

# Pengasuhan Positif Malaysia

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

## Tangisan Diabaikan, Nyawa Terkorban: Hentikan Buli!

Adakah Kita Mendidik  
"Generasi Strawberi"?

Kanak-Kanak Juga Boleh  
Menghidap Arthritis

Bagaimana Vaksin Influenza  
Keluarga Anda Dihasilkan

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR  
dan isi maklumat  
untuk dapatkan  
langganan  
percuma!



[www.mypositiveparenting.org](http://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 Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia  
www.nutritweb.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.”



**Dr Shilpa Nambiar**  
Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi dan Ahli Majlis, 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

“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 Suriani Sukeri**  
Pakar Pergigian Kanak-kanak & Ahli, 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 Abdullah**  
Presiden, PPBM



Persatuan Tadika Malaysia

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



**Ms Eeveeleng**  
Pengerusi, PTM



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

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



**Dr Haslina Mukhtar Aajamer**  
Ahli Majlis, AKFM



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

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



**Ms Yew Tian Tian**  
Setiausaha Kehormat, 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

## Setiasaha 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  
Setiasaha Agung, Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA)



## Tiada Lagi Buli!

Kes buli, terutamanya di sekolah, sering muncul dalam berita, dan walaupun pelbagai langkah dan kaedah telah diambil untuk mengatasi masalah ini, buli masih lagi menjadi satu cabaran besar di sekolah. Oleh itu, kelulusan Rang Undang-Undang Antibuli pada penghujung tahun 2025 diharapkan boleh membantu menghentikan masalah ini.

Memahami betapa beratnya masalah buli di sekolah, para pakar beribawa dalam bidang ini telah dijemput untuk berkongsi pandangan mereka dalam Rencana isu ini. Anda juga boleh meneliti topik-topik lain dalam isu ini yang relevan dengan pengasuhan moden: cara ibu bapa harus membesarkan "generasi strawberi", arthritis dalam kalangan kanak-kanak, cara vaksin flu diperbuat, dan banyak lagi!

Kami harap anda akan mempelajari perkara baru daripada artikel-artikel ini agar boleh membantu pengembaraan pengasuhan anda. Topik-topik daripada isu lepas juga boleh didapati di laman web kami ([www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org)). Jangan lupa untuk mengikuti kami di Facebook (@positiveparentingmalaysia), Instagram (@mypositiveparenting), YouTube (ParentFlix), dan Spotify (ParentFlix) bagi mendapatkan 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 Tangisan Diabaikan, Nyawa Terkorban: Hentikan Buli!

### Perancangan Keluarga & Kehamilan

8 Tip Kecergasan Selepas Bersalin untuk Ibu

### Kesejahteraan Keluarga

9 Adakah Kita Mendidik "Generasi Strawberi"?

### Kesihatan Anak

11 Vaksin Mana yang Perlu Diambil Sebelum  
Melancong ke Luar Negara?

14 Kanak-kanak Juga Boleh Menghidap Arthritis  
16 Bagaimana Vaksin Influenza Keluarga Anda Dihasilkan  
18 "Bodyguard" Anak Anda Yang Hilang:  
Panduan Untuk Ibu Bapa Tentang Kekurangan G6PD

### Perkembangan Anak

20 Membantu Kanak-kanak Pemalu Berkembang Secara Sosial

### Keselamatan Kanak-Kanak

22 Ujian Mainan: Kenal Pasti Bahaya Tersembunyi di Ruang Bermain

### Mendidik Remaja

23 Cinta, Buah Hati, dan Putus Cinta:  
Panduan Lembut untuk Ibu Bapa

Program Pengasuhan Positif disokong oleh  
geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



Diterbitkan oleh:

**Malaysian Paediatric Association**

Unit 16-07, 16th Floor, Menara Arina Uniti, 97,  
Jalan Raja Muda Abdul Aziz, 50300 Kuala Lumpur.

Tel: 03-2202 7099 Fax: 03-2602 0997

Email: [secretariat@mpaeds.my](mailto:secretariat@mpaeds.my) Website: <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

Email: [parentcare@mypositiveparenting.org](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)

[f](https://www.facebook.com/mypositiveparenting) [i](https://www.instagram.com/mypositiveparenting) [www.mypositiveparenting.org](https://www.mypositiveparenting.org)

[www.mypositiveparenting.org](https://www.mypositiveparenting.org)

Pencetak: ERA SAMA PRINT SOLUTION

No 17, Jalan 68, Kepong Baru, 52100 Kuala Lumpur

# TANGISAN DIABAIKAN, NYAWA TERKORBAN HENTIKAN BULI!



## Perubahan Arus: Memahami Buli di Malaysia



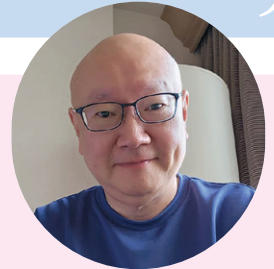
**Datuk Dr  
Zulkifli Ismail,**

Pengerusi, Jawatankuasa  
Pengurusan Pengasuhan Positif

### Apa kata pakar...

“Menjelang tahun 2026, Malaysia telah mengambil langkah besar dalam perlindungan kanak-kanak dengan kelulusan Rang Undang-Undang Anti-Buli 2025. Buat pertama kalinya, institusi pendidikan diwajibkan secara undang-undang untuk melaksanakan garis panduan anti-buli yang komprehensif. Rang undang-undang ini juga menubuhkan Tribunal Anti-Buli khas, yang memberi kuasa kepada mangsa untuk mendapatkan keadilan dan pampasan. Sebagai ibu bapa, memahami perubahan ini amat penting; undang-undang kini mengiktiraf bahawa melindungi anak-anak adalah tanggungjawab bersama antara sekolah, kerajaan, dan keluarga.”

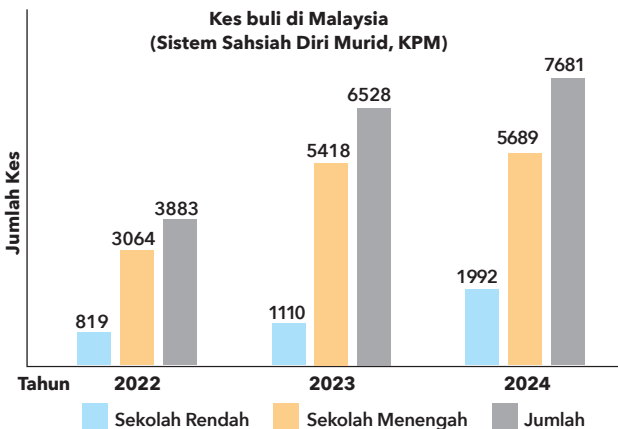
“Buli di sekolah berlaku disebabkan gabungan faktor sosial, emosi dan persekitaran yang kompleks, sering didorong oleh keinginan untuk kuasa, kawalan, atau populariti. Punca biasa termasuk kurang keyakinan dalam diri pembuli, kurang empati, atau keinginan meniru tingkah laku agresif yang dilihat di rumah atau dalam talian. Kanak-kanak lelaki lebih cenderung mengalami buli fizikal, manakala kanak-kanak perempuan lebih cenderung mengalami buli psikologi.”



**Dr Yen Teck Hoe,**  
Pakar Perunding Psikiatri

## Memahami Isu Buli: Statistik dan Jenis

Menurut data terkini daripada Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), terdapat peningkatan sebanyak 17% kes buli di sekolah-sekolah Malaysia dari tahun 2023 hingga 2024.



Untuk melindungi anak-anak kita, kita perlu mengenali jenis-jenis buli yang semakin berkembang

### Buli verbal:

Antara jenis buli paling kerap berlaku di Malaysia, melibatkan ejekan, penghinaan, dan kata-kata yang merendahkan.

### Buli siber:

Termasuk “doxing” (mendedahkan maklumat peribadi), memalukan seseorang di TikTok atau WhatsApp, serta menghantar mesej ugutan.

### Buli fizikal:

Melibatkan perbuatan seperti memukul, menendang, atau merosakkan barang milik mangsa.

### Buli sosial (hubungan):

Termasuk menyebarkan khabar angin atau memulaukan seseorang daripada kumpulan rakan sebaya secara sengaja.

### Buli psikologi:

Melibatkan manipulasi atau ugutan yang menyebabkan tekanan mental dan keresahan yang serius.

# Luka Tersembunyi: Memahami Kesan Buli

## Apa kata pakar...

“Buli boleh memberi kesan yang berbahaya dan berkekalan kepada kanak-kanak. Selain kesan fizikal, kanak-kanak mungkin mengalami masalah emosi dan kesihatan mental, termasuk kemurungan dan kebimbangan, yang boleh membawa kepada penyalahgunaan bahan dan prestasi menurun di sekolah. Sementara itu, berbeza dengan buli di dunia nyata, buli siber boleh menjejaskan mangsa di mana-mana, pada bila-bila masa. Ia boleh menyebabkan kesan mendalam kerana maklumat boleh tersebar dengan cepat kepada khalayak ramai dan meninggalkan jejak kekal dalam talian. Anak anda berhak mendapat persekitaran sekolah yang selamat dan menyokong, yang menghormati maruah mereka. Semua kanak-kanak berhak mendapat pendidikan dan perlindungan daripada segala bentuk kekerasan fizikal atau mental, kecederaan, atau penderaan.”

