



# কোষ্ঠকাঠিন্য

যে শিশুরা শুধুমাত্র স্তনপান করে তাদের ক্ষেত্রে বিরল

কোষ্ঠকাঠিন্য বাচ্চাদের মধ্যে একটি অতি প্রচলিত সমস্যা। বহু বাচ্চা সাধারণত মলত্যাগ করে কয়েকদিন অন্তর। যাই হোক, শক্ত মলকে আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য মানা উচিত যেগুলি ত্যাগ করা মুস্কিল।

স্তনপায়ী শিশুদের সাধারণত দিনে কয়েকবার পায়খানা হবে কিন্তু মাঝেমাঝে সপ্তাহে মাত্র একবার স্বাভাবিক নরম মলত্যাগ করবে। বোতলে খাওয়া শিশুদের তুলনায় তাদের বেশি বার পায়খানা হয়। উদাহরণস্বরূপ স্তনপায়ী শিশুরা সপ্তাহে 5 থেকে 40 বার পায়খানা করবে যেখানে ফর্মুলা পান করা শিশুরা করবে 5 থেকে 28 বার। দুধ বা ফর্মুলায় ধরন বদলালেও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

কোষ্ঠকাঠিন্যের পিছনে অনেক কারণ আছে কিন্তু যে শিশু ও বাচ্চারা সুস্থম আহার পায় তাদের সাধারণত কোষ্ঠকাঠিন্য হয় না।

আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে পরামর্শ নিন। বিরল ক্ষেত্রে, কোষ্ঠকাঠিন্য শরীরের কোনও অসুখের দরুন হতে পারে, তাই কয়েকদিনের মধ্যে সমস্যা দূর না হলে, আপনার জিপির সাথে কথা বলা দরকার।

**1.**

আমার শিশুর কোষ্ঠকাঠিন্য হয়।

**2.**

দুবার খাওয়ার মধ্যবর্তী সময়ে ঠান্ডা করা ফোটানো জল খাওয়ান।

**3.**

সমস্যা দূর না হলে আপনার স্বাস্থ্যকর্মী বা জিপির সাথে কথা বলুন।

## স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ

কোষ্ঠকাঠিন্য এড়ানোর জন্য এবং তা যাতে আবার না হয় তারজন্য আপনার শিশুকে অবশ্যই সুস্থম পথ্য দেবেন যেমন প্রচুর আঁশযুক্ত খাবার যেমন ফল, সজ্জী, বেকড বিস্ক এবং গোটা

শস্যদানার ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল। আমরা আনপ্রসেস ভূষির সুপারিশ করি না (কিছু খাবারের একটি উপাদান), যার জন্য ঢেকুর উঠতে পারে, ক্ল্যাটুলেপ্স (উইন্ড) হতে পারে এবং মাইক্রো নিউট্রিয়েন্সের শোষণ কম হতে পারে। প্রচুর পরিমাণ তরল পান করান।

## স্তনপান করা শিশুরা

শুধুমাত্র স্তনপান করা শিশুদের ক্ষেত্রে কোষ্ঠকাঠিন্য বিরল, কিন্তু যে শিশুরা ফর্মুলা দুধ খায় বা শক্ত খাবার খায় তাদের কোষ্ঠকাঠিন্য হয়। চিকিৎসার জন্য আপনার স্বাস্থ্যকর্মী বা ফার্মাসিস্টের পরামর্শ নিন। আপনাকে অবশ্যই সঠিক পরিমাণ জল দিয়ে ফর্মুলা পাউডার গুলতে হবে। কিছু ফর্মুলা বিশেষভাবে সামান্য কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়া শিশুদের জন্য তৈরি করা হয়েছে – আপনার স্বাস্থ্যকর্মী আপনার সাথে বিকল্পগুলি আলোচনা করতে পারেন।

আপনার শিশু ইতিমধ্যেই শক্ত খাবার খেতে শুরু করে থাকলে ফলের রস বা ফল কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে পারবে। আপেল, নাসপাতি, প্রুন্স-এর মত ফলে সর্বিটল থাকে, যা একটি প্রাকৃতিক জোলাপ, যা নিম্নঅম্ল জল ধরে রাখতে সাহায্য করে এবং সেই জল মল নরম করে ফলে অনায়াসে তা ত্যাগ করা যায়। ছোট শিশুদের দুধের বদলে অন্য কিছু দিতে শুরু করার আগে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন।

উৎস: [www.NCT.org.uk](http://www.NCT.org.uk)

উৎস: NICE নির্দেশিকা 2009, বাচ্চাদের কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়া