Jilid 3 • 2024
Naskhah Percuma
PP13746/05/2013 (032586)

PERSATUAN PEDIATRIK MALAYSIA

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Kepentingan Jaringan Sokongan untuk Ibu Bapa dan Kanak-kanak

Dari Pandemik ke Endemik

5 Cara Menenangkan Bayi Menangis

Penyakit Skurvi: Kekurangan Vitamin C

Percuma
Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR dan isi maklumat untuk dapatkan langganan percuma!

www.mypositiveparenting.org
positiveparentingmalaysia
mypositiveparenting

Pengasuhan Positif Malaysia

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

Datuk Dr Zulkifli Ismail
Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Kardiologi Kanak-kanak

---

Persatuan Pediatrik Malaysia
www.mpaeds.my

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

Dato' Dr Musa Mohd Nordin
Bendahari Kehormat dan Pakar Perunding Pediatrik & Neonatologi

Dr Mary Joseph Marret
Pakar Perunding Kanak-kanak

Dr Rajini Sarvananthan
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak

Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my

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

Dr Tee E Siong
Pakar Pemakanan & Presiden, NSM

Dr Roseline Yap
Pakar Pemakanan & Bendahari Kehormat, NSM

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

"Kehamilan yang sihat memberikan anak anda permulaan hidup yang baik."

Dato' Dr H Krishna Kumar
Pakar Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden, OGSM

Persatuan Psikiatri Malaysia
www.psychiatry-malaysia.org

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

Dr Yen Teck Hoe
Pakar Perunding Psikiatri

Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
www.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.gov.my

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

En Hairil Fadzly Md. Akir
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN

Persatuan Kesihatan Mental Malaysia
mmha.org.my

"Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga."

Dato' Dr Andrew Mohanraj
Pakar Perunding Psikiatri & Presiden, MMHA

Persatuan Pergigian Pediatrik Malaysia
mapd.my

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

Dr Nabihah Dziaruddin
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 Eveleen Ling
Pengerusi, PTM

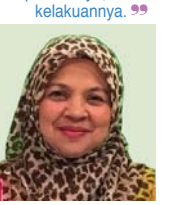
Akademi Kedoktoran Keluarga Malaysia
https://www.afpm.org.my/

"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://eccecouncil.org/

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



Datin Prof Dr Mariani Md Nor
Presiden, ECCE 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 Thiyagar 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)

Perlukan Sekampung Untuk Besarkan Seorang Anak

Membesarkan anak bukan satu perkara mudah dan ramai ibu bapa pasti setuju. Jaringan sokongan yang kuat, yang terdiri bukan saja daripada keluarga terdekat, malah saudara-mara, rakan-rakan, jiran, komuniti, serta masyarakat awam, amat penting dalam memastikan bahawa setiap anak membesar dalam persekitaran yang memupuk.

Kerana inilah kami berbangga untuk menerima pandangan berharga daripada Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, YB Dato' Sri Hajah Nancy Shukri, serta para pakar yang dihormati dalam bidang ini berkenaan peranan penting jaringan sokongan bagi ibu bapa dalam ruang Rencana kami dalam isu kali ini. Terdapat juga artikel tambahan dalam isu ini yang menampilkan temuramah bersama Datin Nora Abu Hassan, seorang aktivis sosial dan penulis. Topik-topik lain yang relevan bagi ibu bapa juga turut dibincangkan, seperti penerangan tentang istilah-istilah wabak, pengenalan kepada skurvi, dan panduan menenangkan bayi menangis.

Kami harap anda mendapat manfaat daripada artikel-artikel kami dan perjalanan pengasuhan anda akan dipermudahkan dengan pengetahuan baru ini. Anda juga boleh baca tentang topik-topik lain di laman web kami (www.mypositiveparenting.org). Dan jangan lupa untuk mengikuti kami di Facebook (@positiveparentingmalaysia), Instagram (@mypositiveparenting), YouTube (ParentFlix), dan Spotify (ParentFlix) bagi mendapatkan kandungan digital serta pengumuman terkini tentang program Pengasuhan Positif.

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 Kepentingan Jaringan Sokongan untuk Ibu Bapa dan Kanak-kanak

Temubual
9 Menerima Cabaran dan Mendorong Perubahan

Kesihatan Anak
16 Dari Pandemik ke Endemik
19 Apa Yang Saya Perlu Tahu Jika Anak Saya Dimasukkan ke Hospital Akibat Pneumonia?
21 Kanak-kanak Era Digital: Kesan Cahaya Skrin pada Kesihatan Anak
23 Penyakit Skurvi: Kekurangan Vitamin C

Pemakanan & Kehidupan Sihat
25 Mengimbangi Antara Kemudahan dan Pemakanan Sihat dalam Diet Keluarga

Perkembangan Anak
27 5 Cara Menenangkan Bayi Menangis

Remajaku Yang Positif
29 Perkembangan Sosial dan Emosi Remaja

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama

kao Kirei–Making Life Beautiful
Pfizer
pharmaniaga

Diterbitkan oleh:
Persatuan Pediatrik Malaysia
Unit 16-07, 16th Floor, Menara Arina Uniti, 97,
Jalan Raja Muda Abdul Aziz, 50300 Kuala Lumpur.
Tel: 03-2202 7099 Faks: 03-2602 0997
Emel: mpaeds@gmail.com Laman Web: https://mpaeds.my

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

Untuk maklumat, sila hubungi:
Sekretariat Pengasuhan Positif
VERSACOMM 1993 0100 9036 (263773-W)
12-A Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza, Bandar Sunway,
46150 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

Tel: (03) 5632 3301
Emel: parentcare@mypositiveparenting.org
positiveparentingmalaysia **mypositiveparenting**
www.mypositiveparenting.org

Bersama **Dato' Seri Hajah Nancy Shukri**, Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga, dan Masyarakat,

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

Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi, Program Pengasuhan Positif

Kepentingan Jaringan Sokongan untuk Ibu Bapa dan Kanak-kanak

Di dunia hari ini yang bergerak pantas dan berubah-ubah, pepatah Afrika "Perlu sekampung untuk besarkan seorang anak" amatlah relevan. Berhadapan dengan kerumitan rumah tangga moden boleh jadi keterlaluan, oleh itu jaringan sokongan yang kuat – terdiri daripada keluarga, rakan-rakan, dan komuniti – amat berharga. Jaringan yang kukuh menawarkan panduan penting kepada ibu bapa dan berperanan penting dalam perkembangan dan kesejahteraan kanak-kanak.

Peranan sokongan komuniti

Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Program Pengasuhan Positif, menyatakan betapa pentingnya sokongan komuniti pada kesihatan rohani dan jasmani kanak-kanak. "Kanak-kanak boleh berkembang apabila mereka membesar dalam persekitaran yang membina," kata beliau. "Jaringan yang baik menawarkan lebih ramai contoh teladan, kekuatan emosi, dan rasa diterima."

Dr Zulkifli menekankan bahawa ibu bapa dengan bantuan sistem sokongan lebih bersedia untuk menangani cabaran membesarkan anak-anak. "Pengasuhan boleh jadi sukar tanpa bantuan yang mencukupi. Jaringan sokongan – sama ada keluarga, kawan, atau kumpulan komuniti – boleh memberikan pertolongan praktikal dan sokongan emosi. Ini mengurangkan tekanan ke atas ibu bapa, yang boleh menjejaskan kesejahteraan

anak-anak. Ibu bapa yang kurang tertekan lebih sabar, mendengar, dan menyayangi."

Manfaat kesihatan pada kanak-kanak yang berada dalam komuniti yang mapan amatlah penting. "Komuniti sering bertukar-tukar maklumat berguna tentang pemakanan, penjagaan anak, dan amalan kesihatan, lalu menghasilkan keputusan yang lebih baik dan gaya hidup lebih sihat untuk anak-anak. Hikmah daripada jaringan sokongan boleh menambah baik kesejahteraan anak-anak."

Perkembangan emosi dan sosial

Pakar psikologi klinikal, **Dr Serena In**, bersetuju dengan pendapat Dr Zulkifli, dan menggariskan bahawa perkembangan emosi dan sosial kanak-kanak sangat dipengaruhi oleh kehadiran jaringan sokongan yang kuat. "Kanak-kanak belajar kemahiran sosial dan pengaturan emosi melalui interaksi dengan orang dewasa dan rakan sebaya dalam komunitinya," kata beliau.

Di Malaysia, unit keluarga masih lagi menjadi batu asas masyarakat dan ini menyediakan persekitaran yang subur untuk kanak-kanak melalui sokongan keluarga besar. "Persekitaran ini boleh memberikan bantuan tambahan semasa diperlukan dan ini mengelakkan rasa bersendirian," kata Dr Serena.

Kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak yang mempunyai ikatan rapat dengan ibu bapa sepanjang tahun-tahun pertumbuhan mereka akan lebih berdaya tahan dan berkembang secara lebih sihat. Kanak-kanak ini lebih mudah belajar daripada kesilapan, meminta bantuan apabila perlu, mengawal emosi dengan berkesan, dan mempunyai prestasi akademik lebih baik berbanding kanak-kanak tanpa pengawasan.

Dr Serena juga menyatakan bahawa apabila kanak-kanak melihat ibu bapa menerima sokongan dan penerimaan daripada orang lain, ia mengukuhkan lagi rasa selamat dan harga diri mereka. "Kanak-kanak yang melihat ibu bapa mereka dikelilingi oleh jaringan yang prihatin akan faham bahawa mereka merupakan sebahagian daripada komuniti lebih besar yang menyokong. Ini bukan saja boleh meningkatkan harga diri mereka, malah membantu membentuk identiti yang kuat."

Jaringan sokongan amat berharga ketika waktu-waktu sukar. Dr Serena menekankan: "Tiada keluarga yang kalis daripada cabaran, sama ada masalah kewangan, kesihatan, atau peribadi. Jaringan sokongan yang kuat boleh memberikan sumber, nasihat, dan sokongan emosi semasa tempoh sukar. Daya tahan kolektif ini membantu kanak-kanak agar rasa selamat dan dilindungi walaupun berhadapan kesukaran."

Menangani tempoh sukar

Kewujudan jaringan sokongan memainkan peranan penting semasa berhadapan kesukaran. Dr Serena menerangkan: "Jika anda mempunyai jaringan sokongan, anda tidak akan berseorangan melalui waktu sukar." Dalam kesukaran, bantuan praktikal daripada jaringan sokongan amat bernilai.

Contohnya, apabila mendapat sakit kronik, kehilangan pasangan, atau kejadian besar lain, sistem sokongan yang kuat boleh membantu meringankan bebanan dan tekanan. Bantuan penjagaan, penyediaan makanan, atau bantuan tugasan seperti mengemas rumah sangatlah membantu bagi seseorang yang sedang melalui pengalaman yang sukar. Dengan berkongsi tanggungjawab, beban akan jadi lebih ringan.

