

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Penyakit Pernafasan Kanak-Kanak & Beban Tersembunyi Pada Keluarga

Bagaimana Perubahan Moden
Membantu Pasangan
Mendapatkan Zuriat

Lima Tahun Selepas Pandemi:
Perkembangan
Terkini COVID-19

Membina Sempadan:
Mengajar Kanak-Kanak Tentang
Sentuhan Selamat dan Kezinaan

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR
dan isi maklumat
untuk dapatkan
langganan
percuma!



www.mypositiveparenting.org

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

[i 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.mpaeids.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 dan Mantan Presiden, NSM



Dr Roseline Yap
Pakar Pemakanan dan 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, OGS



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.msccp.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 Naib Presiden, MSPP



LEMBAGA PENDUKUK 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 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 Norsheila Adbullah
Presiden, PPBM



Persatuan Tadika Malaysia

“Pendidikan prasekolah yang berkualiti mempersiapkan kanak-kanak untuk mengharungi pendidikan formal dan pembelajaran seumur hidup.”



Ms Eeveen Ling
Pengerusi, PTM



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

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

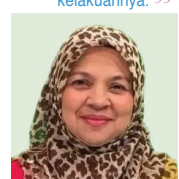


Dr Norsiah Ali
Presiden, AFPM



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
2025/2027

Presiden

Prof Madya Dr Intan Juliana Binti
Abd Hamid

Mantan Presiden

Prof Madya Dr Mohamad Ikram
Ilias

Naib Presiden

Dr Ong Eng-Joe

Setiausaha Kehormat

Prof Madya Dr Erwin Khoo
Jiayuan

Naib Setiausaha

Dr Rakhee Yadav A/P Hematram
Yadav

Bendahari Kehormat

Dato' Dr. Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

Prof Datuk Dr Zulkifli Ismail
Prof Madya Datuk Dr Soo Thian
Lian
Dr Salehuddin Samsudin
Dr Hwang Yee Chern
Dr Husna Musa
Dr Naveen Nair A/L Gangadaran


**Pengasuhan
Positif** Malaysia

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Lindungi Anak-Anak Kita daripada Penyakit Pernafasan Kanak-Kanak

Pada bulan Oktober, peningkatan kes influenza di sekolah dan tadika di Malaysia yang melibatkan sekitar 6,000 kanak-kanak telah menyebabkan beberapa sekolah terpaksa ditutup bagi mengekang penularan jangkitan. Wabak ini tidaklah seteruk pandemik COVID-19, namun ia pasti mengingatkan kita kepada pengalaman pahit yang lalu.

Menyedari betapa pentingnya untuk melindungi anak-anak daripada penyakit pernafasan kanak-kanak seperti influenza, kami menjemput pakar-pakar kami untuk berkongsi pandangan mereka dalam Rencana untuk edisi kali ini. Turut dimuatkan ialah topik penting lain seperti bagaimana pasangan boleh hamil dengan bantuan teknologi, langkah-langkah untuk mengajar anak tentang keizinan (*consent*), maklumat terkini tentang COVID-19, dan banyak lagi.

Artikel-artikel ini merupakan inisiatif kecil kami untuk menyokong anda dalam perjalanan keibubapaan sepanjang hidup anda. Topik daripada edisi terdahulu juga boleh diakses di laman web kami (www.mypositiveparenting.org). Akhir sekali, pastikan anda mengikuti kami di Facebook (@positiveparentingmalaysia), Instagram (@mypositiveparenting), YouTube (ParentFlix), dan Spotify (ParentFlix) untuk kandungan menarik dan berita 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 Penyakit Pernafasan Kanak-Kanak & Beban Tersembunyi
Pada Keluarga

Perancangan Keluarga & Kehamilan

8 Bagaimana Perubatan Moden Membantu Pasangan
Mendapatkan Zuriat

Kesejahteraan Keluarga

10 Memupuk Kesyukuran: Mengubah “Saya Mahu”
Menjadi “Terima Kasih”

Kesihatan Anak

13 Panduan Tentang *Respiratory Syncytial Virus* (RSV)
untuk Ibu Bapa

15 Obesiti Remaja: Kebimbangan Yang Makin Meningkat
17 Lima Tahun Selepas Pandemi: Perkembangan
Terkini COVID-19

Pemakanan & Kehidupan Sihat

19 Hidrasi untuk Kesihatan: Manfaat Memilih Air Kosong
untuk Kanak-Kanak

Perkembangan Anak

21 Membina Sempadan: Mengajar Kanak-Kanak Tentang
Sentuhan Selamat dan Keizinan

Program Pengasuhan Positif disokong oleh
geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



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

VERSAE COMM 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](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia) [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

Penyakit Pernafasan Kanak-Kanak & Beban Tersembunyi Pada Keluarga



Penyakit pernafasan kanak-kanak bukan sekadar masalah perubatan. Ia membawa beban fizikal, emosi, dan kewangan yang sering kali tidak disedari, namun boleh mengubah dinamik keluarga secara mendalam.

Mendefinisikan Penyakit Pernafasan Kanak-Kanak

Apa kata pakar...



Datuk Dr Zulkifli Ismail,
Pakar Perunding Pediatrik
& Kardiologi Pediatrik

“ Saya ingin meyakinkan ibu bapa walaupun batuk dan selesema adalah perkara biasa dalam proses tumbesaran, namun amat penting untuk memahami penyakit pernafasan serius yang menjejaskan kanak-kanak. Penyakit pernafasan kanak-kanak merangkumi pelbagai jenis penyakit yang menjejaskan hidung, tekak, salur pernafasan, dan paru-paru. Penyakit ini kebanyakannya disebabkan oleh virus, bakteria, alahan, atau faktor genetik. ”

Oleh kerana sistem imun kanak-kanak masih berkembang dan salur pernafasan mereka lebih kecil, mereka lebih mudah terdedah kepada jangkitan dan keradangan. Penyakit pernafasan kanak-kanak, walaupun yang ringan seperti selesema biasa, merupakan punca utama ketidakhadiran ke sekolah. Mengenal pasti perbezaan antara selesema ringan dan masalah yang lebih serius seperti bronkiolitis atau radang paru-paru adalah langkah pertama untuk melindungi kesihatan jangka panjang anak anda.

Contoh penyakit dan akibatnya



Penyakit pernafasan kanak-kanak ialah masalah akut atau kronik yang menjejaskan salur pernafasan, daripada sinus (salur pernafasan atas) hinggalah ke salur udara kecil dan paru-paru (salur pernafasan bawah). Berikut ialah beberapa contoh yang paling lazim serta akibatnya:

Asma: Masalah kronik yang menyebabkan keradangan dan penyempitan salur udara. Ia merupakan penyakit kronik paling lazim dalam kalangan kanak-kanak di seluruh dunia, menjejaskan kira-kira 1 daripada 10 kanak-kanak di sesetengah negara. Asma menjadi punca utama ketidakhadiran ke sekolah dan kemasukan ke unit kecemasan.

Bronkiolitis: Keradangan dan penyumbatan pada salur udara terkecil dalam paru-paru (bronkiol). Ia merupakan punca utama kemasukan ke hospital bagi bayi dan kanak-kanak kecil. Jangkitan *Respiratory Syncytial Virus* (RSV), yang menyebabkan gejala seperti selesema, ialah satu-satunya punca utama bronkiolitis dan sering menyebabkan kemasukan ke hospital bagi bayi bawah umur satu tahun.

Krup (*croup*): Jangkitan yang menyebabkan bengkak pada peti suara dan salur udara, hingga menyebabkan batuk kuat yang kedengaran seperti “menyalak”. Ia selalunya berpunca daripada virus parainfluenza.

Radang paru-paru (*pneumonia*): Jangkitan yang menyebabkan radang pada kantung udara di satu atau kedua-dua paru-paru, yang boleh dipenuhi cecair atau nanah. Ia merupakan salah satu punca utama kematian dalam kalangan kanak-kanak di bawah umur lima tahun di seluruh dunia. Rawatan selalunya memerlukan antibiotik atau kemasukan ke hospital, terutamanya jika berpunca daripada bakteria.

Faktor Risiko

Apa kata pakar...



Dato' Dr Rus Anida Awang,
Pakar Perunding
Pediatrik dan Pakar
Pernafasan Pediatrik

“ Saya sering memberitahu ibu bapa bahawa paru-paru kanak-kanak bukan sekadar versi kecil paru-paru orang dewasa – ia sedang berkembang secara aktif dan amat terdedah kepada ancaman persekitaran. Walaupun genetik merupakan faktor bagi masalah pernafasan seperti asma, persekitaran tempat kanak-kanak membesar juga sama penting, malah boleh jadi lebih berpengaruh. ”

Faktor risiko persekitaran dan sosial

Risiko kanak-kanak menghidap penyakit pernafasan akut atau kronik sering dipengaruhi oleh pelbagai faktor yang saling berkaitan, kebanyakannya daripada persekitaran atau sosial.

