

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Anak Saya Hiperaktif: Adakah Dia Mempunyai ADHD?

Mengidam Makanan Semasa Hamil

Memilih Pusat Jagaan Kanak-kanak

Terbaik untuk
Si Kecil Anda

Memahami Masalah Pembelian Kompulsif di Kalangan Remaja

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.mspp.org.my

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



Dr Serena In
Pakar Psikologi Klinikal dan Ahli Jawatankuasa, MSPP



LEMBAGA PENDUDUK DAN PEMBANGUNAN KELUARGA NEGARA
Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara
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 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 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. ”

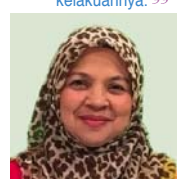


Dr Norsiah Ali
Presiden, AFPM



Majlis Pengasuhan & Pendidikan Awal Kanak-kanak Malaysia
https://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)



Merungkai Apa Itu ADHD

Tahukah anda bahawa ADHD atau gangguan kurang daya tumpuan dan hiperaktif ialah salah satu daripada gangguan perkembangan neurologi yang paling biasa berlaku semasa kanak-kanak dan di kalangan dewasa, selain daripada gangguan spektrum autisme? Ia merupakan istilah yang makin kerap digunakan oleh orang awam, dan ini menunjukkan bahawa lebih ramai orang telah sedar tentang masalah tersebut hari ini, namun sejauh mana anda memahami ADHD?

Bagi menjawab soalan-soalan penting daripada ibu bapa mengenai ADHD, Pengasuhan Positif menjemput dua orang pakar terkemuka dalam bidang perkembangan pediatrik untuk bahagian Rencana dalam isu ini. Selain itu, kami juga menyentuh topik-topik penting lain seperti mengidam makanan tertentu semasa hamil, kriteria untuk memilih pusat jagaan kanak-kanak, serta masalah ketagihan beli-belah di kalangan remaja.

Kami berharap anda teruja untuk membaca tulisan-tulisan bermaklumat oleh para pakar daripada pelbagai bidang dan akan mendapat manfaat daripada pengetahuan baru tentang keibubapaan. Topik lain juga boleh didapati dan dibaca di laman web kami (www.mypositiveparenting.org). Kami juga boleh ditemui di Facebook (@positiveparentingmalaysia), Instagram (@mypositiveparenting), YouTube (ParentFlix) dan Spotify (ParentFlix) – ikuti kami untuk kandungan digital kami dan pengumuman terkini!

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 Anak Saya Hiperaktif: Adakah Dia Mempunyai ADHD?

Perancangan Keluarga & Kehamilan

9 Mengidam Makanan Semasa Hamil

Kesejahteraan Keluarga

11 Memilih Taman Asuhan Kanak-kanak (TASKA) Terbaik untuk Si Kecil Anda

13 Panduan Bagi Kit Pertolongan Cemas Keluarga Anda

Kesihatan Anak

14 Penyakit Yang Kerap Berlaku Semasa Musim Cuti

16 Langkah Berjaga-jaga untuk Alahan Makanan Kanak-kanak

Pemakanan & Kehidupan Sihat

18 Pastikan Pengambilan Vitamin D Mencukupi untuk Anak-anak

Perkembangan Anak

20 Kepentingan Ikatan Awal

Remajaku Yang Positif

22 Memahami Masalah Pembelian Kompulsif di
Kalangan Remaja

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama

Kao
Kirei-Making Life Beautiful

Pfizer

pharmaniaga

sanofi

Diterbitkan oleh:

Persatuan Pediatrik Malaysia

Unit 16-07, 16th Floor, Menara Arina Unit 1, 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>

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

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

www.mypositiveparenting.org

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

Bersama **Dr Cindy Chan Su Huay**, Pakar Perunding Perkembangan Pediatrik

Dr Norazlin Kamal Nor, Pakar Perunding Perkembangan Pediatrik

Datuk Dr Zulkifli Ismail, Pengerusi Program Pengasuhan Positif



Anak Saya Hiperaktif: Adakah Dia Mempunyai ADHD?

Ramai ibu bapa mungkin tersalah anggap kelakuan bertenaga anak mereka sebagai gangguan kurang daya tumpuan dan hiperaktif (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) kerana menyangka ia petanda hiperaktif. Sebaliknya, sesetengah ibu bapa mungkin mengabaikan petanda kurang tumpuan dan kelakuan impulsif kerana menganggapnya kelakuan biasa yang akan reda setelah anak membesar, walhal realitinya, ini tanpa sedar boleh menjejaskan fungsi harian anak mereka dan perkembangannya.

“ADHD ialah satu gangguan perkembangan neurologi di kalangan kanak-kanak yang biasanya berlanjutan hingga dewasa. Masalah ini menunjukkan corak kelakuan kurang daya tumpuan dan/atau hiperaktif dan impulsif yang berterusan,” kata **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, pengerusi Program Pengasuhan Positif. “Apa yang membezakannya daripada kelakuan biasa pada peringkat perkembangan tertentu ialah kelakuan ini lebih kerap dan teruk dalam kanak-kanak dengan ADHD.”

Walaupun terdapat peningkatan prevalens sedunia, ADHD masih kurang dikenali dan kurang didiagnos di kebanyakan negara, terutamanya di kalangan kanak-kanak perempuan dan kanak-kanak lebih tua. “Prevalens gangguan ini berbeza dari negara ke negara. Di Malaysia, kadar yang dilaporkan adalah antara 1.6% ke 4.6%. Jika diabaikan dan tidak dirawat, ADHD boleh mengganggu hubungan interpersonal anak anda dan prestasi pembelajarannya,” katanya lagi.

Diagnosis ADHD

Pengenalpastian dan pengurusan awal ADHD penting bagi memastikan kanak-kanak dan ibu bapa mampu menghadapi cabaran di setiap peringkat perkembangan kanak-kanak. Mengikut **Dr Cindy Chan Su Huay**, pakar perunding perkembangan pediatrik, mendiagnosa ADHD dengan tepat merupakan langkah pertama yang penting sebelum memulakan intervensi. "Terdapat tiga subjenis ADHD yang berbeza, dan masing-masing mempunyai kriteria diagnosis yang spesifik. Jika anak anda hiperaktif dan impulsif, ini tidak semestinya bermaksud dia mempunyai ADHD, dan begitu juga bagi kanak-kanak yang kurang tumpuan dan sering lupa," katanya. Oleh kerana tingkah laku yang dilihat dalam ADHD juga boleh dilihat pada kanak-kanak biasa, adalah penting untuk mengenal pasti sama ada gejala tersebut berlebihan atau tidak padan dengan perkembangan, serta menjejaskan fungsi kanak-kanak tersebut.

"Dalam kategori pertama ADHD, iaitu **subjenis hiperaktif dan impulsif**, kanak-kanak biasanya menunjukkan gejala seperti sukar duduk diam, sering meninggalkan tempat duduk apabila diminta duduk, terlampau banyak bercakap, dan sukar menunggu giliran." Dr Cindy menjelaskan bahawa kanak-kanak dengan ADHD jenis ini biasanya dilihat sebagai sentiasa "*on the go*" atau "dipandu enjin". "Menggunakan perkataan ini apabila bercakap dengan ibu bapa boleh membantu mereka

mengenal pasti gejala dalam kanak-kanak."

Sebaliknya, kanak-kanak dengan **subjenis kurang tumpuan** biasanya bergelut dengan daya tumpuan dan fokus. "Sering membuat kesilapan kerja, tidak boleh mengekalkan tumpuan atau mengikut arahan, sentiasa tidak terurus, dan mengelakkan tugas yang memerlukan daya mental berterusan adalah antara gejala yang dikaitkan dengan ADHD jenis ini," jelasnya. "Diagnosis ADHD **jenis gabungan** pula dibuat apabila kanak-kanak memenuhi kriteria kedua-dua subjenis."

Gejala ADHD boleh diperhatikan dari awal usia dan akan menjadi lebih ketara apabila anak anda mula bersekolah. Mendapatkan maklum balas daripada guru anak anda tentang kelakuannya di kelas dan interaksinya dengan rakan sebaya, merupakan idea yang bagus. "Ini bagi memastikan yang kelakuan mereka tidak terhad pada persekitaran tertentu sahaja, sama ada di rumah atau sekolah," kata Dr Cindy.

Kedua-dua faktor biologi dan persekitaran boleh meningkatkan risiko ADHD. "Kanak-kanak lelaki tiga ke empat kali ganda lebih berkemungkinan didiagnosis

dengan gangguan perkembangan ini berbanding kanak-kanak perempuan, dan faktor genetik berperanan besar, kerana kanak-kanak dengan ADHD lebih berkemungkinan mempunyai ibu bapa atau adik-beradik dengan keadaan yang sama," katanya. "Kelahiran pramatang, alkohol, merokok, dan penyalahgunaan bahan semasa mengandung, serta tekanan psikososial ibu, adalah antara faktor persekitaran yang boleh meningkatkan risiko ADHD. Risiko ini boleh dikurangkan dengan penjagaan antenatal yang baik dan perubahan gaya hidup."

