

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Memupuk Kestabilan:
**Pengasuhan
Bersama
Selepas
Bercerai**

**Pembuatan
Vaksin**

Dari Makmal Kepada
Khayalak Ramai

**Ekonomi
Rumah Tangga**

Jom Cegah
**“Sindrom
Terlupa Anak”!**

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.mscp.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, MSCP



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. ”



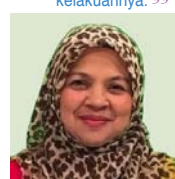
Dr Norsiah Ali

Presiden, AFPM



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

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



Datin Prof Dr Mariani Md Nor

Presiden, ECC Council

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)



Kos Tinggi Membina Keluarga

Institusi keluarga merupakan asas bagi mana-mana masyarakat dan negara. Namun, isu-isu seperti peningkatan kos sara hidup dan penurunan kadar kesuburan makin merisaukan dan menjadi cabaran dalam membina keluarga, bukan hanya di Malaysia, malah di seluruh dunia. Hal-hal ini perlu ditangani bagi menyediakan persekitaran lestari demi membina keluarga dalam masyarakat kita.

Oleh itu, dalam Rencana kali ini, kami menjemput beberapa pakar terkemuka dalam bidang masing-masing untuk membicarakan sebab-sebab di sebalik peningkatan kos membina keluarga, serta kepentingan perancangan kewangan sebagai ibu bapa. Topik keibubapaan lain yang juga penting turut diterangkan oleh barisan pakar kami dalam isu kali ini, seperti tip penjagaan bersama bagi ibu bapa yang telah berpisah, soalan-soalan lazim tentang tanda perkembangan, apa yang ibu bapa boleh lakukan jika anak remaja menyembunyikan sesuatu, dan kes tragik kanak-kanak yang tertinggal dalam kenderaan.

Tujuan utama artikel-artikel ini adalah untuk memperkasakan dan menyediakan anda sebagai ibu bapa dengan pengetahuan keibubapaan yang penting, agar kita bersama-sama boleh memberikan penjagaan, pengasuhan, dan persekitaran terbaik untuk si kecil kita, bakal-bakal pemimpin kita. Akhir sekali, sila baca juga artikel-artikel lepas di laman web kami (www.mypositiveparenting.org) dan ikuti kami juga di Facebook (@positiveparentingmalaysia), Instagram (@mypositiveparenting), YouTube (ParentFlix) dan Spotify (ParentFlix)!

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 Ekonomi Rumah Tangga

Perancangan Keluarga & Kehamilan

11 Bahaya Influenza Semasa Kehamilan

Kesejahteraan Keluarga

13 Memupuk Kestabilan:

Pengasuhan Bersama Selepas Bercerai

Kesihatan Anak

15 Pembuatan Vaksin: Dari Makmal Kepada Khayalak Ramai

17 Mencegah Kerosakan Gigi & Gingivitis pada Kanak-kanak

19 Jom Cegah "Sindrom Tertlupa Anak"!

Pemakanan & Kehidupan Sihat

20 Lebihkan Sayuran untuk Anak Anda

Perkembangan Anak

22 Soalan-soalan Lazim Tentang Tanda Perkembangan

Remajaku Yang Positif

23 Adakah Anak Remaja Anda Menyembunyikan Sesuatu?

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



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



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 Serena In, Pakar Psikologi Klinikal
dan Ahli Jawatankuasa, Persatuan
Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP),

Dr Tey Nai Peng, Pakar, Fakulti
Perniagaan & Ekonomi, Universiti
Malaya; Ahli Lembaga, Lembaga
Penduduk dan Pembangunan
Keluarga Negara Malaysia (LPPKN);
dan Ahli, Majlis Kebangsaan Wanita
& Keluarga

Ekonomi Rumah Tangga

Menjadi ibu bapa merupakan satu kebahagiaan, tetapi ia juga menyedarkan kita tentang realiti pertambahan perbelanjaan dan tanggungjawab kewangan. Dalam menghadapi kenaikan kos sara hidup dan penurunan kadar kelahiran di Malaysia, ibu bapa harus bersedia untuk memenuhi keperluan kewangan dalam membesarkan anak. Daripada keperluan asas seperti kos pendidikan dan perubatan, hinggalah beraneka keperluan harian, perbelanjaan anda boleh meningkat dengan cepat, dan ini menjadikan perancangan kewangan satu aspek penting dalam membina keluarga.

Penurunan kesuburan, kenaikan kos sara hidup: antara punca keresahan

Kadar kesuburan kian merosot di seluruh dunia, dan banyak negara menunjukkan kadar di bawah paras penggantian (2.1 kelahiran per wanita). Asia Timur dan Tenggara menghadapi krisis demografi yang ketara, dengan negara-negara seperti Korea Selatan, China, Jepun, Thailand, dan Singapura mencatat kadar kesuburan (*total fertility rate*, TFR) 1.3 atau lebih rendah. TFR Singapura mencatat rekod terendah dalam sejarah iaitu 0.97 pada 2023. TFR Malaysia juga turun mendadak daripada 2.2 pada 2011 kepada 1.6 pada 2022.

Walaupun kadar kesuburan populasi Melayu dan Bumiputera lain kekal di sekitar paras penggantian, komuniti Cina dan India mengalami penurunan drastik, masing-masing dengan kadar serendah 0.8 dan 1.1,

meletakkan mereka antara yang terendah di peringkat global.

Penurunan kelahiran boleh dilihat melalui jumlah kelahiran seluruh negara yang merosot daripada 511,527 pada 1991 kepada 444,279 pada 2023. Kelahiran kaum Cina mengalami penurunan paling ketara, merosot daripada 102,732 kepada 40,249 dalam tempoh 32 tahun, manakala kelahiran Bumiputera juga menurun daripada 399,276 pada 2015 kepada 344,281 pada 2023.

Kenaikan kos sara hidup turut memburukkan keadaan, oleh itu penting bagi kita untuk menangani isu ini sebelum kadar kesuburan merosot lebih jauh, sehingga boleh mengakibatkan kesan buruk ke atas ekonomi. Malaysia kini amat bergantung kepada buruh asing untuk mengatasi kekurangan tenaga buruh dan situasi ini dijangka akan berterusan.

Dr Tey Nai Peng, Pakar di Fakulti Perniagaan & Ekonomi, Universiti Malaya, menyatakan cabaran-cabaran yang menyumbang kepada penurunan kadar kelahiran. "Kenaikan kos sara hidup, serta ketidakpastian dalam pasaran pekerjaan dan perniagaan, pendapatan yang tidak bertambah, dan timbunan hutang bagi sesetengah orang, meletakkan beban yang berat ke atas pasangan muda. Akibatnya, ramai yang terpaksa mengehadkan saiz keluarga mereka, lalu menyumbang kepada trend penurunan kadar kelahiran.

Selain itu, kos membesarkan anak juga meningkat seiring dengan kos sara hidup secara keseluruhan. Faktor-faktor seperti lokasi, pilihan penjagaan anak, dan haluan pendidikan yang diingini untuk anak semuanya memainkan peranan penting dalam menentukan beban kewangan sebagai ibu bapa," katanya.

Kos sebagai ibu bapa

Menurut Belanjawanku KWSP, dana yang diperlukan untuk mengekalkan taraf hidup yang baik berbeza-beza mengikut kawasan di Malaysia. Bagi pasangan berkahwin, taraf hidup ini memerlukan belanjawan bulanan bermula daripada RM3,680 di Alor Setar hingga RM4,630 di Lembah Klang. Namun, apabila mereka mempunyai seorang anak, perbelanjaan akan meningkat kepada RM4,760 dan RM5,980 di kawasan-kawasan ini.

Keluarga dengan dua anak berhadapan dengan beban kewangan yang lebih besar, dengan anggaran belanjawan RM5,430 dan RM6,890 masing-masing di Alor Setar dan Lembah Klang. Pendapatan isi rumah median pada 2022 adalah kira-kira RM6,338 (RM7,243 di kawasan bandar dan RM4,094 di kawasan luar bandar), dengan purata saiz isi rumah 3.8 orang. Statistik ini menunjukkan bahawa hampir separuh populasi hidup di bawah paras kehidupan yang baik.

Selain itu, satu laporan dalam talian membuat pengiraan bahawa kos membesarkan seorang anak daripada kehamilan hingga pendidikan universiti adalah kira-kira RM400,000 hingga RM1.1 juta, dengan sebahagian besar kos tersebut digunakan untuk pendidikan tinggi swasta.



Anggaran kos membesarkan anak

Peringkat	Mengandung & bersalin	Bayi - 4 tahun	7 - 12 tahun	13 - 17 tahun	Pra-U/ Universiti
Anggaran kos tahunan	RM5,000- RM10,000	RM37,300- RM48,000	RM8,400- RM35,000	RM13,200- RM46,000	Sehingga RM160,000
Contoh perbelanjaan	Lawatan pranatal, caj hospital (berbeza jika swasta atau kerajaan), lawatan selepas bersalin dan makanan tambahan	Penjagaan anak, imunisasi dan pemeriksaan, formula dan makanan, lampin, pakaian dan keperluan lain seperti kereta sorong bayi, tempat duduk kereta, dsb.	Pakaian seragam dan buku, yuran sekolah, yuran pengangkutan, perbelanjaan makanan, tuisyen, pakaian, buku dan mainan, kesihatan	Pakaian seragam dan buku, yuran sekolah, yuran pengangkutan, perbelanjaan makanan, tuisyen, pakaian, buku dan mainan, hiburan, kesihatan	Buku, makanan, pengangkutan, penginapan, kesihatan, yuran universiti (berbeza jika swasta, kerajaan, tempatan atau luar negara), hiburan

*Anggaran berdasarkan sumber daripada <https://www.akpk.org.my/estimated-cost-raising-child> dan <https://www.aia.com.my/en/knowledge-hub/plan-well/cost-of-raising-a-child-in-malaysia.html>

Kenapa kos meningkat?

Dr Tey mengenalpasti beberapa sebab kos membesarkan anak semakin meningkat.

Perbelanjaan pendidikan:

Kos pendidikan seperti yuran pengajian, peralatan sekolah, aktiviti kokurikulum, dan tuisyen semakin meningkat. Ibu bapa bergelut dengan bil yang makin meningkat daripada prasekolah hingga pengajian tinggi bagi memastikan pendidikan berkualiti untuk anak-anak.

Kos kesihatan: Kos penjagaan kesihatan kanak-kanak, termasuk temu janji doktor, vaksinasi, ubat-ubatan, dan insurans perubatan, terus meningkat. Kemajuan dalam teknologi perubatan dan perkhidmatan kesihatan meningkatkan beban kewangan dalam memastikan kesejahteraan kanak-kanak bagi kebanyakan keluarga.

Perumahan dan kemudahan:

Memastikan tempat tinggal yang selamat dan selesa untuk kanak-kanak memerlukan bayaran sewa atau pinjaman perumahan yang lebih tinggi. Selain itu, kos

utiliti, penyelenggaraan, dan bahan api yang meningkat menyumbang kepada perbelanjaan keseluruhan keluarga untuk rumah. Kajian menunjukkan pelajar daripada keluarga yang menyediakan lebih banyak sumber pembelajaran, seperti memiliki bilik sendiri, buku-buku, dan akses internet, cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik.

Penjagaan kanak-kanak:

Permintaan yang meningkat untuk penjagaan kanak-kanak, didorong oleh pertambahan bilangan ibu bapa yang bekerja, menyebabkan kos meningkat. Sama ada pusat jagaan, pengasuh, atau program selepas sekolah, perbelanjaan melibatkan penjagaan kanak-kanak merupakan satu cabaran kewangan yang besar, terutamanya di pusat bandar seperti Kuala Lumpur.

Teknologi dan hiburan: Pada era digital masa kini, kanak-kanak makin terdedah kepada pelbagai peranti teknologi dan pilihan hiburan. Daripada telefon pintar dan tablet hinggalah permainan video dan khidmat

siaran, aneka trend teknologi ini melibatkan kos yang besar.

Inflasi dan faktor ekonomi:

Inflasi dan pemulihan ekonomi yang perlahan selepas pandemik COVID-19 memberi kesan mendalam terhadap peningkatan kos membesarkan anak. Kenaikan harga barang dan perkhidmatan, serta peluang pekerjaan dan gaji yang tidak memberangsangkan menambah tekanan ke atas kewangan ibu bapa dalam memenuhi perbelanjaan keluarga yang berkembang.

Dinamik keluarga yang berubah:

Struktur dan dinamik keluarga yang berubah, seperti perpecahan keluarga besar, peningkatan keluarga ibu atau bapa tunggal, dan keluarga dengan dua pendapatan, mempengaruhi kos membesarkan anak. Ibu bapa tunggal menghadapi tekanan kewangan yang lebih tinggi, manakala isi rumah dengan dua pendapatan menghadapi peningkatan perbelanjaan untuk penjagaan anak kerana kedua-dua ibu bapa bekerja di luar rumah tanpa sokongan keluarga besar.

Peningkatan keluarga dengan dua pendapatan

Peningkatan keluarga dengan dua pendapatan telah mendatangkan satu cabaran unik, terutamanya bagi wanita bekerja yang menguruskan pelbagai peranan di tempat kerja dan dalam keluarga. Dengan peningkatan pekerja wanita, ramai yang menghadapi dilema antara mengutamakan perkembangan kerjaya dan membina keluarga serta membesarkan anak.

Untuk mengatasi isu ini, Dr Tey mencadangkan agar gerak kerja yang lebih anjal dilaksanakan untuk membina keseimbangan kerja-dan-hidup yang lebih sihat. "Langkah seperti ini dapat mengurangkan tekanan ke atas wanita bekerja, lalu membolehkan mereka menguruskan tanggungjawab kerjaya mereka



dengan lebih baik sambil memenuhi tugas-tugas keluarga. Dengan menawarkan jadual kerja yang anjal, pilihan kerja luar pejabat, dan dasar yang menyokong seperti cuti ibu bapa dan bantuan penjagaan kanak-kanak, organisasi boleh memperkasakan wanita bekerja untuk mengejar cita-cita kerjaya mereka serta keinginan untuk berkeluarga. Gerak kerja sebegini memberi manfaat kepada para pekerja dan menyumbang kepada tenaga kerja yang lebih inklusif dan produktif," katanya.

Apakah kos yang perlu disediakan?

Namun begitu, anda tidak perlu bimbang. Membesarkan seorang anak daripada lahir hingga ke pendidikan tinggi melibatkan pelbagai kos asas yang boleh dirancang dengan mudah, kata **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pengerusi Program Pengasuhan Positif. Ini termasuklah penjagaan pranatal dan pascanatal, penjagaan kanak-kanak dan pendidikan awal, keperluan asas, penjagaan perubatan dan insurans, pendidikan dan simpanan.

Dr Zulkifli berkata, "Penjagaan pranatal termasuk kos seperti temu janji doktor, ultrabunyi, vitamin, dan kelas bersalin. Kos selepas kelahiran pula termasuk bil hospital, temu janji pakar kanak-kanak, vaksinasi, dan keperluan bayi baru lahir seperti lampin, susu formula (jika tidak menyusu badan), pakaian bayi dan peralatan (katil bayi, kerusi kereta kanak-kanak, kereta sorong bayi). Bagi ibu bapa yang perlu kembali bekerja, kos penjagaan kanak-kanak mungkin tinggi. Ini termasuklah kos pusat jagaan harian, perkhidmatan

pengasuh kanak-kanak, atau pengasuh bayi. Selain itu, terdapat juga kos berterusan untuk makanan, pakaian, dan barang keperluan peribadi untuk kanak-kanak."

Selain itu, pemeriksaan kesihatan dan gigi yang berkala, serta kos perubahan yang tidak dijangka perlu dimasukkan dalam belanjawan anda, katanya, serta bayaran insurans. Ibu bapa juga perlu mempertimbangkan kos-kos berkaitan pendidikan rendah dan menengah, termasuk yuran sekolah, pakaian seragam, buku teks, alat tulis, pengangkutan ke sekolah, dan kegiatan kokurikulum. Apabila anak anda memasuki pendidikan tinggi, terdapat kos seperti yuran kolej atau universiti, penginapan, buku dan kos lain yang berkaitan. Bagi merancang pendidikan universiti anak anda dari segi kewangan, anda boleh mula seawal kelahiran mereka dan menyimpan secara berkala ke dana pendidikan atau dana warisan khusus.

Menabung untuk masa depan anak anda, seperti akaun simpanan untuk kolej atau akaun pelaburan, juga penting untuk

perancangan kewangan jangka panjang. Ini juga termasuk simpanan untuk perkara lain, seperti membeli kereta atau membantu pembayaran pendahuluan rumah.

Dr Zulkifli berkata ia juga penting bagi ibu bapa untuk mempunyai dana kecemasan untuk menampung perbelanjaan yang tidak dijangka, seperti kecemasan kesihatan, penyelenggaraan rumah, atau kehilangan pekerjaan, bagi memastikan kestabilan kewangan semasa waktu-waktu mencabar. "Pandemik COVID-19 pada 2020 menjadi contoh bagaimana keadaan yang tidak dijangka boleh mencetuskan cabaran besar dalam hidup, dan ini menunjukkan betapa perlunya untuk menyimpan dana kecemasan agar kita bersedia untuk menghadapi cabaran kewangan yang tidak dijangka. Dengan mempertimbangkan dan merancang kos-kos asas ini, ibu bapa boleh bersedia dengan lebih baik untuk menggalas tanggungjawab kewangan bagi membesarkan seorang anak daripada lahir hingga pendidikan tinggi."

Anda bersedia untuk menjadi ibu bapa?

Menurut **Dr Serena In**, Pakar Psikologi Klinikal dan Ahli Jawatankuasa Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia, sesetengah pasangan mungkin menunggu tanda-tanda bahawa mereka “bersedia” untuk menjadi ibu bapa tetapi perjalanan tersebut adalah pilihan yang perlu mereka buat sendiri.

