

ਖਰਾਬ ਪੇਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲੇਗਰੂਪ ਅਤੇ ਨਰਸਰੀਆਂ।

ਉਲਟੀ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਚਾਣਕ ਉਲਟੀ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਸਤ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿਓ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਜੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਲਿਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ/ਤਰਲ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹਰ 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਲਈ ਆਈਸ ਲੋਲੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸਤਾ ਹਾਂ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ)।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਲਾਗ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਲਾਗ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਜੈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ, ਸਕ੍ਰੈਸ ('ਸ਼ੂਗਰ ਫ੍ਰੀ' ਨਹੀਂ), ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ) - ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੰਗਣ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨ ਬਣੋ (ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ।)
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਾਂ ਜਨਮਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਨਰਮ ਸਥਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਗਿੱਲੀਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੈਪੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਘੱਟ ਹੈ (ਮਤਲਬ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ।
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਉਨੀਂਦਰੇ ਹਨ।

ਵਿੰਡਸਰ, ਐਸਕੋਟ ਅਤੇ ਮੇਡਨਹੈਡ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

- ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ।

ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਕੇਟ ਮੰਗੋ।

1

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ।

2

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤਾ ਹੈ - ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

3

ਜੇ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਨਵਾਂ ਜਨਮਿਆ ਬੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।