Bantuan kewangan daripada jaringan juga boleh menjadi talian hayat yang memberikan akses kepada sumber-sumber penting seperti bantuan pakar, keperluan perubatan, atau kegiatan pendidikan. Dari segi sosial, mempunyai contoh teladan positif tambahan daripada jaringan sokongan boleh mengisi kekosongan dalam keluarga. Contohnya, seorang anak tunggal boleh mendapatkan bimbingan rakan yang lebih tua yang boleh dipercayai dalam membantunya membuat keputusan peribadi dengan bijak.

Dari segi kerohanian, menjadi sebahagian daripada kumpulan yang mempercayai positiviti dan kuasa yang lebih tinggi juga boleh memberikan rasa kebersamaan dan tujuan hidup. Dr Serena juga menyatakan bahawa kumpulan sebegini juga biasanya berkumpul bersama untuk berdoa dan menawarkan sokongan berkumpulan apabila diperlukan.

Inisiatif kerajaan

Kepentingan jaringan sokongan melangkaui keluarga individu dan melibatkan masyarakat awam. **Dato' Sri Hajah Nancy Shukri**, Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, menjelaskan, "Jaringan sokongan penting kerana ia memberikan ibu bapa sokongan emosi, sosial, dan praktikal yang diperlukan untuk berhadapan dengan cabaran dalam menjaga keluarga. Ia membantu mengurangkan tekanan, memupuk semangat komuniti, dan membolehkan ibu bapa berkongsi pengetahuan dan sumber. Selain itu, jaringan sokongan yang kuat akan meningkatkan kesejahteraan ibu bapa dan anak-anak, lalu menjadikan keluarga lebih kuat dan berdaya tahan."

Beliau juga menggalakkan ibu bapa untuk membina jaringan dengan melibatkan diri secara aktif dalam kegiatan komuniti. "Menyertai kumpulan sokongan ibu bapa, menjadi sukarelawan untuk Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) di sekolah anak anda, atau melibatkan diri dengan pusat komuniti merupakan antara cara yang bagus untuk berhubung dengan ibu bapa lain," nasihat beliau. Menggunakan platform dalam talian dan media sosial juga boleh membantu ibu bapa saling berkongsi pengalaman dan menyokong satu sama lain.

Kerajaan berperanan penting dalam menyediakan persekitaran yang membolehkan keluarga hidup sejahtera. "Ini termasuklah dengan melaksanakan dasar-dasar yang menjamin akses kepada khidmat jagaan kanak-kanak yang berpatutan, cuti ibu bapa, dan perkhidmatan kesihatan," kata Dato' Sri Nancy. "Kita juga ingin memupuk komuniti inklusif dengan menyokong inisiatif yang menggalakkan keseimbangan kerja dan hidup, dasar tempat kerja yang mesra keluarga, dan program pendidikan yang menekankan kepentingan nilai-nilai keluarga. Tujuan kita adalah untuk memperkasakan ibu bapa dengan sumber dan pengetahuan yang diperlukan untuk membesarkan anak-anak yang sihat dan riang dalam komuniti yang menyokong."

Beliau juga menjelaskan beberapa dasar utama dan program yang dilancarkan untuk membantu keluarga, antaranya:

Subsidi dan sokongan untuk jagaan anak: Bantuan kewangan diberikan kepada keluarga yang hidup di bawah paras kemiskinan untuk memastikan anak-anak mendapat jagaan yang sepatutnya. Pelepasan cukai pendapatan juga diberi untuk yuran jagaan kanak-kanak atau tadika.

Cuti ibu bapa: Bermula 1 Januari 2023, wanita yang berkerja di sektor swasta layak mendapat 98 hari cuti bersalin, manakala cuti bapa telah ditambah daripada tiga hari kepada tujuh hari.

Khidmat kaunseling keluarga: Pelbagai agensi menawarkan kaunseling dan sokongan untuk keluarga yang berhadapan masalah, seperti masalah perkahwinan, pengasuhan, dan kesihatan mental.

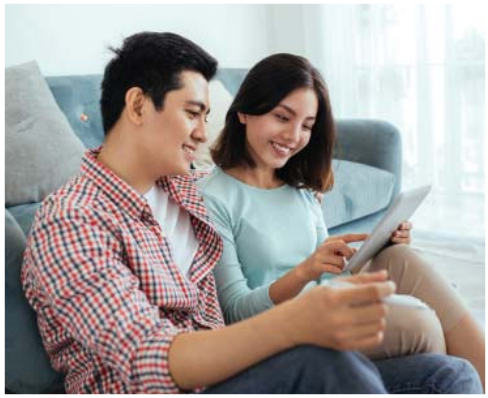
Program pemerkasaan wanita: Melalui Jabatan Pembangunan Wanita (JPW), inisitiatif diadakan untuk menyokong penyertaan wanita dalam tenaga kerja dan membantu mereka menyeimbangkan kerjaya dan keluarga.

Program khidmat masyarakat: Pusat Sokongan Sosial Setempat (PSSS) oleh Yayasan Kebajikan Negara (YKN) menyediakan platform bagi ibu bapa dan anak-anak berkongsi pengalaman, mendapatkan sumber, dan mencari sokongan.

Dato' Sri Nancy juga mengakui bahawa mencapai keluarga di kawasan luar bandar dan terpencil masih menjadi satu cabaran. "Terdapat keperluan untuk melihat kepada norma budaya dan masyarakat yang membuatkan ibu bapa mengelak daripada mendapatkan bantuan atau menggunakan sumber yang tersedia," tambah beliau. "Dalam kebanyakan kes, masih terdapat stigma yang dikaitkan dengan meminta bantuan atau mengaku terdapat masalah, khususnya melalui kaunseling."

Jaringan sokongan yang kuat tidak ternilai pentingnya untuk ibu bapa dan anak-anak. Bagi ibu bapa, ia melegakan tekanan, menyumbang pertolongan praktikal, dan meningkatkan kesejahteraan. Bagi kanak-kanak, ia menawarkan persekitaran yang kaya untuk perkembangan sosial dan emosi, rasa selamat, dan daya tahan berhadapan cabaran. Usaha bersama sesebuah komuniti penting dalam memupuk generasi seterusnya. Dengan membina jaringan ini, kita sedang melabur untuk masa depan yang lebih sihat dan gembira untuk semua.

Mencipta persekitaran keluarga yang kohesif



Dr Serena menawarkan tip praktikal kepada ibu bapa tentang bagaimana untuk berkomunikasi secara berkesan dengan saudara-mara dan rakan-rakan untuk membina persekitaran yang kohesif dan menyokong untuk anak-anak:

Buat keputusan bersama: Sebagai pasangan, mulakan dengan berbincang dan bersetuju tentang persekitaran yang anda mahukan untuk keluarga anda. Pertimbangkan siapa yang anda mahu libatkan daripada keluarga besar dan sejauh mana penglibatan mereka, kerana ini bergantung kepada latar belakang anda berdua.

Tetapkan batasan: Adalah penting untuk menetapkan batasan yang sihat tentang jenis sokongan dan bantuan yang anda perlukan daripada pihak lain. Batasan yang jelas boleh mengelakkan salah faham dan menjaga harmoni.

Kongsi nilai anda: Pastikan anda menyampaikan nilai-nilai dan keutamaan keluarga anda kepada keluarga besar dan rakan-rakan. Galakkan mereka bertanya soalan jika tidak pasti, bukannya membuat sangkaan. Komunikasi terbuka membolehkan semua orang selesa untuk membincangkan topik sukar atau sensitif seperti cabaran pengasuhan, kehilangan, atau masalah perhubungan.

Jadi teladan yang baik: Tunjukkan kepada semua bagaimana anda berkomunikasi dengan anak-anak anda, dan galakkan mereka untuk mengikutinya, jika boleh. Namun, anda perlu faham yang anda tidak boleh mengawal semua perkara yang berlaku di sekitar anak anda. Selepas meluangkan masa dengan keluarga besar, mungkin bagus untuk anda menjelaskan sebarang kekeliruan kepada anak anda dan pastikan semua orang saling memahami dan menerima perbezaan. PP

Penulis dan bukunya, Born to Smile

Nora dan bapanya

Menerima Cabaran dan Mendorong Perubahan

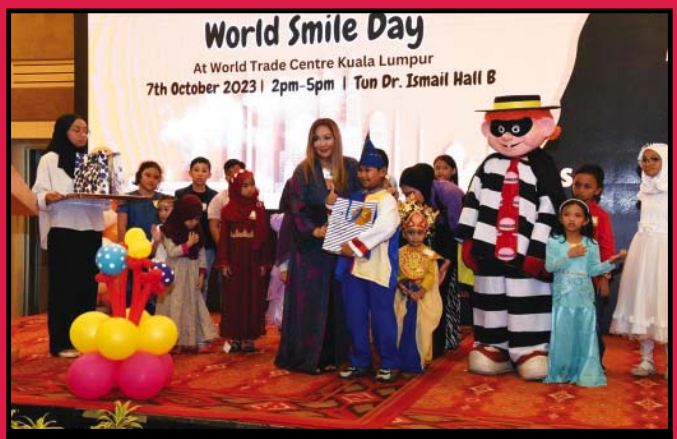
Bersama **Datin Nora Abu Hassan**, Penulis & Penggiat Masyarakat

*Buli merupakan masalah berterusan dalam masyarakat yang menjejaskan individu yang dianggap berbeza. Bagi **Datin Nora Abu Hassan**, walaupun perjalanannya dengan klef bibir dan lelangit (cleft lip and palate, CLP) membuatkannya terdedah kepada buli, ia juga mendorongnya untuk menjadi sumber harapan dan kecekalan bagi orang lain. Hari ini, beliau ialah seorang penceramah motivasi, penulis buku, dan penggiat masyarakat yang gigih memberi kesedaran tentang CLP dan menyokong penerimaan diri dan antibuli.*

Hidup Nora merupakan bukti kegigihan. Dilahirkan dengan klef bibir dan lelangit unilateral lengkap, beliau melalui lapan ke 10 pembedahan daripada umur semuda tiga bulan hingga 30-an. Pembedahan ini ialah sebahagian daripada proses transformasi yang terdiri daripada dua peringkat: pemulihan dan penjagaan.

"Zaman kanak-kanak saya tidak mudah," kongsi Nora kepada *Pengasuhan Positif*. "Orang mungkin tidak sedar bahawa terdapat pelbagai variasi klef bibir dan lelangit." Beliau menjelaskan empat variasi utama: klef bibir, klef lelangit, klef bibir dan lelangit unilateral (satu bukaan dari bibir ke lelangit), dan klef bibir dan lelangit bilateral (bukaan di kedua-dua belah bibir ke lelangit).

Membesar dengan CLP, Nora berhadapan dengan banyak cabaran, termasuklah kesukaran makan, pertuturan, dan jangkitan telinga. Namun, cabaran sosial mungkin yang paling menyukarkan. "Pergi ke sekolah dan kelihatan berbeza daripada orang lain tak mudah bagi saya," kenang beliau. "Sentiasa ada budak-budak yang membuli, memanggil gelaran buruk, mengejek... *'Oh senget, sengau, sumbing'*. Zaman kanak-kanak saya memang sukar."