Pendedahan kepada asap rokok

• Asap rokok sekunder:

Pendedahan kepada asap daripada rokok yang sedang dibakar boleh menjejaskan pertumbuhan paru-paru, meningkatkan risiko menghidap asma, dan memburukkan lagi gejala sedia ada (cth: bronkitis, pneumonia).

- **Asap rokok tertier:** Sisa asap rokok yang melekat pada pakaian, perabot, dan permukaan juga boleh menyumbang kepada masalah pernafasan.



Pencemaran udara

- **Luar rumah:** Tinggal berhampiran jalan raya yang sibuk atau kawasan dengan tahap bahan zarah (*particulate matter*, PM) atau nitrogen dioksida yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko menghidap dan memburukkan asma kanak-kanak.
- **Dalam rumah:** Pendedahan kepada kulapuk, kelembapan, penggunaan bahan api pepejal untuk memasak, dan alergen (seperti hama habuk dan serangga perosak) meningkatkan risiko jangkitan serta masalah kronik.



Kurang pemakanan dan faktor imun

Kurang pemakanan, termasuk kekurangan Vitamin D dan pengambilan antioksidan yang rendah, boleh melemahkan sistem imun dan menyebabkan kanak-kanak lebih mudah mendapat jangkitan pernafasan yang teruk dan berulang.



Pendedahan awal di pusat jagaan

Kerap terdedah kepada virus dalam persekitaran sesak seperti taska atau prasekolah di kawasan bandar menyebabkan jangkitan berulang (sering dipanggil “sindrom taska” atau “*nursery school syndrome*”). Walaupun ini membantu membina imuniti, ia juga meningkatkan jumlah beban penyakit, risiko dimasukkan ke hospital, dan penggunaan antibiotik pada awal usia.



Faktor perumahan dan sosioekonomi

Kanak-kanak yang tinggal di rumah yang sesak atau dalam keadaan sosioekonomi rendah menghadapi risiko lebih tinggi disebabkan pengudaraan yang buruk, lebih terdedah kepada kuman, dan akses terhad kepada rawatan perubatan awal.



Masalah sedia ada

Kelahiran pramatang, berat lahir rendah, dan sejarah keluarga yang mempunyai asma atau alahan meningkatkan risiko kanak-kanak menghidap masalah pernafasan kronik seperti displasia bronkopulmonari (BPD).

Beban Tersembunyi Pada Keluarga

Apa kata pakar...



Datuk Dr Zulkifli Ismail,
Pakar Perunding Pediatrik
& Kardiologi Pediatrik

“Apabila seorang kanak-kanak sukar bernafas, seluruh keluarga seolah-olah turut menahan nafas. Penyakit pernafasan kronik atau berulang pada kanak-kanak, seperti asma teruk atau jangkitan RSV yang kerap, memberi kesan jauh melebihi gejala fizikal kanak-kanak itu sendiri. Sebagai seorang pakar pediatrik, saya melihat bagaimana kebimbangan berterusan, gangguan tidur, dan tekanan kewangan meletakkan beban besar yang sering tidak kelihatan ke atas ibu bapa dan adik-beradik. Inilah yang dipanggil ‘beban tersembunyi’. Mengenal pasti tekanan ini amat penting kerana unit keluarga yang sihat adalah sistem sokongan terbaik bagi seorang kanak-kanak yang sakit. Memahami dan menangani kesan mendalam ini merupakan langkah pertama untuk meningkatkan kualiti hidup semua yang terlibat.”

Beban emosi, kewangan dan gaya hidup

Kemasukan ke hospital yang kerap, lawatan ke unit kecemasan, serta pengurusan penjagaan kronik melibatkan penyakit pernafasan kanak-kanak memberi tekanan besar kepada keluarga, menjejaskan kestabilan emosi, psikologi, dan kewangan.

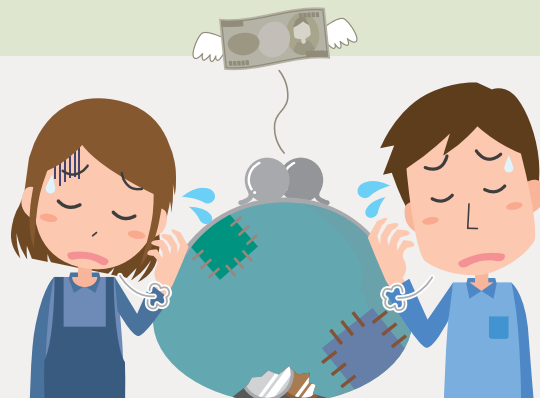


Beban emosi dan psikologi

- **Kebimbangan ibu bapa:** Ibu bapa sering mengalami tahap keresahan dan tekanan yang tinggi akibat kerisauan berterusan tentang pernafasan anak dan kemungkinan serangan tiba-tiba yang mengancam nyawa (cth: serangan asma).
- **Kurang tidur:** Batuk malam yang kerap, rawatan pernafasan, dan lawatan kecemasan menyebabkan kekurangan tidur kronik bagi ibu bapa dan anak yang terjejas, sekali gus menjejaskan *mood* serta keupayaan mengawal emosi.
- **Kesan terhadap adik-beradik:** Adik-beradik mungkin rasa terpinggir atau menyimpan rasa tidak puas hati kerana anak yang sakit memerlukan lebih banyak masa, perhatian dan sumber daripada ibu bapa, hingga boleh menimbulkan konflik dalam keluarga.

Beban kewangan dan gaya hidup

- **Kos perubatan:** Keperluan ubat-ubatan berterusan, peralatan khas (seperti *nebuliser*), temu janji doktor yang kerap, serta rawatan kecemasan berkos tinggi boleh menyebabkan tekanan kewangan atau beban hutang.
- **Gangguan kerja dan sekolah:** Kadar ketidakhadiran ke sekolah yang tinggi bagi kanak-kanak sering memaksa ibu bapa mengambil cuti kerja, hingga menjejaskan prestasi, pendapatan, dan perkembangan kerjaya mereka.
- **Gaya hidup terhad:** Keluarga sering mengelak aktiviti, perjalanan, atau acara sosial yang boleh mendedahkan anak kepada pencetus (seperti debu atau tempat sesak), lalu menyebabkan pengasingan sosial dan penurunan kualiti hidup keluarga. Keperluan untuk sentiasa memantau persekitaran menjadi sumber tekanan berterusan.



Membina Daya Tahan

Apa kata pakar...



Dr Patrick Chan,
Pakar Perunding
Pernafasan Pediatrik

“Ibu bapa sering bertanya, ‘Bagaimana saya boleh mengelakkan anak saya daripada kerap jatuh sakit?’ Jawapannya terletak pada cara kita menyokong sistem imun mereka yang sedang berkembang. Bayangkan imuniti seperti satu rangkaian keselamatan yang kompleks: ia memerlukan latihan, tenaga, dan persekitaran yang tepat untuk berfungsi secara optimum. Walaupun kita tidak dapat menghapuskan semua risiko, langkah proaktif seperti memastikan pemakanan yang baik dan persekitaran yang bersih merupakan kaedah paling berkesan. Tabiat ini bukan sahaja mengurangkan kekerapan anak jatuh sakit, tetapi juga membantu mereka melawan jangkitan dengan lebih berkesan, mengurangkan gejala, mencegah komplikasi serius, dan mempercepatkan pemulihan daripada penyakit pernafasan kanak-kanak yang lazim.”

Strategi utama untuk menyokong sistem imun

Membina sistem imun yang kuat adalah usaha jangka panjang yang bergantung kepada tabiat sihat dan konsisten bagi membantu tubuh anak melawan virus serta bakteria penyebab penyakit pernafasan.

Vaksinasi dan imunisasi

Pastikan anak menerima semua vaksin rutin dan disyorkan, termasuk suntikan influenza tahunan dan vaksin pneumokokus yang melindungi daripada penyakit pernafasan serius seperti pneumonia.



Amalan kebersihan yang baik

- Ajar dan biasakan anak mencuci tangan dengan sabun dan air dengan kerap (langkah paling penting untuk mengelak penyebaran virus).
- Amalkan etika batuk dan bersin (cth: menutup mulut dengan tisu atau siku) bagi mengurangkan penularan kuman di udara.