“Seseorang tidak sepatutnya mempunyai anak hanya kerana rasa tertekan untuk melakukannya oleh pasangan mereka, ahli keluarga, atau orang lain. Kadangkala, ada orang yang takut menjadi ibu bapa kerana risau mereka tidak cukup bagus atau risau tentang beban besar yang akan datang; ini mungkin menyebabkan mereka enggan menjadi ibu bapa sama sekali. Namun, mereka yang berani menjadi ibu bapa sering menggambarkan bahawa pilihan hidup ini datang dengan ganjaran istimewa yang jauh lebih berharga berbanding kosnya. Ramai yang berani menyatakan bahawa menjadi ibu bapa adalah keputusan terbaik dalam hidup mereka, walaupun perjalanan awal mereka sebagai ibu bapa dipenuhi dengan keraguan dan keresahan,” katanya.



Beliau berkongsi beberapa petanda emosi yang menunjukkan anda bersedia untuk menjadi ibu bapa: “Anda mempunyai perkahwinan yang indah tetapi sebagai pasangan, anda mula rasa kekurangan sesuatu atau mahukan sesuatu yang lebih, dan mungkin mahukan lebih teman di rumah. Anda mungkin telah cuba menjaga anak saudara atau rakan dan amat menyukainya, serta menginginkan hubungan yang sama untuk diri sendiri. Anda juga bersedia untuk menyesuaikan gaya hidup dari segi kewangan, kerjaya, masa, dan tenaga, dan memberi ruang untuk perubahan dan peruntukan bagi membesarkan anak. Akhir sekali, anda sanggup berkorban demi orang yang tersayang, yang mana ini akan membantu anda bersedia melalui perjalanan keibubapaan.”

“Namun, kadangkala,” tambah Dr Serena, “ia bermula dengan membuat pilihan bahawa anda ingin menjadi ibu bapa dan kemudian anda akan membuat penyesuaian yang perlu seiring dengan waktu. Kuncinya adalah anda ikhlas dan sanggup untuk membuat

perubahan ini kerana matlamat anda untuk menjadi ibu bapa. Ini membantu anda untuk sentiasa mengatur semula keutamaan mengikut keperluan.”

Sementara itu, Dr Tey menggalakkan penilaian menyeluruh ke atas persediaan dari segi kewangan untuk menjadi ibu bapa dengan mengira pendapatan dan perbelanjaan semasa untuk memastikan pasangan muda dapat menampung kos tambahan membesarkan anak. “Pasangan muda harus merangka belanjawan dan simpanan yang sesuai dengan keperluan kewangan yang baru ini. Selain itu, situasi di tempat kerja juga perlu dinilai untuk memastikan cuti ibu bapa dan perlindungan perubatan yang mencukupi. Akhir sekali, adalah penting untuk membincangkan perihal kewangan dengan pasangan dan membuat rancangan jangka panjang,” katanya.

Dr Tey juga menekankan bahawa persediaan untuk menjadi ibu bapa sebagai pasangan boleh jadi mencabar, terutamanya apabila pasangan

mempunyai pendapat yang berbeza tentang wang, tabiat belanja, dan keutamaan kewangan. Beliau menjelaskan, "Menangani perbezaan ini dapat membantu mengurangkan perselisihan faham apabila menguruskan kewangan dalam membesarkan anak. Masalah mungkin timbul apabila terdapat jurang pendapatan yang jauh antara pasangan, oleh itu adalah penting untuk membahagikan tanggungjawab kewangan secara adil untuk kos penjagaan anak dan simpanan masa depan anak."

Nasihat untuk bakal ibu bapa

Dr Serena memberikan beberapa nasihat kepada pasangan yang merancang untuk mendapatkan anak, "Mulakan perancangan kewangan dari awal, bahkan sebelum hamil, contohnya, dengan menyimpan wang lebih setiap bulan untuk perbelanjaan kehamilan dan anak. Anda juga harus berbincang dengan ahli keluarga atau rakan yang juga seorang ibu bapa dan minta mereka kongsi pengalaman dan nasihat yang berguna. Kenal pasti sistem sokongan utama anda di mana anda boleh mengharapkan bantuan apabila anda memerlukannya. Hadiri ceramah-ceramah keibubapaan dan baca buku-buku keibubapaan untuk membantu anda bersedia secara mental. Jika anda masih rasa tidak pasti untuk mendapatkan anak walaupun



selepas berbincang dengan pasangan anda, rujuklah kepada kaunselor profesional atau pakar psikologi klinikal untuk membantu anda dalam membuat keputusan hidup yang besar ini."

Tekanan kewangan dalam persediaan mendapatkan anak, ditambah dengan tekanan emosi dalam persiapan menjadi ibu bapa, pastinya boleh menimbulkan ketegangan dalam hubungan menurut Dr Serena. "Walaupun terdapat cabaran ini, jika anda mampu bekerjasama sebagai satu pasukan dengan berkomunikasi secara terbuka mengenai matlamat dan kebimbangan kewangan, mendapatkan nasihat pakar apabila perlu, dan bersikap fleksibel dalam menyesuaikan diri dengan perubahan keadaan, anda pasti boleh mengatasi rintangan ini dan bersedia untuk memikul tanggungjawab kewangan sebagai ibu bapa. Pasangan akan lebih kuat apabila mereka bekerjasama dalam menangani perubahan demi perubahan dalam perjalanan ini."

Kesimpulannya, menjadi ibu bapa adalah keputusan jangka panjang dan bukan jangka pendek. Oleh itu, kedua-dua pasangan haruslah benar-benar bersetuju dengan keputusan tersebut dan bersedia untuk bekerjasama, tak kira apa yang berlaku. Selain itu, kesan kewangan apabila menjadi ibu bapa amatlah besar dan memerlukan pertimbangan dan perancangan yang teliti. Seperti yang ditekankan oleh para pakar dalam pelbagai bidang, peningkatan kos-kos berkaitan membesarkan anak menunjukkan betapa pentingnya persediaan kewangan bagi bakal ibu bapa. Dengan perancangan yang teliti, tekad, dan sokongan, ibu bapa boleh menikmati kegembiraan dan menerima tanggungjawab membesarkan anak dengan yakin. Akhirnya, dengan ekosistem yang mampan untuk pembinaan keluarga dan membesarkan anak, krisis kesuburan diharap boleh ditangani dan negara kita dapat bergerak maju ke arah masa depan yang lebih baik. PP



**PENGALAMAN MENJADI
PENGAJARAN**

**KUKUHKAN
PERLINDUNGAN
MEREKA**

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

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

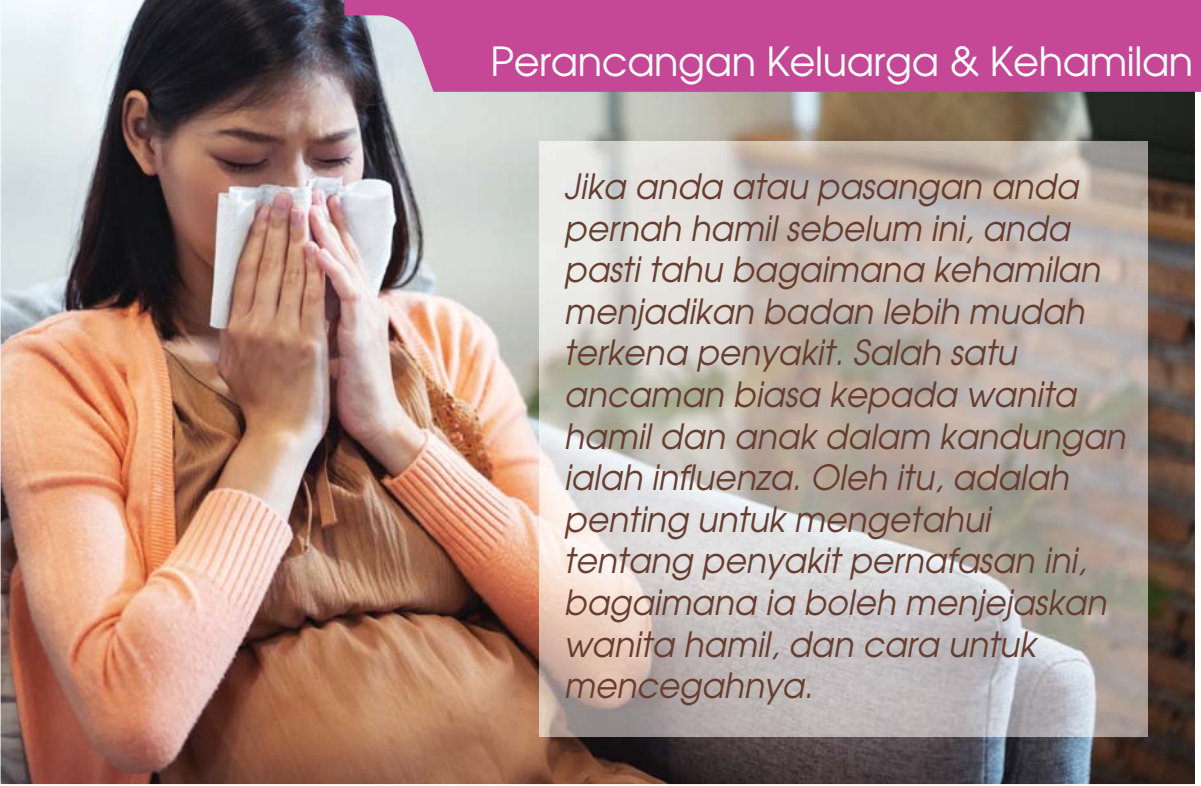
Untuk maklumat lanjut, layari www.actoflove.ifl.my.