Semasa sambutan Hari Senyuman Sedunia

Pembulian ini berterusan sepanjang zaman kanak-kanaknya. Nora mengingat semula: "Keperitan akibat buli dan ejekan bermula sebaik saja saya masuk Darjah 1 hinggalah umur 17 tahun. Hanya setelah saya menjalani pembedahan rinoplasti pertama barulah ejekan berhenti."

Laluan pemulihan

Perjalanan Nora ke arah penerimaan diri bermula sedikit demi sedikit. Ibu kepada tiga anak ini menjelaskan transformasinya berlaku dalam tiga fasa. Fasa pertama, sebelum pembedahan rekonstruktifnya, dilalui dengan rasa rendah diri dan marah. Semasa fasa kedua, walaupun beliau telah menjalani beberapa pembedahan, beliau masih bergelut dengan pergolakan emosi dalaman. Hanya semasa fasa ketiga, sekitar tahun 2000, barulah Nora memulakan perjalanan pemulihannya. Menulis bukunya, *Born to Smile*, merupakan sebahagian daripada fasa ini.

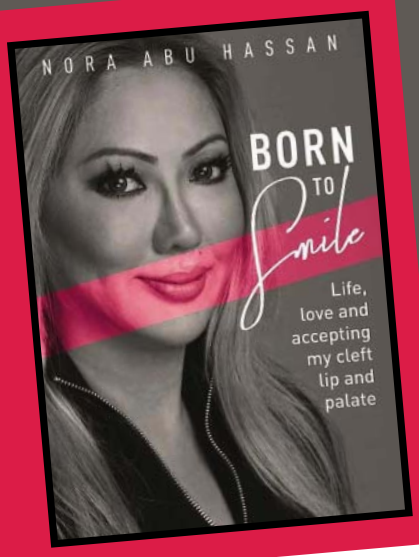
"Saya menulis buku tersebut untuk berkongsi pengalaman saya," jelas Nora. Dilancarkan pada Oktober 2019, sejurus sebelum pandemik, buku tersebut amat membantu dalam meningkatkan kesedaran tentang CLP dan menyediakan platform bagi orang lain untuk berkongsi kisah mereka di Malaysia. "Kerana perjalanan saya sendiri, saya mahu mendorong dan mengilhamkan orang dewasa dengan CLP serta ibu kepada kanak-kanak CLP. Apabila mereka membaca buku tersebut, saya harap mereka sedar apabila mereka menerima perbezaan diri, mereka boleh menjadi apa saja yang mereka mahu dan mencapai impian mereka," katanya.

"Sebelum buku itu diterbitkan, saya tak pernah bercakap dengan sesiapa tentang pengalaman saya. Saya hanya bercakap dengan ibu saya semasa masih kecil, pada umur tujuh atau lapan tahun, apabila saya tak tahan dibuli; saya enggan ke sekolah. Ibu saya akan pergi bercakap dengan cikgu atau guru besar," jelas Nora, yang mengaku bahawa selain itu, beliau tak pernah berbincang dari hati ke hati dengan ibu bapanya tentang apa yang dilaluinya.

"Dari segi emosi, saya rasa saya bersendirian. Bapa saya seorang yang sibuk dan saya anak sulung. Saya menghormati ibu dan bapa saya, namun pengasuhan pada waktu itu amat berbeza daripada sekarang. Kini, saya akan nasihatkan ibu bapa agar cuba jadi lebih baik. Apabila anda melihat anak anda sedih atau kecewa, anda perlu bercakap dengan mereka – dan bukan saja dengan anak yang mempunyai masalah klef, malah apa saja masalah sama ada berbeza warna kulit atau bentuk tubuh – terdapat bermacam jenis pembuli di luar sana. Buli amat berleluasa. Sebagai ibu bapa, kita perlu lebih peka dan sedar dengan apa yang dihadapi oleh anak-anak kita di sekolah."

Trauma akibat buli yang berterusan dan kesakitan yang dialami, Nora tiada pilihan selain untuk mengawal mindanya dan membayangkan dirinya berada di tempat yang lebih baik, sebagai seseorang yang lebih gembira. "Apabila saya rasa disakiti dan marah, saya akan bayangkan fikiran positif untuk 'membawa' saya ke tempat yang gembira agar saya tidak rasa teruk," katanya. "Kemudian, apabila saya telah dewasa dan memulakan perjalanan pemulihan, baru

Di Rumah Ronald McDonald



saya sedar yang saya tanpa sengaja telah menggunakan kuasa minda bawah sedar... Saya telah pun mengamalkan teknik pemulihan diri sebelum saya tahu apa-apa mengenainya!"

Mesej harapan

Semasa pandemik, Nora menyesuaikan diri dengan norma baharu dan membawa kempennya ke dalam talian. "Saya lihat orang mula mengadakan program, temubual, dan rancangan dalam talian untuk mencapai masyarakat awam. Jadi, saya putuskan untuk memulakan rancangan saya sendiri, *Smile With Nora,* di Facebook Live," katanya. Rancangan setiap dua minggu ini menampilkan tetamu daripada komuniti klef, termasuklah ibu, kanak-kanak, pakar bedah plastik, pakar ENT, dan pakar terapi pertuturan. Anda boleh menonton rancangan Nora dengan mengikuti beliau di Facebook (https://www.facebook.com/nora.hassan.9250).

Beliau juga terlibat dengan Ronald McDonald House Charities Malaysia (RMHC) sebagai rakan kongsi dalam projek CSR mereka 'Gift of Smile', yang bertujuan untuk membantu kanak-kanak CLP yang datang daripada keluarga kurang berkemampuan dengan menaja rawatan mereka (pertuturan, penjagaan gigi, ortodontik, graf tulang, dan pembedahan pemulihan).

Nora menekankan kepentingan untuk meningkatkan kesedaran tentang CLP dan menyediakan sokongan kepada keluarga yang terkesan. "Jika anak anda dilahirkan dengan klef, ia okay. Pergi jalani pembedahan pemulihan, dan jika anda tidak okay tentangnya, itu juga okay! Seseorang perlu ambil masa untuk menerima keadaan sendiri atau keadaan orang tersayang."

Kisah Nora bukan saja tentang hidup dengan perbezaan wajah; ia juga tentang menghadapi kesukaran dan menemui kekuatan daripada kelemahan. Beliau menggesa ibu bapa dan masyarakat untuk jadi lebih memahami dan menyokong.

"Saya amat bersyukur kerana ibu bapa saya sentiasa di samping saya, dan membawa saya menjalani pembedahan sejak awal; ibu saya menemani saya melalui semua pembedahan, setiap satu daripadanya. Ia tugas yang besar bagi ibu bapa untuk mendapatkan bantuan, jadi sebagai masyarakat kita perlu cuba memahami mereka. Jaga kata-kata anda kerana seseorang boleh jatuh merudum jika anda tidak berhati-hati apabila berbicara dengan mereka."

Melalui kerjanya, Nora akan terus mendorong dan memperkasakan orang lain, serta membuktikan bahawa daya tahan dan pemikiran positif boleh mengubah kehidupan. Perjalanan beliau merupakan petanda jelas bahawa penerimaan dan kasih sayang daripada keluarga sendiri serta masyarakat awam adalah kunci bagi mengatasi cabaran akibat perbezaan. PP

Imbas kod QR berikut bagi membeli e-buku *Born to Smile:*

Iklan

Bioré GUARD

kao
Kirei–Making Life Beautiful

MOSQUITOES NEVER LANDING*

Janji 'protect' untuk keluarga dari nyamuk dengan Anti-Landing Tech

PREMIUM JAPAN QUALITY

GUARD OUR FUTURE

DERMATOLOGICALLY TESTED**

DEET FREE

*Evenly apply the enough amount of our product onto skin. **Berdasarkan Uji Laboratorium

Kirei—Making Life Beautiful

Rakan Anda untuk Rumah Tangga Moden yang Cekap

Dalam dunia yang bergerak pantas hari ini, rumah tangga moden berhadapan dengan cabarannya yang tersendiri. Mengimbangi antara gaya hidup yang sibuk dan keperluan keluarga memerlukan penyelesaian cekap agar hidup lebih mudah dan bebas tekanan. Ibu bapa perlu memanfaatkan masa sebaik-baiknya dan memastikan setiap detik tidak terbazir.

Mencari produk yang tepat bagi menguruskan kerja rumah dan menjaga persekitaran sihat boleh jadi satu hal yang mencabar. Kerana itulah jenama dipercayai seperti Kao amat bernilai dalam hidup. Visi Kao adalah untuk menawarkan produk yang mudah disepadukan ke dalam hidup seharian. Dengan memilih Kao, ibu bapa yakin bahawa mereka dibantu oleh sebuah jenama yang komited dalam menambah baik kehidupan seharian dan membantu mereka menyediakan persekitaran rumah yang selamat, kondusif, dan ceria. Dengan aneka produk yang direka untuk memudahkan tugasan rumah, Kao membantu ibu bapa untuk menumpukan perhatian pada perkara yang benar-benar penting – keluarga mereka.

Produk pembersihan cekap

Memastikan rumah sentiasa bersih adalah penting untuk kanak-kanak bagi menjaga kesihatan, menjamin keselamatan, menggalakkan kesejahteraan mental, memupuk tabiat baik, serta menyediakan persekitaran yang selesa dan kondusif bagi tumbesaran dan perkembangan mereka. Produk cucian rumah Kao dicipta bagi melancarkan rutin cucian anda dan memastikan persekitaran yang bersih. Contohnya, dengan *Magiclean*, anda boleh membersihkan setiap sudut rumah anda tanpa kesukaran. Daripada pengelap hinggalah pencuci dapur, bilik air dan tandas, serta disinfektan serba guna, *Magiclean* memberikan penyelesaian cucian berkuasa yang akan menjimatkan masa dan tenaga anda. Ini bermakna anda boleh menikmati lebih banyak masa berkualiti dengan anak anda di rumah yang bersih dan selamat.

Membasuh pakaian juga bukan lagi tugas leceh dengan pencuci pakaian *Attack*. Pencuci ini diformulasi khas untuk melawan kotoran degil, namun lembut pada fabrik, supaya membasuh pakaian tidak lagi memeningkan anda. Pencuci pakaian *Attack* mempunyai kuasa pembersihan yang berkesan namun lembut bagi memastikan pakaian sentiasa bersih dan segar, di samping menjaga mutunya. Ibu bapa moden kini boleh menguruskan basuhan pakaian dengan mudah, lalu memberi lebih masa untuk melakukan kegiatan yang bermakna dan menyeronokkan dengan anak-anak.

