

# ਚਿੱਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

## ਕੌਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ)

### ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੌਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

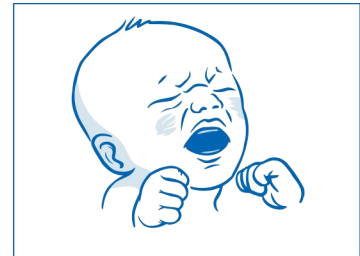
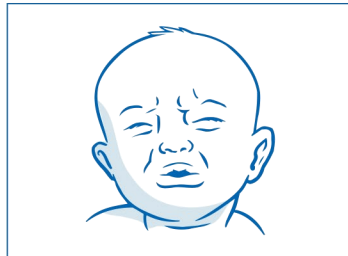
ਕੌਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ) ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹਨ ਕਿ ਮਾਹਿਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਾਚਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਫਸੀ ਹੋਈ ਹਵਾ, ਲੈਕਟੋਜ਼ ਦਾ ਨਾ ਪਚਣਾ, ਆਂਦਰ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ। ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੌਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ) ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੌਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ) ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ 3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਣ ਨੂੰ ਕੌਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏ, ਕੌਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 3 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅੱਖਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮੀਚਣਾ
- ਚੇਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ
- ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾਉਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣਾ
- ਮੁੱਠੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ



#### ਕਰੋ

- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਡਕਾਰ ਦਿਲਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਜਲਦੀ ਪੀਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲ ਨਾਲ ਲਗਾਓ; ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਥਪਥਪਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਬੰਨ ਕੇ ਲਾਭ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰੋ। ਹਿਲਜੁਲ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਝੁਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਘੁਮੰਦ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਕਰੋ

- ✓ ਧਿਆਨ ਵੰਡਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਣਾ ਗਾਉਣਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਖਾਉਣਾ।
- ✓ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਕਯੂਮ ਕਲੀਨਰ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਹੋਅਰਡਰਾਇਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਖਦਾਈ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

#### ਕਰੋ

- ✓ ਕੌਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ) ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇਕਰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਕੈਫੀਨ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਲਸਣ, ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜੋ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੌਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

#### ਨਾ ਕਰੋ

- ✗ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਮਾਯੂਸ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੌਲਿਕ (ਪੇਟ-ਦਰਦ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਯੋਗ ਸਮੂਹ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ✗ ਦੋ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ। ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਚਨਾ:** ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਤਰੀਕਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਹਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੈਰ-ਪੋਸ਼ਕ ਲਾਭ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਨਪਾਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਹਾਰ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਤਨਪਾਨ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਆਸ਼ਿਕ ਬੋਤਲ-ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੇਖਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।