Pemakanan optimum

- **Penyusuan susu ibu:** Memberikan antibodi dan faktor peningkat imun yang penting untuk melindungi daripada jangkitan, terutamanya jangkitan salur pernafasan awal.
- **Makanan pelengkap:** Perkenalkan makanan yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh untuk memastikan pengambilan vitamin C dan D, zink, serta mikronutrien lain yang penting bagi fungsi sel imun.



Persekitaran yang lebih bersih

- Kurangkan pencemaran dalam rumah dengan menghapuskan pendedahan kepada semua bentuk asap rokok.
- Pastikan pengudaraan mencukupi untuk mengurangkan alergen (habuk, hama, kulapuk) dan virus di udara. Penggunaan penapis HEPA mungkin boleh membantu.



Senaman dan gaya hidup aktif

Galakkan aktiviti fizikal harian, sebaiknya di luar rumah, untuk meningkatkan kesihatan kardiovaskular yang boleh menguatkan fungsi dan sistem imun.



Tidur yang cukup

Utamakan waktu tidur yang konsisten dan sesuai dengan usia anak. Tidur berkualiti membantu tubuh menghasilkan sitokin yang penting untuk melawan jangkitan.



Kepentingan sokongan dan daya tahan emosi

Selain kesihatan fizikal, daya tahan emosi anak juga berperanan penting dalam menyokong sistem imun mereka.

- **Bina daya tahan:** Ajar anak bahawa jatuh sakit adalah sebahagian daripada proses membesar, tetapi menjaga tubuh mereka membantu pemulihan lebih cepat. Ini dapat mengurangkan kebimbangan terhadap penyakit.
- **Utamakan rehat:** Ketika pemulihan, tekankan kepentingan rehat dan pengambilan air yang mencukupi. Persekitaran yang tenang dan bebas tekanan membantu sistem imun berfungsi dengan lebih baik.
- **Kesejahteraan ibu bapa:** Menangani penyakit kronik atau kerap berulang boleh memberi tekanan. Dapatkan sokongan daripada keluarga, rakan, atau pakar agar anda kekal bertenaga dan stabil secara emosi untuk menyokong dan menjaga anak dengan baik. Keluarga yang kuat dan tabah adalah pertahanan terbaik terhadap beban penyakit kanak-kanak.



Oleh **Dato' Dr H Krishna Kumar**,
Pakar Perunding Obstetrik &
Ginekologi dan **En Hairil Fadzly**
Mid Akir, Timbalan Ketua
Pengarah (Dasar), Lembaga
Penduduk dan Pembangunan
Keluarga Negara (LPPKN)

Bagaimana Perubahan Moden Membantu Pasangan Mendapatkan Zuriat

Kadar kesuburan di Malaysia telah menurun dari tahun ke tahun dan kini jatuh di bawah kadar penggantian populasi sebanyak 2.1 anak per wanita, iaitu kadar diperlukan untuk memastikan setiap generasi dapat menggantikan dirinya. Walaupun pelbagai faktor mempengaruhi trend ini – termasuk gaya hidup, keutamaan kerjaya dan kos membesarkan anak – salah satu faktor perubahan yang wajar diberi perhatian ialah masalah kesuburan.

Memahami penurunan kadar kesuburan

Semakin sedikit bayi dilahirkan kerana lebih ramai pasangan menghadapi kesukaran untuk hamil. Kemandulan ditakrifkan sebagai ketidakupayaan untuk hamil selepas setahun hubungan seks tanpa perlindungan (atau enam bulan jika wanita berusia lebih 35 tahun). Masalah ini menjejaskan kira-kira satu daripada enam pasangan di seluruh dunia – termasuk di Malaysia.

Salah satu punca utama ialah kelewatan untuk menimang cahaya mata. Ramai wanita Malaysia kini melanjutkan pelajaran dan mengejar kerjaya sebelum memulakan keluarga. Ini menyebabkan perkahwinan dan kehamilan pertama berlaku pada usia lebih lewat. Malangnya, umur memainkan peranan besar dalam kesuburan. Kualiti dan kuantiti telur wanita merosot selepas usia 35 tahun, lalu menyukarkan proses kehamilan serta meningkatkan risiko keguguran dan masalah genetik. Selain itu, ramai pasangan juga menangguhkan memiliki anak atau memilih keluarga yang lebih kecil kerana kos sara hidup dan kos membesarkan anak yang semakin meningkat, dipengaruhi oleh inflasi ekonomi dan kuasa beli yang menurun.

Keadaan perubahan lain yang boleh menjejaskan kesuburan termasuklah:

- **Penyakit gaya hidup:** Kadar obesiti, diabetes dan sindrom ovari polistik yang meningkat boleh mengganggu ovulasi dan kesihatan reproduktif.
- **Masalah kesuburan lelaki:** Hampir separuh kes kemandulan berpunca daripada masalah sperma seperti jumlah rendah, pergerakan tidak normal atau bentuk tidak normal.
- **Penyakit tiub fallopio:** Tiub fallopio tersumbat akibat jangkitan pelvis boleh menghalang pertemuan ovum dan sperma.
- **Endometriosis:** Masalah yang menyakitkan apabila tisu seperti lapisan rahim tumbuh di luar rahim hingga menyebabkan keradangan dan menjejaskan kesuburan.

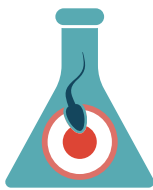


Bagaimana Teknologi Reproktif Berbantu (ART) boleh membantu

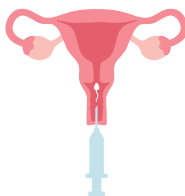
Bagi pasangan yang menghadapi masalah perubahan ini, Teknologi Reproktif Berbantu (*Assisted Reproductive Technology, ART*) menawarkan harapan. ART merujuk kepada rawatan kesuburan yang melibatkan pengendalian telur atau embrio di luar badan bagi membantu proses kehamilan. Teknik ini membantu mengatasi halangan biologi seperti tiub tersumbat, kualiti sperma rendah atau simpanan telur berkurangan. Walaupun ART tidak dapat mengundur trend kesuburan negara secara keseluruhan, ia memberi peluang kepada pasangan yang benar-benar ingin memiliki anak untuk membina keluarga.

Jenis rawatan ART

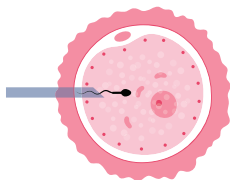
Persenyawaan *in vitro* (IVF): Prosedur paling dikenali di Malaysia. Proses ini melibatkan pengambilan telur dari ovari wanita, persenyawaan dengan sperma di makmal dan memasukkan embrio yang terhasil ke dalam rahim.



Permanian intrauterus (IUI): Sperma yang telah diproses dimasukkan terus ke dalam rahim ketika ovulasi untuk membantu persenyawaan. Kaedah ini kurang invasif dan meningkatkan peluang kehamilan dengan memendekkan jarak perjalanan sperma ke telur.



Suntikan sperma intrasitoplasma (ICSI): Biasanya sebahagian daripada IVF, kaedah ini melibatkan suntikan satu sperma yang sihat terus ke dalam telur untuk membantu persenyawaan – sesuai untuk masalah kesuburan lelaki yang serius.



Kriopreservasi (pembekuan telur, sperma atau embrio): Pilihan ini membolehkan individu atau pasangan mengekalkan kesuburan untuk masa depan. Sebagai contoh, wanita yang ingin menangguhkan kehamilan atau yang menjalani rawatan seperti kemoterapi boleh membekukan telur mereka semasa masih muda dan lebih subur.



Sokongan kerajaan kepada pasangan

Menyedari beban emosi dan kewangan rawatan kesuburan, kerajaan memperkenalkan beberapa bantuan:

- **Pengeluaran KWSP:** Warganegara dan pemastautin tetap di bawah umur 55 tahun boleh mengeluarkan simpanan Akaun 2 Kumpulan Wang Simpanan Pekerja (KWSP) untuk rawatan kesuburan seperti IVF atau IUI bagi diri sendiri atau pasangan.
- **Pelepasan cukai:** Pelepasan cukai perubahan sehingga RM10,000 merangkumi rawatan kesuburan bagi individu atau pasangan. Rujuk Lembaga Hasil Dalam Negeri (LHDN) untuk maklumat lanjut.
- **Inisiatif BuAI:** Di bawah Belanjawan 2025, RM6 juta diperuntukkan untuk meningkatkan kesedaran awam tentang kemandulan dan menyediakan sehingga dua kitaran rawatan IUI bersubsidi penuh kepada 1,300 pasangan yang layak melalui Klinik Subfertiiliti LPPKN dan Klinik Nur Sejahtera. Pasangan dengan pendapatan isi rumah kurang RM10,000 dan belum pernah menerima bantuan rawatan kesuburan daripada mana-mana agensi layak menerima bantuan.
- **Akses rawatan meluas:** Rangkaian 50 klinik LPPKN di seluruh negara menyediakan akses mudah kepada rawatan subfertiiliti yang mampu milik.
- **Klinik kesihatan lelaki:** Menyedari keperluan khusus untuk kesejahteraan dan kesuburan lelaki, LPPKN menyediakan perkhidmatan kesihatan untuk lelaki pada kos berpatutan di tujuh klinik LPPKN di seluruh negara.