Ditubuhkan oleh

Dengan kerjasama

Sokongan oleh



Jika anda atau pasangan anda pernah hamil sebelum ini, anda pasti tahu bagaimana kehamilan menjadikan badan lebih mudah terkena penyakit. Salah satu ancaman biasa kepada wanita hamil dan anak dalam kandungan ialah influenza. Oleh itu, adalah penting untuk mengetahui tentang penyakit pernafasan ini, bagaimana ia boleh menjejaskan wanita hamil, dan cara untuk mencegahnya.

Bahaya Influenza Semasa Kehamilan

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

Bahaya kehamilan

Wanita hamil berisiko lebih tinggi untuk jatuh sakit berbanding wanita tidak hamil yang sama usia. Ini kerana sistem imun secara semula jadi lebih lemah semasa kehamilan, lalu meningkatkan risiko jangkitan, termasuk influenza. Wanita hamil juga lebih mudah mendapat influenza teruk akibat perubahan sistem imun, jantung, dan paru-paru semasa mengandung. Selain itu, influenza juga mendatangkan bahaya kepada bayi dalam kandungan yang sedang berkembang.

Gejala-gejala

Berikut adalah beberapa gejala influenza yang biasa dalam kalangan wanita hamil:

- Demam sederhana atau tinggi secara mengejut
- Menggigil
- Batuk kering
- Hidung berair
- Hidung tersumbat
- Sakit tekak
- Sakit kepala
- Sakit otot
- Hilang selera makan
- Keletihan

Dapatkan rawatan kecemasan jika anda mengalami mana-mana gejala teruk berikut:

- Demam atau batuk yang datang dan pergi, atau menjadi lebih teruk
- Demam panas yang tidak surut selepas mengambil paracetamol
- Kurang atau tiada pergerakan bayi
- Pening, kekeliruan, atau tidak larat bangun
- Kelemahan atau ketidakstabilan yang melampau
- Masalah pernafasan atau sesak nafas
- Sakit otot yang teruk
- Sakit atau tekanan yang berterusan di dada atau perut
- Sawan
- Tiada air kencing untuk tempoh yang lama

Komplikasi

Kebanyakan wanita hamil akan pulih daripada influenza tanpa sebarang masalah jika mereka menerima diagnosis dan rawatan awal. Namun, risiko mendapat komplikasi serius akibat influenza adalah lebih tinggi semasa hamil. Berikut adalah beberapa komplikasi yang mungkin terjadi akibat influenza semasa kehamilan:

- Kemasukan ke hospital atau unit rawatan rapi (ICU)
- Pneumonia
- Berat semasa lahir yang rendah
- Kelahiran pramatang
- Masalah perkembangan bayi (cth. kecacatan tiub saraf)
- Keguguran
- Kematian (ibu atau bayi)

Merawat dan menguruskan influenza

Anda mungkin diberi ubat antivirus jika anda didiagnosis lebih awal. Biasanya doktor akan menyarankan oseltamivir, sejenis ubat antivirus oral, kepada wanita hamil kerana banyak kajian telah mengesahkan keselamatannya. Ubat antivirus tidak akan menyembuhkan influenza secara langsung, tetapi ia boleh menghalang gejala daripada menjadi lebih teruk.

Doktor juga boleh memberi ubat lain untuk merawat gejala tertentu, cth. paracetamol untuk mengurangkan demam, ubat batuk untuk melegakan gejala pernafasan, dll. Pastikan doktor sedar tentang kehamilan anda untuk memastikan anda diberi ubat yang selamat untuk kehamilan. Sentiasa ikut arahan pada semua ubat.

Anda mungkin mengalami gejala selama seminggu atau lebih. Semasa tempoh tersebut, dapatkan rehat secukupnya dan minum banyak cecair untuk mengelakkan dehidrasi. Dan ambil langkah-langkah untuk mengelakkan penyebaran jangkitan kepada orang lain di sekeliling anda, contohnya dengan menghadkan pergaulan rapat dengan orang lain, memakai pelitup muka, mencuci tangan dengan kerap, dan menutup mulut dan hidung anda apabila bersin atau batuk.

Vaksinasi influenza untuk wanita hamil



Vaksinasi influenza adalah aspek penting dalam penjagaan kesihatan sebelum, semasa dan selepas kehamilan. Vaksin influenza adalah cara terbaik untuk melindungi wanita hamil daripada influenza yang teruk. **Semua wanita hamil disyorkan untuk mendapatkan vaksin influenza tidak aktif atau rekombinan semasa mana-mana peringkat kehamilan.**

Walaupun anda telah menerima vaksin influenza semasa kehamilan sebelumnya, anda masih perlu mendapatkan vaksin untuk kehamilan terkini. Vaksinasi influenza disyorkan

setiap tahun untuk semua orang dewasa, termasuk wanita hamil, kerana strain influenza yang tersebar berbeza dari musim ke musim dan imuniti cenderung untuk menurun seiring dengan masa.

Keselamatan vaksin influenza semasa kehamilan telah dibuktikan oleh banyak kajian dan berjuta-juta orang telah divaksinasi selama ini. Ia juga selamat dan berkesan untuk mendapatkan suntikan influenza bersama vaksin lain yang disyorkan semasa kehamilan, cth. vaksin Tdap (tetanus-difteria-pertusis), vaksin COVID-19.

Selain itu, vaksinasi influenza semasa mengandung juga boleh membantu melindungi bayi baru lahir daripada influenza. Selepas menerima vaksin, antibodi yang dihasilkan oleh ibu dikongsi dengan bayi dalam kandungan melalui uri. Ibu yang divaksin juga boleh

berkongsi antibodi dengan bayi mereka selepas kelahiran melalui penyusuan. Imuniti pasif ini penting semasa bulan-bulan terawal kehidupan kerana bayi hanya boleh mendapatkan suntikan influenza apabila mereka berumur 6 bulan.

Tempoh 40 minggu kehamilan merupakan satu perjalanan yang mencabar namun indah dalam kehidupan seorang wanita apabila dia berkorban untuk melahirkan satu nyawa ke dunia. Dan adalah penting bagi bakal ibu untuk mengambil langkah berjaga-jaga yang perlu untuk memastikan mereka dan bayi mereka sihat dan dilindungi daripada penyakit seperti influenza. Oleh itu, mendapatkan vaksin influenza adalah salah satu perkara penting untuk dimasukkan ke dalam senarai perlu dibuat semasa kehamilan anda. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Memupuk Kestabilan: Pengasuhan Bersama Selepas Bercerai

Oleh **Dr Serena In**, Pakar Psikologi Klinikal dan Ahli Jawatankuasa, Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP)

Perceraian adalah perjalanan yang mencabar, terutamanya apabila melibatkan anak-anak. Namun, ia tidak perlu menjadi jalan yang dipenuhi rintangan. Walaupun mungkin tidak sentiasa lancar, dengan strategi pengasuhan bersama (co-parenting) yang baik, ibu bapa masih boleh membina persekitaran yang stabil dan menggalakkan untuk anak-anak mereka selepas perceraian.



Kesan kepada anak-anak

Perceraian boleh memberi kesan mendalam kepada anak-anak dari segi fizikal, emosi, psikologi dan akademik. Pada peringkat awal, apabila anak-anak mengetahui apa yang berlaku, selera makan dan rutin tidur mereka mungkin terjejas. Anak-anak juga mungkin berasa kehilangan, keliru, dan tidak selamat semasa dan selepas perceraian. Kegelisahan emosi ini boleh muncul dalam pelbagai bentuk, termasuk masalah tingkah laku, masalah pembelajaran, dan sukar mempercayai orang lain.

Masalah tingkah laku yang dialami oleh anak-anak selepas perceraian adalah berbeza-beza bergantung kepada faktor seperti umur dan perwatakan anak, serta tahap konflik semasa proses perceraian. Beberapa isu yang biasa dalam kalangan anak-anak dengan ibu bapa yang telah bercerai termasuk berperangai buruk, mengasingkan diri, ketidakstabilan emosi,



dan kelakuan berisiko seperti mencuba dadah atau arak, terlibat dengan perilaku liar, atau melanggar peraturan di rumah dan sekolah.

Penyelidikan juga menunjukkan bahawa kesan perceraian ke atas anak-anak boleh berterusan hingga dewasa. Walaupun sesetengah kanak-

kanak mungkin menunjukkan daya tahan dan kebolehan menyesuaikan diri, ada juga yang bergelut dengan kesulitan emosi dan interpersonal. Adalah penting bagi ibu bapa untuk mengenal pasti kesan jangka panjang perceraian ke atas anak-anak dan memberikan sokongan dan bimbingan berterusan apabila perlu. Selain itu, khidmat profesional daripada pakar kesihatan mental yang dipercayai (cth. kaunselor, pakar psikologi klinikal, pakar terapi perkahwinan dan keluarga) juga bermanfaat untuk membantu mereka mengatasi cabaran ini.

