

Dalam memupuk adab dan kebolehan sosial yang baik, ibu bapa berperanan penting untuk mendidik anak-anak cara menunjukkan penghargaan dengan menggunakan perkataan seperti "tolong", "terima kasih" dan "maaf". Selain itu, mereka juga perlu diajar tentang perkara asas termasuklah ucapan mudah seperti "hello", tidak menyentuh barangan orang lain, menjaga kebersihan hak milik peribadi, dan bersabar menunggu giliran. Walaupun kelihatan mudah, prinsip-prinsip ini merupakan dasar penting demi interaksi sosial yang berkesan.

Pn Anisa mengatakan bahawa pembelajaran tentang tubuh badan dan fungsi-fungsinya juga bermula dari rumah. "Mulakan dengan mengajar anak-anak nama-nama bahagian tubuh badan mereka menggunakan kosa kata yang betul. Adalah penting untuk mengajar fungsi-fungsi bahagian tubuh badan dan menekankan bahawa tidak wajar bagi orang lain untuk melihat atau menyentuhnya. Pada masa yang sama, didik mereka untuk memahami betapa pentingnya untuk tidak melihat atau menyentuh orang lain tanpa izin."



Meminta kebenaran daripada anak anda adalah penting, menurut Pn Anisa. "Tanya anak anda 'Boleh Ibu mandikan kamu hari ini?' atau 'Ibu akan buka zip baju kamu untuk mandikan kamu, bolehkah?' Ini akan membantu anak-anak untuk memahami kepentingan meminta izin sebelum melakukan sesuatu dan mengajar anak kita untuk mengatakan 'Tidak' sekiranya mereka tidak selesa tentang sesuatu. Ini memberikan mereka pemahaman yang lebih baik tentang sentuhan selamat dan sentuhan tidak selamat."

Pn Anisa juga menekankan ibu bapa perlu memahami bahawa kesediaan untuk pendidikan formal berbeza bagi setiap kanak-kanak. Beliau menasihati ibu bapa untuk memainkan peranan proaktif dengan mewujudkan persekitaran rumah yang menggalakkan di mana anak-anak merasa selamat, difahami dan disokong. Beliau berkata: "Ibu bapa yang terlibat secara aktif semasa bermain dan berkomunikasi bersama anak-

anak mereka dan mengambil bahagian dalam aktiviti harian mereka boleh memenuhi keperluan emosi anak mereka, di samping memupuk perkembangan kemahiran motor, kreativiti dan pemikiran kritis. Ini menyumbang kepada asas pendidikan yang menyeluruh bagi anak mereka."

Apabila anak-anak maju melalui pelbagai tahap berbeza, ibu bapa memainkan peranan yang berubah-ubah dalam memperkaya perjalanan pendidikan mereka dan melancarkan peralihan antara tahun-tahun persekolahan. Penglibatan aktif dalam pelbagai aspek, seperti permainan interaktif dan membaca semasa awal usia kanak-kanak, serta memupuk adab dan kemahiran sosial yang baik, menjadi batu asas kepada kejayaan akademik dan pembangunan holistik, dan ini membuktikan bahawa pendidikan kanak-kanak sememangnya bermula dari rumah! PP



Bagaimana Ibu Bapa Boleh Mencegah Kecacatan Kelahiran?

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

Detik terpenting dalam perjalanan keibubapaan adalah ketika kelahiran anak anda. Namun begitu, kecacatan kelahiran dan komplikasinya boleh meninggalkan kesan besar kepada keluarga. Oleh itu, adalah penting bagi ibu bapa untuk memahami jenis-jenis kecacatan kelahiran yang berbeza dan langkah pencegahannya. Dengan adanya risiko ini, bagaimana ibu bapa boleh menjamin kelahiran yang sihat bagi cahaya mata mereka?

Apa itu kecacatan kelahiran?

Kecacatan kelahiran merujuk kepada mana-mana kecacatan atau keganjilan yang berlaku ketika kehamilan. Dalam kebanyakan kes, kecacatan kelahiran dikesan ketika dalam kandungan, semasa kelahiran, atau pada fasa awal kanak-kanak. Kecacatan kelahiran boleh terjadi sama ada dari segi struktur (menjejaskan struktur atau bentuk fizikal anggota badan atau organ) atau fungsi (menjejaskan fungsi metabolik dalam sistem tubuh, organ, atau tisu).

Apakah punca dan faktor risiko kecacatan kelahiran?

Faktor genetik

Sesetengah masalah genetik boleh menyebabkan kecacatan kelahiran. Ini boleh menjejaskan:

- **Bahagian genetik tertentu.** Perubahan kecil dalam DNA (cth: penghapusan mikro atau duplikasi mikro) boleh menjejaskan sebahagian kecil bahan genetik. Ini boleh mengakibatkan ketidakupayaan intelek, gangguan spektrum autisme, ciri-ciri dismorfik, dan pelbagai kecacatan kongenital.

- **Keseluruhan kromosom.**

Sesetengah masalah genetik menyebabkan perubahan kepada keseluruhan kromosom, lalu menyebabkan masalah seperti sindrom Down yang disebabkan oleh satu lebih salinan kromosom.

- **Masalah satu gen.**

Disebabkan oleh variasi (atau mutasi) susunan DNA dalam gen tertentu. Perubahan DNA menjejaskan produk yang dikod oleh gen, biasanya protein, lalu menyebabkannya berubah atau hilang. Antara contoh masalah satu gen termasuklah fibrosis sista, hemokromatosis, penyakit Tay-Sachs, dan anemia sel sabit.

Faktor peribadi

- **Mempunyai masalah kesihatan tertentu.**

Sesetengah masalah kesihatan, seperti obesiti atau diabetes yang tidak terkawal (sebelum atau semasa kehamilan) boleh meningkatkan risiko kecacatan kelahiran.

- **Kehamilan lanjut usia.**

Kehamilan pada usia yang lanjut meningkatkan risiko kecacatan kehamilan. Hal ini kerana risiko keganjilan kromosom meningkat seiring dengan umur.

- **Sejarah keluarga dengan kecacatan kelahiran.**
Jika seseorang dalam keluarga anda mempunyai kecacatan kelahiran, ini boleh meningkatkan risiko anak anda lahir cacat.

Faktor persekitaran

- **Jangkitan pada ibu,** cth. sifilis, rubela, Zika, sitomegalovirus, dll.
- **Terdedah kepada radiasi**
- **Terdedah kepada bahan toksik,** cth. raksa, plumbum, dll.

- **Terdedah kepada ubatan/ bahan terlarang,** cth. dadah, isotretinoin (ubat yang digunakan untuk merawat masalah jerawat yang teruk), sesetengah ubat tekanan darah, alkohol, tembakau, dll.

Contoh kecacatan kelahiran dan puncanya

Kecacatan Kelahiran	Jenis	Penerangan	Punca
Sumbing	Struktur	Kecacatan bentuk bibir atau mulut ketika perkembangan janin	Tidak diketahui (dipengaruhi oleh faktor genetik dan persekitaran)
Kecacatan Tiub Neural	Struktur	Sekumpulan masalah yang melibatkan kecacatan pembentukan tiub neural ketika perkembangan janin	Pemakanan ibu (kekurangan asid folik)
Fenilketonuria	Fungsi	Satu penyakit metabolik yang menghalang penguraian sesetengah asid amino, menyebabkannya terkumpul dalam tubuh	Genetik
Distrofi Otot	Fungsi	Sekumpulan masalah degeneratif yang menyebabkan lemah otot dan kehilangan jisim otot secara perlahan-lahan	Genetik

Bagaimana untuk mencegah kecacatan kelahiran dan komplikasi?

- **Penjagaan kehamilan secara berkala dan awal.** Pastikan anda menghadiri pemeriksaan kehamilan. Ini termasuklah melakukan ujian antenatal sepanjang perjalanan kehamilan (semasa trimester berbeza) bagi memantau dan memeriksa kesihatan si kecil anda untuk memastikan dia berkembang dengan sihat. Ini termasuklah ujian saringan (menilai risiko kecacatan kelahiran tertentu) serta ujian diagnostik (mengesahkan adanya kecacatan kelahiran tertentu).
- **Kawal penyakit kronik.** Ambil langkah yang betul untuk memantau dan menguruskan mana-mana penyakit kronik (cth. diabetes, darah tinggi, dll.) yang anda hidapi, kerana ia mungkin menjadi faktor risiko bagi sesetengah kecacatan kelahiran.
- **Capai dan kekalkan berat badan yang sihat.** Adalah penting untuk mencapai dan mengekalkan berat badan yang sihat ketika hamil, terutamanya bagi mereka

yang obes, kerana ini juga boleh meningkatkan risiko kecacatan kelahiran.

- **Pemakanan seimbang.** Amalkan diet sihat yang mengandungi pelbagai makanan segar (cth. buah-buahan, sayur-sayuran, dll.). Pastikan pengambilan vitamin dan mineral mencukupi untuk mencegah kecacatan kelahiran tertentu. Contohnya, pengambilan suplemen asid folik (4-5 mg sehari) penting untuk mencegah kecacatan tiub neural.
- **Dapatkan vaksinasi.** Sesetengah jangkitan daripada ibu boleh menyebabkan kecacatan kelahiran tetapi ada jangkitan yang boleh dicegah dengan vaksinasi. Contohnya, vaksin rubela dapat membantu mencegah jangkitan virus rubela.
- **Elakkan bahan berbahaya.** Elakkan pengambilan atau pendedahan kepada bahan berbahaya seperti alkohol, tembakau, dan bahan pencemar alam (plumbum, raksa, dll.). Bincang dengan

doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut mengenai ubat-ubatan yang harus dielak ketika hamil.

- **Teroka pilihan kaunseling dan ujian.** Jika anda mempunyai sejarah keluarga dengan kecacatan kelahiran, bincang dengan doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kaunseling genetik dan pelbagai pilihan ujian yang tersedia.