**Dr Yen Teck Hoe,**  
Pakar Perunding Psikiatri

## Kesan Berantai: Impak Terhadap Perkembangan

### Kemerosotan akademik:

Mangsa sering mengalami penurunan mendadak dalam keputusan kerana “gangguan kognitif” – otak terlalu fokus untuk bertahan sehingga sukar menumpukan perhatian pada algebra atau sejarah.



### Pengasingan sosial:

Kehilangan kepercayaan terhadap rakan sebaya membawa kepada pengasingan, menjadikannya sukar bagi kanak-kanak membina hubungan sihat pada masa hadapan.



### Masalah fizikal:

Tekanan sering muncul sebagai gejala psikosomatik, termasuk sakit kepala kronik, sakit perut, dan corak tidur terganggu.



### Masalah kesihatan mental:

Risiko meningkat untuk mengalami keresahan kronik, kemurungan klinikal, dan dalam kes serius, berfikir tentang bunuh diri (*suicidal ideation*).

## Tanda Amaran: Cara Mengesannya



### Mengelak ke sekolah:

Sering memberi alasan untuk tinggal di rumah atau berpura-pura sakit pada malam Ahad.

### Ketidakstabilan emosi:

Letusan amarah yang tidak dapat dijelaskan, menangis secara tiba-tiba, atau menjadi terlalu manja/pendiam.

### Bukti fizikal:

Lebam yang tidak dapat dijelaskan, pakaian koyak, kehilangan barangan atau wang saku.

### Tekanan digital:

Anak kelihatan terganggu, gelisah, atau bersikap rahsia selepas menggunakan telefon atau komputer riba.

### Perubahan tabiat:

Kehilangan selera makan secara tiba-tiba atau perubahan besar dalam corak tidur, termasuk mimpi buruk yang kerap.

## Mengambil Tindakan: Panduan untuk Ibu Bapa



**Cikgu Najwa  
Abd Halim,**  
Kaunselor Sekolah

### Apa kata pakar...

“ Dengan Rang Undang-Undang Anti-Buli 2025, ibu bapa di Malaysia mempunyai laluan undang-undang yang lebih jelas, tetapi perjalanan emosi masih kompleks. Sama ada anak anda pulang dalam tangisan atau dipanggil ke pejabat pengetua, reaksi anda adalah faktor terpenting dalam proses pemulihan mereka. Kita mesti mengelakkan daripada menyalahkan dan menuju ke arah intervensi yang konstruktif. Sebagai ibu bapa, kita adalah guru utama anak-anak dalam mempelajari empati dan daya tahan. Menangani buli bukan tentang menang dalam perlawanan; ia tentang memulihkan keselamatan dan mengajar tanggungjawab dalam dunia sosial dan digital yang semakin berkembang ”

## Jika Anak Anda Mangsa: Sokongan dan Pembelaan

### Dengar tanpa menghakimi:

Biarkan mereka menceritakan keseluruhan kisah tanpa diganggu atau disalahkan kerana tidak “melawan balik.”



### Dokumentasikan segala-galanya:

Simpan log insiden, tangkap layar buli siber, dan bukti fizikal untuk dibentangkan kepada sekolah atau Tribunal Anti-Buli.

### Hubungi sekolah secara rasmi:

Jadualkan pertemuan dengan pihak pentadbiran untuk membincangkan polisi anti-buli dan pelan keselamatan khusus.



### Dapatkan kaunseling:

Sokongan pakar boleh membantu anak anda memproses trauma dan membina semula harga diri yang terganggu.

## Jika Anak Anda Pembuli: Tanggungjawab dan Perubahan

### Tenang tetapi tegas:

Tangani tingkah laku itu secara langsung. Pastikan anak memahami bahawa buli adalah pelanggaran undang-undang dan dasar sekolah.

### Kenal pasti sebabnya:

Buli sering merupakan gejala tekanan tersembunyi, keperluan untuk mengawal, atau pengaruh rakan sebaya. Tangani punca asas.

### Laksanakan akibat yang bermakna:

Ini termasuk kehilangan hak digital atau membuat pembetulan secara langsung (melalui permohonan maaf atau pampasan) kepada mangsa.

### Pupuk empati:

Libatkan mereka dalam perbincangan mengenai kesan tindakan mereka dan tunjukkan tingkah laku hormat di rumah untuk membina semula kompas sosial mereka.

### Jangan jadi pembuli:

Apabila menerima laporan daripada sekolah, terima tanggungjawab dan ambil langkah yang perlu untuk menangani perkara itu. Jangan bersikap defensif terhadap kesalahan anak, apatah lagi menyerang guru secara peribadi.



# Masyarakat Sepakat: Bersama Melawan Buli

**Dr Yen Teck Hoe,**  
Pakar Perunding Psikiatri

*“Pencegahan bermula dengan memupuk dunia dalam kanak-kanak. Langkah pertama untuk memastikan keselamatan anak, sama ada di sekolah atau dalam talian, adalah dengan memastikan mereka memahami isu ini.”*

## Pandangan Pakar Psikiatri: Membina Ketahanan Emosi

### **Didik anak tentang buli:**

Setelah mereka tahu apa itu buli, anak-anak akan lebih mudah mengenal pasti kejadian ini, sama ada ia berlaku kepada diri sendiri atau orang lain.

### **Bercakap secara terbuka dan kerap:**

Ambil tahu keadaan anak setiap hari, bukan sahaja tentang kelas dan aktiviti, tetapi juga tentang perasaan mereka.

### **Bantu anak menjadi model positif:**

Terdapat tiga pihak dalam buli: mangsa, pembuli, dan pemerhati. Walaupun anak bukan mangsa, mereka boleh mencegah buli dengan bersikap inklusif, menghormati, dan baik terhadap rakan sebaya. Jika mereka menyaksikan buli, mereka boleh mempertahankan mangsa, memberi sokongan, dan mempersoalkan tingkah laku buli.

### **Bina keyakinan diri anak:**

Galakkan mereka mendaftar kelas atau menyertai aktiviti yang mereka gemari dalam komuniti. Ini membantu membina keyakinan dan menghubungkan mereka dengan kumpulan rakan sebaya yang berkongsi minat sama.

## Pandangan Kaunselor: Pencegahan Secara Struktur

### **Laksanakan latihan “upstander”:**

Alihkan fokus daripada duo pembuli-mangsa kepada pemerhati (*bystander*), dengan memperkasakan mereka untuk campur tangan dengan selamat atau melaporkan secara senyap-senyap.

### **Pemantauan berasaskan data:**

Gunakan corak laporan kejadian untuk mengenal pasti “titik panas” seperti koridor atau taman permainan semasa rehat untuk meningkatkan pengawasan.

### **Program mediasi rakan sebaya:**

Latih pelajar yang lebih tua untuk membimbing yang lebih muda bagi mewujudkan budaya perlindungan dan bimbingan.

### **Bengkel kesedaran berkala:**

Adakan sesi bulanan untuk ibu bapa dan pelajar tentang definisi perundangan dan akibat buli mengikut undang-undang Malaysia.

**Cikgu Najwa Abd Halim,**  
Kaunselor Sekolah

*“Di persekitaran sekolah, pencegahan adalah tentang keterlihatan dan sempadan yang jelas. Sejak undang-undang baru diperkenalkan, kaunselor kini menjadi jambatan antara keselamatan pelajar dan kejayaan akademik.”*



**Datuk Dr Zulkifli Ismail,**  
Pengerusi, Jawatankuasa  
Pengurusan Pengasuhan Positif

*“Buli tidak berhenti di pintu sekolah; ia mencerminkan persekitaran yang kita cipta sebagai orang dewasa. Komuniti yang membiarkan keganasan berlaku akan melahirkan kanak-kanak yang agresif.”*

## Gambaran Keseluruhan: Tanggungjawab Bersama Tunjukkan amalan menghormati:

Anak-anak meniru orang dewasa dalam kehidupan mereka. Amalkan kebaikan dalam interaksi anda dengan pekerja perkhidmatan, jiran, dan dalam talian.

### **Pantau persekitaran digital:**

Komuniti mesti menggalakkan penggunaan media sosial yang bertanggungjawab, kerana buli siber sering bermula dalam kumpulan chat yang tidak diawasi.

### **Sokong perundangan tempatan:**

Sentiasa ambil maklum tentang prosiding Tribunal Anti-Buli untuk memahami bagaimana undang-undang melindungi belia tempatan.

### **Galakkan aktiviti inklusif:**

Sokong program sukan dan seni tempatan yang menekankan kerja berpasukan berbanding dominasi individu bagi memupuk rasa kebersamaan.



# TIP KECERGASAN SELEPAS BERSALIN UNTUK IBU

Oleh **Dato' Dr H Krishna Kumar**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi

Minggu-minggu selepas bersalin mungkin terasa mencabar. Antara jadual penyusuan, kekurangan tidur, dan menyesuaikan diri dengan rutin baharu, senaman mungkin perkara terakhir yang terlintas di fikiran. Namun, pergerakan yang lembut dan sesuai semasa tempoh selepas bersalin boleh membantu pemulihan fizikal serta kesejahteraan emosi.