Mengurangkan kesan negatif

Walaupun perceraian pasti membawa perubahan, ibu bapa boleh mengambil langkah proaktif untuk mengurangkan kesan negatif ke atas anak-anak mereka. Paling penting, ibu bapa perlu utamakan kebajikan anak-anak berbanding perkara lain. Galakkan komunikasi secara terbuka, fahami perasaan mereka, dan yakinkan mereka bahawa mereka disayangi dan disokong oleh kedua ibu bapa walaupun terdapat perubahan dalam struktur keluarga. Ibu dan bapa perlu saling bekerjasama untuk konsisten dalam disiplin, peraturan, dan jangkaan kerana ini boleh memupuk kestabilan. Ketika ini, sokongan daripada pakar terapi keluarga atau kumpulan sokongan khusus bagi pengasuhan bersama amat berguna. Kajian menunjukkan bahawa

anak-anak kurang terkesan secara negatif akibat perceraian apabila kedua-dua ibu bapa terlibat dalam membesarkan mereka dan bekerjasama dalam pengasuhan.



Menguruskan pengasuhan bersama

Komunikasi yang berkesan dan kerap antara ibu dan bapa adalah penting. Kedua-dua ibu bapa harus mengutamakan komunikasi secara terbuka dan saling menghormati tentang keperluan, jadual, dan kebimbangan anak-anak

mereka. Dengar soalan daripada anak-anak agar mereka rasa didengari dan difahami, serta bagi mengelakkan sebarang kekeliruan. Tetapkan rutin yang konsisten agar anak-anak rasa selamat dan terkawal walaupun banyak perubahan yang berlaku. Guna kaedah seperti berkongsi kalendar atau aplikasi pengasuhan bersama untuk menyelaraskan jadual secara cekap. Menurut kajian, mengekalkan hubungan kerjasama bagi urusan pengasuhan akan memberi kesan lebih baik kepada anak-anak selepas perceraian – mereka lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan secara amnya dan boleh berkembang dengan baik semasa membesar.



Melalui kerjasama, komunikasi, dan kasih sayang, ibu bapa boleh menempuh kesulitan yang dialami dalam pengasuhan bersama selepas perceraian di samping menjamin kesejahteraan emosi anak-anak. Ingatlah, walaupun perceraian mungkin menandakan berakhirnya perkahwinan, ia tidak seharusnya menandakan berakhirnya pengasuhan yang baik. Ibu dan bapa boleh sama-sama membina jalan baru yang penuh dengan kasih sayang, kefahaman dan daya tahan.

PP

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal
Malaysia



Pembuatan Vaksin: Dari Makmal Kepada Khayalak Ramai

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

Semua orang tahu bahawa vaksin ialah sesuatu yang bagus, tetapi tahukah anda bagaimana ia dibuat? Apakah proses yang perlu dilalui sebelum mana-mana vaksin boleh diedarkan kepada orang ramai? Dan bagaimana kita berjaya menyiapkan pelbagai vaksin COVID-19 dalam masa yang agak singkat berbanding tempoh masa pembuatan vaksin biasa?

Sejak vaksin pertama dicipta pada tahun 1796, vaksin terbukti berjaya melindungi manusia daripada penyakit berjangkit. Kita telah melangkah lebih jauh sejak dari itu dengan bantuan teknologi dan kaedah yang lebih maju, di samping ujian dan peraturan yang menyeluruh untuk memastikan pembuatan vaksin yang lebih selamat dan berkesan. Pembuatan vaksin bermula di makmal dan melalui beberapa peringkat sebelum setiap vaksin boleh diperkenalkan kepada masyarakat.

Mengenal pasti patogen

Untuk mencipta vaksin terhadap penyakit tertentu, patogen (bakteria, virus, kulat, parasit) yang menyebabkan penyakit itu perlu dikenal pasti terlebih dahulu. Kemudian, patogen berkenaan akan dikaji di makmal untuk lebih memahami mekanisme jangkitannya. Antigen (bahagian patogen yang mendorong tindak balas imun) yang sesuai akan dipilih untuk membuat vaksin. Antigen terpilih mungkin terdiri daripada komponen kecil patogen, seperti protein permukaan, atau seluruh organisma yang telah dilemahkan atau tidak aktif.

Fasa praklinikal

Sebelum vaksin boleh diuji ke atas manusia, ia diuji terlebih dahulu menggunakan sel dan haiwan makmal untuk menguji keselamatan dan keberkesannya dalam mencegah penyakit. Ini dilakukan untuk menilai keupayaan vaksin dalam mendorong tindak balas imun dan mengetahui jumlah yang selamat dan sesuai untuk memulakan ujian ke atas manusia. Penyelidik boleh membuat penyesuaian ke atas vaksin di peringkat ini untuk meningkatkan keselamatan dan keberkesannya.

Ujian klinikal

Selepas vaksin terbukti boleh mencetuskan tindak balas imun yang mencukupi dan menerima kelulusan yang diperlukan, ia kemudiannya boleh diuji ke atas manusia dalam tiga fasa ujian klinikal.

Fasa I: Sekumpulan 20-100 orang dewasa muda yang sihat direkrut untuk menerima vaksin percubaan. Matlamatnya adalah untuk memerhatikan tindak balas imun vaksin pada manusia, menentukan dos yang betul, menilai keselamatannya, dan mengenal pasti sebarang kesan sampingan. Biasanya, ia mengambil masa sekurang-kurangnya satu tahun untuk menyelesaikan Fasa I.

Fasa II: Fasa seterusnya melibatkan beberapa ratus peserta, termasuk mereka yang mempunyai ciri-ciri yang sama (contohnya umur, jantina, status kesihatan) sepertimana kumpulan sasaran penerima vaksin. Ia bertujuan untuk mendapatkan lebih banyak data keselamatan dan imunogenisiti vaksin di kalangan individu daripada pelbagai latar belakang. Fasa II biasanya mengambil masa yang lebih lama untuk diselesaikan berbanding Fasa I dan tidak semua vaksin percubaan akan pergi ke fasa selanjutnya.

Fasa III: Fasa terakhir ujian klinikal melibatkan beribu-ribu orang dan biasanya dijalankan di beberapa lokasi di seluruh dunia untuk memastikan bahawa hasil ujian boleh digunakan ke atas populasi berbeza. Salah satu matlamat utama fasa ini adalah untuk mengesan sebarang kesan sampingan vaksin yang jarang berlaku – inilah sebabnya lebih ramai peserta diperlukan. Semasa fasa ini, penyelidik mengesahkan keselamatan dan keberkesanan vaksin untuk menyokong pengedaran meluas kepada orang ramai. Fasa III mungkin mengambil masa beberapa tahun untuk diselesaikan.

Kelulusan, pembuatan & pengedaran

Setelah menerima keputusan positif ujian klinikal, vaksin berkenaan kemudiannya akan melalui beberapa peringkat pemeriksaan oleh badan kawal selia tempatan dan antarabangsa yang berkaitan untuk memastikan pematuhan pada kriteria kualiti, keselamatan, dan keberkesanan sebelum ia boleh diluluskan dan dilesenkan untuk kegunaan awam.

Keseluruhan proses pembuatan vaksin bermula daripada penyelidikan sehingga kelulusan biasanya mengambil masa sekitar 10-15 tahun. Di Malaysia, pihak berkuasa yang bertanggungjawab untuk meluluskan sebarang vaksin atau ubat adalah **Bahagian Regulatori Farmasi Negara (National Pharmaceutical Regulatory Agency, NPRA)**.

Apabila vaksin telah diluluskan, pengeluar vaksin boleh mula membuat vaksin dalam kuantiti lebih besar untuk diedarkan kepada orang ramai. Vaksin biasanya dibotolkan dalam botol kaca dan kemudian dibungkus dengan teliti untuk penyimpanan dan pengangkutan sejuk yang selamat. Adalah penting untuk menyimpan

dan mengangkut vaksin pada suhu yang sesuai dan dengan prosedur yang betul bagi menjamin integriti produk.

Pemantauan

Walaupun setelah vaksin telah diluluskan untuk orang awam, badan kawal selia akan terus memantau keselamatan dan keberkesanan vaksin. Setiap negara mempunyai sistem mereka sendiri untuk mengesan dan melaporkan kejadian buruk yang dikaitkan dengan vaksinasi. Satu lagi proses pemantauan ialah kajian **Fasa IV**, kajian berterusan untuk menilai kesan vaksin semasa ia digunakan dalam populasi yang lebih luas dalam tempoh yang lebih lama. Data tersebut akan membantu saintis dan penggubal dasar untuk memperhalusi dasar penggunaan vaksin dan mengoptimalkan kesan vaksin.

Pembuatan vaksin COVID-19

Seperti yang dilihat semasa pandemik, pembuatan vaksin COVID-19 telah dipercepat kerana keperluan mendesak untuk vaksin yang selamat dan berkesan bagi mengawal penyakit tersebut. Beberapa faktor menyumbang kepada kejayaan usaha ini:

- 1) **Penyelidikan terdahulu ke atas vaksin SARS-CoV-1 dan MERS-CoV** membantu mengurangkan masa yang diperlukan untuk menyiasat antigen sasaran dalam SARS-CoV-2, patogen yang menyebabkan COVID-19.
- 2) Penyelidik mempercepat proses mereka melalui **gabungan dan pertindihan fasa-fasa ujian klinikal vaksin**, contohnya Fasa II boleh bermula sebelum Fasa I berakhir atau Fasa II dan III boleh digabungkan. Namun begitu, reka bentuk kajian dan piawaian keselamatan ujian dikekalkan dan tidak terjejas.
- 3) **Usaha kerjasama antarabangsa** antara negara-negara, organisasi kesihatan antarabangsa, dan para pengeluar vaksin, yang menyumbang dari segi kewangan, politik dan strategi untuk membolehkan laluan pembuatan vaksin dipercepat.

