

قبض



ان بچوں میں شاذ و نادر ہوتی ہے جنہیں صرف چھاتی سے دودھ پلایا جاتا ہے

بچوں میں قبض ایک بہت عام پریشانی ہے۔ بہت سے بچے عام طور پر کئی کئی دنوں کے وقفہ سے اجابت کرتے ہیں۔ اس سے قطع نظر، آپ کو ایسے سخت پاخانے کو جس کا اخراج مشکل ہو قبض سمجھنا چاہئے۔

چھاتی سے دودھ پلانے جانے والے بچے عام طور پر یومیہ زیادہ پاخانہ کریں گے لیکن کبھی کبھی ہفتہ میں صرف ایک بار نرم طبعی پاخانے کر سکتے ہیں۔ ان کی اجابتیں بوتل سے دودھ پلانے جانے والے شیرخوار بچوں کے مقابلہ میں تعداد میں بہت مختلف ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر، چھاتی سے دودھ پلانے جانے والے شیرخوار بچوں کو فی ہفتہ تقریباً 5 سے 40 تک اجابتیں ہوتی ہیں جب کہ فارمولا دودھ پلانے جانے والے شیرخوار بچوں کو فی ہفتہ 5 سے 28 تک اجابتیں ہوتی ہیں۔ دودھ یا فارمولا کی نوعیت بدلنا بھی قبض کا سبب بن سکتا ہے۔

بہت سی چیزیں قبض کی وجہ بنتی ہیں لیکن وہ شیرخوار بچے اور دیگر بچے جو متوازن کھانے کھاتے ہیں مثالی طور پر قبض کے شکار نہیں ہوتے ہیں۔

صلاح کے لئے اپنے معائنہ کار صحت سے پوچھیں۔ شاذ و نادر معاملات میں قبض کسی بنیادی بیماری کی وجہ سے ہوسکتی ہے اس لئے اگر چند دنوں کے اندر پریشانی ختم نہیں ہوتی ہے تو اپنے جی پی سے بات کرنا ضروری ہے۔

1.

میرے بچے کو قبض ہو جاتی ہے۔

2.

دودھ پلانے کے درمیان ٹھنڈا کیا ہوا، ابالا ہوا پانی آزمائیں۔

3.

اگر پریشانی برقرار رہتی ہے، تو اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے بات کریں۔

معائنہ کار صحت کہتے ہیں

قبض سے بچنے اور اسے واپس آنے کو روکنے میں مدد دینے کے لئے یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ بہت سارے ریشے جیسے پھل، سبزیوں، بہنی ہوئی پھلیوں اور ناشتہ کے لئے سالم اناج کے سیرینلز سمیت ایک متوازن غذا لیتا ہے۔ ہم پروسس نہ کی گئی بھوسی (ایک جزو جو کچھ کھانوں میں شامل ہوتا ہے) کی سفارش نہیں کرتے ہیں، جو پیٹ کے پھولنے، نفخ (ریاح) کا سبب بن سکتی ہے اور مائیکرونیوٹرینٹس کے انجذاب کو کم کر سکتی ہے۔ سیال چیزیں خوب پیئیں۔

چھاتی سے دودھ پلانے جانے والے بچے

ان بچوں میں قبض بہت شاذ و نادر ہی پائی جاتی ہے جنہیں صرف چھاتی سے دودھ پلایا جاتا ہے، لیکن یہ ان بچوں میں انوکھی بات نہیں ہے جو فارمولا دودھ پیتے ہیں یا ٹھوس کھانے کھاتے ہیں۔ علاج سے متعلق صلاح کے لئے اپنے معائنہ کار

صحت یا فارماسٹ سے پوچھیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ پانی کی صحیح مقدار کے ساتھ فارمولا پاؤڈر بنائیں۔ کچھ فارمولے خاص طور پر ان بچوں کو ہدف بناتے ہوئے تیار کئے جاتے ہیں جنہیں معمولی قبض ہوتی ہے - آپ کا معائنہ کار صحت آپ کے اختیارات کے بارے میں بات کر سکتا ہے۔

اگر آپ کا بچہ پہلے ہی سے ٹھوس کھانے پر ہے تو پھر خود جوس یا پھل ہی سکون پہنچانے کے لئے کافی ہونا چاہئے۔ سیب، ناشپاتی اور آلوچے جیسے پھل ساربیٹول پر مشتمل ہوتے ہیں جو ایک قدرتی ملین دوا ہے، جو آنت کے نچلے حصہ کو پانی روکنے میں مدد دیتی ہے، جو بدلے میں پاخانے کو نرم رکھنے اور اخراج میں آسان ہونے میں مدد دیتا ہے۔ زیادہ چھوٹے بچوں کے لئے، دودھ کے علاوہ کوئی بھی چیز دینا شروع کرنے سے پہلے اپنے معائنہ کار صحت سے معلوم کریں۔

ذریعہ: www.NCT.org.uk

ذریعہ: NICE رہنما اصول 2009، بچوں میں قبض