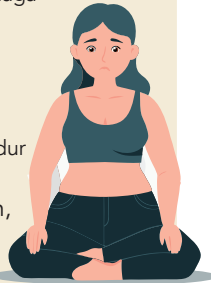


## Memahami tubuh selepas bersalin

Tempoh puerperium merujuk kepada enam minggu pertama selepas bersalin, apabila tubuh anda beransur-ansur kembali ke keadaan sebelum hamil. Perubahan biasa termasuk:

- Pengecutan rahim dan pengeluaran darah nifas (*lochia*) yang berterusan
- Perubahan hormon yang boleh mempengaruhi emosi dan tahap tenaga
- Otot abdomen dan lantai pelvis yang menjadi lemah
- Sendi terasa kurang stabil atau "longgar", terutamanya jika menyusukan bayi
- Keletihan umum akibat gangguan tidur

Perubahan ini adalah normal. Pemulihan bukan satu perlumbaan, dan setiap wanita melalui pengalaman yang berbeza.



## Bila dan bagaimana untuk mula bersenam semula

Sebagai panduan umum:

**Kelahiran normal:** Aktiviti ringan boleh dimulakan seawal satu hingga dua hari selepas bersalin, jika anda rasa selesa.

**Pembedahan Caesarean:** Tunggu sehingga pemeriksaan enam minggu selepas bersalin, kecuali jika dinasihatkan sebaliknya. Mulakan aktiviti mengikut tahap keselesaan. Kesakitan boleh menjadi panduan. Pergerakan membantu mengurangkan komplikasi.

**Mulakan secara perlahan:**

- Mulakan dengan lima hingga sepuluh minit sehari.
- Fokus pada pernafasan, pergerakan dalam posisi baring, dan postur badan.
- Berhenti jika anda rasa sakit, pening, atau terlalu letih.

**Sentiasa dapatkan nasihat doktor**, terutamanya jika anda mengalami komplikasi semasa bersalin, seperti pendarahan yang banyak atau koyakan perineum.

## Bila perlu berhenti: kenali tanda amaran

Jika anda mengalami mana-mana gejala berikut semasa atau selepas bersenam, hentikan segera dan dapatkan nasihat doktor:

- **Peningkatan mendadak pendarahan faraj**
- **Sakit pelvis atau abdomen yang teruk**
- **Sesak nafas atau pening**
- **Tanda mastitis:** Demam, gejala seperti selesema, atau ketulan yang sakit, merah dan panas di payudara
- **Sakit atau bengkak pada betis:** Ini mungkin tanda pembekuan darah (trombosis vena dalam atau DVT)

Di Malaysia, banyak pusat komuniti dan hospital menawarkan sesi kecerdasan selepas bersalin yang direka khas untuk ibu baharu. Kemajuan mungkin berlaku secara perlahan, dan itu adalah normal. Daripada terlalu fokus untuk mengembalikan bentuk badan, lebih baik sasarkan peningkatan tahap tenaga dan kualiti tidur. Dengarkan tubuh anda, jangan memaksa diri, dan dapatkan nasihat pakar jika ragu-ragu.

## Jenis senaman ringan selepas bersalin

| Jenis senaman                      | Manfaat   |
|------------------------------------|---|
| Senaman lantai pelvis              | Mencegah kebocoran air kencing, menyokong pemulihan otot teras                      |
| Berjalan kaki                      | Meningkatkan peredaran darah, memperbaiki mood, mengurangkan risiko pembekuan darah |
| Yoga selepas bersalin              | Meningkatkan fleksibiliti dan membantu relaksasi                                    |
| Regangan ringan                    | Mengurangkan ketegangan otot  |
| Penguatan otot berintensiti rendah | Membina semula otot teras dan belakang  |
| Latihan pernafasan dalam           | Mencegah masalah paru-paru dan jangkitan  |

**Peringatan:** Elakkan aktiviti berimpak tinggi (seperti berlari atau melompat) sehingga otot lantai pelvis dan teras menjadi lebih kuat.

Dengan kerjasama

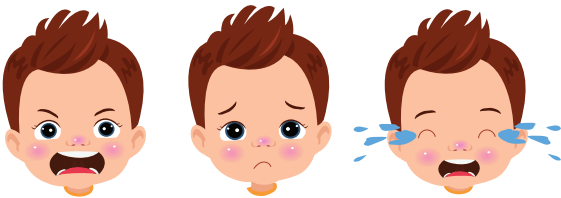


Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia

# ADAKAH KITA MENDIDIK "GENERASI STRAWBERI"?

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

Istilah "generasi strawberi" semakin kerap digunakan sejak kebelakangan ini untuk menggambarkan golongan muda yang dianggap mudah tersinggung, cepat berputus asa, atau tidak mampu menghadapi tekanan. Seperti buah strawberi, label ini memberi gambaran bahawa mereka kelihatan menarik tetapi mudah tersinggung (rosak). Namun, label seperti ini biasanya tidak adil – malah boleh memudaratkan – apabila digunakan tanpa memahami asal-usulnya dan realiti yang dihadapi oleh kanak-kanak hari ini.



## Dari mana datangnya istilah ini?

Istilah ini dipercayai berasal dari Asia Timur pada akhir 1990-an dan awal 2000-an, khususnya di Taiwan, untuk menggambarkan pekerja muda yang menghadapi kesukaran menangani tekanan di tempat kerja berbanding generasi yang lebih tua. Lama-kelamaan, istilah ini tersebar ke seluruh rantau termasuk Malaysia, dan menjadi gambaran ringkas bagi kanak-kanak serta belia yang dianggap rapuh dari segi emosi.

Apa yang bermula sebagai pemerhatian sosial kini telah menjadi satu stereotaip. Daripada bertanya mengapa kanak-kanak hari ini kelihatan lebih sensitif, label ini sering meletakkan kesalahan pada anak atau pada "keibubapaan moden", tanpa mengambil kira gambaran yang lebih luas.

## Mengapa kanak-kanak hari ini kelihatan lebih "rapuh"?

Kanak-kanak hari ini membesar dalam dunia yang sangat berbeza daripada ibu bapa mereka. Di Malaysia, tekanan untuk berjaya bermula sejak awal. Waktu persekolahan yang panjang diikuti dengan tuisyen, program hujung minggu, dan aktiviti kokurikulum – semuanya menuju ke arah pencapaian besar seperti peperiksaan sekolah dan SPM. Ramai kanak-kanak merasakan mereka sentiasa dinilai, bukan sahaja di sekolah tetapi juga di rumah dan dalam keluarga besar.

Gaya keibubapaan juga memainkan peranan. Pendekatan yang berniat baik tetapi terlalu melindungi boleh menghadkan peluang anak untuk membina kemahiran berdikari dan menyelesaikan masalah, sekali gus menyebabkan mereka kurang yakin untuk menghadapi kegagalan.

Pendedahan digital yang terlalu awal atau berlebihan tanpa pemantauan ibu bapa yang mencukupi menambah satu lagi cabaran. Media sosial dan kumpulan WhatsApp kelas boleh mengalakkan perbandingan, sama ada dari segi keputusan peperiksaan, pencapaian, atau "kemajuan" yang dilihat. Kegagalan kecil boleh terasa jauh lebih besar apabila kanak-kanak menganggap orang lain lebih mampu mengatasinya. Soalan seperti "Kenapa hanya saya yang rasa susah?" mungkin sering timbul, tanpa menyedari bahawa sebenarnya ada ramai lagi yang merasakan perkara yang sama.

Pada masa yang sama, ramai kanak-kanak kini lebih peka dan bijak dalam mengenal pasti emosi mereka. Mereka mungkin bercakap tentang rasa resah atau tertekan – bukan kerana mereka lebih lemah, tetapi kerana kesedaran emosi kini lebih diterima berbanding generasi terdahulu.

## Membesarkan anak yang berdaya tahan

Daya tahan bukan bermaksud mengabaikan emosi. Ia bermaksud belajar untuk bangkit semula, menyesuaikan diri, dan terus maju – dengan sokongan. Ibu bapa boleh membantu dengan **membenarkan anak menghadapi cabaran yang sesuai dengan usia mereka**. Jika anak terlupa membuat persediaan untuk ujian ejaan atau bergelut dengan komitmen kokurikulum, elakkan daripada terus campur tangan. Sebaliknya, bimbing mereka untuk berfikir, merancang dan mencuba semula.

Dalam banyak keluarga berbilang generasi, hal ini boleh menjadi mencabar. Ibu bapa mungkin menggalakkan sikap berdikari, manakala datuk dan nenek pula campur tangan atas dasar kasih sayang. Komunikasi terbuka antara orang dewasa membantu memastikan anak **menerima mesej yang konsisten tentang belajar daripada kesilapan**. Apabila ibu bapa memperakui perasaan anak sambil tetap menggalakkan tanggungjawab, anak belajar bahawa emosi adalah sesuatu yang boleh diterima dan cabaran boleh diatasi.