Adalah penting bagi ibu bapa untuk memahami risiko kecacatan kehamilan. Dengan mengambil langkah pencegahan awal, ibu bapa boleh menjamin kehamilan dan kelahiran yang sihat bagi si kecil mereka. Ibu bapa juga harus berbincang dengan pakar kesihatan untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai kecacatan kelahiran.

PP

Dengan kerjasama



Masa Depan Kerjaya dan Keluarga

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

Kesan pandemik di seluruh dunia telah membentuk semula persekitaran kerja tradisional, lalu mendatangkan era kerja jarak jauh dan anjal (flexible). Perubahan ini didorong oleh keperluan untuk menyesuaikan diri, dan ini menyumbang kepada peningkatan keanjalan di tempat kerja. Apabila keanjalan kerja menjadi kebiasaan, pertembungan antara kerjaya dan keluarga dilihat makin ketara, lalu menampilkan manfaat dan cabaran baru kepada ibu bapa.



Menerapkan keanjalan

Kerja hibrid dan jarak jauh telah mengubah cara ibu bapa menguruskan tanggungjawab kerjaya dan keluarga. Keanjalan yang baru diperolehi ini memberi ibu bapa peluang untuk menentukan waktu kerja, lalu membolehkan penyertaan aktif dalam acara keluarga yang penting, pengurusan hal-ehwal kesihatan, serta kehadiran semasa detik-detik penting dalam hidup anak-anak. Dengan tiadanya keperluan untuk berulang-alik ke tempat kerja yang pernah menjadi beban harian, ibu bapa bebas daripada tekanan akibat perjalanan dan kesesakan lalu lintas, serta mendapat lebih masa untuk kerja yang efisien dan interaksi keluarga yang berkualiti.

Asas kepada perubahan ini adalah harapan untuk mencapai keseimbangan antara kerjaya dan kehidupan. Kebolehan menyusun waktu kerja membolehkan ibu bapa untuk melaksanakan tanggungjawab kerja tanpa menjejaskan peranan penting mereka dalam keluarga, dan ini mengurangkan tekanan dan menyumbang kepada kesejahteraan mental.

Mencari keseimbangan

Namun begitu, kerja jarak jauh/hibrid tidak datang tanpa cabaran. Sempadan yang kian kabur antara kerjaya dan kehidupan peribadi mendatangkan rintangan besar, serta menyukarkan ibu bapa untuk benar-benar menumpukan pada keluarga semasa detik-detik

bersama. Pengasingan diri kesan daripada kurangnya interaksi bersemuka dengan rakan sekerja juga menjejaskan hubungan sosial dan sokongan yang dahulunya didapati oleh ibu bapa dari tempat kerja.

Perhubungan berterusan melalui emel dan mesyuarat secara maya mencabar ibu bapa dalam menguruskan tanggungjawab kerja di samping tugas-tugas rumah tangga. Kesukaran untuk menangani gangguan di rumah, seperti anak meragam dan perbalahan antara anak, boleh menjejaskan perancangan untuk mengimbangi kerjaya dan kelibubapaan, walaupun telah dirancang rapi.

Aturan yang sesuai

Makin ramai majikan memilih untuk menghadapi cabaran-cabaran ini dengan menawarkan jadual anjal dan memberikan ibu bapa kebebasan untuk memilih waktu kerja mereka dalam had yang ditetapkan. Ini terbukti bermanfaat bagi ibu bapa yang menggalas beberapa tanggungjawab berbeza. Walaupun mungkin ada yang risau tentang peluang naik pangkat yang menurun jika tidak bekerja di pejabat, keanjalan masa untuk menguruskan keluarga adalah sesuatu yang berbaloi semasa tempoh perubahan ini, di mana keanjalan diperlukan.

Langkah mencapai harmoni

Mencapai keseimbangan antara kerjaya dan kehidupan keluarga

adalah satu cabaran yang sering dihadapi ibu bapa di tempat kerja. Untuk menanganinya, **penting untuk anda wujudkan satu sempadan yang jelas. Tetapkan waktu kerja yang tertentu** dan sediakan **ruang kerja yang khas di rumah** bagi membantu mengasingkan ruang kerja dan peribadi. **Komunikasi berkesan** berkenaan tanggungjawab terhadap majikan, rakan sekerja dan ahli keluarga akan memupuk persekitaran yang menyokong. **Penyertaan dalam komuniti maya ibu bapa atau kumpulan sokongan di tempat kerja** boleh menawarkan perkongsian pengalaman dan nasihat berharga, serta jaringan hubungan yang membina keakraban dan kefahaman dalam mengimbangi kerjaya dan keluarga.

Sememangnya masa depan kerjaya berkait rapat dengan masa depan keluarga. Ibu bapa perlu bersedia dengan strategi untuk memanfaatkan kerja jarak jauh atau anjal agar kita boleh menerapkan perubahan ini dalam hidup. Mewujudkan satu persekitaran yang boleh memupuk perkembangan kerjaya serta kesejahteraan keluarga menjadi keutamaan dalam landskap yang sentiasa berubah-ubah ini. PP

Dengan kerjasama



Memahami Rawatan COVID-19 Sebagai Ibu Bapa

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

Apabila kanak-kanak dijangkiti COVID-19, pasti sukar untuk ibu bapa memahami pelbagai rawatan yang ada. Dengan kes yang meningkat pada awal tahun ini, ibu bapa perlu memastikan si kecil mereka mendapat penjagaan terbaik apabila berhadapan dengan jangkitan COVID-19.



Tahap-tahap klinikal COVID-19

Tahap 1 & 2: Ringan

- Tiada sebarang gejala atau bergejala tanpa radang paru-paru.
- Tahap 1 merujuk kepada individu tanpa gejala – bermakna keputusan ujian COVID-19 mereka positif, tapi tiada gejala fizikal yang muncul.
- Tahap 2 merujuk kepada individu bergejala tanpa radang paru-paru – bermakna mereka menunjukkan gejala fizikal seperti hidung tersumbat, sakit tekak, batuk atau demam selama kurang daripada 7 hari.

Tahap 3: Sederhana

- Merujuk kepada individu dijangkiti yang mempunyai gejala fizikal yang disebutkan di atas, di samping menghidap radang paru-paru (jangkitan paru-paru atau pneumonia). Ini meningkatkan kadar pernafasan dan kesukaran bernafas.
- Gejala tambahan juga mungkin muncul, seperti muntah, cirit-birit, sakit perut, keletihan dan kehilangan deria bau/rasa.

Tahap 4: Teruk

- Merujuk kepada individu dijangkiti yang menunjukkan gejala fizikal, menghidap radang paru-paru DAN memerlukan oksigen tambahan.
- Gejala lain yang menjejaskan sistem organ yang berbeza juga boleh muncul. Contohnya, sistem saraf (iaitu kelesuan, tahap kesedaran menurun, sawan, dll.), dan sistem pencernaan (iaitu dehidrasi, kesukaran makan, dll.).

Tahap 5: Kritikal

- Merujuk kepada individu dijangkiti yang menunjukkan kemerosotan penyakit secara mendadak. Individu ini biasanya mengalami kegagalan sistem pernafasan dan memerlukan bantuan pernafasan secara mekanikal.
- Individu ini mungkin menunjukkan kegagalan organ lain (cth. kegagalan jantung, kecederaan hati, kecederaan buah pinggang, dll.).

Rawatan untuk setiap kumpulan umur

Kanak-kanak & remaja

Semasa artikel ini ditulis, tiada satu ubat atau terapi yang berkesan dengan sendirinya dalam merawat kanak-kanak dan remaja yang dijangkiti COVID-19. Berita baiknya, kebanyakan kanak-kanak yang dijangkiti akan pulih dengan penjagaan sokongan, termasuk yang berikut:

- **Antipiretik** (cth. paracetamol) – Untuk mengurangkan demam semasa jangkitan COVID-19.

- **Oksigen tambahan** – Untuk memberikan oksigen tambahan yang boleh melegakan kesukaran bernafas dan mencegah komplikasi melibatkan oksigen yang tidak mencukupi dalam badan.



- **Penghidratan intravena** – Penyaluran cecair secara terus ke dalam salur darah vena. Ini ialah cara pantas untuk memulihkan elektrolit, mengekalkan keseimbangan cecair, dan mencegah dehidrasi.



- **Antibiotik** – Antibiotik boleh digunakan jika terdapat jangkitan bakteria sekunder.



Orang dewasa

Dalam kebanyakan kes, penjagaan sokongan sudah cukup bagi orang dewasa yang dijangkiti COVID-19. Bagi individu yang menghidap jangkitan ringan atau sederhana, antivirus boleh digunakan, terutamanya untuk mereka yang tidak divaksinasi, vaksinasinya tidak lengkap, atau mempunyai faktor risiko (misalnya obesiti, masalah jantung kronik, dll.). Namun, jika penyakit menjadi semakin teruk atau kritikal, rawatan yang lebih agresif seperti modulator imuniti atau terapi antikoagulasi akan digunakan.

Peranan vaksinasi dalam mengawal COVID-19

Kajian terkini yang dijalankan dalam kalangan orang dewasa menunjukkan bahawa vaksin COVID-19 adalah berkesan. Malah, sebuah kajian tempatan mendapati bahawa kemungkinan berlaku kematian akibat jangkitan COVID-19 adalah 40x lebih rendah dengan dua dos dan 62x lebih rendah dengan pemberian dos penggalak. Vaksin COVID-19 juga boleh mencegah penyakit teruk dan mengelakkan kemasukan ke hospital.

Di samping itu, vaksin juga mengurangkan risiko penularan virus kepada orang lain. Ini penting terutamanya bagi golongan kanak-kanak, kerana ia memberi perlindungan kepada seluruh keluarga, memastikan kanak-kanak boleh ke sekolah, dan membantu usaha mengurangkan penyebaran COVID-19 dalam komuniti. Di Malaysia, vaksinasi COVID-19 disarankan kepada semua kanak-kanak berumur 5-11 tahun. Berbincanglah dengan doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut mengenai vaksinasi COVID-19 untuk kanak-kanak.

