कब्जियत

सजिलो उपचार

कब्जियत बच्चाहरूमा अति सामान्य समस्या हो। कैयौँ बच्चाहरूले सामान्यतः केही दिनका अन्तरालमा दिशा गर्ने गर्दछन्। जेभएता पनि, गाह्रोगरी निस्कने कडा दिशा र प्रत्येक तीन दिनमा मात्रै दिशा हुनुलाई तपाईंले कब्जियत ठान्नु पर्दछ।

स्तनपान गर्ने शिशुहरूले सामान्यतः प्रतिदिन धेरैपल्ट दिशा गर्दछन्। बोतलले दूध पिउने बच्चाहरूको तुलनामा उनीहरूले धेरैपल्ट दिशा गर्ने गर्दछन्। उदाहरणार्थ, स्तनपान गर्ने शिशुहरूले प्रतिसाता 5 देखि 40 पल्ट दिशा गर्दछन् भने फर्मूला दूध पिउने शिशुहरूले प्रतिसाता 5 देखि 28 पल्ट दिशा गर्ने गर्दछन्। दूध वा फर्मूला दूधको प्रकारमा परिवर्तनले पनि कब्जियत गर्न सक्छ।

कैयौँ कुराहरूले गर्दा कब्जियत हुन सक्छ तर सामान्य रूपमा सु-सन्तुलित आहार खाने शिशु एवं बच्चाहरूलाई कब्जियत हुँदैन।

कब्जियत खुलाउने औषधीले मद्दत गर्छ कि भन्ने बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य भिजिटरलाई सोध्नुहोस्। यदि यसबाट समस्याको समाधान हुँदैन भने आफ्ना जीपी-सँग कुरा गर्नुहोस्। बच्चाहरू र शिशुहरूलाई केही भित्री बिमारीले गर्दा कब्जियत हुने मामिला अति विरलै हुन्छ तसर्थ यदि केही दिनमा समस्या निको हुँदैन भने आफ्ना जीपी-सँग कुरा गर्नु जरूरी हुन्छ।

स्वास्थ्य भिजिटर भन्दछन्

कब्जियतबाट बाँच्न र यो फेरि नहोस् भनी तपाईंको बच्चालाई पर्याप्त फाइबर जस्तै फल, सागसब्जी, उसिनिएको बोडी र होलग्रेन ब्रेकफास्ट सिरियलहरू सहित सन्तुलित आहार खुवाउने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस्। हामीले अपरिशोधित खोस्टा (केही खाद्यहरूमा रहने सामग्री) खुवाउने सिफारिश गर्दैनौँ किनकि यसले पेट फुल्लिन सक्छ, वायु विकार उत्पन्न गर्न सक्छ र सुक्ष्म पोषक तत्वहरूको शरीरमा अवशोषण प्रक्रियालाई घटाउँछ। पर्याप्त मात्रामा तरल पदार्थ पिउनु पर्दछ।

बोतलको दूध खाने बच्चालाई कब्जियत हुन्छ भने तपाईंले उसलाई खुराकहरूको बीचमा पानी खुवाउने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ (शिशु दूधलाई कहिल्यै पनि पातलो नपार्नुहोस्)। समस्याको समाधान हुँदैन भने आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटर वा जीपी-सँग फेरि कुरा गर्नुहोस्।

1

के मेरो बच्चाले सन्तुलित आहार खान्छ?

2

यदि तपाईंको बच्चालाई कब्जियत छ भने उनीहरूलाई दिशा गर्नु पीडादायक महसुस हुन सक्छ।

3

कब्जियत खुलाउने औषधीले निको हुन्छ कि भन्ने कुरो आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटर वा फार्मासिष्टलाई सोध्नुहोस्।

स्रोतः नाइस (NICE) दिशा-निर्देशन 2009, बच्चाहरूमा कब्जियत।