Diagnosis ADHD bermula dengan mengumpulkan maklumat daripada beberapa sumber, termasuklah ibu bapa dan guru, diikuti oleh pemeriksaan klinikal yang menyeluruh bagi memastikan ia bukan berpunca daripada masalah perubahan lain. Dr Cindy menjelaskan, "Pemeriksaan keadaan mental juga akan dijalankan bagi menilai tahap mental anak anda, dan diagnosis akan dibuat berdasarkan kriteria yang tersenarai dalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5). Tiada ujian makmal atau pengimejan diperlukan untuk mengesahkan diagnosis ADHD."





Beliau juga menerangkan bahawa hiperaktif bukanlah sentiasa menjadi petanda ADHD semata-mata. "Diagnosis mengikut kriteria yang ketat dan seorang kanak-kanak perlu menunjukkan sekurang-kurangnya enam kriteria bagi salah satu atau kedua-dua subjenis ADHD untuk didiagnosis dengan gangguan ini. Selain itu, doktor juga akan mempertimbangkan diagnosis lain jika set gejala yang sama tidak diperhatikan di lebih daripada satu persekitaran, seperti di rumah dan sekolah, atau jika gejala-gejala ini tidak mengganggu fungsi dan perkembangan kanak-kanak tersebut. Adalah penting juga untuk sedar bahawa gejala dan kesan ADHD akan berubah secara beransur-ansur apabila kanak-kanak membesar dan melalui kumpulan umur berbeza."

Menguruskan ADHD dalam kanak-kanak

Bagi memastikan rawatan terbesar untuk ADHD, **Dr Norazlin Kamal Nor** berpendapat bahawa pendekatan serampang berbilang mata yang disesuaikan dengan keperluan khusus kanak-kanak tersebut perlu diutamakan. "Tujuan rawatan adalah untuk menambah baik fungsi, pembelajaran, dan keyakinan diri anak anda dan mengurangkan gejala," katanya. "Intervensi awal meningkatkan kemungkinan hasil terbaik, dan kerana ADHD ialah masalah kronik, rawatan susulan jangka panjang biasanya diperlukan."

Antara rawatan biasa bagi ADHD dalam kanak-kanak ialah psikopendidikan (atau pendidikan berunsurkan pemahaman psikologi) serta rawatan perubatan dan tidak menggunakan ubat. "Bagi intervensi tidak menggunakan ubat, ibu bapa boleh dididik untuk menggunakan jadual, senarai, pemasa, dan perancang bagi membantu anak mereka menguruskan

dan merancang dengan lebih berkesan. Pilihan rawatan lain termasuklah terapi cara kerja bagi latihan tumpuan dan menambah baik fungsi eksekutif, di samping kegiatan fizikal harian bagi meningkatkan tumpuan dan konsentrasi," tambahnya lagi.

Dr Norazlin, yang merupakan pakar perunding perkembangan pediatrik, menjelaskan bahawa ubatan seperti ubat perangsang dan bukan perangsang, biasanya diberi untuk kes khas apabila gejala ADHD berpanjangan dan menyebabkan masalah teruk pada kanak-kanak tersebut. "Ubatan harus digunakan secara cermat, dengan dos yang dikira dengan berhati-hati," katanya. Ibu bapa juga perlu memantau kesan sampingan yang mungkin muncul seperti masalah tidur, tiada atau kurang selera makan, dan sakit perut apabila kanak-kanak memulakan rawatan. "Ubat perangsang biasanya diberikan bersama intervensi lain seperti terapi cara kerja dan aktiviti

fizikal bagi meningkatkan keberkesanan pengurusan ADHD.”

ADHD mungkin dihadapi serentak dengan masalah kesihatan lain. Gangguan keresahan, gangguan kedegilan melawan, kemurungan, kesukaran pembelajaran, dan masalah tidur adalah antara komorbiditi yang sering dikaitkan. “Kadangkala masalah ini dicetuskan akibat kekecewaan berhadapan dengan gejala ADHD. Gangguan tumpuan yang kronik di sekolah mungkin mengakibatkan keresahan, manakala kemarahan dan maklum balas negatif berterusan daripada ahli keluarga mungkin menyebabkan kemurungan,” jelasnya.

Dalam jangka masa panjang, ADHD serta komorbiditi

lain boleh mengakibatkan prestasi akademik dan interaksi sosial yang teruk bagi kanak-kanak. “Mereka juga berisiko tinggi mendapat masalah psikologi, emosi, dan keyakinan diri. Contohnya, kanak-kanak dengan ADHD mungkin rasa kurang berjaya dan yakin berbanding rakan sebaya. Ini akhirnya menjejaskan pembelajaran dan perkembangan mereka, lalu menyebabkan mereka mengasingkan diri daripada masyarakat,” kata Dr Norazlin.

Akhir sekali, keluarga dan guru berperanan penting dalam menyokong kanak-kanak dengan ADHD dan menangani apa-apa komorbiditi serta kesan negatif ke atas prestasi akademik dan interaksi sosial mereka. Kerjasama ibu bapa dan guru boleh memastikan usaha untuk membantu kanak-kanak ini menyesuaikan diri

dengan dunia di sekitar mereka akan berterusan di luar rumah dan sekolah.

Tambah beliau: “Selain itu, perlu diakui bahawa membesarkan anak dengan ADHD ialah satu cabaran bagi ramai ibu bapa. Kadangkala, anak anda mungkin kelihatan seperti sengaja membuat perangai, padahal mereka sedang bergelut dengan kemahiran yang diperlukan untuk mengawal kelakuan. Walau apa pun, kita perlu memahami jika ibu bapa rasa kecewa atau tertekan semasa menguruskan anak mereka. Oleh itu, ibu bapa perlu kekal positif dan sabar, serta lengkapkan diri dengan pengetahuan tentang ADHD, supaya boleh menyokong anak mereka dan menguruskan emosi sendiri dengan lebih baik.”

Pesanan bagi ibu bapa

Beberapa strategi mudah boleh membantu ibu bapa menyusuri cabaran membesarkan anak dengan ADHD secara berkesan sambil menguruskan jadual yang sibuk. “Ibu bapa boleh membina struktur untuk anak mereka melalui rutin konsisten melibatkan kerja rumah, waktu makan, waktu bermain, dan waktu tidur. Paling penting, ibu bapa harus melatih anak mereka untuk mengikuti rutin setiap hari. Tugas seperti menyuruh anak anda menyusun pakaian untuk keesokan hari atau mengikuti ritual sebelum tidur – seperti menggosok gigi, memakai baju tidur, dan membaca cerita bersama – boleh mengukuhkan

struktur ini,” terang Datuk Dr Zulkiffi.

“Selain itu, tetapkan peraturan yang jelas dalam rumah. Beri arahan yang tepat kepada anak anda dan jelaskan kepada mereka akibat melanggar peraturan,” pesannya. “Kanak-kanak dengan ADHD bertindak balas dengan baik kepada sistem ganjaran dan akibat yang tersusun. Puji anak anda bagi kelakuan yang bagus dan tarik balik kelebihan sebagai akibat kelakuan kurang baik. Anda juga perlu fleksibel. Kanak-kanak dengan ADHD berhadapan dengan banyak kritikan dan menerima



sedikit pujian, dan ini boleh menghindarkan pengukuhan positif. Sedikit kesabaran dan galakan amat berguna bagi mendorong anak anda belajar kelakuan baru dan membantu mereka rasa lebih yakin dengan diri sendiri.”

Secara amnya, antara strategi tanpa ubat termasuklah:

- Latihan ibu bapa dan penjaga – ramai kanak-kanak dengan ADHD mempunyai tingkah laku yang mencabar dan masalah mengawal emosi, dan ini boleh menyebabkan ibu bapa keletihan (sehingga menjejaskan fungsi keluarga) dan anak yang rendah keyakinan diri
- Senaman
- Pengurusan di dalam kelas – termasuk penyesuaian dalam cara arahan diberi dan kemudahan semasa ujian/peperiksaan (contoh: masa tambahan 25%, bilik yang senyap)
- Intervensi/sokongan kemahiran sosial
- Latihan kesedaran diri (*mindfulness*)
- Bagi kanak-kanak yang lebih matang – terapi tingkah laku kognitif (CBT)
- Di rumah – latihan fungsi eksekutif bagi membina kemahiran pengurusan diri semasa kanak-kanak sedang membesar



Kesimpulannya, tingkah laku hiperaktif dalam kanak-kanak boleh disalah anggap sebagai ADHD, lalu menyebabkan kerisauan ibu bapa dan intervensi yang mungkin tidak perlu untuk kanak-kanak. Ibu bapa perlu merujuk doktor anak mereka jika terdapat apa-apa petanda ADHD bagi mengelakkan diagnosis sendiri dan kelewatan mendapat sokongan dan rawatan yang betul. Membesarkan dan membimbing anak dengan ADHD mempunyai cabaran yang unik, namun dengan intervensi yang sesuai dan sokongan yang baik, anak anda akan mempelajari kemahiran yang betul untuk berkembang maju dan mencapai potensi penuh. Secara beransur-ansur, kemahiran ini akan membolehkan mereka melibatkan diri dan menyumbang kepada masyarakat dengan yakin. PP



Mengidam Makanan Semasa Hamil

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



Jika anda pernah mengandung sebelum ini, ada kemungkinan tinggi bahawa anda pernah mengidam makanan semasa hamil. Malah, anda tidak keseorangan! Dianggarkan bahawa sekitar 50-90% wanita hamil mengidam makanan sekurang-kurangnya sekali semasa hamil. Mari ketahui lebih lanjut tentang fenomena ini!

Mengidam semasa hamil

Mengidam semasa hamil merupakan satu keinginan kuat untuk makan sejenis makanan tertentu semasa hamil. Keinginan yang kuat ini tidak semestinya kerana lapar. Biasanya, wanita hamil mengidam makanan pada trimester kedua (minggu 13-27 kehamilan), yang juga tempoh apabila rasa mengidam paling kuat. Rasa mengidam adalah pelbagai dan berbeza bagi setiap orang, dan biasanya makanan tinggi karbohidrat dan protein menjadi makanan idaman. Ini termasuklah:

- Manisan, seperti coklat, ais krim, gula-gula
- Buah, seperti strawberi, mangga
- Makanan pedas, masin, masam, atau berlemak
- Makanan selesa, seperti bijirin, kentang lecek, jejari kentang



Punca mengidam

Sebab sebenar munculnya rasa mengidam masih tidak jelas. Namun terdapat beberapa kemungkinan:

Keperluan pemakanan:

Kehamilan meningkatkan permintaan tubuh terhadap tenaga dan sesetengah nutrien seperti asid folik, zat besi, kalsium, natrium, dan kalium. Beberapa kajian mencadangkan bahawa mengidam makanan semasa hamil merupakan cara tubuh menanggapi kekurangan nutrien akibat peningkatan permintaan. Maka, wanita hamil biasanya mengidam makanan kaya tenaga dan makanan yang mengandungi nutrien tertentu.

Perubahan hormon:

Sesetengah kajian mencadangkan bahawa hormon kehamilan boleh meningkatkan rasa lapar serta deria bau dan rasa, lalu mencetuskan rasa mengidam dan jelek. Malah, wanita hamil sering menyatakan bahawa makanan dan minuman terasa berbeza semasa mengandung, seperti rasa sayuran yang makin pahit dan rasa buahan yang makin manis. Gabungan rasa lapar dan perubahan rasa makanan mungkin menyebabkan seseorang mengidam makanan, terutamanya bagi makanan manis seperti buah.

Pengaruh sosial:

Wanita hamil di kawasan berbeza di dunia mungkin mengidam makanan yang berbeza bergantung pada jenis makanan yang mudah didapati dan yang biasa bagi mereka. Tambahan pula, terdapat pendapat umum bahawa wanita hamil "makan untuk dua orang", oleh itu masyarakat lebih mudah menerima apabila wanita hamil menikmati makanan idaman, walaupun ia melibatkan makanan yang berbeza, aneh, kurang sihat, atau berjumlah banyak. Malah, ini mungkin meningkatkan lagi keinginan untuk menikmati makanan tersebut semasa hamil.

Kerisauan dan nasihat

Walaupun wanita hamil boleh memenuhi rasa mengidam mereka, mereka tidak seharusnya berlebih-lebihan. Secara puratanya, wanita hanya memerlukan 200-300 kalori tambahan semasa trimester kedua dan ketiga.

Pertambahan berat berlebihan dan pemakanan kurang sihat boleh memberi kesan negatif ke atas kesihatan ibu dan anak. Ibu berisiko lebih tinggi mendapat komplikasi semasa proses bersalin, diabetes, dan tekanan darah tinggi semasa hamil. Pada masa sama, bayi lebih berisiko mempunyai berat kelahiran yang tinggi, obesiti semasa kanak-kanak, dan obesiti semasa dewasa pada masa depan.

Satu lagi kerisauan ialah apabila wanita hamil mengidam benda bukan makanan seperti tanah, sabun, atau ais. Ini dikenali sebagai pika, masalah pemakanan yang jarang berlaku apabila seseorang berselera terhadap bahan yang tidak mempunyai nilai pemakanan. Mungkin terdapat masalah lain yang tersembunyi, seperti kekurangan kalsium atau zat besi dalam diet. Sesiapa yang mengalami masalah ini perlu mendapatkan nasihat doktor.

Secara amnya, mengidam makanan semasa hamil bukanlah satu masalah dan wanita tidak perlu risau untuk menikmati makanan yang diidamkan. Kuncinya ialah keseimbangan dan kesederhanaan. Pilih alternatif lebih sihat sebaik mungkin dan hadkan pilihan kurang sihat. Dan jika anda mempunyai kerisauan terhadap mana-mana aspek kehamilan anda, sila maklumkan kepada doktor anda. PP



Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

Memilih Taman Asuhan Kanak-kanak (TASKA) Terbaik untuk Si Kecil Anda

Oleh **Pn Anisa Ahmad**, Penasihat Pendidikan Awal Kanak-kanak & Ahli Tetap, Persatuan Pengasuhan dan Perkembangan Awal Kanak-kanak Berdaftar Malaysia (PPBM)



Taman Asuhan Kanak-kanak (TASKA) biasanya menjadi pengalaman pertama kanak-kanak berada di luar rumah dan menandakan permulaan perjalanan mereka ke dunia luar. Persekitaran ini membentuk tumbesaran, perkembangan, dan kesihatan awal kanak-kanak, dan ini menunjukkan betapa pentingnya untuk memilih TASKA yang berkualiti tinggi.

Di sini, kanak-kanak membina kebolehan kognitif, kemahiran fizikal, menyelesaikan masalah, dan daya tahan emosi yang akan membantu mereka di sekolah dan dunia sebenar. Tambahan lagi, TASKA menyokong ibu bapa dengan memastikan keperluan anak-anak dipenuhi dalam suasana yang selamat dan berstruktur semasa mereka bekerja atau menguruskan tanggungjawab lain. Banyak TASKA hari ini menyediakan laporan harian kepada ibu bapa tentang kegiatan dan keadaan anak-anak, supaya ibu bapa boleh mengetahui kemajuan dan perkembangan anak-anak.

Kriteria yang perlu dicari

Di Malaysia, TASKA dikategorikan kepada **TASKA di rumah** (empat ke sembilan kanak-kanak) dan **TASKA institusi/tempat kerja/komuniti** (10 atau lebih kanak-kanak). Terdapat tiga aspek utama yang anda boleh pertimbangkan bagi memastikan TASKA yang selamat, memupuk, dan menyokong perkembangan si kecil anda: pekerja TASKA yang prihatin dan layak, suasana yang selamat dan menggalakkan, dan aktiviti yang sesuai mengikut perkembangan dan usia kanak-kanak.

Pekerja TASKA yang prihatin dan berkecemasan: Ini terdiri daripada pengurus, penyelia, pengasuh/pendidik awal kanak-kanak, dan pekerja am. Mereka perlu mengambil kursus wajib iaitu Kursus Asas Asuhan Kanak-

kanak, satu latihan asas bagi mereka yang bekerja dengan kanak-kanak kecil, dan jika lulus, mereka secara automatik berdaftar dengan Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM). Bagi menjamin keselamatan dalam kes kecemasan dan memastikan pengendalian makanan yang selamat, mereka juga perlu mendapat latihan CPR dan bantuan kecemasan, sijil pengendalian makanan, dan suntikan tifoid.

Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) menyarankan nisbah **3:1 bagi bayi, 5:1 bagi kanak-kanak berumur satu ke tiga tahun, dan 10:1 bagi kanak-kanak tiga ke empat tahun**. Pengasuh/pendidik awal kanak-kanak yang cukup akan menjamin setiap kanak-kanak menerima perhatian dan selamat. Mereka juga harus berkomunikasi dengan mesra, sabar, dan penuh galakan bagi mencipta suasana di mana kanak-kanak rasa dihargai dan selamat.