Di Malaysia, NPRA memberikan kelulusan bersyarat kepada vaksin COVID-19 apabila ia mula-mula dilancarkan. Tempoh penilaian dipendekkan daripada standard 245 hari kepada kurang daripada sebulan bagi mempercepat pengedaran vaksin kepada orang ramai. Dos pengalag COVID-19 masih boleh didapati ketika ini di kemudahan kesihatan terpilih – senarai klinik boleh dilihat di aplikasi MySejahtera. Anda juga boleh menempah temu janji untuk mendapatkan vaksin ini melalui aplikasi tersebut. PP

Sumbangan daripada





Mencegah Kerosakan Gigi & Gingivitis pada Kanak-kanak

Oleh **Dr Nabihah Dzaruddin**, Pakar Pergian Pediatrik, Fakulti Pergian, Universiti Malaya dan Setiausaha, Persatuan Pergian Pediatrik Malaysia (MAPD)

Senyuman seorang anak adalah ciri berharga yang mencerminkan kebahagiaan dan kesejahteraannya. Sebagai ibu bapa, senyuman tersebut perlu dilindungi bukan hanya dengan kerap memberus gigi. Memahami masalah gigi yang sering menjejaskan kanak-kanak, seperti kerosakan gigi dan gingivitis, serta mengetahui cara mencegah dan merawat masalah-masalah ini adalah penting untuk mengekalkan kesihatan mulut anak anda.

Masalah gigi yang sering terjadi

Kerosakan gigi, yang juga dikenali sebagai karies atau kaviti gigi, berlaku apabila bakteria dalam mulut menghasilkan asid yang mengakis enamel selepas pendedahan berterusan pada makanan dan minuman manis yang berlebihan. **Gingivitis**, satu peringkat awal penyakit gusi, melibatkan keradangan dan pendarahan gusi akibat pembentukan plak. Kedua-dua keadaan ini disebabkan oleh kebersihan mulut yang tidak bagus.



Kerosakan gigi



Gingivitis



Periodontitis

Jika kerosakan gigi dan gingivitis tidak ditangani dengan segera, ia boleh menyebabkan komplikasi yang serius. Gigi rosak yang tidak dirawat boleh menyebabkan kesakitan dan kesukaran mengunyah dan makan. Kerosakan gigi yang tidak dirawat juga boleh menyebabkan jangkitan, abses, dan menyebabkan gigi dicabut. Gingivitis, jika diabaikan, boleh menjadi **periodontitis**, iaitu penyakit gusi yang lebih serius yang boleh merosakkan tisu lembut dan tulang yang menyokong gigi, sehingga menyebabkan kehilangan gigi.

Rawatan dan pencegahan



Pemeriksaan gigi boleh jadi menakutkan bagi kebanyakan kanak-kanak, terutamanya bagi yang mempunyai keresahan. Pengalaman yang menyakitkan atau buruk pada masa lalu mungkin menyebabkan mereka gelisah. Ibu bapa berperanan penting dalam membentuk

sikap anak mereka terhadap pemeriksaan gigi. Kanak-kanak biasanya meniru kelakuan orang dewasa, jadi anda perlu bertenang dan bercakap secara positif tentang doktor gigi untuk mencipta suasana yang menenangkan.

Bagi ibu bapa yang mencari penjagaan pergigian khas untuk anak mereka, doktor gigi pediatrik adalah pilihan yang baik. Para pakar ini menumpukan pada rawatan kanak-kanak dan memastikan mereka mendapat penjagaan yang sesuai, baik secara fizikal mahupun emosi. Doktor gigi pediatrik memahami ketakutan

dan cabaran unik yang mungkin dihadapi oleh kanak-kanak dan boleh menyediakan persekitaran yang selesa dan mesra kanak-kanak untuk pesakit kecil mereka.

Bagi pesakit yang lebih mudah resah, pilihan seperti pemberian sedatif dan anestesia umum boleh menjadikan rawatan lebih selesa dan bebas tekanan. Kaedah-kaedah ini memastikan agar penjagaan pergigian yang diperlukan boleh diberi tanpa menyebabkan tekanan yang tidak sepatutnya ke atas kanak-kanak.

Namun, pencegahan adalah strategi terbaik untuk menjaga kesihatan mulut anak anda. Berikut adalah beberapa tip penting untuk menggalakkan tabiat penjagaan mulut yang baik:

1. **Mewujudkan rutin:**

Ibu bapa perlu memberus gigi anak-anak sebaik sahaja gigi mereka tumbuh, dengan hanya sedikit sapuan ubat gigi berfluorida. Apabila anak anda berumur 3 tahun, gunakan jumlah ubat gigi sebesar kacang pis. Ajarkan anak anda untuk memberus gigi dua kali sehari sekurang-kurangnya selama 2 minit, sambil memastikan semua permukaan gigi diberus. Galakkannya meludah keluar ubat gigi selepas memberus, bukannya berkumur dengan air, supaya fluorida boleh melindungi gigi. Tetapkan pemasa, dan bagi kanak-kanak kecil, jadikannya menyenangkan!



2. **Penggunaan fluorida:** Pastikan anak anda menggunakan ubat gigi yang mengandungi

sekurang-kurangnya 1000 ppm fluorida, kerana kepekatan fluorida yang betul boleh menguatkan enamel dan membantu mencegah kerosakan gigi.

3. **Diet sihat:** Hadkan jumlah dan kekerapan pengambilan snek dan minuman bergula. Galakkan diet seimbang yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, dan produk tenusu yang membekalkan nutrien penting untuk gigi dan gusi yang kuat.

4. **Pemeriksaan gigi berkala:** Jadualkan pemeriksaan gigi pertama anak anda menjelang ulang tahun pertamanya untuk membiasakannya dengan persekitaran klinik gigi dan membuatnya selesa. Pastikan anda menjadualkan pemeriksaan gigi setiap enam bulan. Pemeriksaan berkala membolehkan doktor gigi memantau kesihatan mulut anak anda, melakukan pembersihan profesional, dan mengenal pasti masalah awal.

Dengan menggalakkan tabiat pergigian yang baik sejak awal, anda boleh membantu memastikan gigi anak anda kekal kuat dan sihat, lalu membolehkannya tersenyum dengan yakin sepanjang hayat. Intervensi awal dan langkah pencegahan yang berterusan juga merupakan kunci untuk mengekalkan kesihatan gigi dan gusi seumur hidup. Untuk nasihat dan penjagaan yang khusus, sentiasa berunding dengan doktor gigi anda untuk menangani keperluan pergigian anak anda yang unik. PP

Dengan kerjasama



Jom Cegah “Sindrom Terlupa Anak”!

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

Dari masa ke masa, satu lagi laporan kematian kanak-kanak yang ditinggalkan di dalam kereta mungkin muncul dalam berita. Kejadian tragis ini telah dinamakan sebagai Sindrom Terlupa Anak.



Bagaimana kita boleh mencegah kejadian ini?

Sindrom Terlupa Anak

atau *Forgotten Baby Syndrome* ditakrifkan sebagai fenomena terlupa dan meninggalkan kanak-kanak di dalam kenderaan yang telah diparkir. Jika kanak-kanak itu tertinggal di dalam kenderaan untuk tempoh yang lama, terutamanya dalam cuaca panas, ia mungkin boleh menyebabkan strok haba dan juga kematian.

Sesetengah orang mungkin salah anggap bahawa kes ini hanya berlaku kepada ibu bapa yang cuai atau tidak prihatin. Hakikatnya kejadian ini boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira latar belakang, termasuk anda. Sindrom Terlupa Anak biasanya bukan kes kecuaiannya tetapi masalah ingatan akibat gangguan.

Ia biasanya disebabkan oleh **tekanan, kekurangan tidur, perubahan rutin, atau kesibukan** dengan isu lain. Contohnya, jika seorang ibu atau bapa yang biasanya tidak ditugaskan untuk menghantar anak ke taska terpaksa melakukan tugas itu pada suatu hari, dia mungkin tidak ingat tentang anak di tempat duduk belakang kerana tugas tersebut bukan sebahagian daripada rutin hariannya.

Jika anda mempunyai anak kecil, mari amalkan langkah-langkah berikut untuk berjaga-jaga:

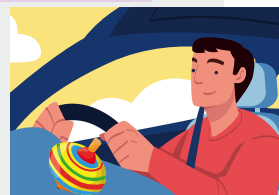
✔ Kurangkan gangguan semasa memandu.

Ini hal yang jelas, jadi jangan hantar mesej atau jawab panggilan semasa memandu! Selain daripada menyalahi undang-undang, ini juga boleh mengalihkan perhatian anda daripada anak anda.