Inisiatif ini, di samping dasar-dasar penjagaan anak, sokongan tempat kerja dan insentif kewangan lain, menunjukkan komitmen kerajaan dalam menyokong pasangan yang memerlukan bantuan perubatan untuk memulakan keluarga.

Gambaran besar

Penurunan kadar kesuburan adalah isu negara, tetapi ia juga merupakan hal yang amat peribadi bagi pasangan yang mahukan zuriat. Walaupun dasar sosial dan ekonomi memainkan peranan, akses kepada rawatan perubatan seperti ART memastikan kemandulan bukan penghalang untuk menjadi ibu bapa. Bagi ramai rakyat Malaysia, perjalanan untuk mendapatkan anak mungkin mencabar – namun dengan maklumat yang tepat, bimbingan pakar, dan sokongan yang tersedia, harapan sentiasa ada. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara



Memupuk Kesyukuran

Mengubah “Saya Mahu” Menjadi “Terima Kasih”

Oleh **Dr Serena In**, Pakar Psikologi Klinikal

Apabila kepuasan senang dicapai, kanak-kanak mudah terperangkap dalam keinginan yang berterusan – lebih banyak mainan, lebih banyak masa skrin, lebih banyak segalanya. Walaupun normal bagi kanak-kanak untuk menyatakan keinginan mereka, perilaku “saya mahu” yang tidak terkawal boleh bertukar menjadi rasa berhak.

Berita baiknya? Kesyukuran adalah satu kemahiran yang boleh dipupuk – di rumah, di sekolah, dan melalui tindakan harian orang dewasa di sekeliling mereka.

Mengapa sukar untuk mengucapkan “terima kasih” hari ini

Dalam dunia yang sangat terhubung hari ini, kanak-kanak di Malaysia sentiasa terdedah kepada iklan, pengengaruh, dan trend – terutamanya di platform seperti YouTube dan TikTok – yang menggalakkan keinginan berbanding rasa terima kasih, menjadikan kesyukuran sukar untuk berakar.

- **Budaya pengguna:** Kanak-kanak sentiasa terdedah kepada iklan dan pengengaruh yang mempromosikan perkara terbaru.
- **Tekanan rakan sebaya:** Media sosial dan perbandingan dengan rakan meningkatkan rasa “tidak cukup”.
- **Kesibukan ibu bapa:** Apabila ibu bapa terlalu sibuk, memenuhi permintaan anak mungkin pilihan yang lebih mudah.
- **Kurang matang:** Kanak-kanak kecil sukar memahami maksud “cukup” atau menghargai nilai sesuatu.

Bermula di rumah: memupuk budaya kesyukuran

Kesyukuran bermula dengan apa yang kanak-kanak lihat dan alami setiap hari. Rumah adalah tempat nilai lebih banyak diserap daripada diajar. Amalan mudah dan konsisten boleh membantu kesyukuran menjadi tabiat semula jadi. Berikut beberapa idea untuk bermula:



- **Bina hubungan:** Luangkan masa berkualiti bersama anak setiap hari – walaupun hanya 10 minit. Gunakan waktu makan dan perjalanan kereta untuk berbual. Kanak-kanak yang rasa terhubung lebih mudah menyerap nilai seperti kesyukuran.
- **Tunjukkan contoh kesyukuran:** Ucapkan terima kasih – kepada pasangan, anak, pembantu rumah, dan penghantar makanan. Luahkan rasa bersyukur: “Saya bersyukur kita ada air bersih hari ini.” Ceritakan apabila seseorang membantu anda atau menunjukkan kebaikan.
- **Mulakan rutin kesyukuran:** Simpan jurnal kesyukuran, catat satu perkara yang anda syukuri setiap hari. Galakkan anak menulis atau melukis nota terima kasih. Dan sebelum tidur, ajar mereka untuk memikirkan apa yang membuat mereka gembira hari itu.

Galakkan memberi dan membantu

Salah satu cara paling berkesan untuk mengajar kesyukuran adalah dengan membimbing kanak-kanak untuk memikirkan orang lain dan terlibat dalam usaha membantu yang bermakna. Anda boleh:

- Berikan tugas rumah yang sesuai dengan umur untuk membina tanggungjawab dan empati.
- Sertai projek komuniti atau amal sebagai keluarga.
- Benarkan anak memilih mainan atau buku lama untuk didermakan.



Di dalam kelas: kesyukuran boleh diajar

Sekolah berperanan penting dalam mengukuhkan kesyukuran dengan mewujudkan ruang di mana penghargaan, kebaikan, dan refleksi menjadi sebahagian daripada pembelajaran. Guru boleh memberi inspirasi melalui cara mudah:

- ✓ **Puji usaha, bukan hanya hasil:** Hargai usaha dan kebaikan: “Saya nampak awak membantu mengemas hari ini – terima kasih!”
- ✓ **Bercerita dan lakonan:** Gunakan cerita rakyat tempatan dan buku yang menonjolkan nilai-nilai seperti berkongsi, berterima kasih, dan rendah hati. Lakonan situasi di mana watak memilih untuk bersyukur.

Apa yang perlu dielakkan

Ketika mengajar kesyukuran, penting untuk elakkan pendekatan yang mungkin menghalang pertumbuhan emosi anak. Jauhkan daripada:

- ✗ **Kesyukuran yang dipaksa:** Menyuruh anak mengucapkan terima kasih tanpa membantu mereka faham sebabnya.
- ✗ **Terlalu memanjakan:** Sentiasa memenuhi permintaan boleh mengurangkan penghargaan. Apabila anak mendapat sesuatu dengan terlalu mudah atau terlalu kerap, mereka mungkin mula mengharapkan ganjaran tanpa usaha dan tidak nampak nilai di sebaliknya.
- ✗ **Perbandingan:** Membandingkan “orang lain lebih susah” boleh menimbulkan rasa bersalah, bukan rasa syukur sebenar.
- ✗ **Memalukan:** Elakkan melabel anak sebagai “manja” atau “tidak bersyukur” – ia akan memberi kesan sebaliknya.

Kesyukuran bukan satu pelajaran segera, tetapi cara hidup. Apabila kanak-kanak belajar menghargai apa yang mereka ada, mereka akan menjadi individu yang lebih tenang dan penyayang. Dengan menunjukkan contoh kesyukuran dan menjadikannya sebahagian rutin harian, ibu bapa dan pendidik dapat membantu mengubah “saya mahu” menjadi “terima kasih” – satu demi satu detik bermakna. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



TOGETHER
AGAINST
RSV

Iklan

Keep Little Lungs

Safe from RSV

(Respiratory Syncytial Virus)

What you need to know



RSV is a common respiratory virus which causes infections of the nose, throat, and lungs.^{1,2}



Most RSV infections are mild but can lead to **severe illness in infants** younger than 1 year of age which may require hospitalisation.²



9 out of 10 infants are infected with RSV within the first 2 years of their life.¹



Prevent and Protect Against RSV

Help prevent the spread of RSV by³:

- Covering your coughs and sneezes
- Washing hands frequently
- Disinfecting frequently-touched surfaces
- Staying away from others when infected



Protect your child against RSV through immunisation^{1,4}

Speak to your doctor to learn how you can protect your child against RSV

Find out more at
[TogetherAgainstRSV.my](https://www.togetheragainstrsv.my)



References: **1.** Mortensen GL, et al. *Arch Pediatr* 2024;31(8):484–92. **2.** Centers for Disease Control and Prevention. About RSV. Available at <https://www.cdc.gov/rsv/about/index.html>. Accessed on 23 Jan 2025. **3.** Centers for Disease Control and Prevention. How RSV spreads. Available at <https://www.cdc.gov/rsv/causes/index.html>. Accessed on 23 Jan 2025. **4.** Centers for Disease Control and Prevention. Immunizations to protect infants. Available at <https://www.cdc.gov/rsv/vaccines/protect-infants.html>. Accessed on 23 Jan 2025.