Suasana yang selamat dan menggalakkan: Kemudahan yang disediakan perlu bersih, selamat untuk kanak-kanak, dan dilengkapi dengan perabot, mainan, dan kelengkapan yang sesuai mengikut umur. Soket elektrik perlu ditutup, bahan berbahaya perlu dikunci, dan lantai perlu bebas daripada bahaya tergelincir. Kawasan mainan luar, jika ada, perlu selamat dan terjaga, serta menyediakan ruang secukupnya untuk membina koordinasi dan kekuatan fizikal dengan bermain secara selamat.

Pastikan pekerja dan kanak-kanak mengamalkan amalan kebersihan, seperti membasuh tangan, terutamanya sebelum dan selepas makan, selepas menggunakan tandas, dan sebelum dan selepas bermain atau aktiviti lain. Garis panduan atau polisi bagi menguruskan penyakit juga sama penting – tanya tentang prosedur TASKA tersebut dalam menguruskan kanak-kanak sakit bagi mengelakkan jangkitan tersebar.

Pilih TASKA yang berdaftar dan mendapat surat perakuan daripada JKM dan pastikan ia mematuhi piawai minima dan protokol keselamatan. Ini termasuklah pemeriksaan oleh pegawai daripada tiga agensi termasuk JKM, pelan perhubungan kecemasan, dan garis panduan pengambilan kanak-kanak. Idealnya, TASKA ini juga mempunyai Polisi Perlindungan Kanak-kanak sendiri.

Aktiviti yang sesuai mengikut perkembangan dan usia kanak-kanak: Ibu bapa sentiasa mahukan TASKA terbaik yang menawarkan aktiviti seimbang dan berstruktur yang memupuk pertumbuhan sosial, kognitif, dan fizikal, namun aktiviti terbaik untuk kanak-kanak adalah bermain tanpa had dan struktur. Sama ada permainan individu atau berkumpulan, serta sesi dalam atau luar rumah, semuanya perlu diterapkan ke dalam jadual kegiatan TASKA. Kemahiran kognitif, motor kasar dan halus, pemikiran kreatif, penyelesaian masalah, serta daya tahan

emosi kanak-kanak boleh dikembangkan melalui bermain.

Cari TASKA yang menggalakkan kreativiti dan sifat berdikari dengan membenarkan kanak-kanak terlibat dengan tugas dan cabaran yang sesuai dengan perkembangan dan umur, seperti projek seni, bercerita, teka-teki mudah, dan muzik. Disiplin dan bimbingan haruslah berdasarkan pengukuhan positif yang mengajar kanak-kanak tentang kawalan diri dan empati dalam mengatasi masalah seperti menggigit, memukul, atau membuli.

Selain itu, tanya tentang jadual tidur siang dan kegiatan alternatif jika kanak-kanak enggan tidur bagi memastikan TASKA tersebut menghormati pilihan kanak-kanak. Jika masa skrin disertakan, pastikan ia terhad, bermatlamat, dan seimbang dengan aktiviti yang lain.

Senarai semak untuk lawatan anda

Apabila anda melawat TASKA yang berpotensi, gunakan senarai semak ini untuk menilai setiap aspek. Antara soalan yang boleh ditanya termasuklah:

- Adakah TASKA ini berlesen dan berdaftar dengan JKM serta mendapat surat perakuan JKM?
- Apakah kelayakan dan pengalaman pekerja ?
- Adakah TASKA ini mengekalkan nisbah kanak-kanak dan pengasuh mengikut Akta 308 AKTA Taman Asuhan Kanak-kanak 1984?
- Adakah kemudahannya selamat, bersih, dan sesuai untuk kanak-kanak?
- Adakah terdapat permainan yang mencukupi serta pelbagai aktiviti yang menyokong setiap aspek perkembangan?
- Apakah polisi bagi menangani penyakit dan kecemasan?
- Adakah pelan makanannya berkhasiat seperti yang dicadangkan oleh KKM?
- Adakah ia mesra dan mengalu-alukan?
- Adakah kanak-kanak melibatkan diri dan gembira?

Periksa kemudahan dan perhatikan interaksi pengasuh/pendidik awal kanak-kanak dan kanak-kanak. TASKA perlu sesuai dengan keperluan kanak-kanak, bukan sekadar mudah bagi ibu bapa.

Memilih TASKA memerlukan penilaian teliti terhadap kelayakan pekerja, piawaian keselamatan, dan tawaran aktiviti untuk perkembangan kanak-kanak. Walaupun khidmat jagaan kanak-kanak amat penting, ingatlah bahawa ia bukan pengganti bagi peranan anda dalam hidup anak-anak. Dengan membuat pilihan bijak, anda menjamin si kecil anda akan menerima jagaan, sokongan, dan rangsangan yang perlu untuk membesar, tapi anda juga perlu sentiasa prihatin dan melibatkan diri. Pastikan anda menilai dan mengambil tahu apa-apa kemaskini daripada TASKA tersebut atau JKM dan sentiasa proaktif dalam memantau keadaan anak anda. PP

Dengan kerjasama



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

Panduan Bagi Kit Pertolongan Cemas Keluarga Anda

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

Setiap rumah memerlukan kit pertolongan cemas yang sesuai untuk keperluan keluarga, yang boleh menangani segalanya daripada luka calar hinggalah demam. Panduan ini meliputi apa yang perlu disertakan, di mana untuk menyimpannya, dan tip bagi memastikan ia tersedia apabila diperlukan.



Kandungan penting

- **Rawatan luka:** Pelekat pembalut luka (pelbagai saiz), kain kasa steril, tisu antiseptik, pita pelekat, krim antibiotik
- **Rawatan melecur:** Gel melecur atau aloe vera, pembalut lecur steril
- **Rawatan sakit & demam:** Ubat tahan sakit untuk orang dewasa dan kanak-kanak (cth. paracetamol, ibuprofen)
- **Alat perubatan asas:** Penyepit kecil, gunting kecil, termometer digital, putik kapas
- **Bekalan kecemasan:** Sarung tangan pakai buang, pelitup muka, pek sejuk segera, topeng CPR
- **Untuk kanak-kanak:** Pelekat pembalut luka mesra kanak-kanak, gel tumbuh gigi, krim pelega
- **Tambahan:** Pencuci mata atau air garam, ubat cirit-birit, tablet arang untuk sakit perut, tablet mabuk kenderaan, dan ubat selepas/alahan, cth. antihistamin, dekongestan, ubat batuk

Bagaimana cara menyimpan kit pertolongan cemas?

- **Mudah dicapai tapi selamat:** Simpan di tempat yang kering dan dingin yang mudah dicapai oleh orang dewasa tapi sukar dicapai kanak-kanak.

- **Label & susun:** Gunakan kotak berlabel atau kotak mudah susun, agar setiap kandungan mudah dilihat dan diambil semasa kecemasan.
- **Sediakan lebih daripada satu kit:** Simpan kit tambahan dalam kereta untuk kecemasan di luar rumah.

Bila & bagaimana cara menggunakannya?

- **Untuk luka kecil:** Cuci dengan antiseptik, sapu krim antibiotik jika perlu, dan tampal pelekat pembalut luka.
- **Melecur:** Sejukkan dengan air, sapu gel melecur, dan balut dengan longgar menggunakan kain pembalut steril.
- **Demam & sakit:** Ambil ubat tahan sakit berdasarkan umur dan berat, dan ambil suhu dengan termometer.
- **Alahan:** Ambil antihistamin untuk tindak balas ringan. Bagi tindak balas alahan yang serius, segera berjumpa dengan doktor.

Pesanan tambahan

- **Sertakan maklumat talian kecemasan:** Letakkan kad dengan nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan, doktor keluarga, dan ambulans.
- **Ajar kanak-kanak tentang asas pertolongan cemas:**

Tunjukkan kepada mereka di mana lokasi kit tersebut dan terangkan kepentingannya. Larang penggunaan tanpa pengawasan.

- **Periksa dan stok semula:** Periksa tarikh luput sekurang-kurangnya dua kali setahun, pastikan semua kandungan mencukupi, dan gantikan apa-apa yang telah diguna, tamat tempoh, atau rosak.
- **Cuba susun "kit pertolongan cemas mini"** dengan hanya lima barangan penting yang muat dalam saku atau beg. Ini bagus untuk lawatan atau kembara anda, dan mengajar anda untuk mengutamakan perkara penting. PP

Tahukah anda?

Konsep "pertolongan cemas" atau "first aid" telah diperkenalkan oleh Knights of St. John pada kurun ke-11 bagi membantu askar di medan tempur. Namun, hanya pada kurun ke-19 istilah "first aid" dicipta oleh British Red Cross.

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Penyakit Yang Kerap Berlaku Semasa Musim Cuti

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

Hujung tahun sudah tiba dan bagi ramai keluarga, ini merupakan tempoh yang mengujakan untuk balik kampung dan bercuti. Namun, keseronokan boleh bertukar menjadi kekecewaan dalam sekelip mata apabila seseorang sakit dan semua rancangan terganggu. Mari kita kenali beberapa penyakit yang sering muncul semasa musim cuti agar kita boleh lebih bersedia!