✔ Letakkan isyarat visual di hadapan.

Salah satu cara adalah dengan meletakkan mainan di atas papan pemuka semasa bayi anda berada di dalam kereta, dan di atas kerusi kereta kanak-kanak apabila dia tiada di dalam kereta. Anda juga boleh meletakkan pelekat peringatan pada cermin depan atau tingkap sebelah pemandu.



✔ Letakkan barang di belakang.

Anda boleh meletakkan beg, dompet atau komputer riba di tempat duduk belakang supaya anda perlu mengambil barang tersebut sebelum beredar.

✔ Lihat sebelum kunci.

Biasakan memeriksa tempat duduk belakang sebelum mengunci kereta walaupun anak tidak bersama anda.

✔ Letakkan kerusi kereta kanak-kanak di tengah/kiri.

Ini bagi memastikan anak anda lebih mudah dilihat melalui cermin pandang belakang.



✔ Gunakan peranti, aplikasi dan teknologi.

Banyak peranti dan teknologi seperti sensor tempat duduk, penggera, kamera atau penjejak GPS kini boleh didapati untuk membantu mengingatkan anda tentang keberadaan anak anda di dalam kenderaan.

✔ Saling mengingatkan.

Sentiasa periksa dengan pasangan anda untuk memastikan bahawa dia telah menghantar anak ke destinasi. Minta pengendali taska/tadika untuk memberitahu anda jika anak anda tidak tiba pada masanya, dan sebaliknya, anda harus sentiasa memaklumkan kepada mereka jika anak anda akan lewat atau tidak hadir. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Lebihkan Sayuran untuk Anak Anda



Oleh **En Mohd Shah Kamarudin**, Penolong Kanan Pengarah Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan & Ahli Majlis, Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

Adakah anak anda menangis atau mengetap bibirnya apabila melihat sayur-sayuran? Jangan risau, anda tidak bersendirian dalam perkara ini. Ramai ibu bapa menghadapi cabaran untuk memberikan sayur-sayuran kepada anak-anak mereka. Walaupun sesetengah kanak-kanak tidak menyukai sayur-sayuran, terdapat cara yang mudah dan praktikal untuk membimbing mereka ke arah tabiat makan yang lebih sihat.

Adalah penting untuk memahami mengapa sesetengah kanak-kanak enggan makan sayur-sayuran. Pilihan rasa, tekstur yang tidak disukai, serta faktor genetik berperanan dalam membentuk pilihan makanan kanak-kanak. Tahukah anda kanak-kanak mempunyai deria rasa yang lebih sensitif terhadap rasa pahit yang sering ditemui dalam sayur-sayuran seperti brokoli dan kubis Brussel? Rasa sensitif ini boleh menyebabkan penolakan terhadap makanan tersebut, kerana kanak-kanak mungkin menganggap rasa ini pelik atau tidak sedap.

Tambahan pula, kanak-kanak secara semula jadinya lebih tertarik kepada rasa makanan yang lebih manis, yang jarang ditemui dalam sayur-sayuran. Selain itu, kanak-kanak mungkin tidak menyukai sayur-sayuran jika mereka mempunyai pengalaman masa lalu yang negatif dengan makanan tersebut, seperti dipaksa untuk makan atau dikenakan hukuman apabila tidak makan makanan tersebut.

Kenapa kanak-kanak memerlukan sayuran dalam diet?

Walaupun kanak-kanak enggan makan sayur-sayuran, perlu ditekankan bahawa pengambilan sayur-sayuran dalam diet kanak-kanak amatlah penting. Sayur-sayuran adalah sumber nutrien yang penuh dengan vitamin, mineral, serat diet, dan fitonutrien yang penting. Nutrien-nutrien ini sangat penting untuk perkembangan, pertumbuhan, dan keseluruhan kesejahteraan kanak-kanak.

Nutrien yang terdapat dalam sayur-sayuran, seperti folat dan antioksidan, berperanan penting dalam perkembangan otak dan fungsi kognitif. Pengambilan nutrien yang mencukupi sewaktu peringkat usia kanak-kanak adalah penting untuk menyokong pembelajaran, ingatan, dan perkembangan kognitif secara keseluruhan. Dengan menambah pelbagai

jenis sayur-sayuran dalam diet kanak-kanak, ibu bapa dapat membantu menyokong kesihatan kognitif dan prestasi akademik anak-anak mereka.

Peringkat usia kanak-kanak juga merupakan tempoh yang kritikal bagi menerapkan tabiat makan yang baik. Pembentukan tabiat makan yang baik pada peringkat usia ini akan berkekalan sepanjang hayat mereka. Dengan memperkenalkan kanak-kanak kepada pelbagai jenis sayur-sayuran sejak awal usia, minat terhadap makanan ini boleh dibentuk, seterusnya memupuk minat terhadap makanan sihat dan kaya dengan nutrien apabila mereka membesar. Apabila sayur-sayuran kerap dijadikan sebahagian daripada hidangan dan snek, ibu bapa dapat memupuk tabiat makan yang sihat sepanjang hayat. Pengambilan sayur-sayuran secara berterusan juga akan membantu mencegah penyakit kronik di kemudian hari.

Menggalakkan pengambilan sayuran

Menambah sayur-sayuran ke dalam diet anak anda tidak semestinya mencetuskan situasi yang tidak selesa semasa makan. Mulakan dari awal dengan memperkenalkan sayuran semasa memberinya makanan pelengkap (*complementary feeding*). Tambah sayur-sayuran ke dalam hidangan yang biasa dimakan, seperti menambah parutan lobak ke dalam sos spageti atau mencampurkan bayam ke dalam *smoothie*. Sajikan juga sayur-sayuran bersama makanan kegemaran mereka, seperti menambah timun ke dalam sandwich, atau menambah sayur yang dicincang halus ke dalam burger atau bebola daging. Dedahkan mereka secara beransur-ansur kepada pelbagai sayur-sayuran dan kaedah memasak untuk membentuk minat mereka terhadap makanan ini.

Kepelbagaian yang menyihatkan

Ibu bapa boleh menggalakkan anak-anak mereka untuk makan sayur-sayuran dengan menawarkan pelbagai pilihan. Daripada sayur berdaun hijau yang kaya dengan nutrien seperti bayam dan kailan hinggalah ke sayur berakar seperti lobak merah dan keledak, kumpulan sayur-sayuran ini menawarkan spektrum rasa dan tekstur yang luas untuk diterokai oleh kanak-kanak. Selain itu, perkenalkan kanak-kanak kepada sayur berbuah dengan warna yang menarik dan manis seperti lada benggala atau tomato ceri sebagai satu cara untuk menarik minat mereka.



Jika anak anda tidak menyukai satu jenis sayur, jangan putus asa! Lakukan eksperimen dengan pelbagai jenis sayur-sayuran dan kaedah memasak untuk mencari apa yang sesuai dengan selera mereka. Dengan mengambil pelbagai kumpulan sayur-sayuran, ibu bapa dapat memastikan bahawa anak-anak mereka mendapat semua nutrien yang penting.

Mencetuskan minat

Melibatkan kanak-kanak dalam penyediaan makanan adalah satu lagi cara untuk membuat mereka lebih bersedia untuk mencuba makanan baru. Bawa mereka ke pasar raya dan biarkan mereka memilih sayur-sayuran sendiri. Berikan mereka beberapa tugas mudah seperti mencuci sayur-sayuran atau

menggunakan pemotong sayur yang comel agar waktu makan lebih menyenangkan. Cari masa untuk jadikan waktu makan sebagai projek kesenian dengan mencipta karya seni menggunakan sayur-sayuran berwarna-warni dan hiasan yang boleh dimakan.

Selain itu, anda boleh mulakan kebun kecil sayur-sayuran di rumah. Kanak-kanak yang terlibat dalam aktiviti menanam sayur-sayuran adalah lebih cenderung untuk bersikap positif terhadap kumpulan makanan ini. Bersama-sama lah menanam sayur-sayuran ini di kebun dan mencuba hasil tanaman. Hasilkan makanan seperti pizza sayur-sayuran dengan pelbagai jenis inti atau *smoothie* yang lazat dengan campuran buah-buahan dan sayur-sayuran.

Menggalakkan anak anda untuk makan sayur-sayuran memerlukan kesabaran dan ketekunan. Walaupun mungkin mengambil masa yang lama untuk memupuk minat anak anda terhadap sayur-sayuran, faedah jangka panjangnya adalah amat berbaloi. Ingatlah, bina persekitaran makanan yang positif dengan mengelakkan pertengkaran dan berikan pujian apabila anak anda mencuba makanan baru. Dengan melibatkan kanak-kanak dalam proses ini dan menjadikan sayur-sayuran sesuatu yang menyenangkan, ibu bapa boleh membimbing anak mereka untuk menerapkan amalan pemakanan sihat sepanjang hayat. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Soalan-soalan Lazim Tentang Tanda Perkembangan

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



Menyaksikan senyuman atau langkah pertama anak anda biasanya merupakan pengalaman yang tidak dapat dilupakan bagi ibu bapa. Memantau tanda-tanda perkembangan awal anak anda adalah penting untuk mengenal pasti bila intervensi diperlukan, namun terlalu risau tentang hal ini sering mengakibatkan kebimbangan yang tidak perlu.