Di luar rumah, **komuniti yang lebih luas juga berperanan penting**. Ahli keluarga besar, guru, dan pihak sekolah boleh menyokong daya tahan dengan mengukuhkan nilai yang sama: membenarkan kegagalan yang boleh diurus, memberikan bimbingan berbanding penyelesaian segera, dan menormalisasikan usaha serta kegagalan sebagai sebahagian daripada proses perkembangan. Apabila kanak-kanak mendengar mesej



yang sama di rumah, di sekolah, dan dalam komuniti, mereka lebih cenderung untuk menghayati kemahiran mengatasi cabaran dengan sihat.

Satu lagi faktor penting ialah **menjadi teladan yang baik**. Kanak-kanak belajar tentang daya tahan dengan melihat bagaimana orang dewasa menguruskan tekanan. Apabila ibu bapa, pendidik, dan penjaga bercakap dengan tenang tentang cabaran, mengakui kesilapan secara terbuka, dan menunjukkan strategi daya tindak yang sihat, kanak-kanak akan menyerap pembelajaran tersebut.

Akhir sekali, **fokus pada usaha berbanding hasil**. Puji ketekunan, kemahiran menyelesaikan masalah, dan peningkatan – bukan hanya keputusan. Ini membantu kanak-kanak melihat kegagalan sebagai sebahagian daripada pembelajaran, bukan sebagai kegagalan diri; serta memahami bahawa kehidupan lebih bermakna sebagai satu proses berterusan untuk berkembang dan belajar daripada pengalaman.

## Senarai “boleh” atau “jangan” untuk ibu bapa

### Boleh

- ✓ Galakkan sikap berdikari secara kecil dan berperingkat, mengikut kesesuaian umur anak
- ✓ Ajar anak bahawa kesilapan adalah perkara biasa dan boleh diperbaiki, bukannya alasan untuk mudah berputus asa
- ✓ Wujudkan ruang yang selamat untuk perbualan terbuka tentang perasaan dan untuk mendapatkan penjelasan
- ✓ Bantu anak membina kemahiran menyelesaikan masalah

### Jangan

- ✗ Melabel anak sebagai “lembut”, “lemah” atau “terlalu sensitif”
- ✗ Terlalu cepat menyelamatkan mereka daripada setiap ketidakselesaan
- ✗ Sentiasa membandingkan mereka dengan kanak-kanak lain atau generasi terdahulu

Kanak-kanak hari ini tidak rosak atau lebih rapuh; mereka sedang membesar dalam dunia yang rumit dan pantas berubah. Sensitiviti dan daya tahan bukanlah bertentangan – kedua-duanya boleh wujud bersama. Dengan bimbingan, kesabaran, dan kepercayaan, ibu bapa boleh membesarkan anak yang peka emosi dan mampu menghadapi cabaran hidup, tanpa dibebani label yang tidak membantu.

Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal  
Malaysia

# VAKSIN MANA YANG PERLU DIAMBIL SEBELUM MELANCONG KE LUAR NEGARA?

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



Percutian keluarga sememangnya mengujakan – tetapi sebelum anda mengemas bagasi, pastikan keluarga anda telah divaksin. Perjalanan ke luar negara mendedahkan anda dan anak-anak kepada persekitaran, makanan dan orang baharu – yang kadangkala boleh membawa risiko kesihatan baharu.

## Penting:

Sentiasa berunding dengan doktor atau pakar pediatrik sekurang-kurangnya empat hingga lapan minggu sebelum perjalanan untuk mendapatkan nasihat yang sesuai dengan destinasi dan umur anak anda.

## Vaksin rutin yang diperlukan semua orang

Sebelum melancong ke mana-mana, pastikan orang dewasa dan kanak-kanak telah menerima vaksin rutin berikut:

- ✓ **MMR** (campak, beguk, rubela)
- ✓ **Polio** (IPV/OPV)
- ✓ **Tdap** (tetanus, difteria, batuk kokol)
- ✓ **Influenza** (vaksin influenza bermusim)
- ✓ **Pneumokokus** (disyorkan untuk kanak-kanak kecil dan warga emas)
- ✓ **Meningokokus**



## Menunaikan Haji atau Umrah?

Perhimpunan besar jemaah meningkatkan risiko penyakit berjangkit, jadi Arab Saudi menetapkan syarat kesihatan yang ketat. Untuk semua jemaah berumur satu tahun ke atas:

- **Wajib:** Vaksin meningokokus kuadrivalen (**MenACWY**) – perlu sijil vaksinasi
- **Bersyarat:**
  - **Demam kuning:** Bagi jemaah dari negara berisiko
  - **Polio:** Bagi jemaah dari negara yang masih mempunyai penularan polio
- **Disyorkan:**
  - **Influenza bermusim:** Terutama bagi kanak-kanak atau individu dengan penyakit kronik
  - **Pneumokokus**
  - **Hepatitis A dan tifoid:** Disebabkan risiko pencemaran makanan dan air



## Menuju ke Afrika atau Amerika Selatan?

Wilayah ini mempunyai risiko demam kuning dan malaria, serta penyakit yang merebak melalui makanan dan air tercemar.



- **Demam kuning:** Wajib untuk sesetengah negara, cth: Argentina, Brazil, Congo (juga diberi di Sarawak)
- **Influenza, hepatitis A dan tifoid:** Penting untuk semua pelancong
- **Rabies:** Amat penting bagi kanak-kanak, kerana mereka cenderung bermain dengan haiwan
- **Meningokokus (MenACWY):** Disarankan untuk perjalanan ke "jalur meninges" di Afrika sub-Sahara (cth: Senegal, Ethiopia)
- **Profilaksis malaria:** Ubat preskripsi (bukan vaksin) untuk pencegahan juga penting bagi sesetengah negara di Afrika

## India & China: Kawasan bandar vs. luar bandar

Keperluan vaksin berbeza bergantung kepada lokasi dan tempoh anda berada di sana.



- **Influenza:** Penting untuk semua pelancong, terutama di kawasan sesak atau tertutup
- **Tifoid & hepatitis A:** Sangat disyorkan untuk semua peringkat umur
- **Rabies:** Risiko tinggi di kawasan luar bandar – terutamanya bagi kanak-kanak
- **Japanese encephalitis (JE):** Perlu jika tinggal lama di kawasan luar bandar (cth: berhampiran sawah padi)
- **Hepatitis B:** Disyorkan untuk lawatan panjang atau berulang

## Melancong ke negara Barat?

Walaupun di negara maju, wabak tetap boleh berlaku.



- **Vaksin rutin:** Pastikan vaksin MMR dan polio telah dikemas kini
- **Influenza bermusim:** Penting jika melancong semasa musim influenza
- **Hepatitis A:** Masih berisiko di beberapa bahagian Eropah Selatan dan Timur

## Perlukah anda ambil vaksin tambahan sebelum melancong?

Tidak semestinya – tetapi kadangkala perlu. Ia bergantung kepada destinasi, tempoh, dan aktiviti semasa perjalanan. Berikut panduan mudah untuk anda:

- **Jika melancong ke destinasi berisiko rendah** (seperti US, UK, Australia, atau Eropah Barat) dan vaksin rutin keluarga anda sudah lengkap, secara amnya anda telah dilindungi. Vaksinasi influenza mungkin perlu diperbaharui.
- **Jika pergi ke tempat dengan iklim, tahap kebersihan, atau pendedahan haiwan yang berbeza**, sistem imun anak anda mungkin terdedah kepada penyakit yang tiada di negara asal – ketika inilah vaksin tambahan penting.
- **Sesetengah vaksin diwajibkan oleh undang-undang** untuk kemasukan (contohnya vaksin meninges untuk Haji atau vaksin demam kuning bagi negara Afrika dan Amerika Selatan tertentu). Anda tidak akan dibenarkan masuk tanpa bukti vaksinasi.
- **Vaksin lain sangat disyorkan**, bukan kerana diwajibkan, tetapi kerana ia melindungi anak anda daripada penyakit serius yang sukar dirawat di luar negara (seperti influenza, tifoid, hepatitis A, atau rabies).



Perjalanan sihat bermula dengan persediaan. Menyemak rekod vaksinasi keluarga dan berunding dengan doktor lebih awal boleh menjimatkan perjalanan anda serta melindungi orang tersayang daripada penyakit yang boleh dicegah.

Fikirkan begini: Vaksin rutin melindungi anak anda di rumah. Vaksin perjalanan memastikan mereka selamat ketika jauh dari rumah, di mana risikonya berbeza. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

**COME OUT STRONGER**  
**PROTECT THEM**  
**BETTER**

The COVID-19 pandemic has taught us many lessons. One of the most significant lessons was about protecting our loved ones especially young children, older adults, and those with chronic illnesses. Influenza is out there and with or without COVID-19, it is still dangerous for them.

**We've now learnt that we must come out stronger to protect them better. Keep our loved ones safe with the annual flu vaccination.**

For more info, visit [www.actoflove.ifl.my](http://www.actoflove.ifl.my).



