

## *From the Director*

*Mom and Dad, apa kabar ?*

Walaupun kita selalu bertemu di saat mengantar ataupun menjemput, tetap saja saya ingin menanyakan kabar semuanya. "Apa kabar" bisa menjadi kata pembuka yang efektif untuk memulai suatu komunikasi. Komunikasi ? Ya, bagi kami dan seluruh anggota HighReach, komunikasi merupakan kata kunci yang amat sangat berarti. Komunikasi berarti ada dua pihak yang saling terbuka dan berbicara. Dengan komunikasi akan tercipta saling pengertian yang mendalam. Buat kami, saling pengertian ini sangatlah penting agar tercipta suasana asih, asah dan asuh yang efektif.

Oh ya, kami juga ingin mengucapkan selamat bergabung bagi anggota baru HighReach. Dengan jumlah anggota yang semakin banyak, peranan komunikasi menjadi semakin penting. Salah satu media komunikasi yang efektif adalah *Daily Agenda*. Mengingat sempitnya waktu dan kesibukan *Mom and Dad*, silahkan tuliskan semua pesan di *Daily Agenda* dan kamipun melaporkan semua hal yang terjadi pada hari tersebut di *Daily Agenda*.

Satu lagi media komunikasi yang penting adalah *HighReach Parent Advisory Committee (HPAC)*. Kami mengharapkan seluruh orang tua dapat aktif bergabung dan berkegiatan di komite tersebut. Bergabunglah di milis HPAC dan mari kita saling bertukar pikiran secara positif.

Buat *Mom and Dad* yang baru bergabung, kami sampaikan beberapa artikel yang mungkin berguna untuk menciptakan saling pengertian di antara kita.

Terima kasih kepada Ibu Lydia yang telah bersusahpayah merintis *HighReach Parent Advisory Committee*, mengurus milis dan kegiatan berkunjung ke panti asuhan. Kami tunggu partisipasi orang tua lainnya di acara berikutnya.

Salam .....  
Dr. Lukiarti Rukmini, MPH.



## Masuk Daycare, Anak jadi Sakit ??

Setiap orang tua pasti menginginkan agar anaknya selalu sehat, tetapi apakah untuk menjaga kesehatannya, sang buah hati harus dihindarkan dari lingkungan di mana ada anak yang batuk pilek demam ?

Dr. Carol Cooper, pakar kesehatan dari Cambridge University bahkan mengatakan bahwa, kecuali bila anak menderita "permasalahan kekebalan tubuh yang serius", orang tua tidak perlu menjauhkan anak dari lingkungan batuk pilek atau penyakit-penyakit virus dan bakteri umum lainnya. Berarti anak memang mungkin akan sering sakit, tetapi hal ini merupakan bagian yang sangat bermanfaat untuk peningkatan daya tahan tubuh (antibodi) anak secara alami. Tetapi apabila anak terserang penyakit tersebut, anak tetap memerlukan perhatian serius agar tidak jatuh ke dalam kondisi yang parah.

Sedangkan untuk penyakit-penyakit tertentu lainnya yang memang harus dihindari, orang tua harus melindungi sang buah hati dengan memberikan imunisasi agar anak terhindar dari penyakit parah bahkan kemungkinan fatal.

Bagaimana dengan di HighReach ya? Bersyukur bahwa adik-adik bayi menunjukkan kekebalan yang didapat dari Ibu saat hamil maupun dari ASI. HighReach mendukung program ASI eksklusif loh!

Kakak-kakak *toddler* dan *preschool* kelihatannya ada yang sedang "berjuang" membangun antibodi ya, tapi bersama mama, kami tetap rajin memberi minum dan nutrisi yang baik. Kalau kakak-kakak *Pre Kindy* dan *Kindy*, mereka cukup sehat karena mau minum banyak dan makannya tidak pilih-pilih! (LK)

## *Sharing from parents*

*Saya juga mau share sedikit. Anak saya di daycare sejak berumur 3 bulan (awalnya bukan di HighReach). Awalnya lumayan sering kena common colds (demam, pilek, batuk). Tapi semakin besar semakin jarang sakit. Sekarang sih dia jarang sekali sakit.*

*Saya juga mau share artikel yang saya copy dari websitenya American Academy of Pediatrics (www.aap.org). Banyak sekali info tentang kesehatan anak yang berguna untuk orang tua seperti kita. Atau bisa juga cek website www.sehatgroup.web.id. Ada milisnya juga: sehat@yahoo.com. Di sana kita bisa tanya2 masalah kesehatan anak. Semoga bermanfaat.*

*Cheers  
Lydia (Mama Raphael)*

AYO GABUNG DI MILIS ORANG TUA HIGHREACH  
untuk berbagi informasi, tips, dll.

**HighReach\_PTA@yahoo.com**  
Moderator milis : Ibu Lydia Iswara (Mama Raphael)  
lydia\_m\_iswara@yahoo.com

# SAKIT PANAS

<http://pedsinreview.aappublications.org> (oleh Lydia Iswara)

*Sebagai orang tua pasti kita pernah mengalami anak kita demam. Pasti yang terpikir adalah bagaimana cara menurunkan demamnya. Tapi tahukah bahwa demam itu sebenarnya tidak selalu menakutkan? Coba deh baca artikel dari American Academy of Pediatrics di bawah ini.*

Some people think that a high fever is bad, because it can cause brain damage. That's not true! The truth is that fever is one of the ways our body protects itself against infections. With more heat, our body's defenses can kill germs better. So the fever is not our enemy but our friend.