Soalan tentang dos penggalak

Siapa yang perlu mendapatkan dos penggalak?

Dos penggalak disyorkan untuk golongan rentan seperti warga emas, serta individu yang mempunyai masalah kesihatan seperti tekanan darah tinggi atau diabetes. Golongan ini akan mendapat manfaat dan perlindungan tambahan daripada dos ketiga, yang dikenali sebagai dos penggalak.

Bilakah dos penggalak boleh diambil?

Bagi individu berisiko tinggi berumur 12-17 tahun, tunggu tiga bulan selepas dos utama yang ketiga sebelum mendapatkan dos penggalak pertama. Individu yang berumur 18 tahun ke atas harus mendapatkan dos penggalak kedua enam bulan selepas menerima dos penggalak pertama. Rujuk pakar perubatan untuk mendapatkan nasihat khusus mengenai dos penggalak kedua.

Di manakah dos penggalak boleh didapati?

Bincang bersama doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut mengenai lokasi untuk mendapatkan dos penggalak.

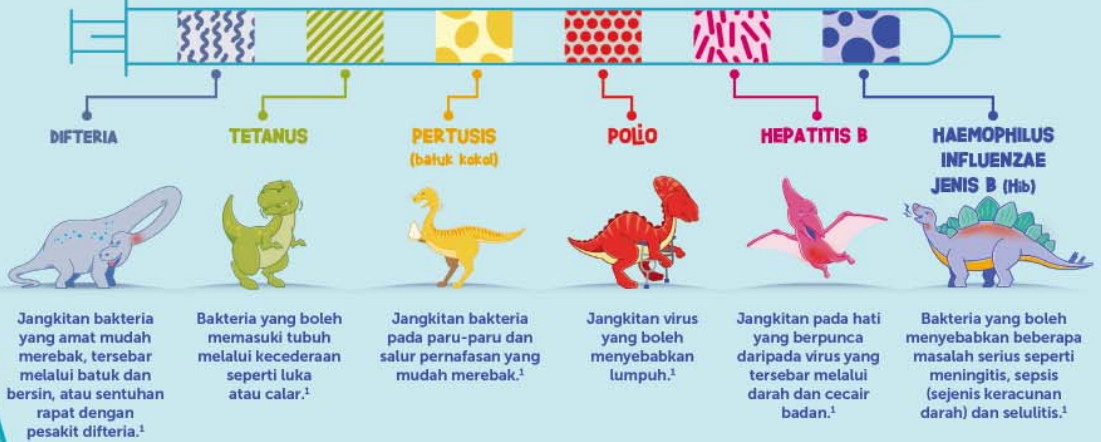
Dalam hal berkaitan COVID-19, ibu bapa perlu memahami tahap jangkitan dan rawatan yang boleh didapati. Walaupun protokol terapi dan rawatan khusus untuk kanak-kanak sentiasa dikemas kini, majoriti kanak-kanak yang dijangkiti pulih dengan penjagaan sokongan. Vaksinasi boleh mengurangkan risiko penyakit teruk, dan ini memberi manfaat bukan sahaja kepada individu tetapi juga komuniti. Pepatah ada mengatakan, "Mencegah lebih baik daripada mengubati", dan sebagai ibu bapa, anda harus sentiasa mendapatkan maklumat terkini berkaitan pilihan rawatan untuk COVID-19 bagi kanak-kanak. PP

Sumbangan daripada



JANGAN BIARKAN ANAK ANDA MENJADI SASARAN MUDAH

Satu vaksin boleh melindungi anak anda daripada penyakit-penyakit berikut



Perlindungan utama terhadap penyakit yang mengancam nyawa seperti difteria, tetanus, pertusis, polio, hepatitis B dan penyakit invasif disebabkan *Haemophilus influenzae* jenis B²

Dapatkan nasihat doktor anda tentang cara untuk mencegah jangkitan daripada penyakit-penyakit ini



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

sanofi

sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)
 Unit TB-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 Fax: +603-7651 0801/0802

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



Polio: Sasaran Seterusnya untuk Pembasmian

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

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organization, WHO), cacar merupakan satu-satunya penyakit manusia yang telah dibasmi secara rasmi sehingga kini. Ini bermakna tiada lagi kes cacar baharu yang dikesan di seluruh dunia. Polio merupakan antara penyakit yang menjadi sasaran utama untuk dibasmi pada masa hadapan. Tetapi, bolehkah misi ini dicapai?

Apakah itu polio?

Polio atau poliomyelitis ialah penyakit berjangkit disebabkan oleh poliovirus yang boleh menjangkiti saraf tunjang atau pangkal otak, hingga boleh menyebabkan lumpuh. Biasanya polio menjangkiti kanak-kanak bawah umur lima tahun tetapi sesiapa saja yang belum divaksin berisiko untuk dijangkiti. Penyakit ini merebak melalui penyebaran najis-ke-mulut dan mulut-ke-mulut, dan salah satu faktor risiko penularan ialah kekurangan akses kepada air bersih dan sanitasi yang baik.

Kebanyakan orang yang dijangkiti tidak mempunyai gejala atau hanya mengalami gejala seperti influenza ringan (cth. demam, sakit kepala, sakit tekak). Seseengah individu mungkin mengalami gejala seperti influenza yang lebih teruk, serta kekejangan atau sakit leher atau anggota badan. Kebanyakan individu yang dijangkiti akan pulih selepas beberapa hari (polio tidak lumpuh), tetapi dalam seseengah kes, penyakit ini boleh menyebabkan lumpuh kekal (polio lumpuh), yang juga boleh menyebabkan kematian akibat kelumpuhan otot pernafasan atau dada.

Mengapakah polio berbahaya?

Polio ialah penyakit yang melemahkan badan dan mengancam nyawa, serta boleh menyebabkan komplikasi teruk seperti:

- **Lumpuh kekal:** Kelemahan atau ketidakupayaan untuk menggerakkan tangan, kaki, atau kedua-duanya. Dianggarkan 1 daripada 200 jangkitan akan menyebabkan lumpuh dan 5-10% daripada pesakit yang lumpuh akan meninggal kerana otot pernafasan mereka lumpuh, lalu menyebabkan mereka tidak dapat bernafas. Semasa wabak polio pada masa lalu, "paru-paru besi" harus digunakan untuk membantu pesakit bernafas.
- **Meningitis:** Radang pada membran pelindung yang meliputi otak dan saraf tunjang. Ia mungkin berlaku kepada kira-kira 1-5 daripada 100 orang yang dijangkiti.
- **Sindrom pasca-polio:** Ini adalah masalah yang berlaku kepada bekas pesakit polio selepas lama pulih daripada jangkitan pertama. Ia menjejaskan 25-40% daripada bekas pesakit polio, yang mungkin mengalami gejala seperti kelemahan otot, sakit sendi, dan keletihan selepas 15-40 tahun jangkitan sembuh. Ia tidak merebak atau mengancam nyawa tetapi boleh menjejaskan keupayaan seseorang untuk berfungsi secara berdikari.
- **Komplikasi lain** termasuk sakit kronik dan kekejangan otot yang menyebabkan tulang atau sendi terbentuk tidak normal.



Seorang pesakit polio dalam "paru-paru besi", mesin bantuan pernafasan yang digunakan untuk merangsang pernafasan apabila kawalan otot hilang

Rancangan untuk membasmi polio

Penyingkiran	Pembasmian
<ul style="list-style-type: none"> • Penurunan bilangan jangkitan kepada sifar secara tidak kekal disebabkan usaha yang diambil • Hanya berlaku di kawasan yang tertentu • Jangkitan boleh kembali jika usaha tidak diteruskan 	<ul style="list-style-type: none"> • Penurunan bilangan jangkitan kepada sifar secara kekal disebabkan usaha yang diambil • Berlaku di seluruh dunia • Jangkitan tidak akan kembali

Pada tahun 1988, Inisiatif Pembasmian Polio Global (*Global Polio Eradication Initiative*, GPEI) telah ditubuhkan oleh WHO dan rakan kongsi lain dengan misi untuk membasmi polio daripada dunia. Hasil inisiatif ini, lebih daripada 2.5 bilion kanak-kanak telah diimunisasi dan kira-kira 20 juta kes lumpuh dalam kalangan kanak-kanak dapat dielakkan.

Sejak itu, polio telah disingkirkan daripada kebanyakan negara di seluruh dunia – kes telah

berkurang lebih daripada 99%, daripada kira-kira 350,000 kes di lebih daripada 125 negara endemik kepada hanya dua negara endemik pada hari ini, iaitu Afghanistan dan Pakistan. Namun, wabak varian poliovirus kadangkala masih berlaku di negara lain disebabkan oleh kadar imunisasi yang rendah atau faktor-faktor lain.

Ini terjadi di Malaysia pada akhir tahun 2019, apabila wabak polio muncul semula buat pertama kali dalam tempoh 27 tahun. Empat

kes dilaporkan di Sabah dan kanak-kanak tersebut didapati tidak pernah menerima atau melengkapkan imunisasi polio mereka. Sebelum wabak kali ini, kes polio terakhir yang dilaporkan di Malaysia adalah diisytiharkan bebas polio sejak tahun 2000. Hasil usaha proaktif oleh Kementerian Kesihatan Malaysia untuk mengawal wabak tersebut, WHO sekali lagi mengisytiharkan Malaysia bebas polio pada September 2021.

Peranan vaksinasi

Vaksinasi berperanan penting dalam mencegah dan membasmi polio kerana tidak ada ubat atau rawatan khusus untuk penyakit ini. Terdapat dua jenis vaksin polio:

- **Vaksin polio tidak aktif (IPV):** Mengandungi poliovirus yang telah mati dan diberikan melalui suntikan intramuskular.
- **Vaksin polio oral (OPV):** Mengandungi poliovirus hidup dan diberikan melalui mulut.

Di Malaysia, vaksinasi polio adalah sebahagian daripada Program Imunisasi Kebangsaan. IPV diberikan sebagai vaksin enam serangkai yang juga melindungi daripada tetanus, differia, pertusis, hepatitis B, dan *Haemophilus influenzae* jenis B,

selain daripada polio. Vaksin ini diberikan kepada kanak-kanak pada usia 2, 3, 5, dan 18 bulan.

Dunia berada di ambang pembasmian polio tetapi usaha bersepadu dari segi politik, ekonomi dan pendidikan sosial diperlukan untuk mencapai matlamat ini. Program imunisasi polio perlu diperkasakan dengan memastikan semua bayi – tidak kira lokasi, status, atau kewarganegaraan – melengkapkan vaksinasi polio mereka. Selain itu, program pemantauan penyakit yang mantap dan tindak balas pantas terhadap wabak juga penting dalam usaha



ini. Melalui kerjasama antara pelbagai pihak, kita pasti dapat mencapai misi untuk mengakhiri wabak polio buat selama-lamanya! PP

Sumbangan daripada



Cacar Air

Bukan Sekadar Ruam

By **Dr Husna Musa**, Pakar Pediatrik



Cacar, cacar air, cacar lembu, dan cacar monyet semuanya merupakan penyakit "cacar" yang bermaksud jangkitan kulit dengan lepuhan berair. Namun cacar air berbeza daripada penyakit cacar lain yang disebabkan oleh orthopoxvirus; cacar air sebenarnya berpunca daripada virus varicella-zoster yang hanya menjangkiti manusia.

Cacar air 101

Cacar air (juga dikenali sebagai varicella atau *chickenpox*) merupakan jangkitan virus yang menyebabkan ruam gatal dengan lepuhan kecil berisi cecair. Virus varicella-zoster sangat mudah berjangkit. Sehingga 90% individu yang tidak imun boleh dijangkiti oleh penyakit ini sekiranya terdedah kepadanya. Kira-kira 90% daripada keseluruhan kes berlaku dalam kalangan kanak-kanak, terutamanya yang berusia bawah dua tahun. Tetapi kanak-kanak yang lebih tua dan orang dewasa yang tidak pernah dijangkiti atau divaksin juga berisiko untuk dijangkiti.

Cacar air merebak melalui sentuhan langsung dengan ruam atau cecair lepuhan dan juga boleh merebak melalui titisan pernafasan (daripada batuk atau bersin) daripada individu yang dijangkiti. Seseorang yang dijangkiti boleh menyebarkan penyakit bermula satu ke dua hari sebelum ruam muncul sehingga semua lepuhan telah kering dan membentuk kerak.

Gejala cacar air yang paling biasa dan mudah dikenal pasti adalah ruam yang gatal. Antara **gejala umum** yang mungkin muncul beberapa hari sebelum ruam adalah seperti berikut:



Ruam cacar air muncul 10-21 hari selepas terdedah kepada virus dan biasanya akan bertahan selama 5-10 hari. Ruam akan muncul di muka, dada, dan belakang terlebih dahulu, tetapi ia juga boleh tersebar ke seluruh badan. Dalam sesetengah kes, ruam boleh terbentuk di dalam mulut, mata, anus, atau alat kelamin.

Ruam akan melalui tiga fasa:

- **Papula:** Benjolan timbul yang pecah dalam beberapa hari.
- **Vesikel:** Lepuhan/gelembung kecil yang boleh pecah dan mengeluarkan cecair.
- **Kuping:** Kerak yang menutupi lepuhan yang pecah dan akan sembuh dalam beberapa hari.
- Semasa dijangkiti, ketiga-tiga fasa ruam boleh muncul pada masa yang sama di bahagian badan yang berbeza.

Kesan cacar air

Selain daripada ruam gatal dan luka yang menyakitkan, cacar air juga boleh menyebabkan komplikasi yang teruk. Bayi yang

belum divaksin berisiko tinggi untuk mendapat komplikasi cacar air. Remaja, orang dewasa dan individu dengan sistem imun yang lemah kerana menghidap kanser, HIV atau masalah kesihatan lain juga berisiko mendapat komplikasi.

Berikut adalah beberapa komplikasi yang mungkin terjadi:

- **Kayap:** Virus varicella-zoster bersembunyi dalam sel-sel saraf seseorang selama bertahun-tahun setelah sembuh daripada cacar air. Kemudian, virus ini boleh aktif semula dan menyebabkan penyakit kayap yang mencetuskan lepuhan menyakitkan di salah satu sisi badan atau muka. Hanya individu yang pernah menghidap cacar air yang boleh mendapat kayap dan risikonya lebih tinggi bagi warga tua.
- **Dehidrasi**
- **Jangkitan bakteria sekunder** akibat luka yang terdedah

- **Sindrom kejutan toksin**
- **Ensefalitis** (radang otak)
- **Sindrom Reye** (pembengkakan otak dan hati pada kanak-kanak yang dijangkiti cacar air dan mengambil aspirin)
- **Radang paru-paru**
- **Sindrom varicella kongenital** (pada bayi yang dilahirkan oleh ibu yang menghidap cacar air semasa hamil)
- **Kematian** (sangat jarang)

Selain daripada komplikasi fizikal, pesakit cacar air dan ibu bapa mereka juga perlu berhadapan dengan akibat lain. Sebagai contoh, kanak-kanak yang menghidap cacar air tidak seharusnya menghadiri pusat jagaan harian, tadika atau sekolah untuk mengelakkan penularan jangkitan kepada kanak-kanak lain; oleh itu, mereka mungkin terlepas pelajaran penting semasa tidak hadir. Ibu bapa juga perlu menanggung perbelanjaan perubatan dan mengambil cuti daripada kerja untuk menjaga anak-anak.

Penjagaan cacar air

Dalam kebanyakan kes, cacar air merupakan penyakit ringan bagi kanak-kanak yang sihat dan boleh diuruskan di rumah. Berikut adalah beberapa langkah untuk menguruskan cacar air:

- **Redakan gejala:** Berikan paracetamol kepada anak anda jika dia mengalami demam panas atau luka yang menyakitkan. Untuk mengurangkan kegatalan, sapu losen kalamina pada tempat yang gatal. Pastikan anak anda mendapat banyak rehat.
- **Jangan garu:** Menggaru boleh menyebabkan luka, lalu mengakibatkan



jangkitan bakteria pada kulit serta parut. Pastikan anak anda memakai sarung tangan dan kukunya dipotong. Jika dia secara tidak sengaja menggaru ruam, minta dia mencuci tangan untuk mengelakkan penyebaran virus kepada orang lain.

- **Jaga suhu badan:** Elakkan haba dan peluh kerana ini boleh meningkatkan kegatalan. Minum banyak cecair, terutamanya air kosong, untuk mengelakkan dehidrasi. Elakkan makanan yang keras, pedas, atau masin jika terdapat luka di dalam mulut.

Perlindungan terhadap cacar air

Vaksinasi adalah cara terbaik untuk mencegah cacar air. Vaksin varicella-zoster tidak termasuk dalam Program Imunisasi Kebangsaan tetapi boleh didapati di institusi perubatan swasta. Ia ditawarkan sebagai vaksin monovalen atau sebagai vaksin kuadripleks MMRV, yang melindungi daripada campak, beguk, rubella, dan cacar air. Vaksin boleh diberikan kepada kanak-kanak seawal usia 12 bulan. Orang yang bekerja di pusat jagaan kanak-kanak atau sekolah juga disyorkan untuk mendapatkan vaksin. Bincang dengan doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut tentang vaksinasi cacar air. 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
VIRUS	Virus Varicella-zoster	Virus Demam Campak
INKUBASI	Kebiasaannya 10 - 21 hari selepas terdedah kepada virus	Kebiasaannya 10 - 14 hari selepas terdedah kepada virus
TEMPOH JANGKITAN	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>

Penyakit Hati dalam Kanak-kanak



Sebagai ibu bapa, kita harus sedar tentang penyakit-penyakit yang boleh menjejaskan anak-anak kita; ini termasuklah penyakit berkaitan hati. Dengan memahami penyakit-penyakit ini, ibu bapa boleh mengambil langkah awal untuk memastikan anak-anak menerima rawatan dan sokongan terbaik demi tumbesaran dan kesejahteraan mereka.

Peranan penting hati

Ramai yang tahu tentang peranan hati dalam penyahtoksiran – ia berfungsi menyingkirkan toksin dan sisa daripada darah kita. Sisa ini akhirnya akan keluar daripada badan menerusi air kencing.¹ Namun, ramai yang tidak tahu bahawa hati mempunyai lebih daripada 500 peranan berbeza dalam tubuh kita.¹ Berikut ialah ringkasan peranan penting hati:

Ringkasan Peranan Penting Hati¹

- Membantu pencernaan dengan penghasilan hempedu – cecair yang membantu menguraikan dan menyerap nutrien (cth. lemak, vitamin, dll.)
- Simpanan tenaga dalam bentuk gula
- Simpanan vitamin dan mineral (cth. vitamin A, D, E, K, dan B12)
- Penghasilan protein (cth. protein pembekuan darah, hormon, dll.)
- Perlindungan daripada jangkitan



Jenis penyakit hati yang berbeza dalam kanak-kanak

Hati ialah organ kedua terbesar dalam tubuh manusia, dan seperti organ lain, hati juga terdedah kepada pelbagai penyakit berbeza.² Antara contoh penyakit hati dalam kanak-kanak ialah:

- **Kegagalan Hati Akut** – Hilang upaya untuk berfungsi secara tiba-tiba dan pantas, biasanya dalam masa beberapa hari.² Ia boleh terjadi kepada kanak-kanak tanpa mengira umur, dan boleh disebabkan oleh jangkitan virus, penyakit

genetik hati, pendedahan kepada toksin persekitaran (cendawan liar, racun serangga, dll.) dan ubat-ubatan tertentu.³

- **Hepatitis Akibat Virus** – Keradangan hati akibat jangkitan virus (cth. virus hepatitis A, B, C, D, dan E).² Jenis-jenis hepatitis berbeza dikategorikan berdasarkan virus yang menjangkiti, dan semuanya mempunyai kesan klinikal tersendiri. Contohnya, hepatitis A boleh menyebabkan cirit-birit, muntah, dan sakit perut kepada kanak-kanak.⁴ Hepatitis B pula menyebabkan keadaan

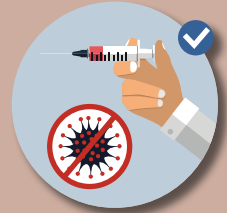
Pencegahan penyakit hati dalam kanak-kanak

Pencegahan penyakit hati bergantung kepada puncanya. Berikut beberapa tip untuk mencegah penyakit hati dalam kanak-kanak:

kronik yang boleh membawa kepada parut berkekalan pada hati, kegagalan hati, malah barah hati.⁵

- **Penyakit genetik** – Sesetengah penyakit genetik, seperti sindrom Alagille, sindrom Crigler-Najjar, penyakit storan glikogen jenis 1 dan banyak lagi, boleh menjejaskan hati.⁶ Penyakit genetik ini boleh mengganggu fungsi normal hati.
- **Penyakit Hati Berlemak Bukan Alkohol (Non-alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD)** – Penyakit hati kronik yang biasa terjadi kepada kanak-kanak akibat pengumpulan lemak berlebihan pada hati.⁶ Lama-kelamaan, ini boleh melarat menjadi Steatohepatitis Bukan Alkohol (Non-alcoholic Steatohepatitis, NASH), yang boleh menyebabkan keradangan dan kerosakan pada hati.⁷

- **Dapatkan vaksin.** Terdapat jangkitan tertentu yang menyebabkan penyakit hati (cth. hepatitis A dan B) yang boleh dicegah dengan vaksinasi.⁸ Vaksin hepatitis boleh didapati secara berasingan (vaksin hepatitis A atau B) atau secara kombinasi (vaksin hepatitis A dan B). Bincang dengan doktor anda bagi mengetahui lebih lanjut tentang vaksin hepatitis untuk kanak-kanak.⁹



- **Amalkan langkah-langkah kebersihan.** Penyebaran jangkitan, termasuk yang menyebabkan hepatitis, boleh dikurangkan dengan mengambil langkah-langkah seperti membasuh tangan dengan kerap, mengelakkan pengambilan minuman/makanan tercemar, dan lain-lain.⁸



- **Terapkan pemakanan sihat.** Obesiti diketahui sebagai faktor risiko penyakit hati berlemak bukan alkohol (NAFLD), maka pemakanan sihat boleh mencegah perkembangannya. Ini termasuklah amalan diet yang seimbang, sederhana dan pelbagai yang mengutamakan pengambilan buah dan sayur segar.⁸



- **Amalkan gaya hidup sihat dan aktif.** Selain daripada pemakanan sihat, anda juga harus pastikan anak anda kerap bersenam dan tidur secukupnya pada waktu malam. Ini boleh membantu mengekalkan berat badan yang sihat dan mencegah NAFLD.⁸



Kesimpulan

Ibu bapa harus mempunyai pemahaman yang baik tentang pelbagai penyakit hati yang boleh menjejaskan kanak-kanak. Ibu bapa yang sedar tentang risikonya dan mengambil langkah pencegahan boleh berperanan aktif dalam melindungi si kecil daripada masalah kesihatan berkaitan hati.

Rujukan

1. Newman, T. (2023). What does the liver do? Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/305075>
2. Sivakrishnan, S. (2019). Liver Diseases - An Overview. World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences, 8(1), 1385–1395. <https://doi.org/10.20959/wjpps20191-13036>
3. Nationwide Childrens. (2023). Liver failure in children. <https://www.nationwidechildrens.org/conditions/liver-failure-in-children>
4. Kids Health. (2023). Hepatitis A. Nemours Kids Health. <https://kidshealth.org/en/parents/hepatitis-a.html>
5. Kids Health. (2023). Hepatitis B. Nemours Kids Health. <https://kidshealth.org/en/parents/hepatitis-b.html>
6. Rivera, W. (2023). Pediatric Liver Disease - American Liver Foundation. American Liver Foundation. <https://liverfoundation.org/liver-diseases/pediatric-liver-information-center/pediatric-liver-disease/>
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2022). Definition & Facts of NAFLD & NASH in Children. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/definition-facts>
8. Intermountain Healthcare. (2018). Liver Disease. <https://intermountainhealthcare.org/services/pediatrics/services/gastroenterology/liver-disease/>
9. Saling, J. (2021). Do I Need the Hepatitis A and B Vaccines? WebMD. <https://www.webmd.com/children/vaccines/need-hepatitis-vaccines>

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



Hakcipta dimiliki oleh atau dilesenkan kepada kumpulan syarikat GSK.

© 2024 Kumpulan syarikat GSK atau pelesenanya.

GlaxoSmithKline Pharmaceutical Sdn Bhd 195801000141(3277-U)

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:

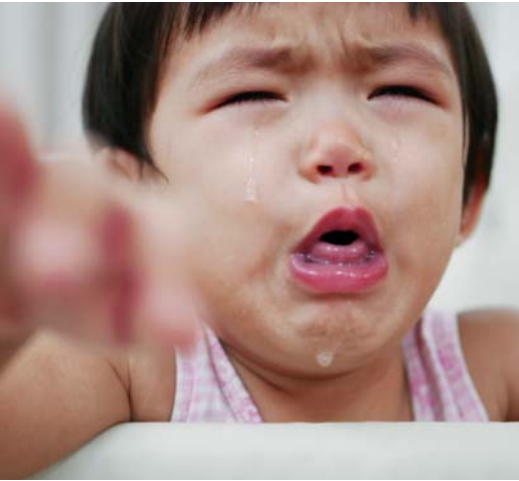


JADILAH SEORANG WIRA & SERTAI *The Protectors* HARI INI!

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi doktor anda.

Imbas di sini untuk
mengetahui lebih lanjut





Batuk dalam kanak-kanak bukanlah hal yang aneh. Malah, sebagai ibu bapa, kita sering menganggap yang ia tidak perlu dirisaukan. Namun, bukan semua batuk adalah sama. Sesetengah batuk mungkin menandakan masalah yang lebih serius. Oleh itu, adalah penting bagi ibu bapa untuk memahami jenis-jenis batuk yang berbeza pada kanak-kanak.

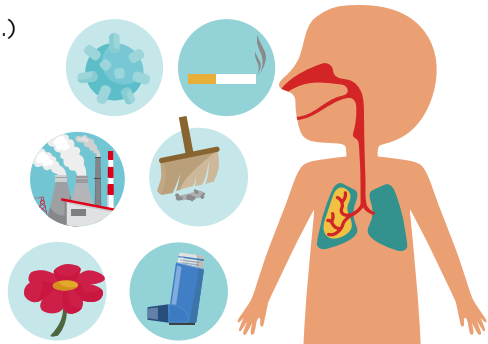
Bukan Sekadar Batuk Yang Biasa

Apakah jenis batuk yang berbeza dan puncanya dalam kanak-kanak?

- **Batuk berkahak** – Apabila kanak-kanak batuk dan menghasilkan cecair pekat berlendir (mukus). Dalam sesetengah kes, mukus atau kahak ini berwarna hijau atau kuning, dan ini mungkin petanda jangkitan pernafasan (cth. selesema biasa, influenza, dll.).¹
- **Batuk menyalak** – Biasanya kedengaran seperti bunyi kasar seperti “salakan anjing laut”, batuk menyalak (*barky*) merupakan gejala penyakit krup (*croup*). Ini berlaku akibat keradangan salur pernafasan atas, yang selalunya mengakibatkan suara serak dan bunyi halus nyaring semasa bernafas.² Dalam kebanyakan kes, krup berpunca daripada jangkitan virus.³
- **Batuk berdehit** – Kedengaran seperti bunyi siulan nyaring, yang paling ketara semasa menghembuskan nafas dan biasanya disebabkan oleh salur pernafasan yang menyempit (cth. bronkiolitis virus, asma, dll.).^{3,4} Batuk berdehit juga mungkin berpunca daripada salur pernafasan yang tersekat akibat objek asing.⁴
- **Batuk berpanjangan** – Batuk untuk satu tempoh yang lama (berminggu-minggu) mungkin merupakan tanda jangkitan virus.² Antara punca lain termasuklah asma, alahan, atau masalah kronik yang menjejaskan sistem pernafasan.^{1,2}
- **Batuk berdesis** – Batuk yang pendek dan cepat serta bunyi berdesis apabila kanak-kanak menarik nafas.^{1,5} Ia disebabkan oleh penyakit yang boleh dicegah vaksin yang dipanggil batuk kokol atau pertusis. Batuk kokol boleh menyebabkan kesukaran bernafas dalam kanak-kanak kecil.¹

Ringkasan Punca Utama Batuk Dalam Kanak-kanak⁶

- Jangkitan salur pernafasan (bakteria, virus, dll.)
- Penyakit pneumokokus
- Alahan
- Asma
- Refluks gastroesofagus (GER)
- Perengsa persekitaran (cth. udara sejuk, asap rokok, pencemaran, dll.)
- Tertelan objek asing
- Masalah menelan atau masalah struktur salur udara



Bilakah ibu bapa patut risau tentang batuk pada kanak-kanak?

Batuk boleh menjadi serius. Bincang dengan doktor sekiranya anak anda batuk dan menunjukkan mana-mana gejala berikut^{1,2}:

Demam panas (suhu lebih 38°C)



Kuat meragam atau selalu mengantuk

Bibir, muka, atau lidah bertukar biru



Batuk berdarah

Sukar bernafas (cth. bernafas laju, sesak nafas, dll.)



Dehidrasi (cth. pening, mulut kering, mata cekung, kurang kencing, dll.)

Bunyi "berdesis" semasa menarik nafas selepas batuk



Mencegah batuk pada kanak-kanak

Batuk ialah gejala tidak khusus yang boleh berlaku dan mendatangkan pelbagai masalah berbeza kepada kanak-kanak. Oleh itu, pencegahan batuk bergantung pada puncanya. Namun begitu, terdapat beberapa tip umum untuk mencegah batuk pada kanak-kanak:

- **Amalkan kebersihan yang baik.** Ini termasuklah kerap membasuh tangan dengan sabun dan mengelakkan daripada menyentuh muka dengan tangan. Ini boleh mencegah penyebaran jangkitan yang menyebabkan batuk.⁶
- **Pastikan imunisasi dikemaskini.** Sesetengah penyakit berjangkit yang menyebabkan batuk pada kanak-kanak boleh dicegah dengan vaksinasi.⁶ Contohnya, batuk kokol boleh dicegah dengan memastikan kanak-kanak kecil mendapat vaksin Difteria Tetanus Pertusis (DTaP).⁷ Selain itu, wanita hamil boleh mendapatkan vaksin Tetanus Difteria Pertusis (Tdap) untuk memberi perlindungan awal kepada bayi mereka.⁷ Contoh penyakit lain yang boleh dicegah oleh vaksin ialah penyakit pneumokokus dan influenza.⁶
- **Patuhi pelan tindakan asma/alahan.** Jika batuk berpunca daripada asma atau alahan, ibu bapa harus merujuk kepada pakar perubatan untuk menetapkan pelan tindakan. Ini boleh membantu mengurangkan keterukan dan kekerapan batuk.⁶
- **Awasi bahaya tercekik.** Jangan berikan anak anda objek asing yang boleh menyebabkan bahaya tercekik.⁶ Contohnya, duit syiling, mainan plastik kecil, bungkus produk, dll.

Kesimpulan

Oleh itu, ibu bapa wajib menyedari bahawa batuk dalam kanak-kanak juga boleh menandakan masalah serius. Dengan mengetahui jenis-jenis batuk yang berbeza serta mengambil langkah pencegahan, kita boleh menjamin kesihatan anak kita. Pertahanan terbaik adalah dengan mengambil tahu dan bertindak proaktif. PP

Rujukan

1. Duda, K. (2022). When to See a Healthcare Provider for a Child's Cough. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/when-to-be-concerned-about-your-childs-cough-3894893>
2. Kids Health. (2022). Coughing. Nemours KidsHealth. <https://kidshealth.org/en/parents/childs-cough.html>
3. Kids Health. (2021). Croup. Nemours KidsHealth. <https://kidshealth.org/en/parents/croup.html>
4. Harris, N. (2023). What does wheezing and coughing mean in children? Parents. <https://www.parents.com/baby/health/cough/what-a-wheezing-cough-means-in-babies-and-toddlers/>
5. Kids Health. (2023). Whooping Cough (Pertussis). Nemours KidsHealth. <https://kidshealth.org/en/parents/whooping-cough.html>
6. Raising Children Australia. (2023). Cough. Raising Children Network. <https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/cough>
7. Centers for Disease Prevention and Control. (2022). Preventing Whooping cough (Pertussis). <https://www.cdc.gov/pertussis/about/prevention/index.html>

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



Hakcipta dimiliki oleh atau dilesenkan kepada kumpulan syarikat GSK.

© 2024 Kumpulan syarikat GSK atau pelesenya.

GlaxoSmithKline Pharmaceutical Sdn Bhd 195801000141(3277-U)

NP-MY-PDU-ADVR-240001 03/24

Penyakit Lupus (Systemic Lupus Erythematosus)

Oleh **Dr La Reina Sangaran**, Pakar Pediatrik

Systemic lupus erythematosus, atau lebih dikenali sebagai penyakit SLE atau lupus, adalah sejenis penyakit autoimun di mana sistem pertahanan badan yang sepatutnya berfungsi membantu badan kita melawan penyakit, sebaliknya melawan organ-organ badan sendiri. Penyakit SLE boleh menyerang pelbagai organ penting tubuh seperti buah pinggang, otak, darah, kulit, sendi, paru-paru dan hampir semua organ lain. Penyakit ini adalah suatu penyakit kronik dan jika tidak mendapat rawatan, ia boleh mengakibatkan kematian.

Adakah penyakit SLE boleh terjadi pada kanak-kanak?

Penyakit SLE lazimnya terjadi pada usia dewasa, namun, penyakit ini juga boleh terjadi pada kanak-kanak terutamanya kanak-kanak perempuan sekitar umur akil baligh. Pesakit SLE kanak-kanak lazimnya mendapat penyakit yang lebih parah daripada pesakit dewasa.

Apakah tanda-tanda penyakit SLE?

Penyakit SLE boleh menampakkan pelbagai jenis tanda bergantung pada organ tubuh yang diserang. Jika SLE menyerang buah pinggang, pesakit akan mempunyai tanda-tanda seperti bengkak badan, kencing berbuih dan tekanan darah tinggi. Jika penyakit SLE menyerang otak, pesakit mungkin akan mendapat sakit kepala, sawan atau menampakkan kelainan peribadi.

Selain itu, tanda-tanda yang sering terjadi pada pesakit SLE adalah demam berpanjangan, selera makan menurun, susut berat badan dan keletihan yang berlebihan daripada biasa. Pesakit SLE juga boleh menampakkan tanda-tanda seperti ruam khusus pada muka (*butterfly/malar rash*), keguguran rambut, ulser pada lelangit mulut dan sensitif terhadap cahaya matahari.



Ruam kupu-kupu yang terjadi pada pipi dan dahi, tetapi mengelak lipatan hidung dan mulut



Kemerahan atau ulser pada lelangit mulut yang tidak menyakitkan

Apakah punca penyakit SLE dan bolehkah penyakit ini dicegah?

Penyakit SLE tidak mempunyai punca yang khusus, tetapi faktor genetik, faktor hormon, pendedahan terhadap jangkitan tertentu, ubat-ubatan dan cahaya matahari boleh menjadi pencetus penyakit SLE pada pesakit yang rentan. Malangnya, penyakit ini tidak boleh dicegah.

Bagaimanakah penyakit ini boleh dikenal pasti?

Individu yang mempunyai tanda-tanda yang dicurigai penyakit lupus harus berjumpa dengan doktor yang berpengalaman. Kebiasaannya, penyakit ini didiagnosis dan dirawat oleh pakar penyakit autoimun, atau lebih dikenali sebagai pakar reumatologi. Doktor akan mendapatkan sejarah penyakit yang terperinci, membuat pemeriksaan badan, dan selanjutnya ujian darah dan air kencing, pemeriksaan air tulang belakang dan ujian radiologi, seperti sinar-X, ultrabunyi dan MRI, bergantung kepada organ badan yang diserang. Pesakit yang mempunyai tanda-tanda buah pinggang diserang akan memerlukan ujian biopsi buah pinggang.

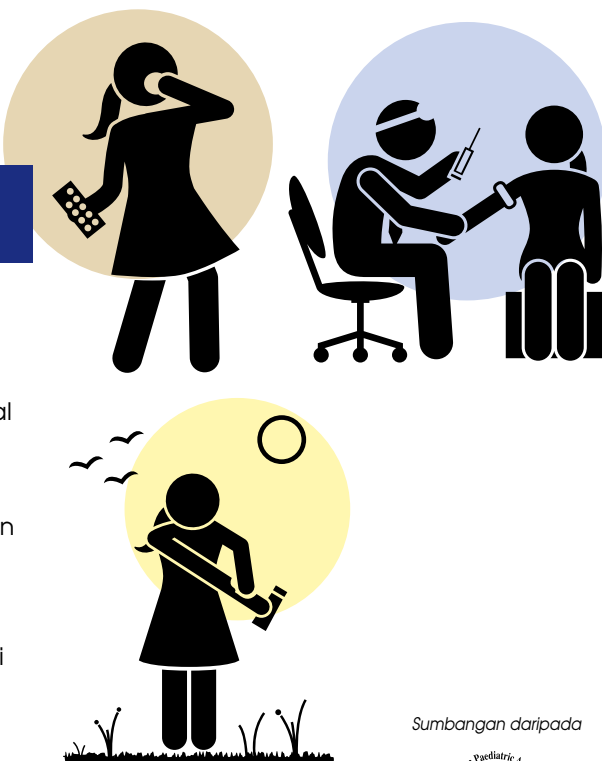
Bagaimanakah penyakit ini diubati?

Ubat-ubatan yang diberikan bergantung kepada tahap penyakit. Lazimnya, pesakit SLE memerlukan ubat-ubatan immunosupresif seperti ubat steroid, ubat sitotoksik seperti *cyclophosphamide* dan ubat-ubatan biologikal seperti *rituximab*. Pesakit yang menghidap kerosakan buah pinggang yang teruk akan memerlukan rawatan cuci darah (hemodialisis) dan ubat darah tinggi. Sesetengah pesakit akan memerlukan pemindahan darah.

Pesakit SLE juga mungkin memerlukan ubat-ubatan suplemen seperti ubat kalsium dan vitamin D. Semua pesakit SLE perlu menghindari daripada sinaran matahari yang terik dengan menggunakan topi, baju lengan panjang dan losyen pelindung matahari. Selain itu, pesakit SLE dinasihatkan untuk mengelak daripada terdedah kepada orang-orang yang menghidap penyakit-penyakit berjangkit seperti cacar air dan tuberkulosis kerana badan mereka lebih rentan untuk dijangkiti.

Apakah prognosis pesakit SLE?