Kenapa kita mudah sakit semasa bercuti?

Sebagai ibu bapa, anda mungkin pernah melalui pengalaman serupa: tiba di destinasi anda di pantai bersama keluarga, anda mendapati salah seorang anak mula bersin dan batuk, lalu menjejaskan jadual percutian kerana anda harus menjaga si kecil sehingga sihat. Malah, pengalaman ini sering dilalui ramai keluarga. Tapi kenapa kita cenderung untuk sakit semasa musim cuti?

Apabila kita pergi bercuti, kita perlu mengembara, dan ini mendedahkan kita dan keluarga kepada orang lain yang mungkin sakit di sepanjang perjalanan. Dan jika anda mengembara dengan kereta api, kapal terbang, atau bas, anda akan duduk dalam ruang tertutup yang sesak dengan penumpang lain, lalu meningkatkan lagi kemungkinan untuk dijangkiti. Mengembara, terutamanya

perjalanan jarak jauh, juga membolehkan anda menandatangani tekanan, dan ini boleh menjejaskan sistem imun kita dan membuatkan kita lebih rentan terhadap penyakit.

Ancaman tidak berhenti sebaik saja tiba di destinasi. Percutian biasanya melibatkan perhimpunan beramai-ramai dengan ahli keluarga lain juga. Malah, semasa tempoh kemuncak musim cuti seperti cuti sekolah atau cuti hujung tahun, destinasi percutian biasanya amat sesak dengan pengunjung lain juga. Kita juga kurang biasa dengan persekitaran baru ini, cth. tahap kebersihan makanan dan air. Semua faktor ini membuatkan kita terdedah kepada kuman dan penyakit daripada orang lain, dan ini boleh menyebabkan keluarga kita sakit dan mengganggu suasana percutian.



Penyakit semasa bercuti

Berikut adalah beberapa penyakit yang mungkin menjangkiti keluarga anda semasa bercuti:

- **COVID-19:** Penyakit pernafasan yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 ini bukan lagi pandemik tapi mungkin terdapat peningkatan kes dari masa ke masa. Gelombang terbaru di Malaysia berlaku pada Disember 2023, yang kebetulan merupakan musim cuti.
- **Influenza:** Terdapat empat jenis virus influenza (A, B, C, D), tapi hanya virus influenza A dan B yang boleh mengancam kesihatan. Di Malaysia, influenza ada sepanjang tahun dengan kemuncak pada Mei-Julai serta November-Januari, yang bertembung dengan musim cuti.
- **Selesema biasa:** Juga dikenali sebagai jangkitan salur pernafasan atas (URI), selesema boleh berpunca daripada lebih 200 virus pernafasan, cth. rinovirus, adenovirus, virus parainfluenza, dll. Selesema biasa amat kerap berlaku tapi kurang teruk berbanding COVID-19 dan influenza.
- **Keracunan makanan:** Hampir 1 daripada 10 orang jatuh sakit selepas mengambil makanan dan minuman tercemar, dengan gejala seperti cirit-birit, muntah, kejang perut, dan demam. Keracunan makanan mungkin disebabkan oleh pelbagai kuman seperti *Salmonella*, *E. coli*, *Campylobacter*, rotavirus, dan norovirus. Cirit-birit pengembara pula selalu berlaku disebabkan perubahan flora bakteria dalam usus.

Bagaimana untuk melindungi keluarga anda?

Berikut adalah strategi untuk memastikan anda dan keluarga sihat semasa bercuti:

1. Buat persediaan awal

- **Kaji destinasi tersebut.** Kaji tentang apa yang boleh dan tidak boleh dibuat di destinasi. Lihat jika ada wabak terbaru atau penyakit endemik yang anda perlu awasi dan ambil langkah pencegahan, cth. vaksinasi.
- **Dapatkan insurans kembara.** Insurans pasti berguna dalam kes kecemasan, cth. kecederaan, sakit, kehilangan barangan, pembatalan perjalanan, dll. Periksa dengan penyedia insurans anda bagi mendapatkan pelan yang sesuai dengan keperluan.
- **Jangan lupa barangan penting.** Ingat untuk bawa kit bantuan kecemasan, ubat-ubatan, krim pelindung matahari, penghalau serangga, dan barangan penting lain. Jika ada sesiapa yang mempunyai masalah kesihatan seperti alahan, ingat untuk bawa ubatan yang diberi, cth. EpiPen.



2. Amalkan langkah pencegahan peribadi

- **Kerap basuh tangan.** Guna sabun dan air untuk menghapuskan kuman daripada tangan. Jangan lupa basuh tangan, terutamanya sebelum dan selepas makan, dan selepas ke tandas. Elakkan daripada menyentuh muka dengan tangan.
- **Tutup mulut apabila batuk dan bersin.** Gunakan sapu tangan atau tisu, bukannya tangan. Jika tiada, anda juga boleh menutup muka apabila batuk dan bersin menggunakan bahagian dalam siku.
- **Pakai pelitup muka.** Pelitup muka memberikan satu lagi lapisan perlindungan daripada jangkitan pernafasan, terutamanya bagi kumpulan rentan. Jika anda sakit, lebih baik untuk tinggal di rumah, tetapi jika perjalanan tersebut tidak dapat dielakkan, anda harus memakai pelitup muka semasa perjalanan.



3. Dapatkan vaksin

- Terdapat pelbagai **vaksin kembara** yang boleh diambil sebelum perjalanan, cth. vaksin influenza, COVID-19, rotavirus, taun, tifoid, hepatitis A, demam kuning, meningokokus, pneumokokus.
- **Dapatkan nasihat doktor** tentang vaksinasi yang diwajibkan atau disarankan sebelum pergi ke negara lain dan masa untuk mendapatkan suntikan. Biasanya, vaksin perlu diambil sekurang-kurangnya dua minggu sebelum perjalanan.

Adakah anda merancang untuk ke mana-mana bersama keluarga anda pada musim cuti ini? Dengan mengikuti langkah-langkah ini, anda boleh memastikan anda dan keluarga kekal sihat semasa percutian, dan semua orang boleh menikmati masa berkualiti bersama. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



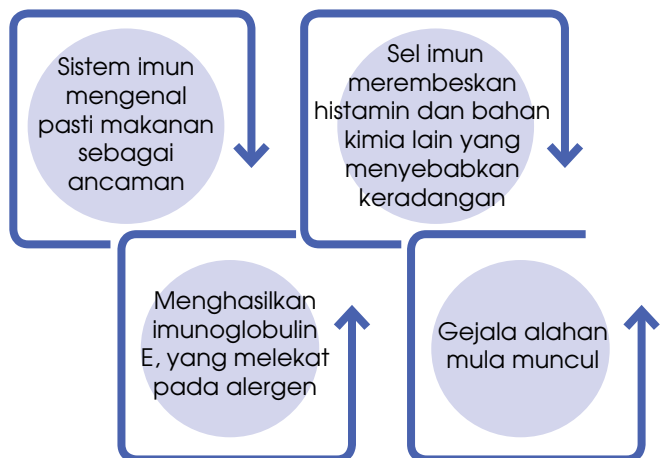
Langkah Berjaga-jaga untuk Alahan Makanan Kanak-kanak

Oleh **Dr Amir Hamzah Abdul Latiff**, Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Perunding Immunologi Klinikal/Alahan (Dewasa & Kanak-kanak)

Lebih kurang 4% kanak-kanak terjejas dengan alahan makanan, yang biasanya dicetuskan oleh telur, kacang, susu lembu, soya, tepung gandum, ikan, dan kekerang. Mujurlah, kebanyakan kanak-kanak akan pulih daripada alahan apabila dewasa. Namun, masalah ini tidak patut diabaikan semasa kanak-kanak, kerana tindak balas alahan boleh mengancam nyawa, manakala mengelakkan kumpulan makanan tertentu secara keseluruhan boleh menghalang anak anda daripada mendapat khasiat secukupnya.

Kenapa sesetengah kanak-kanak alah kepada makanan tertentu?

Punca sebenar belum benar-benar difahami. Namun, faktor seperti sejarah keluarga, genetik, dan masa pengenalan makanan boleh mempengaruhi risiko alahan. Biasanya, makanan tidak dianggap sebagai penceroboh oleh sistem imun. Tapi apabila kanak-kanak yang mempunyai alahan mengambil makanan tertentu, sistem imun mereka bertindak balas berlebihan dan mencetuskan siri tindak balas yang menyebabkan gejala alahan pada sistem pernafasan, kulit, dan sistem pencernaan.