Supported by:

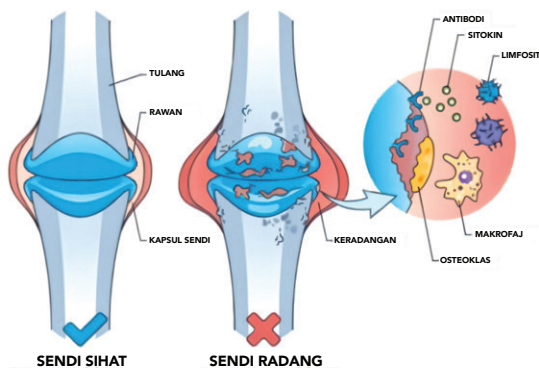


# KANAK-KANAK JUGA BOLEH MENGHIDAP ARTRITIS

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



Artritis dalam kalangan kanak-kanak dikenali sebagai Artritis Idiopatik Juvenil (JIA). JIA didiagnosis apabila radang sendi berlaku pada kanak-kanak berumur bawah 16 tahun dan berlanjutan sekurang-kurangnya enam minggu atau lebih. JIA ialah sejenis penyakit autoimun, di mana sistem imun badan menjadi terlalu aktif dan menyerang sendi yang sihat. Ini menyebabkan sendi menjadi bengkak dan sakit. Jika keradangan tidak dirawat atau dikawal, ia boleh merosakkan rawan dan tulang di sekitar sendi secara beransur-ansur.



## Berapa kerap JIA berlaku?

Berdasarkan data global, kira-kira satu dalam setiap 1000 kanak-kanak menghidap artritis. Di Malaysia, kes JIA semakin meningkat setiap tahun. Dahulu, apabila kanak-kanak mengalami sakit atau bengkak sendi, ia sering dianggap sebagai "sakit semasa tumbesaran" atau jangkitan virus ringan. Namun kini, kesedaran tentang artritis kanak-kanak semakin meningkat. Rujukan awal daripada doktor, ibu bapa, dan guru juga semakin kerap kerana tanda-tanda dapat dikesan lebih awal.

## Apakah punca JIA?

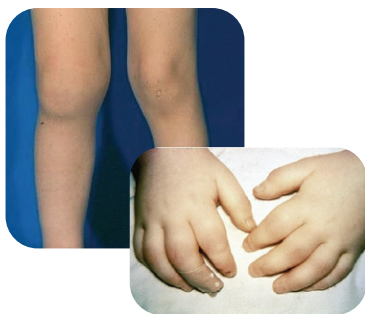
Perkataan "idiopatik" dalam JIA bermaksud punca sebenar penyakit ini masih belum diketahui. Kita tahu keradangan sendi berlaku akibat proses autoimun, tetapi punca tepatnya masih tidak jelas. Walau bagaimanapun, beberapa faktor risiko seperti gen tertentu atau sejarah keluarga dengan penyakit autoimun boleh meningkatkan risiko. Dalam kanak-kanak yang mempunyai kecenderungan genetik, pencetus persekitaran seperti jangkitan, stres, pencemaran, atau toksin boleh mengaktifkan penyakit ini.

## Apakah gejala biasa JIA?

### Sakit sendi

Sesetengah kanak-kanak mengadu sakit sendi, tetapi mungkin ada yang tidak mengadu dan sekadar menyesuaikan diri. Mereka mungkin kurang berlari, berhenti menaiki tangga, atau hanya menggunakan sebelah tangan. Ibu bapa atau guru mungkin perasan anak berjalan tempang, cepat letih, atau kurang aktif.

### Bengkak sendi



### Kekakuan sendi

Kekakuan merupakan tanda penting JIA. Contohnya, apabila bangun pagi, sendi terasa "kaku" atau sukar digerakkan. Kanak-kanak mungkin mengambil masa lebih lama untuk bangun atau berpakaian. Kekakuan ini biasanya berkurang selepas bergerak, tetapi jika tidak dirawat, ia boleh menjejaskan kehidupan harian.

## Apakah jenis-jenis JIA?

JIA bukan satu penyakit tunggal tetapi merangkumi beberapa jenis artritis dalam kanak-kanak. Secara amnya, JIA dibahagikan kepada tujuh subjenis:

- **JIA Oligoartikular:** Melibatkan empat atau kurang sendi.
- **JIA Poliartikular Faktor Rheumatoid Negatif:** Sekurang-kurangnya lima sendi terlibat, tetapi ujian faktor rheumatoid negatif.
- **JIA Poliartikular Faktor Rheumatoid Positif:** Sekurang-kurangnya lima sendi terlibat dan faktor rheumatoid positif.
- **JIA Entesitis:** Artritis bersama radang pada tendon atau ligamen yang bersambung dengan tulang.
- **JIA Psoriatik:** Artritis bersama ruam psoriasis.
- **JIA Sistemik:** Apabila keradangan menjejaskan seluruh badan, lalu anak bukan saja menghidap artritis, malah gejala seperti demam, ruam, dan kelenjar bengkak.
- **Artritis Tidak Khusus:** Tidak dapat diklasifikasikan dalam mana-mana kategori di atas.



## Bagaimana JIA didiagnosis?

Doktor akan meneliti sejarah perubatan lengkap, termasuk maklumat tentang sendi yang terlibat dan gejala lain. Pemeriksaan fizikal menyeluruh juga akan dilakukan. Seterusnya, doktor mungkin menjalankan ujian darah dan ujian pengimejan untuk menyokong diagnosis. Oleh kerana JIA juga boleh menjejaskan mata, semua kanak-kanak dengan JIA perlu menjalani pemeriksaan mata.

## Bagaimana JIA dirawat?

Matlamat rawatan JIA adalah untuk mengurangkan keradangan, melegakan kesakitan, dan melindungi sendi daripada kerosakan lanjut. Antara rawatan yang biasa digunakan ialah:

- **NSAID (ubat anti-radang bukan steroid):** Contohnya ibuprofen dan naproxen untuk mengurangkan sakit dan bengkak.
- **Steroid:** Boleh diberi melalui infusi, melalui mulut, atau disuntik terus ke sendi yang terjejas. Digunakan sebagai rawatan perantara untuk mengawal gejala sehinggalah ubat lain seperti DMARD dan biologik memberi kesan.
- **DMARD (ubat antirheumatik pengubah penyakit):** Bertindak lebih perlahan berbanding steroid, tetapi membantu mengawal artritis dalam jangka panjang, lalu membolehkan doktor untuk mengurangkan dan menghentikan dos steroid.
- **Rawatan biologik:** Rawatan lebih khusus yang menyasarkan laluan sistem imun tertentu untuk mengawal keradangan dengan lebih berkesan.

## Apa yang boleh berlaku jika JIA tidak dirawat awal?

Jika tidak dirawat dengan betul, JIA boleh menyebabkan komplikasi seperti:

- Kerosakan dan kecacatan sendi
- Masalah pertumbuhan (contohnya panjang anggota badan tidak sekata atau pertumbuhan terbantut)
- Kekakuan kekal dan kehilangan fungsi sendi
- Osteoporosis akibat keradangan kronik atau penggunaan steroid jangka panjang



*Diagnosis awal dan rawatan yang lebih baik telah banyak mengubah kehidupan kanak-kanak yang menghidap artritis. Dengan rawatan yang betul, kanak-kanak ini kini boleh menjalani kehidupan yang aktif dan bebas daripada kesakitan.*

Sumbangan daripada

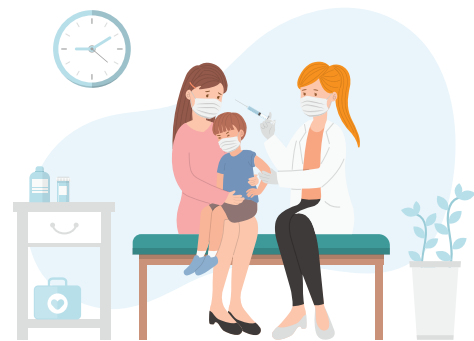




# BAGAIMANA VAKSIN INFLUENZA KELUARGA ANDA DIHASILKAN

Oleh **Dr Husna Musa**, Pakar Pediatrik & Pensyarah

Setiap kali sesi persekolahan baharu bermula, suntikan influenza menjadi antara perkara utama dalam senarai tugas ibu bapa. Kita tahu ia melindungi anak-anak, tetapi proses menghasilkan satu suntikan kecil itu sebenarnya merupakan hasil koordinasi global dan biologi berteknologi tinggi. Jika anda pernah tertanya-tanya mengapa ia perlu diambil setiap tahun atau bagaimana ia dihasilkan, berikut ialah penjelasannya.



## Teka-teki ramalan global: pemilihan strain

Virus influenza sangat bijak “menyamar” kerana protein permukaannya sentiasa bermutasi untuk mengelirukan sistem imun kita. Inilah sebabnya vaksin ini tidak boleh diambil sekali sahaja seperti vaksin polio atau campak. Untuk kekal selangkah di hadapan, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menguruskan rangkaian pemantauan global sepanjang tahun. Mereka memantau strain influenza yang sedang beredar di hemisfera berbeza. Dua kali setahun, pada bulan Februari dan September, para pakar akan bermesyuarat untuk menentukan strain yang paling berkemungkinan dominan pada musim akan datang.

## Memahami “valensi”

Anda mungkin pernah mendengar doktor menyebut tentang “valensi” vaksin, yang merujuk kepada bilangan strain virus yang dicegah oleh vaksin tersebut:

- **Vaksin trivalen:** Sebelum ini merupakan vaksin standard, ia melindungi daripada tiga strain – biasanya dua virus Influenza A (H1N1 dan H3N2) dan satu virus Influenza B.
- **Vaksin kuadripen:** Standard moden untuk kebanyakan keluarga, vaksin ini melindungi daripada empat strain – dengan tambahan satu lagi virus Influenza B untuk perlindungan lebih luas.