Penjagaan peribadi hebat

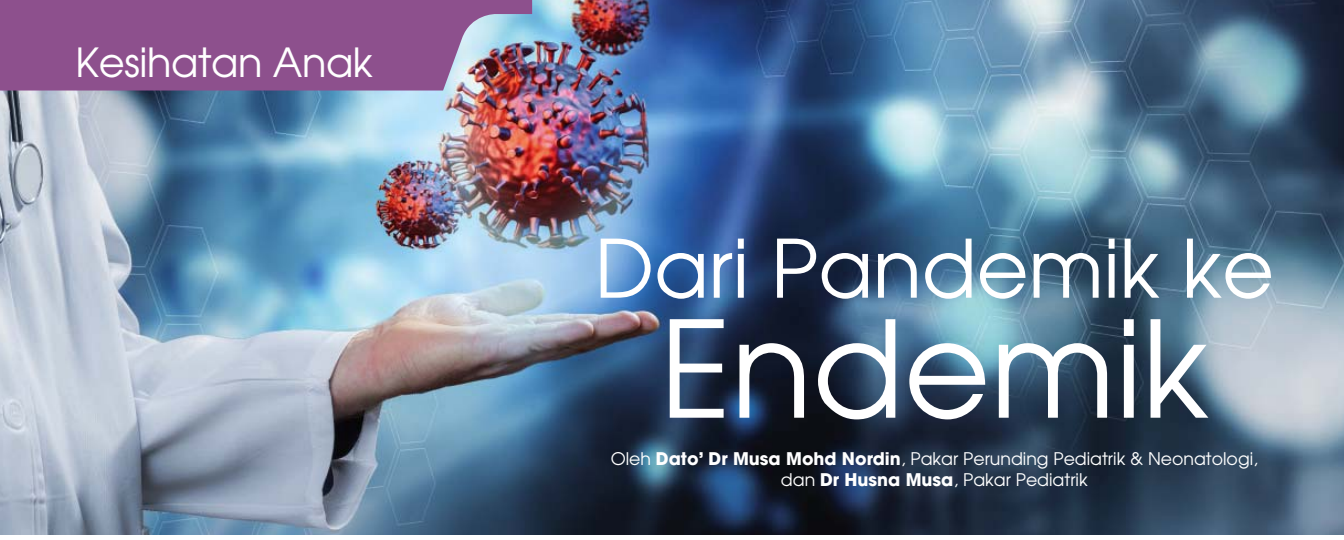
Lampin yang baik penting bagi bayi kerana ini memastikan keselesaan, mencegah kebocoran, melindungi kulit sensitif, dan menjamin kekeringan berpanjangan, dan ini menyumbang kepada kesejahteraan dan kegembiraan bayi. Ibu bapa yang mempunyai bayi atau kanak-kanak kecil memerlukan lampin yang memberikan keselesaan dan kecekapan, dan *Merries Ultra Gentle Super Premium Baby Diapers* boleh menawarkan kedua-duanya. Dengan pelekat mudah guna, perlindungan bocor terbaik, dan kekeringan jangka panjang, lampin ini memberi kelegaan kepada ibu bapa dan keselesaan kepada bayi.

Mencari produk penjagaan peribadi yang tepat juga penting bagi keluarga moden yang mana kedua-dua ibu bapa berkerja, kerana ini memberikan penyelesaian cekap dan berkesan yang boleh menjimatkan masa dan menggalakkan kesihatan dan kesejahteraan semua ahli keluarga. *Biore Guard* daripada Kao menawarkan beraneka barangan penjagaan peribadi, termasuklah sabun mandi dan syampu serba guna, pencuci tangan, pembasuh tangan, dan pencegah nyamuk, dan ini memudahkan penjagaan kebersihan dan perlindungan keluarga daripada kuman dan penyakit. Sejak pandemik, penjagaan peribadi menjadi semakin penting untuk kekal sihat. Dengan penyelesaian cekap dan mudah oleh *Biore Guard*, kini lebih senang untuk memastikan semua orang bersih dan selamat – sesuai bagi ibu bapa yang sibuk namun masih mementingkan kesejahteraan keluarga.

Kao faham bahawa ibu bapa moden memerlukan penyelesaian cekap dan berkesan bagi menguruskan tugasan rumah tangga. Dengan produk seperti *Magiclean, Attack, Merries,* dan *Biore Guard,* anda boleh menjamin persekitaran yang bersih, selamat, dan kondusif untuk anak-anak anda. Dengan menerapkan produk Kao ke dalam rutin harian anda, anda boleh mengurangkan masa untuk kerja rumah dan meluangkan lebih masa bagi mencipta kenangan indah bersama keluarga. PP

Iklan

kao
Kirei–Making Life Beautiful
Magiclean
Attack
smile smile
Merries
Bioré
GUARD
Attack
Attack
Stain&Mold
Merries
Merries
Kekal Bersama,
Untuk Setiap
Pencapaian.
Kunjungi Facebook atau Laman
Web Kao Untuk Maklumat Lanjut.
Facebook
Website



Dari Pandemik ke Endemik

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

Bagi ramai orang, tahun 2020 mungkin merupakan kali pertama kita diperkenalkan dengan istilah-istilah epidemiologi, seperti "pandemik", "epidemik", serta "endemik", apabila COVID-19 mula menyebarkan kesan buruknya ke seluruh dunia. Anda mungkin faham secara kasar bahawa istilah-istilah ini merujuk kepada penyakit berjangkit, namun apakah maknanya yang sebenar dan apakah beza antara istilah-istilah ini?

Pandemik, epidemik, atau endemik?

"Pandemik", "epidemik", dan "penyakit endemik" didefinisikan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) berdasarkan kadar penyebaran penyakit. Apa yang menjadikan epidemik dan pandemik berbeza bukanlah keterukan penyakit tersebut, tapi skala penyebarannya. Maka, pandemik tidak semestinya lebih teruk daripada epidemik atau penyakit endemik. Pandemik sememangnya berpotensi lebih besar untuk mencetuskan gangguan sedunia, namun ini bergantung pada penyakit tersebut dan bagaimana kita menanganinya secara bersama.

Berikut maksud istilah-istilah ini:

Endemik: Suatu penyakit endemik sentiasa ada di wilayah atau populasi tertentu dengan kadar prevalens yang agak stabil. Oleh itu, penyebaran penyakit tersebut boleh dijangka. Antara contohnya:

- **Malaria** adalah endemik di beberapa bahagian di Afrika kerana suhu yang lebih tinggi
- **Demam denggi** adalah endemik di wilayah tropika dan subtropika seperti Malaysia
- **Hepatitis B** adalah endemik di seluruh dunia, dengan kadar endemik lebih tinggi di Afrika dan Asia

Epidemik: Suatu epidemik ialah peningkatan kes penyakit secara mengejut dan mendadak pada paras lebih tinggi daripada jangkaan normal di wilayah atau populasi tertentu. Ia boleh berlaku apabila satu penyakit baru muncul dalam populasi atau apabila penyakit endemik muncul lebih kerap. Suatu penyakit epidemik tidak semestinya berjangkit dan boleh merujuk kepada penyakit atau masalah kesihatan lain dengan prevalens yang lebih tinggi daripada jangkaan dalam populasi. Antara contohnya:

- **Epidemik virus Zika** di Brazil (2015-2016)
- **Epidemik virus Ebola** di Afrika Barat (2014-2016)
- **Epidemik opioid** di US akibat peningkatan penggunaan opioid dan kes dos berlebihan dalam dekad yang lepas

Pandemik: Suatu pandemik berlaku apabila satu penyakit merentas banyak negara atau benua, lalu memberi kesan ke atas sejumlah besar manusia. Suatu penyakit boleh diumumkan sebagai pandemik jika ia tersebar dengan kadar yang pantas, serta lebih banyak kes baru dilaporkan setiap hari. Epidemik yang sedang berlaku boleh bertukar menjadi pandemik jika ia tersebar di luar wilayah atau populasi asalnya. Ciri-ciri patogen, keimunan populasi, atau keterukan penyakit tidak berperanan dalam menentukan sama ada suatu penyakit adalah pandemik atau tidak. Antara contohnya:

- **Pandemik COVID-19** disebabkan SARS-CoV-2 (2020-2022)
- **Pandemik flu babi** disebabkan virus influenza H1N1 (2009)
- **Pandemik Influenza Besar** (juga dikenali sebagai flu Sepanyol) disebabkan oleh virus influenza H1N1 (1918-1920)

Istilah penting lain

Terdapat istilah lain yang digunakan untuk menjelaskan penyebaran penyakit dalam populasi:

- **Sporadik:** Apabila penyakit berlaku sekali-sekala atau jarang-jarang. Ini termasuklah tetanus yang biasanya hanya terjadi pada individu yang tidak divaksin atau penyakit bawaan makanan seperti jangkitan *Salmonella* atau *E. coli.*
- **Hiperendemik:** Apabila penyakit berada pada paras lebih tinggi secara berterusan dalam suatu populasi berbanding populasi lain. Contohnya, di sesetengah tempat di Afrika, sehingga satu daripada lima orang dewasa menghidap HIV, maka penyakit ini dianggap hiperendemik di tempat tersebut.
- **Kluster:** Apabila penyakit berlaku pada kadar yang lebih tinggi dalam populasi, namun punca yang tepat atau bilangan kes sebenar mungkin tidak jelas. Contohnya, kluster kes barah yang muncul selepas kejadian pencemaran kimia atau kemalangan loji nuklear.
- **Wabak:** Mempunyai makna yang sama seperti epidemik tapi biasanya digunakan untuk menerangkan penyebaran penyakit yang lebih terhad secara geografinya.

Adakah COVID-19 telah menjadi endemik?

Soalan ini telah banyak ditanya sejak dunia mula membuka semula pintunya selepas pandemik COVID-19. Bagi menjawab soalan ini, kita perlu memahami apakah maknanya jika COVID-19 menjadi endemik? Apabila COVID-19 memasuki fasa endemik, ia akan terus berada pada satu tahap atau trend tertentu yang boleh diramal dalam populasi. Contoh terdekat ialah influenza, yang biasanya berada pada tahap yang boleh diramal sepanjang tahun di Malaysia.

Namun, menjadi endemik tidak semestinya satu hal yang baik kerana penyakit ini masih mempunyai kesan yang teruk ke atas pesakit. Selain itu, penyakit endemik juga berkemungkinan untuk bertukar menjadi pandemik semula. COVID-19 tidak lagi dikategorikan sebagai pandemik dan dijangka menjadi endemik tidak lama nanti. Namun para pakar berbelah bahagi dalam menentukan sama ada COVID-19 telah pun menjadi endemik kerana masih terdapat beberapa ketidakpastian dengan SARS-CoV-2.

Walau bagaimanapun, pemantauan dan kewaspadaan berterusan perlu bagi mencegah berlakunya pandemik lain. Selain daripada amalan kebersihan peribadi, pengambilan dos penggalak COVID-19 juga sebahagian daripada langkah pencegahan yang disarankan kepada semua orang, terutamanya kumpulan berisiko tinggi seperti warga tua dan invididu dengan masalah kesihatan atau sistem imun yang lemah. Sama ada endemik, epidemik atau pandemik, marilah kita sentiasa mengutamakan kesihatan dan keselamatan kita! PP

Sumbangan daripada

Persatuan Pediatrik Malaysia

Iklan

pharmaniaga

Kempen Kesedaran

PENYAKIT PNEUMOKOKAL
ADAKAH ANAK ANDA BERISIKO?

Penyakit pneumokokal adalah disebabkan satu bakteria yang boleh menyebabkan komplikasi yang serius terutamanya pada kanak-kanak

KANAK-KANAK BAWAH UMUR DUA TAHUN

ADALAH DI ANTARA GOLONGAN YANG BERISIKO TINGGI

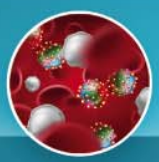
ADAKAH ANDA TAHU?