Pengawasan untuk ibu bapa

Alahan makanan tidak sepatutnya menghalang anak anda daripada mendapat zat makanan yang sepatutnya untuk tumbesaran dan perkembangan sihat. Dengan rancangan yang berhati-hati dan strategi penyediaan makanan, anda boleh memastikan hidangan mereka selamat dan berkhasiat. Namun begitu, ibu bapa perlu sedar bahawa pendedahan tanpa sengaja boleh terjadi, terutamanya apabila anak anda tidak diawasi. Adalah penting untuk bersedia berhadapan dengan kemungkinan ini dengan mengambil langkah-langkah keselamatan agar anak anda dilindungi daripada tindak balas yang mengancam nyawa.

Strategi penyediaan makanan

- **Simpan stok:** Sentiasa simpan bahan bebas alergen dalam stok bagi mengelakkan kehabisan pilihan makanan yang selamat. Sertakan pengganti yang sesuai untuk memenuhi keperluan pemakanan anak anda, contohnya, menggunakan soya diperkaya bagi menggantikan susu, dan beras perang bagi menggantikan tepung gandum.
- **Pisahkan:** Simpan makanan bebas alergen secara berasingan daripada yang mengandungi alergen dalam pantri dan peti sejuk untuk mengelakkan pencemaran silang. Simpan dalam bekas tertutup untuk mengurangkan pendedahan kepada alergen dalam udara.
- **Periksa label:** Alergen dalam jumlah yang sedikit juga masih boleh mencetuskan tindak balas. Jadikan tabiat untuk memeriksa jika terdapat alergen dalam label makanan semasa membeli barang dapur dan setiap kali sebelum anak anda makan
- **Elakkan sentuhan silang:** Jangan guna alatan dapur yang sama untuk makanan bebas alergen dan yang mengandungi alergen. Sentiasa basuh tangan, alatan, dan permukaan memasak dengan teliti menggunakan sabun dan air. Antara amalan yang baik adalah menyediakan hidangan bebas alergen dahulu bagi mengurangkan risiko sentuhan silang.

Langkah keselamatan tambahan

- **Pengenalan perubatan:** Pastikan anak anda memakai gelang perubatan dengan maklumat alahan makanannya apabila keluar rumah. Ini membolehkan penjaga lain atau pekerja perubatan untuk mengenal pasti masalahnya dan bertindak balas dengan pantas jika berlaku kecemasan.
- **Ubatan alahan:** Doktor anak anda mungkin memberi preskripsi ubatan seperti antihistamin dan adrenalin bagi tindak balas alahan ringan hingga teruk. Simpan di tempat yang mudah diakses di rumah, sekolah, dan lokasi lain yang sering anak anda lawati.
- **Penyuntik adrenalin automatik:** Alat yang menyerupai pen ini merupakan penyuntik automatik yang mengandungi adrenalin bagi merawat tindak balas alahan teruk. Anak anda perlu membawa dua alat ini pada setiap masa, dengan dos yang telah ditentukan berdasarkan berat badannya.
- **Penjaga lain:** Maklumkan kepada guru anak anda dan penjaga lain tentang langkah-langkah pengawasan. Sediakan arahan ringkas dan khusus tentang makanan yang perlu dielak dan ajar mereka cara yang betul untuk menggunakan penyuntik adrenalin automatik.

Berjaga-jaga dengan tindak balas alahan teruk!

Tindak balas alahan teruk, atau anafilaksis, ialah keadaan yang mengancam nyawa yang memerlukan rawatan segera. Gejala yang perlu diawasi ialah:

- Kesukaran bernafas
- Berdehit (*wheezing*) atau batuk berterusan
- Lidah atau kerongkong bengkak
- Suara serak atau sukar bercakap
- Pening berterusan dan pitam

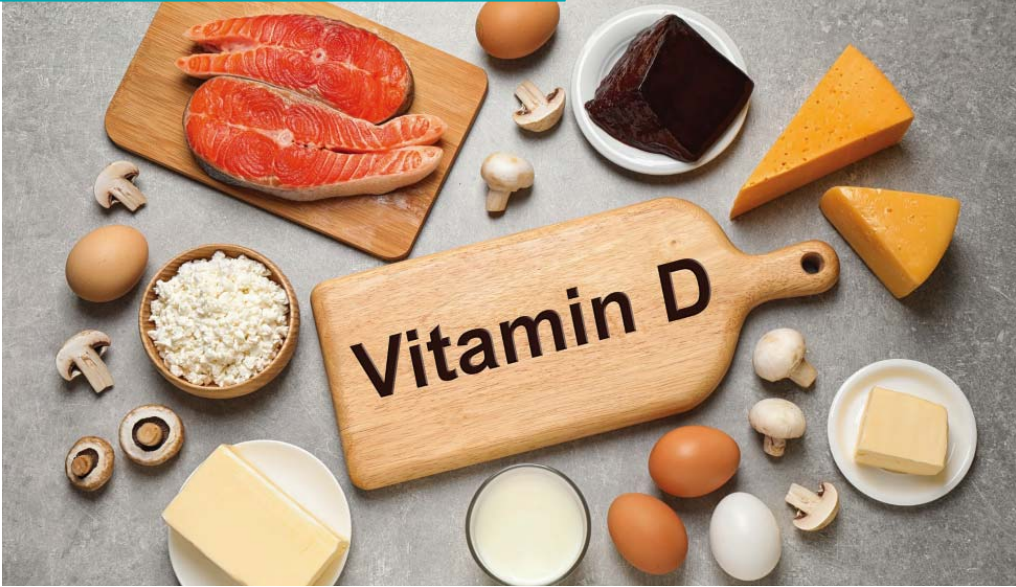
Jika mana-mana gejala ini muncul beberapa minit atau jam selepas anak anda makan, berikan adrenalin segera dan panggil ambulans. Anafilaksis boleh berlaku lebih daripada sekali; oleh itu, adalah penting anak anda berada di bawah pengawasan teliti oleh pengamal perubatan sehingga keadaannya bertambah baik.

Menyediakan makanan untuk kanak-kanak dengan alahan mungkin sukar, tapi terdapat cara mudah untuk memastikan hidangan mereka bebas alergen tanpa mengabaikan keperluan pemakanannya. Dengan mengutamakan langkah keselamatan lain, ibu bapa boleh menguruskan alahan makanan dengan berkesan dan melindungi kesejahteraan anak mereka di rumah dan apabila berjauhan. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Pastikan Pengambilan Vitamin D Mencukupi untuk Anak-anak

Oleh **Prof Dr Poh Bee Koon**, Pakar Pemakanan dan Ahli, Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

Walaupun Malaysia merupakan sebuah negara tropika dan menerima cahaya matahari sepanjang tahun, hampir separuh (47.5%) daripada kanak-kanak di sini kekurangan vitamin D, menurut Kajian Pemakanan Kanak-kanak Malaysia (SEANUTS Malaysia).

Vitamin D penting bagi pertumbuhan tulang yang kuat dan sistem imun yang sihat untuk kanak-kanak. Kekurangan nutrien ini boleh menyebabkan mereka terdedah kepada risiko kesihatan serius seperti ricket, dan membantutkan tumbesaran serta perkembangan mereka.

Pengambilan vitamin D yang disarankan untuk kanak-kanak Malaysia:

- **Bayi** (0-12 bulan): 10 µg sehari
- **Kanak-kanak** (1-12 tahun): 15 µg sehari

Rujukan: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2017

Peranan vitamin D

Vitamin D bertindak sebagai hormon yang mengawal tahap kalsium dan fosforus dalam tubuh. Keseimbangan kedua-dua mineral ini penting untuk proses pemineralan tulang dan gigi yang sihat. Ini penting bagi kanak-kanak kerana mereka melalui lonjakan tumbesaran, terutamanya pada tahun-tahun terawal kehidupan. Tahap vitamin D yang mencukupi penting bagi perkembangan sistem rangka yang baik.

Selain itu, vitamin D juga mempunyai peranan lain yang tidak berkait dengan rangka tubuh, seperti pengawalan sistem imun dan neuromuskular. Kanak-kanak dengan tahap vitamin D yang mencukupi akan mempunyai kekuatan otot dan koordinasi, fungsi imun yang lebih baik, dan kurang risiko mendapat jangkitan.



Sumber vitamin D

Matahari, atau lebih tepat lagi, sinaran ultraungu B (UVB), merupakan sumber paling kaya bagi nutrien yang penting ini. Penembusan UVB ke dalam kulit kita membantu penghasilan vitamin D. Namun, pilihan gaya hidup, seperti meluangkan lebih banyak masa dalam rumah dan memakai pakaian yang menutup kulit atau krim pelindung matahari, boleh menghadkan kemampuan tubuh untuk menghasilkan vitamin D yang cukup untuk kanak-kanak.

