

পেটের সমস্যা

কলিক বা পেটের ব্যথা

আপনি কি চিন্তিত যে আপনার শিশু কলিকে আক্রান্ত?

ছোট শিশুদের মধ্যে খাওয়ানো সংক্রান্ত সবচেয়ে সাধারণ সমস্যাগুলির মধ্যে অন্যতম হল কলিক বা পেট ব্যথা। এটি অনেকগুলি কারণে ঘটে বলে বিশেষজ্ঞরা বিশ্বাস করেন। এর মধ্যে পাচনতন্ত্রের অপরিণত অবস্থা, আটকে থাকা বায়ু, ল্যাকটোজ সহ্য করতে না পারা এবং অল্পে ব্যাকটেরিয়ার ভারসাম্য রয়েছে। বুকের দুধ এবং বোতলের দুধ খেয়ে অভ্যস্ত শিশুদের মধ্যে কলিক ঘটার প্রবণতা সমান থাকে। মায়ের ধূমপান করারও একটি ভূমিকা আছে বলে মনে হয়।

আপনার শিশুর কলিক আছে কিনা তা আপনি কীভাবে জানবেন?

একজন শিশু টানা 3 সপ্তাহ ধরে 3 বা তার বেশি দিনের জন্য প্রতিদিন 3 ঘন্টার বেশি কান্নাকাটি করলে সেটিকে কলিক বলে বর্ণনা করা হয়। এটা প্রায়শই 2 – 3 সপ্তাহ বয়সে শুরু হয় এবং বিকেলে ও সন্ধ্যার সময় সবচেয়ে খারাপ হয়। কলিক সাধারণত 3 – 6 মাস বয়সের মধ্যে চলে যায় এবং আপনার শিশুর উপর কোন দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব থাকে না।

অন্যান্য লক্ষণের অন্তর্ভুক্ত হল:

- চোখ টেনে থাকা
- মুখ লাল হয়ে থাকা
- পা টেনে বুকের কাছে নিয়ে আসা
- প্রচুর কান্নাকাটি করা
- হাতের মুঠো বন্ধ করে থাকা



যা করবেন

- ✓ শিশুকে খাওয়ানোর সময় ঘন ঘন তার বায়ু নিঃসরণ করুন, বিশেষত যদি শিশুটির দ্রুত খাওয়ানো প্রবণতা থাকে।
- ✓ তাদের প্রচুর আদর করুন; তাদের আলতো করে দোল দিন বা আপনার কাছাকাছি দোলনাতে শুইয়ে দিন। শিশুকে বিভিন্ন অবস্থানে ধরার চেষ্টা করুন। গতি আরামদায়ক হতে পারে; আপনার শিশুকে নিয়ে হাঁটার বা আলতো করে দোল দেওয়ার চেষ্টা করুন। গাড়ীতে করে বেড়াতে নিয়ে যাওয়াটাও প্রশান্তিদায়ক হতে পারে।

যা করবেন

- ✓ কিছু মনভোলানো কৌশল চেষ্টা করতে পারেন, যেমন গান করা, তাদেরকে আয়নাতে দেখানো এবং খেলনা দেখানো।
- ✓ কিছু ক্ষেত্রে শিশুরা ঘরের কিছু শব্দকে প্রশান্তিদায়ক মনে করে যেমন ভ্যাকিউম ক্লিনার, ওয়াশিং মেশিন বা হেয়ার ড্রায়ারের আওয়াজ।

যা করবেন

- ✓ কলিকের জন্য অনেক ধরনের প্রতিকার উপলব্ধ আছে, তাই আপনার ফার্মাসিস্টের কাছে পরামর্শ চান।
- ✓ যদি স্তন্যপান করান, তাহলে আপনার খাদ্যতালিকাটি দেখা সহায়ক হতে পারে: ক্যাফিন, মশলাযুক্ত খাবার, রসুন, দুগ্ধজাত খাবার এবং যে খাদ্যগুলি (যেমন বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রকোলি, পেঁয়াজ) বায়ু বৃদ্ধি করে সেগুলির সবকটির সাথে কলিকের সম্পর্ক পাওয়া গেছে।

যা করবেন না

- ✗ এগুলির কোনোটিই যদি কাজ না করে তাহলে হতাশ হবেন না। আরও পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সঙ্গে কথা বলুন এবং কলিক আছে এমন অন্য শিশুদের মায়ের সাথে কথা বলুন এবং দেখুন তাদের ক্ষেত্রে কোনটা কাজ করে। সহায়তা দলগুলি উপলব্ধ আছে; যেগুলি আপনার স্থানীয় এলাকায় অবস্থিত সেগুলির সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের কাছে তথ্য জানতে চান।
- ✗ আপনার শিশুকে দুইবার খাওয়ানোর মধ্যবর্তী সময়ে খুব ক্ষুধার্ত হতে দেবেন না। তাদের আরও নিয়মিতভাবে ছোট ছোট পরিমাণে খাওয়ালে সাহায্য হতে পারে।



গুরুত্বপূর্ণ তথ্য: যেহেতু স্তন্যপান আপনার শিশুর জন্য আদর্শ ভারসাম্যযুক্ত খাবার এবং অসুস্থতার বিরুদ্ধে সুরক্ষা, আর মা ও শিশু উভয়ের জন্যই বহু প্রকার অ-পৌষ্টিকতামূলক উপকার প্রদান করে, শিশুকে স্তন্যপান করানোটিই সর্বোৎকৃষ্ট পন্থা। আপনার শিশুটিকে খাওয়ানোর বিষয়ে বিভিন্ন বিকল্পের মধ্যে নির্বাচনের সময়ে আমরা আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা পেশাদারের সঙ্গে কথা বলার জন্য সুপারিশ করে থাকি। স্তন্যপান করানোর জন্য প্রস্তুতি এবং সেটি চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে পেশাদারী পরামর্শও গ্রহণ করা উচিত। যদি আপনি স্তন্যপান প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তাহলে তার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর, ভারসাম্যযুক্ত খাবার খাওয়াটি গুরুত্বপূর্ণ। যখন মায়েরা স্তন্যপান না প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন অথবা যদি কোন কারণে তাঁরা সেটি করার জন্য সক্ষম না হন, তাহলে স্তন্যপানের পরিবর্ত হিসাবে ইনফ্যান্ট ফর্মুলাটি কামা। স্তন্যপান না করানোর একটি সিদ্ধান্ত, অথবা বোতলের মাধ্যমে আংশিক খাওয়ানো শুরু করা স্তন্যপান থেকে উৎপাদনে হ্রাস ঘটাবে। যে কোনো কারণে যদি আপনি স্তন্যপান না পান করানোর সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে অবশ্যই মনে রাখবেন যে সেই সিদ্ধান্ত নাকচ করে ফিরে আসা কঠিন হতে পারে। ইনফ্যান্ট ফর্মুলা ব্যবহারের একটি সামাজিক এবং আর্থিক প্রভাব আছে, যেটি আবশ্যিকভাবে বিবেচনা করা উচিত। একটি শিশুর স্বাস্থ্যভিত্তিক ঝুঁকিগুলি এড়িয়ে যাওয়ার জন্য ইনফ্যান্ট ফর্মুলাগুলির প্রস্তুতি, ব্যবহার এবং মজুদকরণগুলি সর্বদাই লেবেলে উল্লেখিত নির্দেশনা অনুসরণ হওয়া উচিত।