1. penyakit pneumokokal invasif berlaku pada 3.8 setiap 100000 kanak-kanak di malaysia
2. Pneumonia adalah punca kematian dan morbiditi ketiga bagi kanak-kanak di bawah umur lima tahun di Malaysia[1]
3. 6 strain yang selalu menyebabkan penyakit pneumokokal di Malaysia: 14, 6B, 19A, 6A,19F dan 23F [2]

ANDA BOLEH MELINDUNGI ANAK ANDA DARI PENYAKIT PNEUMOKOKAL [4]

MENINGITIS
Jangkitan tisu yang meliputi otak dan tulang belakang

PNEUMONIA
Jangkitan paru-paru



SEPSIS
Jangkitan saluran darah

OTITIS MEDIA
Jangkitan bahagian tengah telinga

PENYAKIT PNEUMOKOKAL BOLEH DICEGAH

TANYALAH DOKTOR ANDA TENTANG VAKSIN PNEUMOKOKAL KONJUGAT BAHARU HARI INI

Rujukan:

1. **Estimating the population health and economic impacts of introducing a pneumococcal conjugate vaccine in Malaysia- an economic evaluation** Asrul Akmal Shafie,[a] Norazah Ahmad,[b] Jerusha Naidoo,[c] Chee Yoong Foo,[d] Cailix Wong,[d] Sarah Pugh,[e] and Kah Kee Tanf
2. **Pneumococcal serotype distribution and antibiotic susceptibility in Malaysia: A four-year study (2014–2017) on invasive paediatric isolates** Revathy Arushothy*, Norazah Ahmad, Fairuz Amran, Rohaidah Hashim, Nazirah Samsudin, Che Roslina Che Azih
3. **Pneumococcal Disease,CDC (2019):** https://www.cdc.gov/pneumococcal
4. **Pneumococcal Disease is Serious... Make sure your child is protected!** : https://www.immunize.org/catg.d/p4318.pdf

PHARMANIAGA MARKETING SDN BHD (198401005734)

No. 7 Lorong Keluli 1B, Kawasan Perindustrian Bukit Raja Selatan, Seksyen 7, 40000 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Tel: 603-3342 9999 Fax: 603-3344 2222 Customer Care Line: 1-800-888-313 Email: customercare@pharmaniaga.com Website: www.pharmaniaga.com

Apa yang Saya Perlu Tahu jika Anak Saya Dimasukkan ke Hospital akibat Pneumonia?

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

Menyaksikan anak anda dimasukkan ke hospital boleh menjadi pengalaman yang traumatik. Satu penyakit yang biasa dikaitkan dengan kemasukan ke hospital ialah pneumonia, yang mempunyai kadar prevalens sebanyak 28%-39% dalam kalangan kanak-kanak bawah umur 5 tahun di Malaysia. Semua ibu bapa yang prihatin pasti ingin ambil tahu tentang kesihatan anak mereka, terutamanya dalam situasi yang mengancam nyawa seperti ini; jadi, ada beberapa perkara yang perlu anda ketahui jika anak anda dimasukkan ke hospital akibat pneumonia.

Apa itu pneumonia, dan bagaimana cara diagnosisnya?

Pneumonia ialah jangkitan paru-paru oleh virus, bakteria, atau kulat. Paru-paru kita terdiri daripada jutaan kantung udara kecil yang dipanggil alveoli, dan dalam kes pneumonia, alveoli dipenuhi cecair atau nanah akibat keradangan. Akibatnya, individu yang dijangkiti akan mengalami sesak nafas disebabkan kekurangan oksigen.

Kanak-kanak yang mengalami pneumonia akan menunjukkan pelbagai gejala daripada demam dan batuk hinggalah muntah dan kesukaran bernafas. Semasa janji temu, doktor akan membuat diagnosis selepas meneliti sejarah lengkap dan membuat pemeriksaan fizikal. Ibu bapa boleh membantu dengan memberi maklumat berkenaan sebarang perbezaan yang mereka perasan pada anak mereka dan bila ia terjadi. Kadangkala, X-ray dada, ujian darah, dan kultur kahak dilakukan untuk pengesahan. Doktor akan melihat keputusan ujian dan membuat diagnosis sebelum merancang rawatan.

Adakah anak saya akan dimasukkan ke hospital?

Sejurus selepas kes pneumonia disahkan, pakar pediatrik akan menentukan jika anak anda memerlukan intervensi segera di hospital atau rawatan boleh dijalankan di rumah. Biasanya, kemasukan ke hospital hanya dikhususkan untuk kanak-kanak yang bernafas dengan laju, sukar bernafas, mempunyai kepekatan oksigen rendah, dehidrasi, kurang makan, kerap muntah, dan mempunyai penyakit lain seperti asma, anemia, atau penyakit kekurangan imuniti. Begitu juga dengan kanak-kanak yang mendapat komplikasi yang boleh mengancam nyawa. Kadangkala, jika ibu bapa resah atau kurang yakin untuk menjaga anak yang dijangkiti di rumah, ini juga boleh menjadi sebab mereka dimasukkan awal ke hospital. Kemasukan ke hospital memastikan rawatan dan prosedur dapat dimulakan secepat mungkin untuk pesakit.

Bagaimana anak saya akan dirawat?

Di dalam wad, pengamal perubatan akan merawat pneumonia anak anda bergantung pada gejala dan puncanya. Lazimnya, rawatan terdiri daripada cecair oral atau intravena untuk memulihkan hidrasi, antipiretik seperti paracetamol untuk menurunkan suhu badan, dan oksigen tambahan untuk menambah baik pengedaran oksigen ke seluruh badan. Antibiotik mungkin diberi jika terdapat petanda jangkitan bakteria. Mereka juga akan memantau suhu, kadar pernafasan, kepekatan oksigen, dan pengambilan cecair untuk menilai perkembangan pemulihan anak anda.

Kebanyakan kes pneumonia disebabkan oleh virus, jadi antibiotik hanya akan diberi jika doktor pasti bahawa jangkitan tersebut berpunca daripada bakteria. Rawatan antibiotik perlu diselesaikan untuk mengelak daripada terjadinya rintangan antibiotik. Oleh itu, tempoh berada di hospital bergantung pada jenis rawatan dan bagaimana anak anda bertindak balas kepadanya. Tempoh yang biasa selalunya dalam tiga ke tujuh hari.

Komplikasi pneumonia

Segelintir kanak-kanak dengan pneumonia mudah mendapat komplikasi, terutamanya mereka yang mempunyai imuniti yang lemah atau lambat menerima rawatan. Antara komplikasi tersebut ialah:

- **Efusi pleura:** Pengumpulan cecair secara berlebihan dalam rongga pleura, ruang di antara paru-paru dan dinding dada
- **Empiema:** Pengumpulan nanah dalam rongga pleura akibat jangkitan yang merebak daripada paru-paru
- **Abses paru-paru:** Pembentukan rongga yang dipenuhi nanah dalam paru-paru
- **Pneumonia nekrotik:** Kematian tisu paru-paru disusuli dengan pembentukan rongga
- **Sepsis:** Keadaan yang mengancam nyawa apabila kuman telah merebak ke dalam darah dan boleh menjangkiti organ-organ lain seperti hati, otak, dll.

Bagaimana saya dan anak saya mungkin terjejas?

Tidak dapat disangkal bahawa rawatan di hospital boleh menyelamatkan nyawa, namun ramai kanak-kanak, malah keluarga mereka tidak suka berada di hospital. Berada di hospital boleh menukar anak anda yang periang menjadi sedih dan muram. Tempat dan rutin yang asing memberi tekanan kepada si kecil, kerana mereka tidak dapat mengawal apa yang terjadi ke atas mereka. Bagi kanak-kanak yang bersekolah, kemasukan ke hospital juga menyebabkan mereka terlepas sesi persekolahan dan interaksi bersama rakan sebaya, yang akhirnya akan menganggu pembelajaran mereka.

Bagi ibu bapa pula, kemasukan anak ke hospital memaksa mereka mengatur semula jadual, terutamanya yang berkaitan kerja. Ibu bapa perlu memohon cuti untuk memastikan anak mereka kembali sihat. Ini menjadi cabaran bagi mereka yang memperoleh pendapatan secara harian atau bagi ibu atau bapa tunggal yang mempunyai anak-anak lain untuk dijaga di rumah. Selain itu, kerisauan terhadap kesihatan dan prognosis anak mereka sepanjang berada di hospital boleh menjadi beban emosi ke atas mereka.

Bagaimana saya dapat mencegah anak saya daripada pneumonia?

Kesulitan yang timbul akibat kemasukan ke hospital dapat dielakkan dengan mengambil beberapa langkah awal. Pertama, ibu bapa perlu memastikan status vaksinasi anak mereka sentiasa mengikut jadual. Vaksin terhadap jangkitan yang boleh membuatkan kanak-kanak menghidap pneumonia seperti pneumokokus, *Haemophilus influenzae* jenis b, dan pertusis boleh didapati melalui Program Imunisasi Kebangsaan (PIK). Vaksin pneumokokus juga boleh didapati di hospital atau klinik swasta, bagi mereka yang tidak layak untuk PIK. Vaksinasi influenza juga membantu mengurangkan lagi risiko jangkitan. Tambahan lagi, mengajar anak anda untuk mengelakkan pergaulan rapat dengan individu yang sakit dan kerap membasuh tangan juga akan melindungi mereka daripada jangkitan.

Memahami sebab di sebalik keputusan doktor boleh mengurangkan kegelisahan ibu bapa semasa anak mereka dimasukkan ke hopsital. Pneumonia mempunyai pelbagai gejala klinikal dan kaedah rawatan, jadi ibu bapa digalakkan untuk berunding dengan doktor bagi mengetahui perkembangan pemulihan anak mereka. Pendekatan "mencegah lebih baik daripada merawat" dengan cara memastikan kanak-kanak mendapat vaksin pada waktunya boleh membantu ibu bapa mengelakkan masalah melibatkan kemasukan ke hospital. PP

Sumbangan daripada

Persatuan Pediatrik Malaysia

Kanak-kanak Era Digital: Kesan Cahaya Skrin pada Kesihatan Anak

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

Kanak-kanak hari ini sememangnya berbeza. Tidak seperti ibu bapa mereka, kanak-kanak ini dilahirkan pada era di mana kita sentiasa berhubung dan maklumat tersedia di hujung jari.

Menurut kajian oleh Tanisha N et al, sekitar **95.9% kanak-kanak prasekolah menggunakan peranti digital di Malaysia** dengan **umur purata pendedahan pada umur 3.9 tahun**.[1] Kajian sama juga melihat pada persepsi ibu bapa terhadap risiko penggunaan skrin dalam kalangan kanak-kanak.[1] 90% ibu bapa menganggap bahawa terdapat risiko kerosakan penglihatan, manakala 81.3% pula risau tentang pendedahan radiasi dan 71.9% berasa terdapat risiko gaya hidup tidak aktif. Risiko ketagihan peranti pula merisaukan 86.3% ibu bapa, manakala 74% dan 71% ibu bapa masing-masing setuju bahawa terdapat risiko kandungan tidak elok dan kebergantungan berlebihan. Sesetengah ibu bapa menganggap pendedahan kepada peranti mendatangkan kesan positif, terutamanya dari segi intelek, manakala 62.6% ibu bapa setuju bahawa peranti boleh menggalakkan pembelajaran secara kreatif dan interaktif.