Walaupun penyakit ini tidak mempunyai penawar, kebanyakan pesakit SLE yang mendapatkan rawatan akan dapat mengawal penyakit ini. Pesakit yang penyakitnya terkawal, lazimnya boleh menjalani kehidupan seperti kanak-kanak lain. Mereka boleh bersekolah, bersukan dan selanjutnya melanjutkan pelajaran ke institusi pengajian tinggi, mendapat pekerjaan, berkahwin dan membina keluarga mereka sendiri di masa hadapan. Oleh yang demikian, adalah sangat penting untuk kanak-kanak ini mendapat rawatan yang sewajarnya dan tidak berputus asa. PP



Sumbangan daripada



Tip Mengurangkan Garam, Minyak, dan Gula untuk Kanak-kanak

Oleh **Prof Madya Dr Sharifah Wajihah Wafa**, Pakar Pemakanan & Ahli Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)



Urbanisasi telah membawa banyak perubahan dalam gaya hidup kita, terutamanya berkaitan apa yang kita makan. Malangnya, perubahan ini telah menyebabkan peningkatan pengambilan garam, minyak, dan gula (salt, oil, sugar, SOS) dalam diet kita, terutamanya dalam kalangan kanak-kanak. Peningkatan pengambilan SOS boleh memberi kesan yang buruk terhadap kesihatan kerana ia dikaitkan dengan pelbagai penyakit tidak berjangkit. Oleh itu, bagaimana ibu bapa boleh mengurangkan pengambilan SOS dalam kalangan anak-anak dengan berkesan?

Memahami SOS

Apakah itu garam?



Garam atau secara saintifiknya dikenali sebagai natrium klorida (NaCl) adalah bahan yang biasa ditemui dalam pelbagai makanan dan sering digunakan sebagai perisa makanan. Garam atau natrium juga boleh ditemui dalam beberapa bahan makanan segar (cth. susu, daging, kerang, dll.). Namun, sebahagian

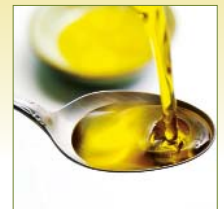
besar garam dalam diet kita datang daripada makanan yang dihasilkan secara komersial (cth. mi segera, telur masin, daging dalam tin, kerepek, dll.). Malah, penambah rasa dan sos seperti sos tiram, sos tomato, sos cili, dan sos ikan juga mengandungi garam yang tinggi.

Cadangan Pengambilan Natrium Harian untuk Kanak-kanak

- Bayi (0-6 bulan): 120 mg
- Bayi (7-12 bulan): 370 mg
- Kanak-kanak (1-3 tahun): 1000 mg
- Kanak-kanak (4-8 tahun): 1200 mg
- Kanak-kanak & Remaja (9-18 tahun): 1500 mg

Apakah itu minyak?

Minyak ialah sejenis lemak pemakanan, yang terdiri daripada asid lemak tepu atau tak tepu. Ia biasanya ditemui dalam pelbagai bentuk (iaitu minyak sayuran, kacang, atau bijian). Sebahagian besar pengambilan minyak dalam diet harian biasanya datang daripada pengambilan makanan yang dimasak dalam minyak berlebihan seperti makanan bergoreng dan makanan segera.



Cadangan Pengambilan Minyak Harian untuk Kanak-kanak

- Maksimum 2½ sudu teh minyak, mentega atau marjerin

Apakah itu gula?



Gula ialah sejenis karbohidrat yang sering dikaitkan dengan rasa manis dalam makanan dan minuman. Gula putih atau sukrosa merupakan bentuk yang paling umum bagi gula. Namun, terdapat pelbagai jenis

gula lain termasuklah yang boleh didapati secara semula jadi dalam makanan seperti buah-buahan dan madu, serta gula yang ditambah dalam makanan semasa proses penyediaan dan makanan yang telah dibungkus. Pengambilan gula berlebihan daripada semua sumber haruslah dielakkan. Ini termasuklah kuih tempatan, bubur manis, dan pelbagai jenis minuman bergula. Ini semua mengakibatkan pengambilan gula berlebihan dalam diet kita. Kita juga harus sedar bahawa pengambilan makanan berkarbohidrat secara berlebihan boleh membawa kepada pengambilan gula berlebihan.

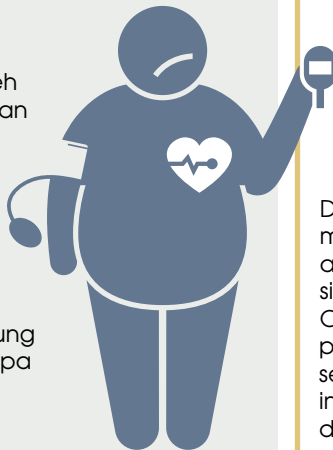
Cadangan Pengambilan Gula Harian untuk Kanak-kanak

- Pengambilan gula mestilah kurang daripada 10% jumlah pengambilan tenaga harian individu.

Kepentingan mengurangkan SOS

Kajian menunjukkan kaitan yang jelas antara penggunaan SOS yang berlebihan dengan pelbagai isu kesihatan.

- Pengambilan garam yang berlebihan boleh menyebabkan tekanan darah tinggi, dan angin ahmar.
- Pengambilan lemak dan minyak yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko obesiti, penyakit jantung koronari, dan beberapa jenis kanser.
- Pengambilan gula yang berlebihan mengakibatkan pengambilan kalori yang tinggi, yang boleh menyebabkan obesiti, dan peningkatan risiko menghidap diabetes dan karies gigi.



Tips mengurangkan SOS bagi kanak-kanak

- **Amalkan pemakanan yang sihat dan seimbang.** Gunakan Piramid Makanan Malaysia dan Pinggan Sihat Malaysia sebagai panduan untuk mengamalkan diet/pemakanan sihat yang seimbang, sederhana dan pelbagai.
- **Wujudkan persekitaran makanan yang sihat.** Wujudkan persekitaran makan yang menggalakkan anak anda membuat pilihan makanan yang lebih sihat. Ini termasuk menyediakan pilihan makanan yang sihat untuk stok dapur dan mengehadkan makanan tinggi SOS.
- **Kurangkan pengambilan garam.** Apabila memasak di rumah, hanya gunakan sedikit garam dan guna lebih banyak perasa semula jadi (cth. herba, rempah ratus, dll.). Pengambilan makanan ringan yang masin (cth. kerepek ubi, keropok lekor, dll.) juga perlu dihadkan. Ibu bapa harus memilih makanan berbungkus yang kurang natrium semasa membeli-belah – ini juga masa yang sesuai untuk mengajar anak-anak cara membaca label pemakanan dengan betul.
- **Kurangkan pengambilan minyak dan lemak.** Semasa memasak, guna daging yang kurang berlemak atau buang lemak berlebihan (cth. membuang kulit ayam). Ibu bapa juga harus memilih kaedah memasak yang lebih sihat (cth. mengukus, merebus, dan memanggang) berbanding menggoreng celur. Kurangkan penggunaan minyak dan lemak semasa memasak. Akhir sekali, ibu bapa harus mengehadkan pengambilan makanan segera dan makanan ringan yang kurang sihat untuk anak-anak.
- **Kurangkan pengambilan gula.** Gantikan makanan manis dengan pilihan makanan yang lebih sihat seperti buah-buahan segar, sayur-sayuran, bar bijirin, dll. Ibu bapa juga harus mengehadkan pengambilan pencuci mulut yang manis untuk anak-anak dan hanya memberikannya sekali-sekala. Minuman dengan gula tambahan (cth. minuman manis bergula dalam bungkusan dan tin, teh boba, teh tarik, dll.) juga perlu dikurangkan.

Dengan mengurangkan pengambilan garam, minyak, dan gula (SOS), ibu bapa boleh membantu anak-anak membuat pilihan makanan yang lebih sihat, seterusnya mencegah penyakit tidak berjangkit. Oleh itu, ibu bapa haruslah mengambil tindakan proaktif serta pencegahan awal dengan membuat sedikit perubahan dalam kehidupan seharian, dan ini akan menyumbang kepada kesihatan anak-anak dalam jangka panjang. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Panduan Mengenai *Meltdown* dalam Autisme

Oleh **Dr Zahilah Filzah Zulkifli**, Pakar Pediatrik

*Sebagai ibu bapa, berurusan dengan kanak-kanak meragam atau tantrum adalah perkara biasa. Tetapi pernahkah anda melihat kanak-kanak yang mengalami *meltdown*? *Meltdown* biasanya dialami oleh individu autistik. Bagi seseorang yang tidak menyedari perbedaannya, mungkin sukar untuk membezakan antara *meltdown* dan tantrum.*

Apa itu *meltdown*?

Meltdown ialah tindak balas tidak sengaja yang menyebabkan seseorang hilang kawalan terhadap perbuatan mereka akibat situasi yang keterlaluan. Individu autistik boleh mengalami *meltdown* tanpa mengira umur, bukan hanya kanak-kanak. Anda perlu mengetahui bahawa *meltdown* bukanlah tingkah laku yang buruk atau sejenis manipulasi. Ia juga bukan disebabkan kurang didikan ibu bapa. Individu autistik sering bergelut dengan perbezaan komunikasi, rangsangan deria, dan pengawalan emosi, oleh itu mereka lebih cenderung mengalami *meltdown*.

Setiap individu, bukan saja ibu bapa, harus memahami apa yang dimaksudkan dengan *meltdown*. *Meltdown* amat meletihkan mental dan fizikal, dan merupakan salah satu perkara yang sering disalah erti dalam kehidupan seorang individu autistik. Ia juga sering dikelirukan dengan tantrum dalam kalangan kanak-kanak.