## Tiga cara menghasilkan vaksin influenza

Selepas “resipi” musim tersebut ditentukan, pengeluaran akan mula menghasilkan vaksin. Terdapat tiga kaedah utama:

### 1. Penghasilan berasaskan telur

Kaedah paling biasa dan telah digunakan lebih 70 tahun.

- **Proses:** Saintis menyuntik calon virus vaksin ke dalam telur ayam yang disenyawakan. Virus akan membiak selama beberapa hari.
- **Hasil:** Cecair yang mengandungi virus dikumpulkan. Untuk vaksin suntikan, virus akan dinyahaktifkan (dimatikan) dan antigen (bahagian yang merangsang sistem imun) akan ditulenkan.
- **Nota:** Inilah sebab anda sering ditanya tentang alahan telur, walaupun kebanyakan individu dengan alahan telur kini boleh menerima vaksin dengan selamat.



### 2. Penghasilan berasaskan kultur sel

Kaedah yang baru diluluskan ini tidak memerlukan berjuta-juta telur ayam.

- **Proses:** Virus influenza dibiakkan dalam sel mamalia yang dikultur, bukan dalam telur.
- **Kelebihan:** Lebih cepat dimulakan berbanding kaedah telur. Oleh kerana virus tidak perlu menyesuaikan diri dengan persekitaran telur, sesetengah kajian menunjukkan vaksin ini mungkin lebih sepadan dengan virus sebenar yang sedang tersebar.

### 3. Vaksin influenza rekombinan

Pendekatan berteknologi tinggi tanpa menggunakan virus sebenar atau telur.

- **Proses:** Saintis mengasingkan gen bagi protein hemagglutinin (HA) (“duri” pada virus influenza yang membantunya memasuki sel). Gen ini digabungkan dengan virus lain yang boleh membiak dalam sel serangga untuk menghasilkan protein tersebut secara besar-besaran.
- **Kelebihan:** Kaedah paling cepat untuk meningkatkan pengeluaran dalam situasi kecemasan dan bebas sepenuhnya daripada telur.

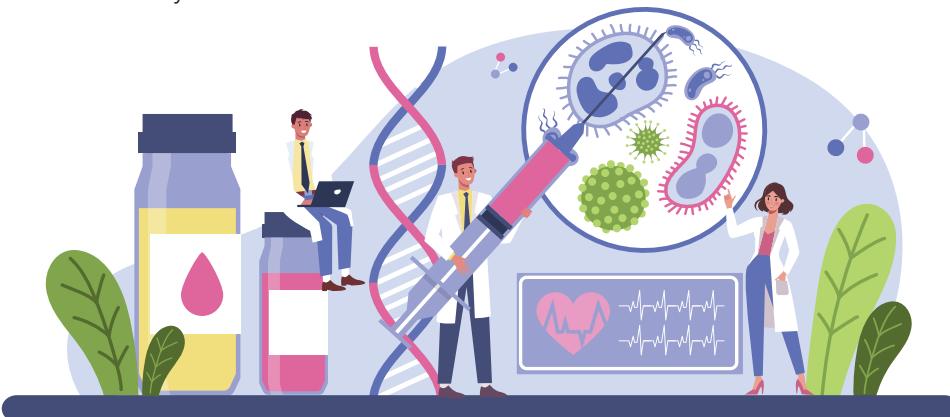
## Mengapa perlu dikemas kini setiap tahun?

Walaupun nampak menyusahkan, suntikan influenza tahunan adalah penting atas dua sebab utama:

- **Perubahan virus (*viral drift*):** Virus influenza sentiasa berubah. Antibodi tahun lepas mungkin tidak dapat mengenali virus tahun ini.
- **Imuniti yang berkurang:** Tindak balas imun badan terhadap vaksin akan menurun dari masa ke masa. Suntikan tahunan akan memastikan perlindungan anak anda berada pada tahap optimum jika berlakunya wabak.

## Keselamatan diutamakan

Tak kira apa kaedah penghasilannya, setiap kumpulan vaksin influenza menjalani ujian ketat dari segi keselamatan dan keberkesanan sebelum digunakan oleh doktor. Dengan mendapatkan vaksin, anda bukan sahaja melindungi anak anda, tetapi juga membantu membina imuniti kelompok yang melindungi golongan berisiko seperti warga emas dan golongan lebih berisiko.



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# "BODYGUARD" ANAK ANDA YANG HILANG:

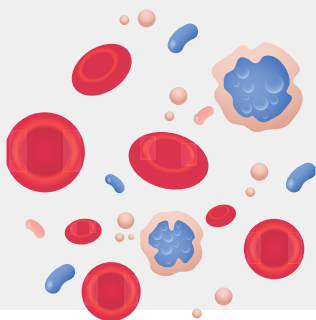
## PANDUAN UNTUK IBU BAPA TENTANG KEKURANGAN G6PD

Oleh **Dr Naveen Nair Gangadaran**, Pakar Pediatrik

Adam baru berumur kurang daripada 24 jam ketika ibunya, Puan Siti, menerima berita tersebut. Jururawat bukan sahaja membawa bayi tetapi juga satu pesanan: "Doktor perlu bercakap dengan puan. Adam kekurangan G6PD." Siti memandang anaknya yang sempurna dan sedang tidur lena, lalu diselubungi rasa panik. "Kekurangan? Ada yang tak cukup? Adakah dia akan okay?"

Jika anda juga antara ibu bapa yang pernah mengalami situasi yang sama, tarik nafas dalam-dalam. Anda tidak keseorangan. Keadaan ini adalah biasa di Malaysia dan melibatkan kira-kira 3-4% bayi baru lahir. Yang penting, anak anda bukan "sakit", mereka hanya memerlukan sedikit perlindungan tambahan. Dalam sesetengah kes, keputusan ujian awal mungkin tidak jelas atau 'tidak konklusif'. Jika doktor mencadangkan ujian diulang pada masa hadapan, jangan risau – ini hanya untuk memastikan diagnosis adalah tepat.

G6PD ialah enzim semula jadi dalam sel darah merah yang bertindak seperti perisai yang membantu sel menghadapi bahan kimia dan tekanan tertentu. Bagi kanak-kanak yang kekurangan G6PD, perisai ini lemah atau tiada, jadi sel darah mereka memerlukan perlindungan tambahan.



### Analogi "bodyguard" atau pengawal

Untuk lebih mudah difahami, bayangkan setiap sel darah merah mempunyai seorang pengawal peribadi atau "bodyguard". Tugasnya adalah melindungi sel daripada tekanan akibat makanan atau bahan kimia tertentu. Bagi kanak-kanak seperti Adam, pengawal ini sama ada hilang atau sedang "tidur". Tanpanya, sel darah merah menjadi lemah. Jika bertemu "pencetus" yang salah, sel ini boleh rosak dan pecah. Berita baiknya: jika anda mengelakkan pencetus tersebut, sel darah merah akan kekal selamat dan anak anda akan sihat.

## Tiga peranan utama anda

Oleh kerana keadaan ini bersifat genetik (biasanya diwarisi oleh anak lelaki), ia tidak boleh disembuhkan tetapi boleh diurus dengan mudah. Tugas utama anda adalah menghindari perkara dalam "**Senarai Perlu Elak**":

### 1. Kenal pasti apa yang dimakan (jauhi kacang parang)

Pencetus paling terkenal ialah kacang parang (fava beans). Walaupun enak, ia mengandungi bahan yang boleh merosakkan sel darah anak anda.



*Tip: Sentiasa periksa label bahan-bahan pada snek dan campuran kekacang. Ingatkan anak supaya berhati-hati dengan kacang parang sewaktu menghadiri majlis atau acara sekolah.*

### 2. Periksa almari (jauhi ubat gegat)

Ini sering mengejutkan ibu bapa. Bau ubat gegat berbahaya bagi anak yang kekurangan G6PD. Bahan kimia di dalamnya, iaitu naftalena, boleh mencetuskan reaksi walaupun hanya melalui bau atau menyentuh pakaian yang disimpan bersamanya.



*Tip: Gunakan alternatif semula jadi untuk mengawal serangga perosak, bekas simpanan kedap udara, atau jemur pakaian di bawah matahari.*

### 3. Berhati-hati dengan pengambilan ubat

Tidak semua ubat selamat. Sesetengah antibiotik, ubat malaria, dan ubat herba tradisional boleh memudaratkan.