Sanofi-Aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)

Unit TB-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No. 1, Jalan Kemajuan, Seksyen 13, Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, 46200, Malaysia.

© 2025 Sanofi. All rights reserved.
MAT-MY-2500558-1.0-11/2025

This is an educational message brought to you by

sanofi

Panduan Tentang **Respiratory Syncytial Virus (RSV)** untuk Ibu Bapa

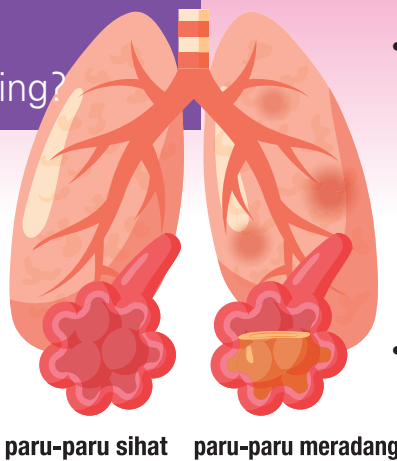
Oleh **Dr David Ng Chun-Ern**, Pakar Perunding Penyakit Berjangkit Pediatrik



Respiratory Syncytial Virus (RSV) ialah sejenis virus yang mudah berjangkit dan menyerang paru-paru serta saluran pernafasan. Ia boleh menyebabkan penyakit serius di kalangan bayi dan kumpulan yang berisiko tinggi. Untuk menjaga kesihatan keluarga, adalah penting untuk memahami cara RSV merebak, tanda-tanda jangkitan, dan langkah bagi melindungi anak anda.

Apa itu RSV dan mengapa ia penting?

- RSV merupakan salah satu punca utama jangkitan salur pernafasan di kalangan kanak-kanak, serta penyebab utama kemasukan ke hospital bagi kanak-kanak kecil.



- Hampir semua kanak-kanak akan dijangkiti RSV menjelang usia dua tahun. Bagi kebanyakan kanak-kanak, jangkitan ini hanya menyebabkan gejala ringan seperti selesema. Namun, bagi sesetengah bayi – terutamanya yang berumur bawah enam bulan, bayi pramatang, atau yang mempunyai masalah jantung atau paru-paru – jangkitan boleh menjadi lebih serius dan memerlukan rawatan di hospital.
- Walaupun RSV biasanya meningkat semasa musim sejuk di negara beriklim sederhana, virus ini beredar sepanjang tahun di Malaysia dan kawasan tropika lain.

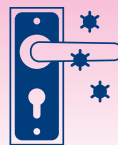
Bagaimana RSV merebak?



- RSV merebak melalui titisan pernafasan apabila individu yang dijangkiti batuk atau bersin.



- Ia juga boleh merebak melalui sentuhan langsung (seperti berciuman) atau tidak langsung (menyentuh permukaan tercemar seperti mainan atau tombol pintu, kemudian menyentuh mata, hidung atau mulut).



- Virus ini boleh hidup di permukaan keras selama beberapa jam.
- Pesakit biasanya boleh berjangkit selama tiga hingga lapan hari, tetapi bayi dan individu dengan sistem imun yang lemah boleh terus menyebarkan virus selama beberapa minggu, walaupun selepas gejala berkurangan.

Apakah gejala RSV?

Gejala biasanya muncul empat hingga enam hari selepas terdedah kepada virus dan boleh menjadi ringan atau teruk.

- **Gejala ringan** (biasanya seperti selesema pada kanak-kanak lebih besar/orang dewasa):



- Hidung berair atau tersumbat
- Batuk
- Demam ringan
- Bersin
- Sakit tekak
- Mudah meragam atau lesu

- **Gejala teruk** (terutamanya pada bayi):

- Demam panas
- Batuk berterusan atau semakin teruk
- Bunyi sempit ketika bernafas (*wheezing*)
- Pernafasan laju atau sukar (otot dada kelihatan tertarik semasa menarik nafas)
- Bibir atau kuku kebiruan (tanda kekurangan oksigen)
- Kurang makan atau menyusui hingga menyebabkan dehidrasi
- Terlalu letih, mengantuk luar biasa atau nafas terhenti seketika (apnea)



Bagaimana RSV dirawat?

Tiada ubat khusus untuk merawat RSV, dan antibiotik tidak berkesan kerana RSV ialah virus. Rawatan lebih tertumpu kepada penjagaan sokongan.

- **Penjagaan di rumah (untuk kes ringan):**

- Pastikan pengambilan cecair mencukupi bagi mengelakkan dehidrasi (susukan bayi sedikit demi sedikit dengan kerap).
- Gunakan semburan air garam (*saline*) dan penyedut hidung untuk membersihkan hingus, terutamanya sebelum waktu menyusui dan tidur.
- Redakan demam dengan dos paracetamol yang sesuai mengikut umur.
- Gunakan pelembap udara wap sejuk (*humidifier*) bagi membantu pernafasan.

- **Pencegahan adalah kunci utama:**

- Basuh tangan dengan kerap dan betul.
- Elakkan tempat sesak dan orang sakit, terutamanya semasa musim kemuncak RSV.
- Jauhkan bayi daripada asap rokok atau *vape* kerana ia boleh merengsakan salur pernafasan.
- Bersihkan permukaan yang kerap disentuh seperti mainan, tombol pintu dan meja.
- Terdapat pilihan imunisasi RSV yang baru. Dapatkan nasihat daripada doktor anda untuk mengetahui lebih lanjut.

Siapa yang paling berisiko mendapat RSV teruk?

- Bayi, terutamanya yang berumur bawah 6 bulan
- Bayi pramatang
- Kanak-kanak dengan penyakit jantung sejak lahir atau penyakit paru-paru kronik
- Kanak-kanak dengan sistem imun yang lemah (cth: disebabkan rawatan kemoterapi atau kekurangan imun)
- Warga emas, terutamanya yang berumur lebih 65 tahun



Apakah komplikasi yang boleh berlaku?

Komplikasi paling teruk bagi bayi ialah apabila jangkitan merebak ke salur pernafasan bawah, yang boleh menyebabkan:

- **Bronkiolitis:** Keradangan dan penyumbatan pada salur udara kecil di paru-paru yang menyebabkan kesukaran bernafas.
- **Pneumonia:** Jangkitan dan keradangan paru-paru.
- **Otitis media:** Jangkitan telinga tengah apabila RSV merebak ke ruang di belakang gegendang telinga.

Apabila komplikasi ini berlaku, sesetengah kanak-kanak mungkin memerlukan rawatan di hospital untuk mendapatkan sokongan oksigen, cecair intravena (IV), atau bantuan pernafasan di unit rawatan rapi bagi kes yang lebih teruk.



Sumbangan daripada



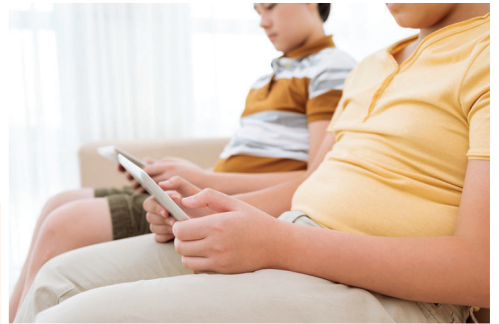
MAT-MY-2500548-1.0-11/2025

Obesiti Remaja: Kebimbangan Yang Makin Meningkatkan

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

Obesiti remaja kini menjadi salah satu masalah kesihatan terbesar yang dihadapi golongan muda hari ini – di Malaysia dan di seluruh dunia.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), bilangan remaja yang hidup dengan obesiti telah meningkat empat kali ganda sejak 1990. Di Malaysia, Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2022 mendapati bahawa seorang daripada tiga remaja berusia 13 hingga 17 tahun mempunyai berat badan berlebihan atau obes. Lebih membimbangkan, empat daripada lima remaja tidak aktif secara fizikal dan dua daripada tiga remaja menghabiskan sebahagian besar masa dengan duduk, sama ada untuk belajar atau menggunakan telefon.



Mengapa ia berlaku?

Obesiti berlaku apabila terdapat ketidakseimbangan antara apa yang seseorang makan (tenaga masuk) dan berapa banyak mereka bergerak (tenaga keluar). Namun puncanya tidak semudah itu.



Hari ini, kebanyakan remaja Malaysia mempunyai akses mudah kepada makanan segera dan minuman bergula. Teh boba, burger dan pisang goreng ada di mana-mana – sering kali lebih murah dan mudah didapatkan daripada buah-buahan atau hidangan sihat. Pada masa yang sama, ramai anak muda tinggal di kawasan yang tidak selamat atau tidak sesuai untuk bermain di luar atau berjalan kaki ke sekolah.