Meltdown vs tantrum

Meltdown

- Tindak balas emosi berlebihan yang berlangsung lebih lama
- Boleh berlaku pada setiap usia
- Tidak boleh dikawal
- Bukan untuk perhatian
- Dicituskan oleh rangsangan deria/emosi yang berlebihan
- Tidak boleh dialihkan sehingga selesai

Tantrum

- Kelakuan beremosi yang biasa
- Biasa berlaku pada kanak-kanak kecil dan petatih
- Didorong oleh kemahuan/motivasi
- Sering dilakukan untuk perhatian
- Dicituskan oleh keperluan/keinginan yang tidak dipenuhi
- Boleh dialihkan

Pencetus meltdown

Setiap individu autistik mengalami pengalaman *meltdown* yang pelbagai dengan makna yang berbeza, tetapi terdapat beberapa punca umum berlakunya *meltdown*:

- Rangsangan deria yang melampau, seperti bau atau rasa yang kuat, bunyi terlalu bising, lampu berkelip-kelip, berada dalam khalayak ramai, dsb.
- Perubahan rutin harian, kehidupan atau persekitaran, seperti berpindah ke rumah baharu atau perubahan jadual sekolah secara tiba-tiba
- Kesukaran berkomunikasi
- Keresahan atau tekanan
- Kehilangan autonomi (untuk memilih dan mengawal keadaan)

Petanda meltdown

Berikut merupakan beberapa tingkah laku yang mungkin ditunjukkan oleh individu yang mengalami *meltdown*:

- Menggigit
- Memukul atau menumbuk
- Menendang atau menghentak kaki
- Melarikan diri
- *Stimming* (tingkah laku swarangsang oleh individu autistik sebagai cara untuk menenangkan diri, contohnya menggoyangkan badan, berdengung, menjentik jari)
- Mencederakan diri sendiri, seperti menghentak kepala, memukul atau menarik rambut sendiri
- Membaling dan memecahkan objek
- Mengeluarkan suara yang kuat, seperti menangis, merintih, menjerit, mengejek, atau berteriak dengan kuat
- Tidak peduli/sedar dengan persekitaran

Bersedia menghadapi meltdown

Sekiranya anda mempunyai atau menjaga kanak-kanak autistik, penting untuk anda tahu bagaimana untuk mengesan tanda-tanda *meltdown*.

- **Mengenal pasti pencetus.** Setiap kali *meltdown* berlaku, cuba perhatikan apakah pencetusnya. Anda akan menemui corak tertentu. Apabila anda telah mengenal pasti pencetus *meltdown* anak anda, cari cara untuk mengelakkan atau mengurangkan perkara tersebut

- **Mengesan tanda awal.** Sebelum *meltdown* berlaku sepenuhnya, kanak-kanak autistik akan menunjukkan beberapa tanda awal seperti menggigit kuku, menutup telinga dengan tangan, rasa jengkel, atau *stimming*. Ambil langkah awal untuk menghilangkan puncanya atau membawa kanak-kanak tersebut ke persekitaran yang lebih tenang.
- **Sediakan alat bantu deria/ penenang diri,** seperti mainan deria, baju/selimut tebal, cermin mata hitam, fon kepala kalis bunyi, sarung pen/pensel yang boleh dikunyah, dsb. Ini boleh membantu anak anda agar selesa dan tenang semasa situasi yang sukar.
- **Rancang dan latih strategi.** Rancang strategi sesuai yang boleh diamalkan oleh anak anda apabila dia mula rasa tertekan. Berlatih dengan anak anda semasa dia tenang supaya dia dapat menyesuaikan diri dan menggunakan strategi ini apabila diperlukan.

Menyokong kanak-kanak semasa meltdown

Pengawalan bersama (*co-regulation*) ialah kunci utama. Kanak-kanak perlu belajar bagaimana untuk mengawal diri bersama orang lain sebelum dia boleh menggunakan kaedah/alat kawalan diri secara bersendirian. Pengawalan bersama secara kerap ialah proses ke arah pengawalan diri.

- **Bertenang.** Sebelum membantu anak anda bertenang, anda perlu mengawal diri terlebih dahulu. Antara caranya adalah dengan menarik nafas dalam-dalam atau minum air.
- **Lihat *meltdown* dari sudut berbeza.** Fikirkan bahawa anak anda sedang menghadapi kesukaran dan kelakuan tersebut tidak disengajakannya.
- **Berikan ruang.** Jangan cuba hentikan kelakuan anak anda tetapi kekal berada di sampingnya untuk menjaga keselamatannya. Jangan barkerkan orang lain mendekatinya.
- **Kurangkan rangsangan.** Kurangkan bercakap kerana ini akan menambah tekanan.
- **Jadikan persekitaran lebih sesuai.** Perhatikan persekitaran dan lihat apa yang boleh dilakukan untuk membantu

anak anda bertenang, seperti mengurangkan pencahayaan atau bunyi muzik, menutup pintu, meminta orang lain meninggalkan bilik.

- **Cari ruang selamat.** Jika boleh atau jika terdapat risiko berlaku kecederaan, cuba bawa anak anda ke bilik yang lebih selamat dan senyap.
- **Guna kaedah bertenang yang sesuai.** Jika anda tahu apa yang boleh menenangkan anak anda semasa *meltdown*, berikan kepadanya. Ini termasuklah mainan kegemaran, memasang muzik yang menenangkan, menarik nafas dalam-dalam, menumbuk bantal, menggosok belakangnya, memeluknya dengan erat, dll.
- **Kaedah pengawalan emosi autistik.** Membenarkan perbuatan berulang-ulang (*stimming*) kerana ia adalah satu kaedah untuk membantu pengawalan emosi.
- **Larangan:** Jangan memalukan atau mengancam anak anda. Elakkan daripada berhujah atau berbalah dengannya. Jangan sekali-kali meninggalkannya sendirian.

Apabila anak anda telah bertenang, tunjukkan kepadanya bahawa anda memahami situasi tersebut. Akui perasaannya dengan memberitahu yang anda faham bahawa *meltdown* tersebut adalah sesuatu yang mematenkan dan meresahkan. Cuba tanya atau cari punca kepada *meltdown* tersebut; ini mungkin memerlukan bantuan Augmentative and Alternative Communication (AAC) atau komunikasi alternatif selain percakapan.

Apabila *meltdown* berlaku di khalayak ramai, anda tidak perlu berasa malu. Ingatlah bahawa anak anda tidak berniat untuk menyusahkan anda; malah dia sebenarnya yang mengalami kesusahan. Oleh itu, bersikap empati dan baik hati amat penting semasa *meltdown*. Namun, jika anda bergelut untuk menjaga anak anda, berbincanglah dengan pakar pediatrik. Mereka boleh mencadangkan panduan dan terapi untuk menyokong perkembangan emosi anak anda. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Ibu Bapa sebagai Rakan: Di Mana Batasnya?

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

Apabila kanak-kanak beralih ke zaman remaja yang mencabar, strategi keibubapaan haruslah disesuaikan untuk memenuhi keperluan mereka yang berubah-ubah. Satu masalah yang biasa dihadapi oleh ibu bapa adalah sama ada mereka perlu menggunakan pendekatan yang lebih mesra sebagai rakan mereka atau terus mengekalkan peranan mereka sebagai ibubapa. Walaupun membina hubungan rapat dengan anak remaja anda adalah penting, mewujudkan batas-batas juga sama penting dalam memastikan kesejahteraan dan perkembangan mereka.



Kajian mendapati bahawa **remaja berkembang dengan baik apabila ibu bapa berjaya menyeimbangkan kasih sayang dan had-had yang sesuai dengan umur**. Cabaran bagi ibu bapa adalah untuk mengekalkan hubungan rapat dengan anak-anak, di samping menunaikan tanggungjawab sebagai orang dewasa. Ingat, anda tidak perlu menganggap anak anda setaraf dengan anda untuk menunjukkan keprihatinan anda. Sebaliknya, peranan anda sebagai ibu bapa seharusnya sebagai pembimbing. Terlalu mengongkong dan kerap masuk campur dalam proses membuat keputusan anak anda pula boleh mengganggu kehendak mereka untuk belajar berdikari.

Anak remaja rasa selamat apabila terdapat sosok autoriti yang jelas dalam keluarga. Menetapkan batasan bukan bermakna anda seorang ibu bapa yang tidak prihatin. Ia membantu anak anda menyedari bahawa dia boleh belajar berdikari sambil membesar, dan ini memberikannya ruang untuk meneroka aspek-aspek kehidupan dengan sendiri.

Selain itu, jika anda terlalu “mesra” dengan anak remaja anda, batas sempadan akan kabur dan

menjejaskan kebolehan anda untuk menetapkan peraturan asas. Biasanya ibu bapa perlu mengenakan peraturan yang mungkin tidak digemari atau dilawan oleh remaja. Namun, **menetapkan peraturan (cth. had waktu pulang, waktu skrin, pakaian yang sesuai, aktiviti sosial) adalah penting demi kesejahteraan dan keselamatan anak anda**. Ia mengajar remaja tentang apa yang selamat dan sesuai, serta sebaliknya.

Kadangkala, apabila anda memainkan peranan sebagai sahabat baik anak remaja anda, ia juga boleh mendatangkan kesan yang tidak dijangka. Jika anak remaja anda belum bersedia berhadapan dengan dunia dewasa yang kompleks, mereka mungkin tertekan apabila cuba menangani isu-isu yang melangkaui tahap kematangan mereka. **Elakkan daripada membebankan anak remaja anda dengan masalah orang dewasa**, seperti perbalahan dengan pasangan atau masalah kewangan, kerana ini mungkin menyebabkan keresahan dan mengganggu perkembangan semulajadi mereka.

Jangan berkongsi masalah orang dewasa secara berlebihan dengan

anak remaja anda supaya dia berpeluang menikmati masa remajanya tanpa risau dengan tanggungjawab dunia dewasa. Pendekatan ini memberikan anda masa untuk melakukan aktiviti bersama, lalu memberi peluang untuk bersantai, bergembira, serta memahami keperluan dan emosi anak remaja anda. Ini bukan sahaja boleh membina kesejahteraan emosi anak remaja anda, bahkan **memupuk hubungan sihat yang menggalakkan bimbingan serta sifat berdikari secara harmoni pada masa yang sama**.

Menangani cabaran keibubapaan semasa zaman remaja anak anda merupakan satu proses yang rumit, dan ibu bapa perlu sedar bahawa anda boleh menjadi rakan yang prihatin tanpa mengorbankan peranan anda sebagai pemegang autoriti. Yang penting adalah untuk mencari titik keseimbangan dan mengetahui di mana batasannya supaya anda boleh menyediakan persekitaran yang boleh menggalakkan perkembangan anak remaja anda. 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