*Tip: Sentiasa maklumkan kepada setiap doktor, doktor gigi, atau ahli farmasi: "Anak saya ada kekurangan G6PD." Minta mereka semak ubat baru dengan "senarai tidak selamat" dan simpan senarai tersebut sama ada bercetak atau digital.*

# "Senarai Perlu Elak" untuk kanak-kanak dengan kekurangan G6PD

## Makanan dan herba yang perlu dielakkan

- Kacang parang
- Ubat/herba Cina tertentu seperti:
  - Chuen Lin
  - San Chi
  - 13 herba
  - 12 herba
- Herba atau ubat tradisional lain (kecuali atas nasihat doktor)



## Bahan kimia yang perlu dielakkan

- Naftalena (ubat gegat)
- Lingkaran ubat nyamuk dan penghalau serangga yang mengandungi piretrium

## Ubat yang perlu dielakkan (kontraindikasi)

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| • Acetanilide    | • Nitrofurantoin   |
| • Doxorubicin    | • Phenozopyridine  |
| • Furazolidene   | • Promaquine       |
| • Methylene Blue | • Sulfamethoxazole |
| • Nalidixic acid | • Bactrim          |
| • Niridazole     |                    |



## Bila perlu mendapatkan rawatan

Walaupun dengan penjagaan rapi dan berhati-hati, perkara yang tidak disengajakan boleh berlaku. Anda perlu kenal pasti tanda amaran bahawa sel darah anak sedang terjejas. Jika ini berlaku, segera ke hospital:

- **Tanda "teh"**: Air kencing berwarna gelap seperti teh pekat atau Coca-Cola
- **Kulit pucat**: Kelihatan sangat pucat, letih, atau lemah
- **Kuning (jaundis)**: Mata atau kulit menjadi kekuningan



## Kesudahan yang menggembirakan

Tujuh tahun kemudian, Adam kini Darjah 1. Dia boleh bermain bola sepak, pergi berkhemah, dan cemerlang dalam mata pelajaran matematik. Adakah kekurangan G6PD menjejaskan kecerdasannya? Tidak sama sekali. Bolehkah dia bersukan? Ya.

Keresahan ibunya pada hari pertama kini digantikan dengan rutin yang mudah. Selagi Adam mengelakkan bahan pencetus (*trigger*), dia boleh menjalani kehidupan yang normal, sihat, dan ceria seperti kanak-kanak lain.

Kepada semua ibu bapa: bertenanglah. Anak anda akan baik-baik sahaja. Mereka hanya memerlukan anda sebagai "*bodyguard*" mereka sehingga mereka cukup besar untuk menjaga diri sendiri. Jangan lupa untuk berkongsi maklumat ini dengan datuk dan nenek, pengasuh, guru, dan sesiapa sahaja yang menjaga anak anda.

Sumbangan daripada



# MEMBANTU KANAK-KANAK PEMALU BERKEMBANG SECARA SOSIAL

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

Dalam kebanyakan keluarga di Malaysia, kanak-kanak sering dipuji apabila bersikap sopan, patuh, dan tidak "terlalu bising". Walaupun sifat-sifat ini dihargai, ia kadangkala menyukarkan ibu bapa untuk menyedari apabila seorang kanak-kanak sebenarnya menghadapi kesukaran bersosial, dan bukannya sekadar berkelakuan baik.

Sifat pemalu bukanlah satu kelemahan yang perlu "diperbaiki," tetapi merupakan ciri personaliti yang menunjukkan perasaan tegang atau kekok dalam situasi sosial. Malah, kanak-kanak pemalu sering menjadi pemerhati yang baik dan pemikir yang mendalam. Namun, jika sifat pemalu menghalang kanak-kanak daripada berkawan atau menyertai aktiviti di sekolah, intervensi yang lembut diperlukan bagi mengelakkan kesan jangka panjang terhadap keyakinan diri mereka.



## 1. Mewujudkan asas yang selamat

Bagi kanak-kanak pemalu, dunia mungkin terasa tidak menentu. Ibu bapa boleh menyediakan "ruang selamat" di rumah – iaitu rasa keselamatan emosi yang diperlukan untuk membantu mereka berani mencuba pengalaman di luar rumah – melalui strategi berikut:

- **Elakkan label:** Jangan memperkenalkan anak sebagai "si pemalu." Label boleh mengukuhkan tingkah laku itu sebagai identiti, bukan sekadar perasaan sementara.
- **Akui perasaan mereka:** Daripada berkata "Jangan malu," cuba katakan: "Ibu nampak Adik (atau nama anak) rasa kurang selesa. Tak apa, ambil masa ya."
- **Benarkan fasa 'pemerhati':** Biarkan anak memerhati taman permainan atau majlis dari jauh sebelum menyertai. Ini membantu mereka memahami suasana mengikut rentak mereka sendiri.



## 2. Membina kemahiran sosial

Keyakinan sosial ibarat otot yang perlu dilatih. Anda boleh membantu anak anda menguatkan kemahiran ini melalui:

- **Lakonan peranan (roleplay):** Berlatih membuat pesanan makanan di restoran mamak atau kopitiam. Biarkan anak memberitahu pelayan apa yang ingin dimakan atau diminum.
- **Temu janji bermain secara kecil:** Mulakan dengan sesi bermain seorang rakan sahaja di rumah, tempat anak rasa paling selamat, berbanding menghadiri majlis besar.
- **Ritual persediaan:** Datang lebih awal ke sesuatu acara. Menjadi antara yang terawal tiba membantu anak menyesuaikan diri dengan ruang sebelum ia menjadi sesak.
- **Menunjukkan contoh:** Tunjukkan tingkah laku sosial (cth. menyapa jiran atau berbual kecil dengan pengawal keselamatan atau pekedai). Kanak-kanak secara semula jadi meniru tingkah laku ibu bapa.
- **Matlamat kecil:** Tetapkan sasaran yang mudah dicapai seperti melambai kepada guru atau bertanya khabar kepada seorang rakan sekelas.
- **Memuji usaha:** Katakan, "Ibu bangga Adik (atau nama anak) berani berdiri dekat dengan kumpulan itu tadi," daripada berkata, "Kenapa Adik (atau nama anak) tak bercakap dengan mereka?"



### 3. Masa untuk mendapatkan bantuan pakar

Kebanyakan kanak-kanak akan mengatasi sifat pemalu apabila mereka memperoleh lebih banyak pengalaman hidup. Namun, adalah penting untuk berjumpa pakar perkembangan pediatrik jika terdapat tanda amaran tertentu. Kadangkala, apa yang kelihatan seperti sifat pemalu sebenarnya mungkin berkaitan dengan keadaan lain seperti:

- **Gangguan keresahan sosial:** Ketakutan yang kuat terhadap penilaian orang lain sehingga mengganggu kehidupan harian.
- **Gangguan spektrum autisme (ASD):** Kesukaran memahami isyarat sosial dan komunikasi, bukan sekadar rasa malu.
- **Mutisme selektif:** Bercakap dengan selesa di rumah tetapi kekal diam secara konsisten dalam situasi tertentu seperti di sekolah.
- **Tekanan emosi yang melampau:** Gejala fizikal seperti sakit perut atau tangisan kuat sebelum menghadiri acara sosial.



### 4. Melangkah ke hadapan

Sifat pemalu sering berubah mengikut usia, dan kanak-kanak mungkin menjadi lebih sedar diri apabila memasuki alam persekolahan. Kesabaran amat penting. Matlamatnya bukan untuk mengubah personaliti anak, tetapi untuk memberi mereka kemampuan untuk meneroka dunia dengan selesa. Dengan menyokong sifat semula jadi mereka sambil menggalakkan perkembangan secara lembut, ibu bapa dapat membantu anak menyerlah mengikut masanya sendiri.

### Senarai semak bagi membantu kanak-kanak pemalu berkembang

- ✓ Elakkan menggunakan label seperti 'shy' or 'pemalu'
- ✓ Akui dan sahkan perasaan anak: "Tak apa jika rasa tidak selesa."
- ✓ Beri masa untuk menjadi 'pemerhati' sebelum menyertai sesuatu aktiviti
- ✓ Berlatih membuat pesanan makanan/minuman di mamak atau kopitiam
- ✓ Mulakan dengan sesi bermain seorang rakan sahaja di rumah
- ✓ Datang lebih awal ke sesuatu acara supaya anak boleh menyesuaikan diri dengan ruang
- ✓ Tunjukkan contoh tingkah laku sosial (menyapa jiran)
- ✓ Tetapkan matlamat kecil: cth. melambai kepada guru
- ✓ Puji usaha mencuba, bukan hanya hasilnya
- ✓ Perhatikan tanda amaran, cth. tekanan emosi yang melampau atau mutisme selektif



Sumbangan daripada



# UJIAN MAINAN: KENAL PASTI BAHAYA TERSEMBUNYI DI RUANG BERMAIN

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

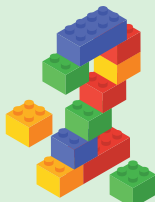
Waktu bermain sepatutnya masa gembira untuk anak-anak – bukan penuh risiko dengan bahaya yang tidak disedari. Berikut panduan ringkas untuk memeriksa dan memilih mainan paling selamat untuk si manja.



## Bahaya tersembunyi

### • Bahagian kecil & risiko tercekik:

Ingat formula mudah – jika sesuatu objek boleh muat sepenuhnya dalam gulungan tisu, ia terlalu kecil untuk kanak-kanak bawah tiga tahun. Berhati-hati dengan manik kecil, mata patung mainan, dan blok kecil dari permainan binaan.



### • Tali, wayar & risiko jerutan:

Apa-apa tali, reben, atau wayar boleh menyebabkan jerutan. Elakkan mainan gantung atau mainan tarik bertali berhampiran katil bayi atau kawasan tidur.