Ibu bapa mungkin mempunyai soalan-soalan seperti: Pada usia berapakah anak saya mula bercakap? Tanda perkembangan yang mana sepatutnya muncul dahulu? Dan mengapa kanak-kanak lain mula berjalan lebih awal daripada anak saya? Bagi menjawab soalan-soalan ini, adalah penting untuk menyedari bahawa setiap anak adalah unik, dan memahami topik ini dengan lebih mendalam pula akan memberi ketenangan yang diperlukan kepada ibu bapa.

Mengapa kita perlu memantau?

Tanda-tanda perkembangan menjadi petunjuk kepada kesihatan perkembangan anak anda. Apabila tanda perkembangan mereka dicapai dalam jangka masa yang sepatutnya, ia bermakna anak anda sedang berkembang mengikut jangkaan. Ibu bapa dinasihatkan untuk memulakan pemantauan tanda-tanda perkembangan sejak usia 2 bulan hingga 5 tahun, dan beberapa cara seperti senarai semak manual atau aplikasi telefon pintar boleh digunakan untuk memudahkan tugas ini. Rekod ini boleh dikongsi dengan doktor anak anda semasa penilaian kesihatan untuk mengemaskini perkembangannya.

Mereka berjalan atau bercakap dahulu?

Ini bergantung. Kebanyakan kanak-kanak akan mula berjalan sebelum mengucapkan kata-kata mudah menjelang ulang tahun pertama mereka. Perbezaan dalam mencapai tanda perkembangan adalah normal selagi kemajuan dicapai pada masanya. Ibu bapa perlu memberi perhatian pada

pencapaian-pencapaian asas yang membawa kepada tanda perkembangan terkemudian, seperti duduk dan berdiri sebelum berjalan, atau membebel dan bertindak balas kepada bunyi sebelum bercakap, untuk mengenal pasti jika terdapat kelewatan. Tidak ada bukti saintifik kukuh yang menunjukkan bahawa kanak-kanak yang bercakap awal akan lewat berjalan. Selain itu, kedua-dua kemahiran ini berkembang di bahagian otak yang berbeza.

Bagaimana jika sudah terlambat?

Kebanyakan kanak-kanak yang lewat mencapai tahap perkembangan akan masih mencapainya tak lama kemudian. Walaupun begitu, dalam hal yang melibatkan perkembangan anak anda, tindakan awal adalah penting untuk membolehkan intervensi bermula secepat mungkin. Intervensi awal telah didapati menyokong perkembangan kanak-kanak melalui proses neuroplastisiti, di mana otak berkemungkinan untuk beradaptasi dengan lebih baik semasa tempoh kritikal 1000 hari pertama kehidupan. Kelewatan dalam mencapai sebilangan atau semua tanda perkembangan, serta kehilangan kemahiran yang telah diperolehi boleh menjadi tanda-tanda awal masalah perkembangan.

Namun, sebelum membuat sebarang kesimpulan, lebih baik anda dapatkan nasihat perubatan untuk diagnosis yang tepat dan menentukan pelan rawatan. Pada awalnya, anda boleh berjumpa doktor keluarga atau pakar pediatrik, dan sekiranya perlu, atau untuk penentuan diagnosis secara lebih terperinci, anda boleh mendapatkan nasihat doktor perkembangan kanak-kanak ataupun doktor psikiatri

kanak-kanak dan remaja. Dari segi rawatan, rujukan kepada terapi pertuturan, fizikal, cara kerja, atau tingkah laku mengikut kesesuaian dan panduan daripada pihak doktor boleh membantu anak anda memperoleh kemahiran baru. Di samping itu, memberi rangsangan perkembangan dan memulakan persekolahan merupakan langkah-langkah yang munasabah untuk dipertimbangkan.

Bagaimana pula jika terlalu awal?

Ibu bapa mungkin mempunyai tanggapan jika anak-anak mereka boleh berjalan atau bercakap lebih awal daripada biasa, mereka mungkin berbakat. Mencapai tanda perkembangan lebih awal adalah perbezaan yang normal dan kecerdasan tidak boleh diukur semudah itu. Kepercayaan pada pendapat ini mungkin memberi tekanan ke atas ibu bapa untuk memastikan prestasi terbaik daripada anak mereka sejak usia muda. Oleh itu, ibu bapa disarankan untuk melihat tanda perkembangan sebagai batu loncatan bagi anak anda memperoleh kemahiran seterusnya dan bukan sebagai penanda kejayaan masa depan.

Memantau tanda perkembangan anak anda kadangkala boleh jadi meresahkan. Menerima kenyataan bahawa kemajuan setiap anak tidak sama boleh melegakan ibu bapa, lalu membolehkan anda untuk sentiasa menyediakan persekitaran yang membina perkembangan positif anak anda. PP

Sumbangan daripada



Adakah Anak Remaja Anda Menyembunyikan Sesuatu?

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



Sebagai ibu bapa, adalah wajar untuk berasa bimbang apabila anda mengesyaki anak remaja anda menyimpan rahsia daripada anda. Zaman remaja adalah masa untuk meneroka, berdikari, dan menguji batasan, dan kadangkala ini boleh menyebabkan remaja menjadi kurang terbuka dengan ibu bapa mereka.

Apa yang mereka sembunyikan?

Remaja biasanya mahukan privasi semasa mereka dalam proses mencari diri dan menjadi lebih berdikari. Mereka mungkin takut dihakimi atau dihukum oleh ibu bapa, lalu menyebabkan mereka menyembunyikan aspek tertentu dalam hidup mereka. Tekanan rakan sebaya juga berperanan penting kerana remaja mungkin terdorong untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial atau menyembunyikan tingkah laku yang mereka percaya tidak akan diterima oleh ibu bapa. Selain itu, remaja mungkin bergelut dengan masalah emosi atau kesihatan mental, seperti keresahan atau kemurungan, yang boleh menyebabkan mereka memencilkan diri dan mengelak daripada berkongsi pendapat dan perasaan mereka.

Jika anda mengesyaki anak remaja anda menyembunyikan sesuatu daripada anda, adalah penting untuk menangani situasi ini dengan berhati-hati dan sabar. Berikut adalah beberapa cadangan tentang bagaimana anda boleh memantau kegiatan anak anda tanpa terlalu mengganggu:

Mulakan dengan komunikasi terbuka:

Asas bagi mana-mana hubungan yang sihat antara ibu bapa dan remaja adalah komunikasi terbuka. Sediakan persekitaran yang selamat dan tidak menghakimi di mana anak anda selesai berkongsi pendapat

dan pengalaman. Kerapkan berbual tentang aktiviti harian, minat, dan masalah mereka. Jadilah pendengar aktif tentang apa yang mereka mahu katakan tanpa membuat kesimpulan melulu atau cepat menghukum.

Wujudkan kepercayaan:

Kepercayaan adalah penting dalam mana-mana hubungan. Tunjukkan kepada anak remaja anda bahawa anda mempercayai mereka dengan menghormati privasi mereka dan memberi mereka ruang untuk membuat keputusan sendiri. Elakkan daripada menyoal siasat atau kerap bertanya tentang aktiviti mereka, kerana ini boleh menyebabkan rasa tidak puas hati.

Tetapkan jangkaan yang jelas:

Apabila anda memberikan autonomi kepada anak remaja anda, anda juga perlu menetapkan jangkaan dan batasan yang jelas tentang tingkah laku mereka dalam talian dan di kehidupan sebenar. Bincangkan peraturan mengenai penggunaan internet, media sosial, waktu pulang, dan kegiatan bersama rakan. Anda perlu tegas tetapi adil dalam melaksanakan peraturan dan jelaskan sebab di sebaliknya.

Ambil tahu: Pastikan anda tahu tentang trend dan isu semasa yang mempengaruhi remaja, termasuk platform media sosial, permainan dalam talian, dan risiko dalam talian seperti buli siber dan tingkah laku pemangsa.

Memahami aspek-aspek ini akan membolehkan perbincangan yang lebih bermakna mengenai keselamatan internet dengan anak remaja anda. Selain itu, libatkan diri dalam kehidupan luar talian anak anda dengan menyertai acara sekolah, aktiviti kokurikulum, dan meluangkan masa berkualiti bersama keluarga.

Mudah didekati: Beritahu anak remaja anda bahawa mereka boleh berkongsi sebarang kebimbangan atau soalan tanpa perlu takut dihakimi atau dihukum. Pastikan anda mudah didekati dan sentiasa menyokong, walaupun mereka mengaku melakukan kesilapan atau menghadapi cabaran. Tawarkan bimbingan dan galakan, bukannya kritikan atau hukuman.

Harus diingat walaupun aktiviti anak remaja anda perlu dipantau demi keselamatan dan kesejahteraan mereka, ia harus dilakukan dengan menghormati privasi dan autonomi mereka. Membina kepercayaan, mengekalkan komunikasi terbuka, dan memupuk hubungan yang menyokong adalah kunci bagi mengekalkan keseimbangan ini. Jika perlu, dapatkan bantuan pakar untuk mengenal pasti dan menangani sebarang masalah dengan penuh empati dan kefahaman. 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