Untuk mengatasi kekurangan ini, ibu bapa perlu memastikan diet anak mereka mengandungi makanan kaya vitamin D. Antara sumber utama makanan bagi nutrien ini ialah:

- **Makanan segar:** Ikan berlemak seperti tenggiri dan tuna, minyak ikan kod, dan kuning telur
- **Makanan diperkaya:** Susu, bijirin, dan marjerin yang diperkaya
- **Makanan tambahan:** Suplemen vitamin D terdapat dalam bentuk cecair atau boleh kunyah, dan boleh diberi kepada anak anda hanya selepas merujuk pakar pediatrik

Akibat kekurangan vitamin D

Bagi bayi dan kanak-kanak kecil, kekurangan vitamin D boleh menyebabkan riket. Riket ialah sejenis penyakit yang membuatkan tulang jadi lembut dan lemah kerana gangguan proses pemineralan. Antara gejala biasa yang dialami kanak-kanak ialah sakit tulang, lemah otot, dan kekejangan. Jika tidak dirawat, riket boleh menyebabkan komplikasi serius seperti retak tulang, perkembangan gigi yang perlahan, dan kecacatan tulang yang kekal, termasuklah kaki pengkar dan tulang belakang bongkok (kifosis).

Selain masalah tulang rangka, kanak-kanak yang kekurangan vitamin D juga berisiko mengalami tumbesaran dan perkembangan yang tertunda, sistem imun yang lemah sehingga mudah terdedah pada jangkitan, dan lebih berisiko untuk gangguan metabolisme dan autoimun seperti diabetes melitus, sklerosis berbilang, alahan, dan ekzema.

Kekurangan vitamin D merupakan masalah kesihatan yang serius bagi kanak-kanak, kerana ia bukan saja menjejaskan tumbesaran dan perkembangan normal mereka, malah mendedahkan mereka kepada pelbagai masalah kesihatan. Kanak-kanak sepatutnya digalakkan bermain di luar bagi merangsang penghasilan vitamin D secara semulajadi dalam tubuh mereka, manakala ibu bapa pula perlu memastikan anak mereka mendapat nutrien ini secukupnya melalui diet. Bincangkan dengan pakar pemakanan atau pakar diet untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana anda boleh meningkatkan paras vitamin D anak anda dengan makanan dan suplemen yang sesuai. PP



Cara mencegah kekurangan vitamin D

Oleh kerana kekurangan vitamin D boleh menyebabkan kesan serius pada kanak-kanak, amat penting bagi ibu bapa untuk memastikan anak mereka menerima nutrien ini secukupnya sejak awal. Terdapat beberapa strategi yang boleh diamalkan seperti:

- Galakkan anak anda **bermain di luar pada waktu pagi atau petang** untuk pendedahan UVB secukupnya. Mendedahkan kulit kepada matahari untuk tempoh yang singkat beberapa kali seminggu boleh meningkatkan penghasilan vitamin D. Sebaliknya, kulit gelap, cuaca mendung, krim pelindung matahari, atau pakaian menutup kulit boleh menghadkan penembusan UVB ke dalam kulit.
- Berikan **diet seimbang dan pelbagai**, yang menyertakan makanan kaya vitamin D seperti tenggiri, tuna, dan kuning telur.
- Pilih makanan dan minuman yang **diperkaya dengan vitamin D** seperti susu, marjerin, dan bijirin diperkaya.
- Pertimbangkan **suplemen vitamin D**, terutamanya bagi bayi yang menyusui badan secara eksklusif. Rujuk doktor anak anda untuk mendapatkan dos vitamin D yang sesuai dengan umurnya bagi mengelakkan dos berlebihan dan ketoksikan.



Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Kepentingan Ikatan Awal

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

Bayi manusia lemah dan tak berdaya. Sebagai bayi, anak-anak kita bergantung kepada kita untuk segalanya – makan, membersihkan diri, keselamatan, keselesaan, dan pelbagai keperluan lagi. Maka, ikatan atau pertalian emosi awal dengan orang yang menjaga mereka – biasanya ibu bapa kandung – amatlah penting, bukan saja semasa membesar, malah dalam membentuk perhubungan mereka pada masa depan setelah dewasa.

Apakah itu ikatan?

Ikatan ialah hubungan emosi yang kuat dan berkekalan antara dua individu di mana kehadiran atau kerapatan masing-masing memberikan rasa selesa dan selamat kepada satu sama lain. Ini boleh dilihat dalam hubungan, contohnya antara ibu bapa dan anak-anak, adik-beradik, dan teman hidup.

Teori ikatan (*attachment theory*) pertama kali dijelaskan oleh John Bowlby (1950), seorang pakar psikiatri dan psikoanalisis British, sebagai salah satu penjelasan psikologi terawal yang menekankan peranan penting ikatan awal antara bayi dan ibu bapa atau penjaga (**figura ikatan**) dalam perkembangan sosio-emosi.

Teori ikatan mencadangkan bahawa bayi memiliki kecenderungan semulajadi untuk membentuk ikatan dengan penjaganya. Naluri untuk membina ikatan ini penting untuk bertahan hidup semasa bayi kerana kanak-kanak yang rapat dengan figura ikatan lebih berkemungkinan untuk mendapat keselesaan dan perlindungan, lalu bertahan sehingga dewasa. Maka, apabila bayi tertekan, terancam, atau ketakutan, mereka biasanya akan menunjukkan **kelakuan ikatan** (cth. menangis, merapatkan diri) untuk menarik perhatian figura ikatan utama.

Apabila penjaga hadir dan bertindak balas kepada keperluan bayi dan kelakuan ikatannya, mereka memberikan keselesaan dan membolehkan bayi rasa selamat. Ini mengajar bayi bahawa mereka boleh bergantung kepada penjaga dan membolehkan mereka meneroka dunia dengan lebih yakin. Teori ini juga mencadangkan bahawa ikatan awal antara penjaga dan anak ialah faktor utama dalam pembentukan hubungan kanak-kanak tersebut sepanjang hayatnya.

Peringkat ikatan

- **Asosial/praikatan (0 - 6 minggu):** Bayi baru lahir belum menunjukkan ikatan kepada mana-mana individu. Kebanyakan rangsangan mencetuskan tindak balas baik daripadanya, seperti senyuman. Bayi mula belajar bahawa isyarat seperti menangis dan merengek boleh menarik perhatian penjaganya.
- **Ikatan umum (6 minggu - 7 bulan):** Bayi membina kepercayaan bahawa penjaganya akan memenuhi keperluannya. Pada awalnya, kebanyakan bayi akan bertindak balas dengan sama rata kepada mana-mana penjaga. Bermula umur tiga bulan, bayi mula membezakan antara orang yang dikenali dan tidak dikenali. Bayi masih menerima jagaan daripada orang lain tapi bertindak balas dengan lebih positif kepada penjaga utama.
- **Ikatan khusus (7 - 9 bulan):** Bayi mencari orang tertentu untuk rasa selesa dan selamat apabila tertekan. Bayi menunjukkan ikatan yang kuat dan kecenderungan kepada seseorang yang khusus (figura ikatan utama). Bayi menunjukkan rasa tidak gembira apabila terpisah daripada figura ikatan utama (keresahan pemisahan) dan kelihatan gelisah dengan orang yang tidak dikenali (keresahan orang asing).
- **Ikatan berbilang (10 bulan ke atas):** Bayi mula lebih berdikari dan boleh membentuk banyak ikatan dengan pengasuh lain, seperti bapa, saudara lebih tua, nenek dan datuk. Ikatan-ikatan ini berbeza dari segi kekuatan dan kepentingan kepada bayi.

Gaya ikatan

Apabila kanak-kanak mencapai umur petatih, mereka mula menetapkan gaya ikatan mereka, iaitu cara khusus seseorang terikat dengan orang lain. Berikut adalah empat gaya ikatan:

- **Ikatan kukuh:** Kanak-kanak dengan ikatan kukuh menunjukkan keresahan

apabila terpisah daripada penjaga dan mudah ditenangkan apabila penjaga kembali. Mereka yakin bahawa penjaga akan bertindak balas sesuai dengan keperluan mereka dan menganggap penjaga sebagai pangkalan selamat untuk pulang setelah meneroka persekitaran. Ini gaya ikatan paling biasa.

- **Ikatan resah/ambivalen:** Kanak-kanak dengan ikatan resah jadi amat resah apabila terpisah daripada penjaga dan sukar ditenangkan apabila penjaga kembali. Mereka tidak pasti jika penjaga bersedia dan boleh bertindak balas sesuai dengan keperluan mereka. Mereka juga kurang yakin untuk meneroka persekitaran dan takut dengan orang asing.
- **Ikatan tidak acuh/mengelak:** Kanak-kanak dengan ikatan mengelak tidak menunjukkan keresahan apabila terpisah daripada penjaga dan biasanya tidak peduli atau mengelakkan penjaga apabila mereka kembali. Mereka kelihatan mampu menguruskan keresahan sendiri dan tidak menunjukkan isyarat mencari keselesaan. Mereka juga biasanya tidak membezakan antara penjaga dan orang asing.
- **Ikatan bercelaru/takut:** Kanak-kanak dengan ikatan bercelaru menunjukkan tindak balas yang mengelirukan, seperti kaku atau kelihatan tidak keruan, apabila penjaga pergi atau kembali. Mereka tidak mampu menguruskan keresahan berdasarkan hubungan mereka dengan penjaga. Gaya ikatan ini berkait dengan tindak balas penjaga yang tidak konsisten, apabila penjaga menjadi sumber bagi keselesaan dan ketakutan. Ini gaya ikatan paling jarang.