Namun begitu, menatap skrin berjam-jam boleh mendatangkan kesan negatif. Ini berkait rapat dengan cahaya biru buatan yang dipancarkan oleh peranti tersebut. Walaupun tidak cukup kuat untuk menyebabkan kerosakan retina, pendedahan kepada cahaya biru daripada skrin peranti didapati boleh mengganggu ritma sirkadia, menyebabkan tidur lambat, mengurangkan mutu tidur, menjejaskan keawasan pada hari berikutnya, mengurangkan tempoh tidur REM *(rapid eye movement)*, dan menurunkan melatonin.[2] Penggunaan berpanjangan juga boleh menyebabkan mata kering, penglihatan kabur, dan sakit kepala.[3] Ia juga dikaitkan dengan kelesuan pada siang hari.[4] Ini kemudiannya menjejaskan kemampuan untuk menumpukan perhatian dan menyerap pelajaran dalam kelas, lalu menyebabkan prestasi buruk di sekolah dan masalah psikologi.[5,6]

Walaupun kesannya boleh dilihat dalam setiap kumpulan umur, penurunan melatonin lebih ketara di kalangan kanak-kanak, yang biasanya mempunyai diameter anak mata yang lebih besar daripada orang dewasa dalam keadaan gelap dan terang.[7] Pendedahan kepada peranti pada umur 24 bulan pula dikaitkan dengan pembacaan lebih rendah pada 36 bulan, lalu menyebabkan pendedahan skrin lebih tinggi pada 60 bulan dan peningkatan risiko obesiti.[8,9]

Menangani gajah di depan mata: kelebihan peranti yang disangka vs keburukan yang ditemui

Kanak-kanak, terutamanya yang berumur bawah 2 tahun, memerlukan contoh teladan dan interaksi sebenar untuk mempelajari dan mengamalkan sesuatu. Contohnya, seorang kanak-kanak mungkin boleh belajar huruf, perkataan, dan nombor daripada aplikasi telefon atau tablet. Namun, dia tak boleh menggunakannya dalam dunia sebenar. Biasanya, kanak-kanak ini cuma akan meniru apa yang dipelajarinya. Aplikasi ini juga tidak mampu mengajar kemahiran berfikir aras tinggi, pengawalaturan perasaan, ketekunan melakukan tugas, kawalan impuls, dan pemikiran kreatif dan anjal. Kebanyakan aplikasi pembelajaran tiada manfaat yang terbukti dan dibangunkan tanpa input daripada pakar perkembangan kanak-kanak atau pendidik.

Sebaliknya, kanak-kanak yang belajar daripada orang-orang di sekitarnya akan mampu menggunakan perkataan yang dipelajari untuk menyampaikan keperluan dan permintaannya dengan berkesan. Melalui interaksi secara langsung, dia boleh mempelajari batasan dan kesan tindakannya. Melalui percubaan dan kegagalan, dia boleh memupuk pemikiran kreatif dan anjal yang paling baik diajar melalui permainan fizikal tanpa struktur dan interaksi antara ibu bapa dan anak.

Kekurangan tidur dan kualiti tidur yang buruk mempunyai kesan yang besar ke atas prestasi kanak-kanak, serta tumbesaran dan perkembangannya. Cahaya biru daripada skrin didapati boleh menurunkan penghasilan melatonin, hormon yang menyebabkan rasa mengantuk, dan mengganggu fasa tidur REM. Bagi menjamin tidur yang bermutu, **jangan benarkan anak anda menggunakan peranti sejam sebelum waktu tidur.**

Pendedahan skrin juga dikaitkan dengan peningkatan risiko obesiti, sebahagiannya kerana kanak-kanak tidak sedar yang dia sudah kenyang kerana matanya tertumpu pada skrin. **Jangan benarkan waktu skrin semasa makan.** Ironinya, ramai ibu bapa yang memberikan kanak-kanak peranti semasa makan kerana alasan ini – agar mereka boleh memberi anak mereka makan tanpa meragam. Namun, ini penyelesaian jangka pendek dan hanya akan mendatangkan masalah jangka panjang.

Mata kanak-kanak mudah letih. Tumpukan perhatian pada tanda-tanda keletihan mata, contohnya mata berair, kerap menggosok mata, atau mengerdipkan mata. Ambil peranti daripada mereka selepas satu jam dan galakkan mereka melakukan kegiatan lain yang tidak memerlukan mereka memberi sepenuh tumpuan. Contohnya bermain di luar, berbasikal, berenang, atau melukis. Walaupun terdapat beraneka alat bantu penglihatan di pasaran untuk mengurangkan silau dan pendedahan cahaya biru, ini direka untuk mereka yang meluangkan masa yang panjang melihat skrin. Alat ini tidak boleh membantu perkembangan sosial dan mental kanak-kanak. Penyelesaiannya bukanlah kaca mata cahaya biru, tapi peranti itu sendiri. **Kanak-kanak antara dua dan lima tahun sepatutnya hanya didedahkan kepada skrin selama satu jam sehari.**

Akhir sekali, yang paling penting. Kanak-kanak belajar melalui pemerhatian. Sebagai ibu bapa, kita tidak patut melekat dengan peranti kita kerana ini mengehadkan interaksi dengan anak-anak. Simpan telefon semasa makan dan apabila bermain dengan anak-anak. Dengan ini, barulah mereka boleh mendapat manfaat melalui interaksi dua hala.

Pada kurun ke-21 ini, di mana maklumat berada di hujung jari kita, adalah penting untuk memastikan yang sumber maklumat tidak membahayakan kita dan anak-anak kita. Juga penting untuk kita memantau dan memeriksa kandungan yang ditonton oleh anak-anak kita. Ingat semasa kita masih kecil? Bagaimana ibu bapa kita akan berjalan di tepi semasa kita belajar menggunakan basikal atau kasut beroda? Kita perlu melakukan perkara sama untuk anak-anak kita. Bukan hanya dengan kegiatan fizikal, malah kegiatan dalam talian juga. Luangkan masa dan bimbing mereka agar mereka boleh berkembang secara seimbang dan membesar dengan kebolehan untuk membuat keputusan yang tepat. PP

Rujukan

1. Tanusha N, Leelavathi M, Azimah NM. Parent's perception of digital device use among their preschool children and its associated factors in Kota Setar, Kedah. Med J Malaysia. 2023 Nov;78(6):763-767. PMID: 38031218.
2. Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. Proc Natl Acad Sci U S A 2015;112:1232-7.
3. Klamm J, Tarnow KG. Computer Vision Syndrome: A Review of Literature. Medsurg Nurs 2015;24:89-93.
4. Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. Sleep Med Rev. 2015;21:50–58 (PubMed)
5. Beebe DW. Cognitive, behavioral, and functional consequences of inadequate sleep in children and adolescents. Pediatr Clin North Am. 2011;58(3):649–665 (PubMed)
6. Falbe J, Davison KK, Franckle RL, et al. Sleep duration, restfulness, and screens in the sleep environment. Pediatrics. 2015;135(2). Available at: www.pediatrics.org/cgi/content/full/135/2/e367 (PubMed)
7. Higuchi S, Nagafuchi Y, Lee SI, Harada T. Influence of light at night on melatonin suppression in children. J Clin Endocrinol Metab. 2014;99(9):3298–3303 (PubMed)
8. Longitudinal Associations Between Screen Use and Reading in Preschool-Aged Children. Brae Anne McArthur, PhD; Dillon Browne, PhD; Sheila McDonald, PhD; Suzanne Tough, PhD; Sheri Madigan, PhD Paediatrics volume 147 issue 6 June 2021
9. Cox R, Skouteris H, Rutherford L, Fuller-Tyszkiewicz M, Dell' Aquila D, Hardy LL. Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: a cross-sectional study of preschool children aged 2-6 years. Health Promot J Austr. 2012;23(1):58–62 (PubMed)

Sumbangan daripada

Persatuan Pediatrik Malaysia

Penyakit Skurvi: Kekurangan Vitamin C

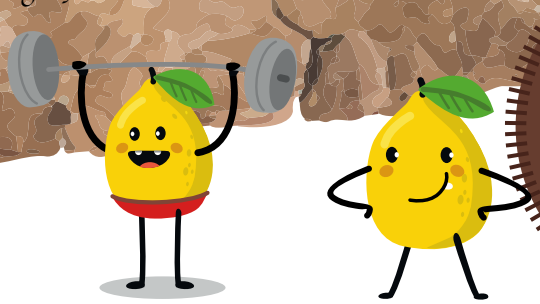
Oleh **Dr La Reina Sangaran**, Pakar Reumatologi Kanak-kanak

Sekitar tahun 1730-an, terdapat seorang anak saudagar yang kaya di Edinburgh yang bernama James Lind. Beliau merupakan seorang pelatih perubatan yang kemudian menyertai Tentera Laut Diraja British sebagai pembantu pakar bedah. Semasa berada di laut, beliau mendapati ramai anak-anak kapal mendapat penyakit yang aneh.

Tanda-tanda awal adalah badan anak kapal berasa lemah. Kemudian sendi mereka mula sakit dan tangan dan kaki mereka membengkak. Kulit mereka menjadi lebam, gusi mula berdarah, dan gigi mula longgar. Luka-luka lama mereka terbuka kembali dan sukar sembuh. Ramai anak-anak kapal yang kemudiannya mati akibat pendarahan di jantung atau otak.

Pada tahun 1747, semasa berlayar di atas kapal HMS Salisbury, James Lind menjalankan ujian klinikal terkawal yang pertama pernah direkodkan dalam sejarah sains perubatan. Beliau mengenal pasti 12 anak kapal yang mengalami gejala penyakit yang sama dan membahagikan mereka kepada enam pasangan. Setiap pasangan mendapat ubat yang berlainan. Antara ubat-ubatan yang diberikan adalah bawang putih, biji sawi (mustard), cuka, air laut, buah oren dan buah lemon. Dalam masa seminggu sahaja, pasangan yang dirawat dengan buah-buahan sitrus sembuh daripada gejala-gejala penyakit mereka.

Pihak pentadbir Angkatan Laut British kemudian mengeluarkan perintah untuk mengedarkan jus lemon kepada semua pelaut. Dengan perintah ini, penyakit ini hilang sepenuhnya dari Tentera Laut Diraja British.



Apa itu penyakit skurvi?

Skurvi adalah penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin C. Tanpa vitamin C dalam makanan kita, dalam masa sebulan sahaja, gejala penyakit skurvi akan mula kelihatan.

Apa itu vitamin C?