Gaya hidup juga berperanan besar. Berjam-jam dihabiskan untuk media sosial, permainan video atau menonton rancangan, lalu menyebabkan kurangnya masa untuk bergerak. Selain itu, kekurangan tidur – biasanya remaja yang berjaga lewat kerana bermain telefon atau belajar – boleh mengganggu metabolisme dan meningkatkan risiko penambahan berat badan.

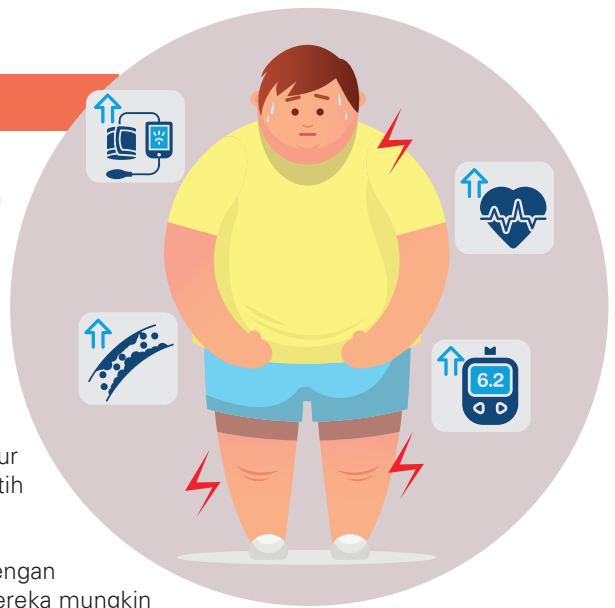
Dalam sesetengah kes, genetik atau masalah perubatan seperti gangguan hormon mungkin menyumbang, tetapi ini jarang berlaku. Ini termasuk hipotiroidisme, di mana kelenjar tiroid kurang aktif dan melambatkan metabolisme serta menyebabkan kenaikan berat dan keletihan; sindrom Cushing, disebabkan oleh lebih kortisol yang menyebabkan kenaikan berat badan yang cepat dan perubahan emosi; dan bagi remaja perempuan, sindrom ovari polisistik (PCOS), yang boleh menyebabkan haid tidak teratur, jerawat dan obesiti abdomen. Jika kenaikan berat badan remaja berlaku secara tiba-tiba, teruk atau disertai gejala seperti keletihan, haid tidak teratur atau perubahan pertumbuhan, pemeriksaan perubatan oleh pakar pediatrik atau endokrinologi adalah disyorkan.

Risiko kesihatan

Obesiti semasa remaja bukan hanya menjejaskan penampilan – ia boleh membahayakan kesihatan dalam pelbagai cara.

Secara fizikal, remaja dengan berat badan berlebihan lebih cenderung mendapat tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan diabetes jenis 2 pada usia muda. Ini meningkatkan risiko penyakit jantung pada masa hadapan. Berat badan berlebihan juga memberi tekanan ke atas sendi, yang boleh menyebabkan sakit lutut atau belakang, dan boleh menyebabkan apnea tidur (nafas terhenti semasa tidur), menyebabkan mereka letih dan mudah marah pada siang hari.

Secara emosi, ramai remaja dengan obesiti bergelut dengan keyakinan diri rendah, keresahan atau kemurungan. Mereka mungkin diejek atau dibuli oleh rakan sebaya, lalu menyebabkan mereka memencilkan diri dan menghabiskan lebih banyak masa tidak bergerak aktif.



Apa yang ibu bapa boleh lakukan

Mencegah dan menguruskan obesiti remaja paling berkesan apabila seluruh keluarga terlibat. Perubahan gaya hidup yang kecil tetapi konsisten memberikan kesan terbesar.

- **Jadi contoh yang baik:** Anak belajar daripada apa yang mereka lihat. Makan secara seimbang, minum air dengan cukup dan lakukan aktiviti fizikal bersama sebagai keluarga.
- **Galakkan pergerakan:** Remaja memerlukan sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal setiap hari. Ini tidak bermakna mereka perlu ke gim. Galakkan mereka berbasikal dengan rakan, bermain badminton di taman atau menari di rumah. Jadikannya menyenangkan, bukan satu hukuman.
- **Hadkan masa skrin:** Hadkan penggunaan skrin (bukan melibatkan sekolah) kepada kurang daripada dua jam sehari dan elakkan penggunaan peranti di dalam bilik tidur. Jadual tidur yang konsisten (tabiat tidur yang baik) membantu mengawal selera makan dan tahap tenaga.
- **Makan lebih sihat bersama:** Sasarkan lima hidangan buah dan sayur setiap hari, dan kurangkan makanan tinggi gula, minyak dan garam seperti makanan segera, snek masin dan minuman manis. Makanan dimasak sendiri yang mudah seperti nasi dengan sayur, ikan atau ayam panggang jauh lebih sihat dan mampu milik.
- **Dapatkan bantuan pakar jika perlu:** Jika remaja anda sudah berlebihan berat badan, rujuklah doktor atau pakar diet. Pasukan multidisiplin, termasuk pakar kesihatan mental jika perlu, boleh membantu dengan nasihat pemakanan, perubahan tingkah laku dan sokongan emosi.



Tiada satu penyelesaian mudah untuk obesiti remaja, tetapi setiap langkah kecil sangat bermakna. Dengan membantu remaja makan lebih sihat, tidur cukup dan bergerak aktif – serta melakukannya bersama sebagai keluarga – ibu bapa boleh menyumbang kepada kesihatan dan keyakinan anak, kini dan pada masa hadapan. **PP**

pandemik CORONAVIRUS 2019-nCoV

endemik



Lima Tahun Selepas Pandemik: **Perkembangan Terkini COVID-19**

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

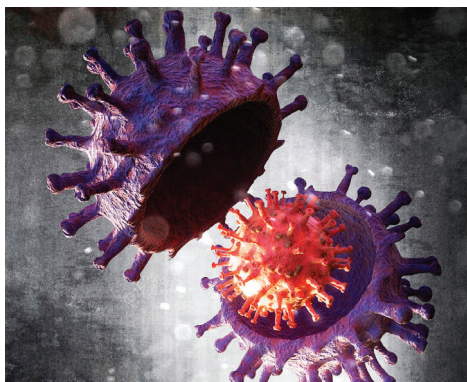
Sukar untuk percaya bahawa sudah lima tahun berlalu sejak dunia pertama kali berdepan dengan COVID-19. Bagi ibu bapa, hari-hari awal pandemik dipenuhi dengan pembelajaran dalam talian, kebimbangan yang memuncak, dan aliran maklumat tanpa henti. Kini, ketika kita melalui tahun 2025, ramai tertanya-tanya — apakah situasi semasa COVID-19, dan bagaimana ia memberi kesan kepada keluarga kita hari ini?

Adakah COVID masih wujud?

Jawapan ringkasnya ialah ya, masih ada. COVID-19 bukan lagi virus baharu seperti dahulu, namun ia belum hilang sepenuhnya. Kini, ia telah beralih daripada pandemik kepada endemik, iaitu sentiasa wujud dalam populasi, seperti influenza atau virus selesema biasa. Ini tidak bermakna kita boleh berasa lega, tetapi cara kita hidup bersama virus tersebut kini telah berubah.

Endemik, bermusim, dan masih dalam kajian

Peralihan kepada fasa endemik merupakan perubahan besar. Dahulu kita melihat peningkatan kes secara tidak menentu, namun kini terdapat corak baharu di mana COVID-19 semakin menunjukkan sifat bermusim. Lebih banyak kes dikesan pada bulan-bulan yang lebih sejuk, apabila ramai menghabiskan masa dalam bangunan, lalu menjadikan penyebaran virus lebih mudah. Namun, ia masih belum boleh diramal sepertimana influenza, dan wabak kecil masih boleh muncul di luar musim, terutamanya apabila muncul varian baharu. Oleh itu, adalah penting untuk kekal peka dan bersedia jika ada ahli keluarga jatuh sakit.



Varian baharu yang terus berubah

Salah satu ciri utama SARS-CoV-2 (virus penyebab COVID-19) ialah keupayaannya untuk bermutasi. Dalam tempoh lima tahun ini, kita telah menyaksikan banyak varian datang dan pergi. Ketika ini, kebanyakan kes didominasi oleh keturunan daripada varian Omicron. Varian ini lebih mudah berjangkit, namun bagi individu yang telah divaksin, ia biasanya menyebabkan gejala lebih ringan berbanding varian awal seperti Alpha atau Delta.