Kesan ikatan awal ke atas hubungan masa depan

Kanak-kanak yang terikat secara kukuh biasanya lebih berdikari dan berdaya tahan, lebih berkeyakinan diri, dan mempunyai prestasi lebih baik di sekolah. Gaya ikatan semasa zaman kanak-kanak juga boleh mempengaruhi kebolehan untuk membentuk hubungan sihat apabila dewasa, termasuklah hubungan romantik.

Kajian menunjukkan bahawa gaya ikatan boleh mempengaruhi komunikasi antara pasangan, risiko keganasan dalam hubungan, serta kualiti perkahwinan secara amnya. Dan apabila mereka sendiri menjadi ibu bapa, gaya ikatan mereka mungkin berperanan dalam membentuk ikatan mereka dengan anak mereka sendiri. Maka, tanpa perubahan atau pembelajaran baru, gaya ikatan seseorang boleh diwariskan dan berulang merentas generasi.

Namun, terdapat pelbagai faktor lain juga yang membentuk hubungan kita dengan orang lain, bukan hanya gaya ikatan. Contohnya, gaya pengasuhan anda, sama ada autoritarian, autoritatif, permisif, atau tidak terlibat, juga berperanan penting dalam memupuk perkembangan konsep diri dan keyakinan diri anak anda.

Sebagai ibu bapa, perkara terbaik yang boleh dilakukan adalah membina ikatan kukuh dengan anak anda dengan menjadi peka terhadap isyarat ikatan mereka dan bertindak balas sesuai dengan keperluan mereka. Jika anda risau tentang kelakuan anak anda, rujuk pakar kesihatan, seperti pakar psikologi klinikal, bagi menilai situasi dengan tepat dan merancang pelan rawatan untuk menguruskan masalah tersebut dengan berkesan. PP

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal
Malaysia

Memahami Masalah Pembelian Kompulsif di Kalangan Remaja

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



Dalam dunia yang bergerak pantas hari ini, membeli-belah bukan lagi sekadar mendapatkan barang keperluan asas. Ia telah menjadi satu hobi, dan bagi sesetengah orang, satu cara menangani stres. Ramai remaja, seperti orang dewasa, suka membeli-belah dan menganggapnya cara untuk menenangkan diri dan mengurangkan kesedihan, sehingga membeli-belah sering dianggap sebagai satu "terapi" apabila berhadapan dengan stres.

Masalah pembelian kompulsif

Walaupun tidak salah untuk sesekali membeli-belah bagi menaikkan semangat seseorang, bagi sesetengah golongan muda, beli-belah boleh menimbulkan masalah. Apabila tabiat ini bertukar menjadi pembelian kompulsif, ia boleh jadi tidak sihat dan menunjukkan corak ketagihan yang dikenali sebagai **masalah pembelian kompulsif** atau **oniomania**.

Ketagihan membeli-belah boleh dilihat apabila terdapat keinginan yang tidak boleh dikawal untuk membeli barangan, yang biasanya dicetuskan oleh emosi, bukannya keperluan. Ketagihan ini sama seperti kelakuan ketagihan yang lain seperti berjudi atau bermain permainan video, dan melibatkan perubahan dalam otak. Khususnya, tindakan membeli boleh merangsang dopamin, "bahan kimia ganjaran" dalam otak, yang menghasilkan rasa enak dan puas. Lama-kelamaan, otak mula ketagih dengan peningkatan dopamin, lalu menyebabkan kelakuan pembelian kompulsif apabila seseorang mahukan ganjaran "rasa nikmat" tersebut.

Bagi remaja yang sedang mengalami tempoh perkembangan emosi dan psikologi yang pesat, membeli-belah dengan mudah boleh menjadi mekanisme kendalian (*coping mechanism*) yang tidak sihat. Beli-belah dalam talian, contohnya, menawarkan saluran yang pantas dan mudah yang memberikan kepuasan cepat dengan hanya beberapa klik.

Tanda-tanda masalah pembelian kompulsif

Tidak mudah untuk mengenal pasti masalah pembelian kompulsif di kalangan remaja. Antara petunjuk utamanya ialah:

- Sentiasa berfikir untuk membeli-belah
- Tidak boleh berhenti membeli secara kompulsif atau melulu
- Mengalami "keterujaan" selepas membeli sesuatu
- Rasa bersalah atau menyesal
- Masalah kewangan (cth. mencuri, berhutang)
- Menipu atau menyorokkan pembelian
- Membeli-belah untuk menangani stres atau kesedihan



Faktor penyumbang

Beberapa faktor boleh menyebabkan remaja menjadi ketagih membeli-belah. Bagi sesetengah orang, pembelian kompulsif berpunca daripada keyakinan diri yang rendah atau tekanan sosial. Zaman remaja merupakan tempoh apabila menyesuaikan diri adalah penting, dan membeli pakaian, peranti, atau aksesori yang "canggih dan terkini" dianggap sebagai cara untuk meningkatkan status sosial.

Tambahan lagi, dunia dalam talian makin meningkatkan tekanan ini, dengan media sosial yang sering memaparkan produk dan mengangkat gaya hidup yang menarik. Ramai pengengaruh menggalakkan para pengikut untuk membeli produk agar mereka rasa atau tampil hebat, lalu meningkatkan keinginan remaja untuk membeli-belah walaupun tidak mampu. Remaja juga mungkin kurang pengalaman menguruskan kewangan, lalu menyukarkan mereka untuk mengawal diri apabila mereka mempunyai akses mudah terhadap dana atau kredit.

Ketagihan membeli-belah di kalangan remaja kini menjadi satu kerisauan, namun dengan kefahaman dan bimbingan, ibu bapa boleh membantu anak-anak remaja membentuk hubungan seimbang dengan perbelanjaan. Dengan mengenal pasti tanda-tanda ketagihan sejak awal dan memberikan sokongan yang tepat, anda boleh menyediakan bekalan kepada anak remaja anda supaya mereka boleh mengawal nafsu, bertanggungjawab dari segi kewangan, dan membina keyakinan diri secara sihat. PP

Cara ibu bapa boleh membantu

Sebagai ibu bapa, mungkin sukar untuk anda menangani pembelian kompulsif tanpa kelihatan kritikal atau menghukum. Namun, terdapat beberapa cara untuk menyokong anak remaja anda menguruskan kecenderungannya dan membentuk tabiat kewangan sihat:

- **Galakkan perhubungan terbuka** – Mulakan dengan mengadakan perbualan dengan anak remaja anda tentang tabiat beli-belah mereka tanpa menghukum. Fahami pencetus emosi di sebalik perbelanjaan mereka bagi membimbing mereka ke arah cara kendalian yang sihat.
- **Ajar kemahiran kewangan** – Bantu anak remaja anda memahami nilai wang dengan mengajar mereka tentang belanjawan dan simpanan. Galakkan mereka untuk mencatat perbelanjaan dan tetapkan had bagi pembelian tidak penting.

- **Cadangkan strategi kendalian alternatif** –

Jika anak remaja anda menggunakan beli-belah untuk menangani stres, kesedihan, atau kebosanan, galakkan mereka untuk meneroka cara lain bagi mengendalikan perasaan tersebut seperti bersenam, melakukan hobi kreatif, dan meluangkan masa bersama rakan dan keluarga.



- **Tetapkan had** – Bagi remaja yang bergantung pada pembelian dalam talian, bantu mereka menetapkan had, seperti menunggu 24 jam sebelum membuat pembelian tidak penting. Tempoh "menunggu" ini boleh membantu mereka mempertimbangkan semula sama ada barangan tersebut benar-benar perlu atau tidak.
- **Gunakan kawalan ibu bapa dalam talian** – Dengan menghadkan akses kepada aplikasi atau laman web tertentu atau menetapkan had masa penggunaan internet, ibu bapa boleh mencipta suasana berstruktur yang menggalakkan perbelanjaan berhemah dan bermatlamat.
- **Tunjukkan tabiat perbelanjaan sihat** – Remaja sering meniru kelakuan ibu bapa. Tunjukkan tabiat perbelanjaan yang bertanggungjawab dengan membincangkan cara anda berjimat dan menyimpan, dan cara anda membuat keputusan apabila berbelanja.

Sumbangan daripada





**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