

अस्वस्थ पेट

तपाईंको नानीको लागि राम्रो होइन

बिरामीका र झाडापखालाका रोगाणुले छिट्टो समात्छन् र प्रायः यस्ता ठाउँहरूबाट सर्छन् जहाँ थुप्रै बच्चाहरू हुन्छन् – जस्तै प्लेग्युप्स वा नर्सरीहरू।

बान्ता महसुस गर्नु वा अचानकै बान्ता गर्नु प्रथम सङ्केत हुन्। झाडापखाला पछि शुरु हुन्छ। झाडापखालाले शरीरमा पानीको कमी हुन्छ तसर्थ तरल आहार बढाउनु पर्छ।

नानीहरू सञ्चो छैनन् भने र 24 घण्टामा 3 पटकभन्दा बढी बान्ता हुन्छ वा छःपटक भन्दा बढी दिशा हुन्छ भने आफ्ना जीपी-कहाँ लैजानुहोस् वा नवजात शिशु हुन् वा तपाईंले शरीरमा पानीको कमी भएको देख्नुहुन्छ भने त्यसभन्दा पहिले नै लैजानुहोस्।

यदि तपाईं स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने जारी राख्नुहोस्। ठूला बच्चाहरूले बढी मात्रामा पेय/तरल पदार्थ पिउनु पर्दछ – थोरै-थोरै तर बारम्बार अर्थात् प्रत्येक 10 मिनेटमा राम्रो हुन्छ। तपाईंले उनीहरूलाई चुस्नका लागि आइस लली पनि दिन सक्नुहुन्छ। यदि उनीहरू खान चाहन्छन् भने उनीहरूलाई सादा खाना दिनुहोस् जस्तै पास्ता वा भात (धेरै गरिष्ठ र नूनिलो केही दिनु हुँदैन)।

उनीहरूलाई अरूबाट टाढा राख्नुहोस्, खासगरी बच्चाहरूबाट, जसबाट संक्रमण सार्न सक्ने सम्भावना कम हुन्छ। मनतातो पानी र साबुनले हातहरू लगातार धोइराख्नुहोस् जसबाट संक्रमण सार्ने सम्भावना कम हुन्छ। यदि तपाईं घर बाहिर हुनुहुन्छ भने ह्याण्ड जेलको प्रयोग गर्नुहोस्।

फार्मासिष्ट भन्दछन्

तपाईंले घरमा आफ्नो नानीको ध्यान राख्ने थुप्रै तरिकाहरू छन्। तपाईंले निम्न प्रयासहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- नानीलाई नियमित रूपमा पेय पदार्थ दिनुहोस् (पुनर्जलीकरण फर्मूला, स्क्वायश ('शुगरफ्री' होइन), दूध वा पानी) – थोरै-थोरै तर बारम्बार राम्रो हुन्छ। स्तनपान गर्न चाहन्छ भने स्तनपान गराउनुहोस्।
- हातको स्वच्छता प्रति थप ध्यान पुऱ्याउनुहोस् (तरल साबुन र पानीको प्रयोग गर्नुहोस् र सफ्फा तौलियाले हात पुछ्नुहोस्)।
- पुनर्जलीकरण फर्मूला – उत्पादनका लागि दिइएका निर्देशनहरूको पालना गर्ने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको बच्चा 24 घण्टाभन्दा बढी समयसम्म बिसञ्चो रहन्छ भने आफ्ना जीपी-लाई भेट्नुहोस्। यदि तपाईंको नानी नवजात हो भने वा साह्रै बिसञ्चो छ भने तपाईंले नर्स वा आफ्ना जीपी-लाई आजै भेट्नु जरूरी छ।

शरीरमा पानीको कमी भएको लक्षणहरू

- उनीहरूको तालुमा रहेको नरम स्थान सामान्यभन्दा बढी खाल्डो पर्दछ।
- न्याप्पी कम्ति भिजाउँछन् (अर्थात्, पिसाब कम गर्छन्) वा गहिरो रडको हुन्छ।
- सामान्य भन्दा बढी निद्रा लाग्छ।
- मुख सुक्का हुन्छ।

आफ्ना फार्मासिष्टबाट पुनर्जलीकरण फर्मूलाका प्याकेटहरू माग्नुहोस्।

1

मेरो नानीलाई झाडापखाला लागेको छ र बिसञ्चो छ।

2

के तपाईंले उसलाई धेरै मात्रामा पेय पदार्थ दिनुभयो – थोरै-थोरै तर बारम्बार सर्वोत्तम हुन्छ? यसले उसको शरीरमा पानीको कमी हुन दिँदैन, यदि यो पेटको किराले गर्दा भएको हो भने। आफ्ना फार्मासिष्टसँग कुरा गर्नुहोस्। आफ्ना हातहरू नियमित रूपमा धुनुहोस्।

3

24 घण्टापछि पनि लक्षणहरूमा कुनै सुधार हुँदैन वा यदि नवजात शिशु हो भने तत्काल आफ्ना जीपी-सँग कुरा गर्नुहोस्।