Agensi kesihatan global seperti Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC) sentiasa memantau varian baharu serta memberi maklumat terkini tentang kadar penyebaran dan kesannya. Walaupun nama varian mungkin berubah, perkara utama yang perlu difahami ibu bapa ialah virus ini masih berevolusi, dan varian baharu akan terus muncul. Sifat dinamik ini merupakan sebab kenapa penting untuk kita mematuhi saranan kesihatan awam.

Apakah manfaat vaksin COVID-19 yang telah dikemas kini?

Antara manfaat utama vaksin terkini ialah:

- **Perlindungan daripada penyakit teruk:** Vaksin COVID-19 terbukti sangat berkesan dalam mencegah penyakit serius, kemasukan ke hospital, dan kematian bagi semua varian. Walaupun anda masih boleh dijangkiti, risiko komplikasi teruk akan berkurang dengan ketara.
- **Mengurangkan penularan:** Walaupun bukan penghalang sepenuhnya, vaksin membantu mengurangkan risiko penyebaran kepada ahli keluarga dan komuniti.
- **Formulasi dikemas kini:** Seperti suntikan vaksin influenza, vaksin COVID-19 kini dikemas kini secara berkala untuk menyasarkan varian yang sedang menular. Ini memastikan perlindungan yang terbaik terhadap strain semasa. Pengambilan dos penggalak terkini amat penting untuk mengekalkan imuniti yang kuat.
- **Kesihatan jangka panjang:** Selain jangkitan akut, kita juga masih mengkaji kesan jangka panjang COVID-19, yang sering dirujuk sebagai "long COVID." Vaksin juga mungkin menawarkan perlindungan terhadap gejala jangka panjang tersebut.

Melangkah ke hadapan

Hidup bersama COVID-19 pada tahun 2025 memerlukan keseimbangan antara kewaspadaan dan kehidupan normal. Ia bukan tentang hidup dalam ketakutan, tetapi tentang persediaan yang bijak. Amalkan kebersihan tangan, pertimbangkan pemakaian pelitup muka di tempat sesak semasa musim virus pernafasan, dan yang paling penting, tinggal di rumah dan lakukan ujian jika anda atau anak menunjukkan gejala bagi mengelakkan penularan.

Pandemik ini telah mengubah banyak aspek kehidupan kita, tetapi dengan pengetahuan terkini dan langkah pencegahan yang ada, kita boleh terus melindungi keluarga dan komuniti sambil menyesuaikan diri dengan situasi kesihatan yang sentiasa berubah ini. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Hidrasi untuk Kesihatan

Manfaat Memilih Air Kosong untuk Kanak-Kanak

Oleh Dr Roseline Yap, Pakar Pemakanan



Dalam cuaca Malaysia yang panas dan lembap, mengekalkan tahap hidrasi bukan hanya penting – malah hal yang wajib. Kebanyakan ibu bapa memberi sepenuh perhatian pada pemakanan anak-anak, namun ramai yang terlepas pandang apa yang mereka minum.

Mengapa hidrasi penting

Kanak-kanak lebih sensitif terhadap dehidrasi berbanding orang dewasa. Kehilangan cecair walaupun sedikit boleh menjejaskan tahap tenaga, mood dan fokus mereka.

Tidak minum air kosong yang mencukupi boleh menyebabkan keletihan, sakit kepala dan sembelit – masalah kesihatan yang sering diambil ringan. Kanak-kanak yang mengalami dehidrasi juga mungkin kelihatan mudah marah atau meragam “tanpa sebab”, sedangkan badan mereka hanya memerlukan lebih banyak cecair.

Dehidrasi bukan saja menjejaskan apa yang anak anda rasa, tetapi juga bagaimana mereka belajar dan bermain. Otak yang haus sukar untuk fokus, manakala otot mudah letih, lalu mengurangkan ketahanan semasa bersukan atau kelas Pendidikan Jasmani.

Perangkap manis minuman bergula

Air kosong adalah satu-satunya minuman yang benar-benar diperlukan oleh anak anda. Ia bebas kalori, bebas gula dan menyokong setiap fungsi tubuh – daripada pencernaan hingga kawalan suhu badan.

Sebaliknya, banyak minuman popular di Malaysia – jus, teh boba, susu berperisa – dipenuhi gula tersembunyi. Hanya satu hidangan boleh melebihi pengambilan gula harian yang disyorkan untuk anak anda!

“Kalori kosong” ini bukan sahaja meningkatkan risiko pertambahan berat badan dan diabetes mellitus jenis 2 pada masa depan, tetapi gula dan asid juka merosakkan enamel gigi dan menyebabkan kavititi.

Lebih teruk lagi, lonjakan gula tersebut hanya sementara dan diikuti dengan kejatuhan tenaga yang membuatkan anak anda letih, mudah marah dan lapar semula.



5 cara untuk galakkan kanak-kanak minum lebih banyak air kosong

Mengajar kanak-kanak untuk menyukai air kosong memerlukan kreativiti dan konsistensi. Berikut beberapa strategi mudah dan sesuai di rumah:

- 1 Jadikan ia menyeronokkan dan berperisa:** Campurkan air kosong dengan hirisan lemon/oren, timun, tembikai atau daun pudina untuk sedikit rasa manis semula jadi. Anda juga boleh bekukan hirisan buah menjadi kiub ais – ia kelihatan menarik dan memastikan air kekal sejuk lebih lama.



- 2 Beri mereka botol sendiri:** Benarkan anak memilih botol air dengan warna atau watak kartun kegemaran mereka. Sama ada di sekolah atau taman permainan, anak lebih cenderung minum jika ia rasa seperti milik mereka.



- 3 Tetapkan rutin minum air:** Galakkan minum air kosong pada masa-masa tertentu – selepas bangun tidur, sebelum sekolah, ketika bermain dan semasa makan. Walaupun mereka tidak rasa haus, ini membantu membentuk tabiat.



- 4 Pastikan air mudah dicapai:** Di rumah, letakkan jag air sejuk (boleh tambah hirisan buah untuk warna) di tempat rendah supaya anak boleh mengambil sendiri pada bila-bila masa. Lebih mudah ia diakses, lebih tinggi kemungkinan mereka minum.



- 5 Jadi contoh teladan:** Kanak-kanak meniru apa yang mereka lihat. Jika mereka nampak anda memilih segelas air kosong berbanding teh o ais limau atau soda, mereka akan mengikut anda. Jadikan ia tabiat keluarga – “Kami semua minum air kosong semasa makan!”



Tabiat sihat sepanjang hayat

Pilihan kecil setiap hari boleh membawa perubahan besar. Menggalakkan anak minum air kosong berbanding minuman manis bukan sahaja memastikan mereka sihat hari ini – ia membentuk tabiat lebih baik sepanjang hayat, gigi lebih kuat, minda lebih tajam dan *mood* lebih ceria.

Oleh itu, jika anak anda minta minuman manis lagi, mulakan dengan langkah kecil. Tawarkan segelas air kosong yang sejuk dan menyegarkan – mungkin dengan hirisan oren – dan tunjukkan bahawa minuman terbaik di dunia tidak datang dalam kotak. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

Membina Sempadan

Mengajar Kanak-Kanak Tentang Sentuhan Selamat dan Keizinan

Oleh Prof Madya Dr Norazlin Kamal Nor, Pakar Perunding Perkembangan Pediatrik



Sebagai ibu bapa, keselamatan anak sentiasa menjadi keutamaan. Dalam dunia yang semakin kompleks, mengajar mereka tentang sentuhan selamat, sempadan peribadi dan keizinan adalah langkah penting untuk memastikan mereka dilindungi.

Memahami sentuhan selamat dan keizinan

Inti pengajaran ini ialah memperkasakan kanak-kanak untuk memahami bahawa tubuh mereka ialah milik mereka. Ini membantu mereka membina keyakinan untuk berkata “tidak” dan mengenal pasti apa yang betul atau salah.

- **Sentuhan selamat** merujuk kepada sentuhan penuh kasih sayang, prihatin dan hormat, seperti pelukan daripada ibu bapa, tepukan lembut di bahu, atau pemeriksaan doktor. Ia harus sentiasa rasa selesa dan tidak perlu dirahsiakan.



- **Sentuhan tidak selamat** ialah apa-apa sentuhan yang membuatkan kanak-kanak rasa takut, keliru, tidak selesa atau salah, atau apa-apa sentuhan yang diminta untuk dirahsiakan. Jika ini berlaku, kanak-kanak mesti tahu bahawa mereka boleh memberitahu orang dewasa yang dipercayai dengan segera.