Vitamin C adalah vitamin yang larut dalam air dan cepat dikumuh daripada badan melalui air kencing. Vitamin C juga dikenali sebagai asid askorbik. Vitamin C mudah dimusnahkan oleh haba. Oleh itu, memasak atau memproses makanan pada suhu yang tinggi akan memusnahkan kandungan vitamin C dalam makanan tersebut.

Mengapa vitamin C sangat penting kepada kita?

Tidak seperti kebanyakan haiwan, kita manusia tidak mempunyai keupayaan untuk membuat vitamin C di dalam badan kita kerana badan manusia tidak mempunya enzim *L-gulonolactone oxidase* untuk menukar glukosa kepada asid askorbik (vitamin C). Oleh kerana itu, kita memerlukan vitamin C daripada sumber makanan seperti buah-buahan segar, sayur-sayuran, atau daripada suplemen vitamin C.

Apakah fungsi vitamin C dalam badan kita?

- Membantu pembentukan kolagen
- Membantu penyembuhan luka
- Menjaga kesihatan kulit, tulang, dan gigi
- Membantu penyerapan zat besi
- Sebagai antioksidan yang dapat membantu tubuh melawan radikal bebas
- Meningkatkan daya tahan tubuh

Apakah yang akan terjadi jika kita tidak mendapat vitamin C yang mencukupi?

- Gusi berdarah
- Mudah lebam
- Luka lambat sembuh
- Anemia (kurang sel darah merah)
- Kaki sakit dan bengkak
- Letih dan tidak bermaya
- Ulser mulut
- Kurang berat badan

Siapakah kanak-kanak yang berisiko tinggi untuk mengalami masalah kekurangan vitamin C?

- Terlalu memilih makanan *(picky eater)* terutama kanak-kanak autisme atau kanak-kanak yang mengalami gangguan perkembangan di mana mereka sangat sensitif terhadap suatu bentuk, rasa atau tekstur makanan
- Kanak-kanak yang menghidap penyakit kronik seperti kanser atau masalah usus
- Bayi yang hanya diberi susu lembu atau susu berasaskan tumbuhan
- Kanak-kanak yang hanya makan makanan ringan dan makanan segera
- Kanak-kanak yang tidak mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran
- Kanak-kanak yang tidak mempelbagaikan jenis makanan
- Kanak-kanak yang terdedah kepada asap rokok

Apakah saranan pengambilan vitamin C dalam sehari?

Umur		Saranan pengambilan harian vitamin C (mg)
Bayi	0-5 bulan	25
	6-11 bulan	30
Kanak-kanak	1-6 tahun	30
	7-9 tahun	35
Remaja	10-18 tahun	65

Apakah sumber-sumber vitamin C dalam makanan kita?

- Brokoli: 132 mg
- Strawberi: 85 mg
- Nanas: 78 mg
- Oren: 69.7 mg
- Kiwi: 64 mg
- Susu badan: 50 mg/l
- Ubi kentang: 19.7 mg
- Bayam: 17.6 mg
- Tomato: 15.6 mg

Sumbangan daripada

Persatuan Pediatrik Malaysia

Mengimbangi antara Kemudahan dan Pemakanan Sihat dalam Diet Keluarga

Oleh **Dr Lee Siew Siew**, Pakar Pemakanan dan Juruaudit Kehormat, Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

Dalam dunia yang bergerak pantas hari ini, biasanya keluarga akan mengutamakan kemudahan dalam penyediaan makanan. Dengan jadual yang sibuk dan senarai tugasan yang panjang, makanan sejuk beku, makanan segera, makanan bungkus dan makanan penghantaran sering menjadi pilihan utama. Walaupun pilihan mudah ini boleh menjimatkan masa, biasanya ia bukan pilihan yang paling sihat. Namun, makan secara sihat tidak semestinya memakan masa. Dengan beberapa strategi bijak, anda boleh mengimbangi antara kemudahan dan pemakanan sihat, serta memastikan diet keluarga anda terkawal.

Tip pemakanan sihat dan mudah

1. Tumpukan kepada perkara asas

Apabila merancang hidangan, adalah penting untuk mengutamakan **Keseimbangan, Kesederhanaan, dan Kepelbagaian** *(Balance, Moderation, and Variety,* BMV). Pemakanan seimbang merangkumi pelbagai jenis kumpulan makanan yang bersesuaian – sayur-sayuran, buah-buahan, bijirin, protein berasaskan tumbuhan atau tanpa lemak, produk tenusu – bagi memastikan pengambilan tenaga, vitamin, dan mineral yang mencukupi untuk kesihatan. Kesederhanaan adalah kunci untuk memastikan anda tidak makan secara berlebihan. Walaupun makanan tersebut sihat, jumlah dan saiz hidangan perlu dikawal untuk menjaga pemakanan anda.

Kepelbagaian dalam hidangan pula penting kerana ia memastikan anda memperoleh nutrien berbeza di samping menjadikan hidangan anda menyeronokkan. Dengan memakan pelbagai jenis buah, sayur, protein dan bijirin daripada kumpulan makanan yang sama serta merangkumi kumpulan makanan lain sepanjang minggu, anda dapat mengelakkan jurang nutrisi dan tidak jemu dengan makanan yang sama. Rujuk **Piramid Makanan Malaysia** dan **Pinggan Sihat Malaysia** sebagai panduan untuk mencapai BMV.

2. Masakan mudah di rumah

Bukan semua hidangan harus disiapkan sendiri, tetapi anda boleh menggabungkan makanan bungkus dan masakan rumah untuk menjimatkan masa. Contohnya, membeli beberapa lauk-pauk daripada kedai makan dan memasak nasi sendiri di rumah serta hidangkan dengan buah-buahan segar sebagai pencuci mulut. Hidangan satu periuk yang mudah juga adalah pilihan yang bagus – masukkan kesemua bahan dalam satu periuk, biarkan masak, dan makan malam sudah pun siap.

Peralatan dapur moden seperti periuk tekanan, periuk perlahan, dan penggoreng udara dapat mengurangkan masa memasak serta membolehkan anda menyediakan hidangan sihat. Peralatan ini sesuai untuk keluarga sibuk yang ingin memasak hidangan sihat dengan cepat tanpa perlu meluangkan masa berjam-jam di dapur.

Perancangan adalah penting untuk mencapai keseimbangan antara kemudahan dan pemakanan sihat. Luangkan masa pada hujung minggu untuk menyediakan bahan-bahan atau hidangan untuk seminggu lebih awal. Sediakan senarai barangan runcit

mingguan yang mengutamakan pilihan sihat, serta beli stok sayur-sayuran dan protein tanpa lemak untuk hidangan pantas. Jangan lupa tentang keselamatan makanan – simpankan hidangan yang siap sedia di ruang sejuk beku jika anda tidak merancang untuk menikmatinya dalam masa terdekat.

3. Manfaatkan makanan bungkus

Kadangkala, makanan bungkus atau makanan siap sedia dimakan adalah pilihan yang lebih praktikal. Apabila anda membuat pilihan ini, terdapat cara untuk menjadikannya lebih sihat:

- **Pilih dengan teliti:** Pilih makanan panggang, kukus atau bakar, dan elakkan yang digoreng. Jika anda memesan makanan segera, pilih hidangan tambahan atau snek yang lebih sihat, seperti salad atau sayur kukus untuk pemakanan yang seimbang.
- **Kawal saiz hidangan:** Saiz hidangan di kebanyakan restoran adalah terlalu besar. Oleh itu, pesan saiz hidangan yang kecil atau berkongsilah hidangan bersaiz besar dengan orang lain. Dengan ini, anda dapat mengelakkan makan berlebihan dan mengurangkan pengambilan kalori. Anda juga boleh membungkus makanan berlebihan bagi mengawal saiz hidangan serta mengurangkan pembaziran makanan, tetapi pastikan makanan berlebihan disimpan dengan betul.
- **Bandingkan label makanan:** Jika anda ingin membeli makanan siap sedia dimakan dari kedai, ambillah sedikit masa untuk baca label makanan. Bandingkan kandungan pemakanan antara pilihan berbeza dan pilihlah makanan yang rendah garam, minyak, dan gula.

Akhirnya, yang paling penting adalah nilai pemakanan dan kandungan makanan, bukan sama ada makanan itu dimasak di rumah atau dibeli dari kedai. Dengan memberi perhatian kepada apa yang anda makan dan membuat pilihan bijak, anda boleh menikmati kemudahan hidup moden tanpa mengorbankan kesihatan keluarga anda. Pemakanan sihat sentiasa dapat dicapai – anda hanya perlu tahu bagaimana untuk mencarinya dan menerapkannya dalam kehidupan anda. PP

Dengan kerjasama

Persatuan Pemakanan Malaysia

5 Cara Menenangkan Bayi Menangis

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

Menangis ialah cara bayi berkomunikasi. Tangisan bayi mengisyaratkan penjaga untuk segera memberi perhatian kepada mereka. Namun begitu, si kecil akan terus meragam jika punca tangisan tidak berjaya dikenal pasti dan ini bakal meresahkan seluruh isi rumah. Ibu bapa juga akan mula ragu-ragu akan kemahiran pengasuhan mereka jika mereka berulang kali gagal menenangkan bayi yang sedang menangis.

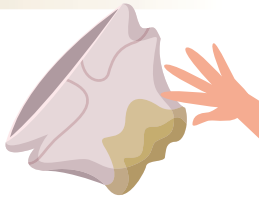
Punca-punca bayi menangis

Ibu bapa tidak berupaya untuk berada di samping bayi mereka setiap masa, jadi tidak mengapa jika anda biarkan si kecil meminta bantuan apabila diperlukan. Antara punca bayi menangis adalah:

- **Kelaparan**

  Bayi kerap rasa lapar disebabkan kadar tumbesaran yang cepat dan saiz perut yang kecil. Dalam keadaan ini, tangisan mereka akan bernada rendah serta berulang-ulang.

- **Lampin kotor**

  Lampin yang basah dan kotor boleh menyebabkan kerengsaan pada kulit mereka yang halus dan sensitif. Jika dibiarkan terlalu lama atau kulit tidak dibersihkan dengan sempurna, bayi anda boleh mendapat ruam lampin yang menyebabkan ketidakselesaan.

- **Kepenatan**

  Bayi memerlukan tidur sehingga 12-18 jam jam setiap hari. Gangguan berulang kali dalam bentuk bunyi, sentuhan, dan cahaya akan mengakibatkan tidur serta rehat yang tidak mencukupi dan membuatkan mereka meragam.

- **Ketidakselesaan**

  Tag pakaian atau cadar di tempat yang tidak sesuai, atau benang pakaian yang kasar, akan kerap bergesel dengan kulit dan membuat mereka rimas, begitu juga dengan pakaian yang terlalu ketat.

- **Jatuh sakit**

  Bayi biasanya akan menangis apabila jatuh sakit, dan kesakitan yang teruk akan membuatkan tangisan mereka bernada tinggi. Perhatikan tanda-tanda penyakit yang lain seperti demam, muntah, ruam, kelemahan badan, kurang selera makan, tidur yang terganggu, dan kurang aktif berbanding biasa.