### • Bateri & magnet:

Bateri kecil dan magnet – biasanya dalam buku muzik, jam atau mainan berlampu murah – sangat bahaya jika tertelan! Pastikan penutup bateri ketat, atau tampal dengan pita jika perlu.

### • Cat & mainan lama:

Sentiasa baca label. Mainan berwarna-warni memang menarik, tapi pastikan ia bertanda "non-toxic" atau "lead-free". Berhati-hati dengan mainan murah atau tiruan yang dijual dalam talian atau di pasar malam – ia mungkin tidak patuh piawaian keselamatan Malaysia.

### • Mainan lembut & bahan isian:

Periksa jahitan dan bucu mainan. Isi kapas atau bebola plastik yang terkeluar boleh mendatangkan risiko tercekik. Jangan lupa cuci mainan lembut baru sebelum digunakan untuk menyingkirkan habuk, sisa pewarna atau bau kilang.



## Cara memilih mainan selamat di Malaysia

### • Perhatikan label umur:

Panduan keselamatan adalah berdasarkan umur – pastikan anda mematuhi!

### • Lihat pensijilan:

Pilih mainan dengan label SIRIM, MS Standard atau piawaian antarabangsa seperti CE (Eropah) atau ASTM F963 (AS).

### • Beli dari sumber dipercayai:

Utamakan jenama dipercayai, pasaraya atau penjual dalam talian yang sah – bukan mainan tanpa label dari gerai tepi jalan.

### • Utamakan kualiti:

Mainan kayu, anak patung berkain kapas dan plastik bebas BPA adalah pilihan terbaik dan tahan lama.



## Peranan terpenting anda

### • Pantau waktu bermain:

Permainan yang paling selamat juga boleh disalah guna – terutamanya apabila bermain dengan teman atau secara kasar.

### • Lakukan "pemeriksaan mainan" berkala:

Setiap beberapa bulan, periksa mainan, bahagian yang rosak, atau sebarang pengumuman panggilan balik daripada Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Kos Sara Hidup (KPDN).

### • Kemas selepas bermain:

Mainan berselerak – terutamanya di tangga atau berhampiran kipas – boleh menyebabkan jatuh atau cedera.



**Ingatlah:** Mainan sepatutnya merangsang imaginasi, bukan bahaya. Beberapa minit pemeriksaan boleh memastikan waktu bermain anak kekal seronok dan selamat.

Sumbangan daripada



# CINTA, BUAH HATI, DAN PUTUS CINTA: PANDUAN LEMBUT UNTUK IBU BAPA

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

Saat anak remaja anda mula menyebut tentang ‘buah hati’ atau asyik dengan mesej lewat malam, ianya mungkin mengejutkan. Dalam banyak budaya Asia, isu tentang cinta tidak selalu dibincang secara terbuka dalam keluarga. Ini menjadikan perbualan mengenai ‘buah hati’ remaja sesuatu yang asing bagi ibu bapa dan anak-anak. Namun, bimbingan awal amat penting untuk membantu mereka mengurus emosi yang kuat ini dengan selamat.

## Mengemudi hubungan cinta pertama

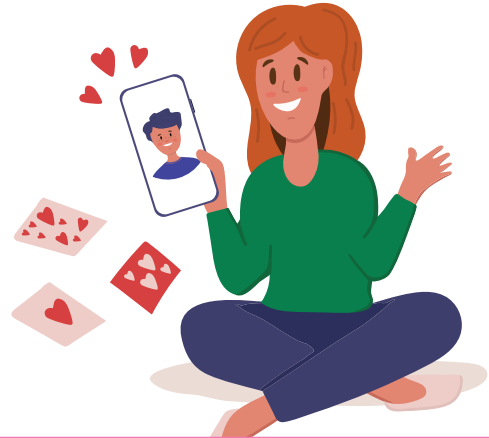
Cinta remaja boleh dikatakan latihan awal untuk perhubungan realistik apabila dewasa nanti. Daripada menolaknya sebagai “cinta monyet”, cuba akui perasaan mereka:

- **Sedia mendengar, kurangkan bercakap:**  
Tanya soalan terbuka seperti “Apa yang kamu suka tentang dia?” dan “Macam mana perasaan kamu bila bersama dia?”
- **Kekal ingin tahu, bukan mengkritik:**  
Elakkan mengejek pilihan mereka kerana ini hanya akan menyinggung perasaan mereka dan membuatkan mereka menyimpan rahsia.
- **Jangan terlalu reaktif:**  
Jika anda bertindak dengan panik, remaja akan bertindak balas dengan “lawan atau lari” dan menutup ruang komunikasi. Kekal tenang walaupun anda tidak bersetuju dengan hubungan atau pilihan tersebut.

## Tiga asas utama

Perbualan tentang cinta juga merangkumi keizinan (*consent*), hormat, dan batasan. Jangan biarkan remaja mencari jawapan sendiri – jadilah panduan yang jelas untuk mereka:

- **Keizinan:**  
Terangkan bahawa “Tidak” bermaksud “Tidak”, dan “Mungkin” juga bermaksud “Tidak”. Ini melibatkan pelbagai hal seperti berpegangan tangan hinggalah berkongsi gambar dalam talian.
- **Hormat:**  
Bincangkan bagaimana pasangan sepatutnya membuatkan mereka rasa dihargai dan selamat, bukannya tertekan atau diperkecilkan.
- **Batasan:**  
Pastikan mereka faham bahawa mereka berhak mengawal ruang peribadi. Secara fizikal, mereka berhak berkata “Tidak” terhadap sebarang sentuhan. Ingatkan juga bahawa jejak digital sukar dipadam dan jelaskan risiko berkongsi maklumat atau gambar peribadi.



## Sokongan semasa suka dan duka

Putus cinta selalunya pengalaman pertama remaja dengan kesakitan emosi yang mendalam. Menguruskan emosi ini memerlukan sokongan dan bimbingan. Anda boleh menyokong mereka secara berikut:

- **Akui perasaan:**  
Bagi remaja, ia terasa seperti dunia sudah berakhir. Elakkan berkata “Nanti kamu jumpa orang lain” dan sebaliknya akui perasaan mereka
- **Jadi tempat berlindung:**  
Kadangkala mereka hanya perlukan bahu untuk menangis dan sebekas ais krim untuk bertenang, bukan ceramah tentang kenapa hubungan itu tidak sesuai
- **Perhatikan tanda amaran:**  
Kesedihan adalah normal, tetapi awasi tanda kemurungan seperti tidak selera makan, prestasi akademik merosot, atau menjauhkan diri daripada rakan. Jika mood, tidur, atau tabiat pemakanan tidak kembali stabil selepas berpisah dua minggu, atau mereka meluahkan rasa tidak berharga atau keinginan mencederakan diri, segera dapatkan bantuan pakar. Kadangkala, pihak ketiga yang neutral (seperti kaunselor atau doktor) lebih mudah didekati oleh remaja.

## Kesimpulan

Anak remaja perlu tahu bahawa tidak kira siapa yang mereka suka atau siapa yang melukai hati mereka, kasih sayang ibu bapa tetap menjadi hubungan paling stabil dalam hidup mereka. Selain itu, ibu bapa juga boleh membentuk contoh hubungan yang sihat dengan menunjukkan interaksi yang penuh hormat dan kasih sayang dalam rumah tangga. Apabila ibu bapa kekal tenang, terbuka, dan sentiasa ada secara emosi, remaja lebih cenderung untuk mendapatkan bimbingan apabila mereka paling memerlukan.

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

pharmaniaga®

# LENGGKAPKAN PERLINDUNGAN KESIHATAN ANDA

Lindungi Diri Anda. Lindungi Orang Lain.  
Kurangkan Risiko Influenza Dengan Satu Suntikan

## Anggaran Impak Kesihatan Awam pada Musim 2023-2024:

Jika semua individu berumur 6 bulan - 64 tahun mendapat vaksin influenza kuadrivalen berasaskan sel (QIVc) berbanding vaksin kuadrivalen berasaskan telur (QIVe) di US pada 2023-2024, akan dapat mencegah:

**> 2 Juta**  
kes simptomatik<sup>1</sup>

**> 14,000**  
kadar kemasukan  
hospital<sup>1</sup>

**> 1 juta**  
lawatan pesakit  
luar<sup>1</sup>

**> 500**  
kematian<sup>1</sup>

## Influenza - Simptom



Demam



Sakit Otot



Menggigil



Rinitis



Lemah



Cirit-Birit



Muntah



Pengsan



Batuk



Sakit Tekak



Sakit Kepala

Jika anda mengalami  
gejala-gejala ini,  
sila rujuk doktor  
anda dengan segera!



Pharmaniaga Marketing Sdn. Bhd.  
No. 7, Lorong Keluli 1B, Kawasan Perindustrian Bukit Raja Selatan, Seksyen 7, 40000 Shah Alam, Selangor

1. Stein, A. N., Thanataveerat, A., McDermott, K., Dean, A., Wall, S., Pack, C., McGovern, I., Sullivan, S. G., & Haag, M. (2025). Superior Effectiveness and Estimated Public Health Impact of Cell- Versus Egg-Based Influenza Vaccines in Children and Adults During the US 2023-2024 Season. *Infectious diseases and therapy*, 14(12), 2693-2718. <https://doi.org/10.1007/s40121-025-01230-2>