Therefore, what we need to ask is not, "What can I do to stop the fever?" but, "What is causing the fever?" Then we must decide if the cause is serious or not serious. Fortunately, most of the time, the cause of fever in children will be something that is not serious, such as an ear infection, throat infection, or the flu. Exceptionally, there may be a more serious infection. One example would be a pneumonia. With a pneumonia, there are three main symptoms: a fever that stays high, a cough, and most importantly, shortness of breath. Another example of a serious infection is meningitis: This is an infection that is caused by germs sitting around the brain. Fortunately, this disease is rare. To tell the difference between a serious infection (like meningitis) and common infections, look at the whole picture, not just at the thermometer. A child could have a 104°F fever and have meningitis. He could also have a 104°F fever and have the flu, then recover in 3 to 4 days. We need to look at the whole picture and ask ourselves the following questions: Does he look at me in the eyes?

Does he move his head easily from side to side, or does he act as if it hurts and he does not want to move it? Does he follow what is going on around him? When the fever breaks, after several hours, does he perk up, play and smile more, or does he look worse? If the answers to these questions are good, then the child most likely does not have meningitis. If the answers to these questions are bad, then the child should be seen by a doctor right away.



Tylenol® or acetaminophen is used not so much to bring the fever down, but to make us more comfortable, because we usually feel miserable when we have a high fever. You have to use your judgement when you give Tylenol to a child. Some children have a fever and continue to play. They do not need to be given Tylenol every four hours. On the other hand, if they have a fever and

feel miserable, then by all means give them Tylenol every four hours. If the child does not have a specific symptom along with the fever, such as an earache or sore throat, then he may be having the flu. The flu is a common illness caused by a virus. In your mind, imagine that there are different families of germs. Two big families are called the viruses and the bacteria. The bacteria are the ones that can be killed by antibiotics like penicillin and amoxicillin. **THESE ANTIBIOTICS DO NOT WORK AGAINST VIRUSES.** Therefore, if there is a disease caused by a virus such as the flu, the cold, or the chickenpox, nothing can be done except to wait until it runs its course. With the flu, the fever usually goes up and down like a roller coaster for two to four days, then the child will get better.

In summary, fever is our friend and is helping us to fight infections better. We need to be concerned about its causes, but not about how high the fever is. If the child perks up every once in a while and the whole picture looks good, we can watch and wait for about three days. If the picture looks worse, or the fever lasts longer than three days, the child should be seen.

## HighReach Updates

### Keluarga HighReach Berbagi Kasih

Kamis 25 September lalu, murid Kindy HighReach ditemani Ibu Lydia, Ms. Reta dan Ms. Ruri berkunjung ke Panti Asuhan Balita di Cipayung, Jakarta Timur. Pada kesempatan tersebut, mereka menyerahkan sumbangan dari keluarga HighReach berupa pakaian bayi dan anak, sepatu, mainan dan keperluan lainnya. Dalam kunjungan ini, anak-anak juga mendapat kesempatan berkeliling panti, bermain dengan adik-adik bayi dan ikut bermain puzzle bersama relawan di ruang belajar.



### Halal Bihalal Keluarga Besar HighReach

Jumat 17 Oktober yang lalu, diadakan Halal Bihalal keluarga besar HighReach. Acara yang menjadi tradisi di HighReach ini dimaksudkan sebagai sarana bagi seluruh anggota keluarga HighReach untuk saling berkenalan dan menjalin tali silaturahmi. Senang sekali karena seluruh orang tua bisa hadir termasuk Ibu Tuti Soenardi selaku salah satu Founder HighReach. Yang lebih seru, seluruh murid berusaha menunjukkan kemampuannya untuk menghibur orang tua. Wah ..... kelihatannya sudah mulai tidak cukup tuh ruangnya. Banyak orang tua yang tidak kebagian tempat !!!

### Brama, Welcome Home !

Salah satu murid HighReach : Brama (13 bulan) 28 Oktober lalu masuk RS Mitra Internasional Jatinegara. Menurut Beby (mama Brama), Brama sempat diobservasi di PICU karena temperatur tubuhnya tidak stabil (37-39C). Walaupun masih diinfus namun selang oksigen sudah dicopot. Brama pun sudah mulai mau makan, sebelumnya hanya mau minum susu. Selama Brama di RS, Ms. Ami yang mengasuh Brama selalu murung dan sedih bahkan menangis terus. Ketika rombongan Utie dan Ms. Ami menjenguk, Brama kelihatan senang dan mau main dan bernyanyi bersama Ms. Ami (satusatunya non-keluarga yang diperbolehkan masuk ke PICU). Selasa kemarin (4/11) Brama sudah sehat dan bergabung kembali di HighReach. **BRAMA, WELCOME HOME. WE REALLY MISS YOU!**

### Congratulations to Ms. Lina!

2 November lalu, Ms. Lina mengakhiri masa lajangnya dengan akad nikah di KUA Pondok Pinang Jakarta. Selamat menempuh hidup baru yah Ms. Lina !

HighReach Newsletter is published for parents of HighReach Learning Care Institution only. The editors welcome any contributions and have the rights to make necessary edits as needed. Please email the contributions/inputs to [care@hreach.com](mailto:care@hreach.com).