- **Keizinan** ialah konsep mudah tetapi berkuasa: meminta kebenaran sebelum menyentuh seseorang dan menghormati jawapan mereka. Untuk kanak-kanak kecil, ia boleh bermula dengan perkara mudah:
 - “Boleh Mama peluk?” dan menerima “Tidak” jika mereka menolak.
 - Bertanya dahulu sebelum memeluk saudara-mara semasa perjumpaan keluarga.



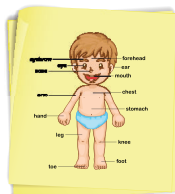
Apabila kanak-kanak belajar meminta dan memberi keizinan dalam perkara kecil setiap hari, mereka akan lebih bersedia untuk memahaminya dalam isu sempadan peribadi yang lebih besar pada kemudian hari.

Bahasa sesuai usia dan langkah praktikal

Apabila berbincang tentang topik ini, gunakan bahasa yang jelas, konsisten dan tidak memalukan. Matlamatnya adalah untuk menjadikan keselamatan tubuh sebahagian daripada proses membesar yang normal, bukan sesuatu yang menakutkan atau memalukan.

Untuk kanak-kanak kecil (2-5 tahun):

- **Namakan bahagian tubuh** dengan betul dan tetapkan peraturan mudah mengenai tubuh mereka. Sesetengah ibu bapa mungkin memilih istilah sopan atau tempatan untuk bahagian sulit. Yang penting ialah kejelasan dan keselesaan, bukan rasa malu.
- **Gunakan konsep “bahagian sulit”**. Terangkan bahawa bahagian yang ditutupi pakaian renang atau pakaian dalam adalah peribadi, dan hanya orang dewasa dipercayai – seperti ibu bapa atau doktor – boleh menyentuhnya, dan hanya untuk tujuan kesihatan atau kebersihan.
- Perkenalkan peraturan ini: **“Jika seseorang minta kamu rahsiakan sentuhan, itu bukan sentuhan selamat.** Kamu mesti beritahu Mama atau Papa segera.”
- **Gunakan buku, lagu atau permainan** untuk berlatih meminta izin, walaupun sebelum memberi pelukan.



Untuk kanak-kanak sekolah (6-12 tahun):

- **Bincang tentang perasaan dan ruang peribadi dengan lebih mendalam.** Ajar mereka untuk bezakan antara “rahsia baik” (seperti merancang kejutan hari jadi) dan “rahsia buruk” (apa-apa yang membuat mereka rasa tidak gembira atau keliru).
- Tekankan bahawa **sentuhan atau tingkah laku tidak selamat sentiasa merupakan rahsia buruk** yang mesti diberitahu.
- Bantu mereka membentuk **“lingkungan kepercayaan”** – sekurang-kurangnya lima orang dewasa dipercayai (contohnya ibu bapa, datuk nenek, abang/kakak, atau guru) yang boleh mereka hubungi jika berasa tidak selamat.
- Ajar mereka mengenal pasti **“petanda amaran”** – seperti degupan jantung laju, perut rasa tidak selesa atau rasa mahu lari – tanda sesuatu tidak betul. Jika ini berlaku, mereka perlu mencari orang dewasa dipercayai serta-merta.



Tunjukkan contoh dan galakkan komunikasi

Kanak-kanak paling mudah belajar melalui pemerhatian. Sebagai ibu bapa dan penjaga, tingkah laku harian kita menjadi contoh paling kuat. Tunjukkan hormat dengan mengamalkan sempadan sama yang anda mahu anak pelajari – minta izin sebelum memeluk, mengambil gambar atau masuk ke bilik mereka, hormati jawapan “tidak” apabila mereka perlukan ruang, dan galakkan tabiat seperti bertanya sebelum menggunakan barang orang lain. Ini menunjukkan bahawa keizinan, privasi dan sempadan peribadi adalah untuk semua.

Dalam kebanyakan keluarga Malaysia, kanak-kanak berinteraksi rapat dengan keluarga besar – datuk dan nenek, bapa dan ibu saudara, jiran. Penting untuk mereka tahu bahawa sentuhan selamat dan keizinan terpakai untuk semua orang, *walaupun dengan mereka yang kita sayangi dan percayai.*

Perbualan tentang sentuhan selamat tidak perlu berat atau formal. Ia boleh diselitkan dalam kehidupan harian — dalam kereta, sambil melipat pakaian atau ketika membaca buku sebelum tidur. Yang paling penting adalah mewujudkan ruang yang terbuka dan penuh kepercayaan di mana anak tahu mereka akan sentiasa dipercayai, didengar dan disokong. Dengan sentiasa menunjukkan rasa hormat dan menggalakkan komunikasi jujur, kita akan membesarkan anak yang yakin dengan sempadan diri dan berbelas kasihan terhadap orang lain. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

SEBELUM TANGISAN PERTAMA MEREKA

SANGGUPKAH ANDA MELINDUNGI NAFAS PERTAMA MEREKA?

RSV

RSV (Virus Sinsital Respiratori) ialah salah satu punca utama jangkitan paru-paru yang teruk, kemasukan ke hospital, dan juga kematian dalam kalangan bayi berumur bawah enam bulan^{1,2}.

Bayi baru lahir yang sihat boleh dimasukkan ke Unit Rawatan Rapi (ICU) dalam masa beberapa hari selepas dijangkiti³. Melihat bayi kecil sukar untuk bernafas sementara ibu bapa hanya mampu berdiri di sisi tanpa dapat membantu adalah antara pengalaman paling menyayat hati dalam rawatan pediatrik. Dan keadaan ini berlaku terlalu kerap.

Kini, ibu bapa boleh mengambil langkah untuk melindungi bayi mereka. Tanyalah doktor tentang perlindungan pertama bayi anda daripada RSV³.

Tindakan Pertama Anda Sebagai Tanda Kasih Sayang



Memilih nama yang akan mereka bawa seumur hidup



Menyediakan ruang khas di rumah anda



Tanyalah doktor tentang perlindungan pertama bayi anda daripada RSV



Imbas kod QR atau layari

PREVENTLAH.COM.MY

untuk maklumat lanjut



Gambar adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja

Rujukan:

1. Khor C, et al. 2012. Epidemiology and seasonality of respiratory viral infections in hospitalized children in Kuala Lumpur, Malaysia: a retrospective study of 27 years. *BMC Pediatrics*, 12(32), 1-9. DOI: 10.1186/1471-2431-12-32.
2. Li Y, et al. 2022. Global, regional, and national disease burden estimates of acute lower respiratory infections due to respiratory syncytial virus in children younger than 5 years in 2019: a systematic analysis. *The Lancet*, 399(10340), 2047-2064. DOI: 10.1016/S0140-6736(22)00478-0.
3. Cleveland Clinic. RSV in Babies & Children. Diperolehi daripada: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/rsv-in-babies-children>. Diakses pada 30 Julai 2025.

Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd 197801003134 (40131-1), Level 10 & 11, Wisma Averis (Tower 2), Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur, Malaysia. Tel: 603-2281 8000 Fax: 603-2281 6388

PP-UNP-MYS-0667-20AUG2025

Inisiatif pendidikan awam dibawakan kepada anda oleh



PEMAHAMAN CACAR AIR

CACAR AIR JUGA DIKENALI SEBAGAI VARICELLA,
DISEBABKAN OLEH VIRUS VARICELLA-ZOSTER.

Virus ini juga boleh tersebar melalui udara melalui batuk dan bersin.

Cacar air tersebar dari seseorang ke seseorang dengan menyentuh terus lepuh, air liur, atau lendir daripada individu yang dijangkiti.

Cacar air boleh merebak secara tidak langsung melalui sentuhan pada barangan yang baru tercemar seperti pakaian daripada individu yang dijangkiti.

Sentuhan secara langsung pada lepuh seseorang yang menghidap shingles boleh menyebabkan jangkitan cacar air pada individu yang belum pernah mengalami cacar air dan belum divaksin.



BERAPA LAMAKAH CACAR AIR AKAN BERTAHAN?

Gejala cacar air biasanya bertahan selama 1 hingga 2 minggu.

Terdapat
3 peringkat
jangkitan cacar air
dalam badan:



1
Bintik merah / kemerahan



2
Lepuh berisi cecair / Vesikel



3
Kerak & luka yang berkerak

CACAR AIR ADALAH PENYAKIT YANG BOLEH DICEGAH MELALUI VAKSIN.
SILA HUBUNGI PEGAWAI KESIHATAN ANDA TENTANG VAKSIN CACAR AIR YANG BARU HARI INI.

References: 1. <https://healthclinics.superdrug.com/chickenpox-symptoms/> 2. <https://www.welldricks.co.uk/news/chicken-pox-symptoms-and-stages>