- **Kolik**

  Perkataan ini merujuk kepada tangisan berpanjangan yang sukar diredakan dalam kalangan bayi yang sihat dan cukup makan, yang mana merupakan situasi biasa sepanjang tiga bulan pertama kelahiran. Kolik bayi biasanya akan hilang sendiri semakin bayi anda membesar.

Formula 3 untuk mengenal pasti kolik bayi

Menangis:

- Lebih daripada 3 jam sehari
- Lebih daripada 3 hari seminggu
- Lebih daripada 3 minggu

5 cara menenangkan bayi menangis

Selepas punca tangisan dikenal pasti, langkah seterusnya adalah membantu bayi anda dengan sewajarnya. Menenangkan bayi bukan sahaja dapat mengukuhkan hubungan anda dengan anak anda tetapi juga dapat membina kepercayaan dan mengurangkan kekerapan tangisan si kecil dari semasa ke semasa. Berikut ialah 5 tips yang boleh diamalkan:

1. Tangani punca

Kebanyakan masa, penyelesaiannya adalah jelas. Tangani punca kesulitan mereka dengan memberi makan, menukar lampin, dan mendodoikan mereka sehingga tidur. Ini dapat menenangkan dan meredakan tangisan bayi anda dengan mudah.

2. Sediakan persekitaran yang selesa

Oleh kerana kebanyakan masa bayi dihabiskan dengan berbaring, pakaian mereka harus diperbuat daripada bahan yang lembut dan boleh bernafas seperti kapas, dan tidak terlalu ketat atau terlalu longgar, manakala bilik tidur mereka pula haruslah tidak terlalu sejuk, panas, atau terang.

3. Jalin ikatan dengan bayi anda

Mendukung serta mengurut tubuh bayi kadangkala dapat menghentikan tangisan. Sentuhan kulit ke kulit terbukti dapat menenangkan bayi dan ibu bapa. Salah satu teknik untuk mengeratkan hubungan antara ibu bapa dan anak ialah Penjagaan Ibu Kanggaru, yang dilakukan dengan mendukung bayi anda rapat ke dada supaya kedua-dua kulit dapat bersentuhan.

4. Gunakan strategi 5S

Mengeluarkan bunyi shh ***(shushing)***, membedung ***(swaddling)***, mendodoi ***(swinging)***, menghisap jari atau payudara ***(sucking)***, dan mendukung dari sisi atau perut ***(side or stomach)*** mengingatkan bayi akan waktu mereka di dalam rahim dan membuatkan mereka tenang.

5. Dapatkan pertolongan

Apabila semua cara di atas gagal, ibu bapa harus segera berunding dengan pakar perubatan, lebih-lebih lagi apabila bayi mereka menangis terlalu lama dan menunjukkan kurang selera makan atau gejala-gejala lain. Jika bayi anda tidak sakit dan anda rasa terlalu tertekan atau penat dengan tangisannya, anda boleh meminta orang lain untuk mengambil alih penjagaan buat sementara waktu. Waktu rehat adalah penting bagi menjamin kesihatan serta keselamatan bayi dan ibu bapa.

Ibu bapa akan lebih mahir dalam mengurus bayi menangis apabila pengalaman mereka semakin bertambah. Mengetahui pelbagai sebab mengapa si kecil anda menangis dan mengunakan teknik yang betul ketika menenangkannya dapat mengelakkan masalah di samping meningkatkan keyakinan anda sebagai ibu bapa. PP

Sumbangan daripada

Persatuan Pediatrik Malaysia

Perkembangan Sosial dan Emosi Remaja

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

Usia remaja ialah fasa peralihan dari alam kanak-kanak ke alam dewasa. Ramai ibu bapa khuatir akan ketibaan waktu ini, kerana ketika inilah anak kecil mereka yang dahulunya ceria dan bertenaga mungkin bertukar menjadi remaja yang murung dan bersikap tidak menentu. Oleh itu, memahami perkembangan sosial dan emosi remaja pada peringkat ini akan membantu ibu bapa memahami kesukaran yang dihadapi remaja dan berkongsi nasihat-nasihat berguna.

Apakah pencetus perubahan ini?

Remaja mengalami perkembangan psikososial dengan pantas, yang memberi kesan ke atas cara mereka berfikir dan membuat keputusan. Ini didorong oleh peningkatan hormon seks ketika baligh. Turun naik hormon estrogen, progesteron, dan testosteron berperanan dalam mengatur emosi mereka, selain menyebabkan perubahan fizikal dan ciri-ciri seksual sekunder. Transformasi ini, ditambah dengan tekanan rakan sebaya dan masyarakat, mempengaruhi imej tubuh dan keyakinan diri mereka.

Apakah perubahan yang biasa dialami?

Setiap remaja unik dan memiliki cara yang berbeza dalam menyesuaikan diri dengan tubuh dan persekitaran yang baru. Antara perubahan sosial dan emosi yang biasa mereka tunjukkan adalah:

- Menonjolkan citarasa baru dalam fesyen, penampilan diri, muzik, dan subbudaya lain. Segelintir daripada mereka akan menjadikan selebriti sebagai teladan dan meniru gaya mereka.
- Menjadi lebih akrab dengan rakan sebaya dan terlibat dalam hubungan romantik. Ini mungkin membuatkan mereka kurang meluangkan masa bersama keluarga serta menjadi lebih berahsia dengan kehidupan peribadi mereka.
- Memiliki emosi yang lebih mendalam dan tidak dapat diramal yang membuatkan mereka mudah tersinggung, sedih, atau kecewa. Namun, perubahan emosi yang ekstrem mungkin petanda gangguan emosi, yang biasa berlaku dalam kalangan remaja.
- Mencari kebebasan dan tanggungjawab sebagai sebahagian daripada penerokaan identiti. Mereka mempunyai keinginan yang kuat untuk membuat pilihan sendiri, namun tanpa pengawasan, ini boleh membawa kepada tingkah laku yang berisiko.

Bagaimana ibu bapa dapat menyokong mereka?

Tidak mudah bagi ibu bapa untuk membiasakan diri dengan perubahan-perubahan ini. Namun begitu, mereka tidak boleh membiarkan anak remaja mereka terpesong tanpa bimbingan yang betul; oleh itu, beberapa pendekatan berikut boleh diguna pakai:

- **Jadi contoh teladan:** Remaja memerhati cara ibu bapa mereka berinteraksi dan menyelesaikan konflik. Jika anda mahu anak remaja anda berkelakuan dengan cara yang mencerminkan nilai-nilai positif, seperti baik hati dan bertanggungjawab, anda harus menerapkan nilai-nilai ini dalam diri sendiri.
- **Berkomunikasi secara berkesan:** Galakkan anak remaja anda untuk berkongsi cabaran yang dihadapi dengan menyediakan ruang selamat. Elakkan daripada menghakimi pilihan peribadi mereka dan tunjukkan minat terhadap apa dan siapa mereka luangkan masa bersama.
- **Beri didikan:** Remaja biasanya akan rasa malu untuk bertanya soalan-soalan tertentu kepada ibu bapa. Oleh itu, mereka mungkin akan mencari jawapan daripada sumber-sumber yang tidak sahih, jadi sentiasa ambil inisiatif untuk berbincang mengenai pelajaran, hobi, hubungan, serta masalah hidup dan kongsikan pandangan anda jika boleh.
- **Sentiasa berjaga-jaga:** Perasaan ingin bebas mungkin akan menjurus kepada pilihan yang salah dan tingkah laku berisiko tinggi seperti merokok, menggunakan bahan terlarang, ponteng sekolah, dan berkelakuan ganas. Sentiasa awasi gerak-geri anak remaja anda, dan minta maklum balas daripada guru serta rakan mereka.
- **Campur tangan bila perlu:** Jika anda rasa ada sesuatu yang tidak kena dengan kelakuan anak remaja anda, tanganinya dengan tenang. Cuba kenal pasti masalah dan penyelesaiannya dengan berkomunikasi secara hormat, dan dapatkan bantuan pakar jika masalah tersebut di luar kemampuan anda.

Sebagai ibu bapa, melihat anak anda membesar menjadi remaja sudah semestinya suatu pengalaman yang menyentuh hati. Apa pun, ini ialah waktu yang tepat untuk membina asas kehidupan alam dewasa yang sihat dan bermakna untuk anak anda dengan mencetuskan perubahan yang berkesan dalam perkembangan sosial dan emosi mereka. Maka, ibu bapa perlu lakukan yang terbaik dalam membimbing anak remaja mereka sepanjang tempoh ini. PP

Sumbangan daripada

Persatuan Pediatrik Malaysia

Iklan

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

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

Imej digunakan hanya untuk tujuan ilustrasi

Pengasuhan Positif Malaysia

Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama Diterajui oleh Para Pakar

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

Kami memahami cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa dalam membesarkan anak-anak. Menjadi visi kami untuk merapatkan jurang antara pakar kesihatan dan ibu bapa bagi memperkasakan anda dengan maklumat yang telus, tepat dan praktikal. Kita boleh bersama-sama memberi anak-anak kita permulaan hidup yang terbaik demi menjamin masa depan yang lebih cerah.

Aktiviti Utama

Buku Panduan Pengasuhan Positif

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

Laman Web

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

Media Sosial

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

ParentFlix

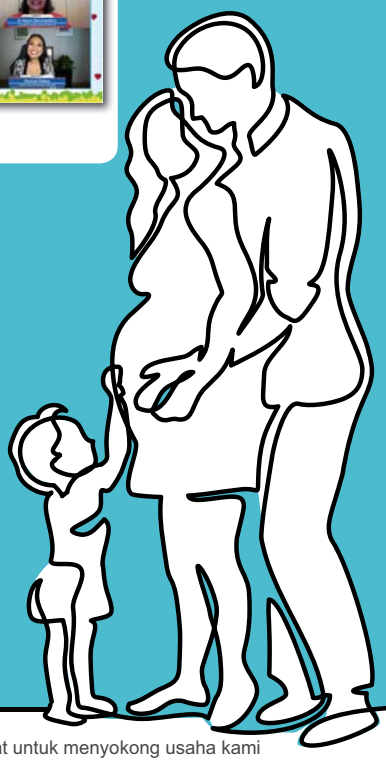
Kami kini juga berada di YouTube dan Spotify sebagai ParentFlix! Tonton video pendidikan kami dan dengar audio siar (podcast) di kedua-dua saluran ini.

Joys of Parenting

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

Artikel Pendidikan dalam Akhbar

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



~Dengan Usahasama Pertubuhan Pakar~

- Persatuan Pemakanan Malaysia
- Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia
- Persatuan Psikiatri Malaysia
- Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia
- Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia
- Persatuan Kesihatan Mental Malaysia
- Persatuan Tadika Malaysia
- Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia
- Persatuan Pergigian Pediatrik Malaysia
- Akademi Kedoktoran Keluarga Malaysia
- Majlis Pengasuhan & Pendidikan Awal Kanak-kanak Malaysia

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

Tel: 03 56323301 Emel: parentcare@mypositiveparenting.org Laman web: www.mypositiveparenting.org

positiveparentingmalaysia mypositiveparenting parentflix ParentFlix Podcast