ਕਬਜ਼

ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ

ਕਬਜ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਹਰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨਵਜਾਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨਗੇ। ਬੋਤਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨਵਜਾਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 40 ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨਵਜਾਤ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 28 ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਵਜਾਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼ ਕਿਸੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਕਹਿੰਦਾ/ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਰੇਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਸਿਰੀਅਲ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨਾ ਕੀਤੇ ਛਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਆਫਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਾਈ (ਪੇਟ ਦੀ ਹਵਾ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਪੋਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।

ਜੇ ਬੋਤਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਨਾ ਕਰੋ)। ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰੋ।

1

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

2

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੌਇਲਟ ਜਾਣ ਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3

ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੋਤ: NICE ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 2009, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼।