

ਚਿੱਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਦਸਤ – ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਟੱਟੀ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਟੱਟੀ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਢਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਨਾਂ ਆਕਾਰ ਵਾਲੀ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋ

✓ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਪਾਣੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਤਰਲ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਓ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ (ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਟੱਟੀ) ਦੀ ਹਰੇਕ ਪਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਕੁਝ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ।

✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨ, ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣ ਦਿਓ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਸਤ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

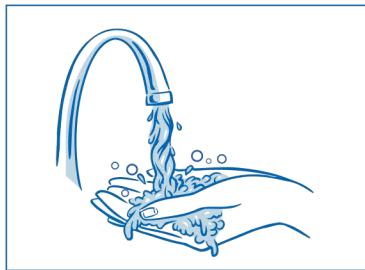
✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਬੂਦਾਰ ਜਾਂ ਭੱਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਿੱਕ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

✓ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮੌਜੂਦ ਵਾਲੇ ਡਿੱਕਸ ਤੋਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਪਾਰਟੇਮ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਸਤ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

✓ ਹਰੇਕ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 100-200 ਮਿ.ਲੀ. ਵੱਧ ਫਾਲਤੂ ਤਰਲ ਦਿਓ।

ਕਰੋ

✓ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ, ਹਰੇਕ ਲੰਗੇਟ ਜਾਂ ਲੈਟਰੀਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਲੰਗੇਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੂਰ ਹੋ ਲਿਆਓ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮਿੱਟੋ।



ਨਾ ਕਰੋ

✗ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿਓ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



✗ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਸਤ ਦੀ ਆਖਰੀ ਪਾਰੀ ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਨਰਸਰੀ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ-ਕੋਅਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ - ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ

ਨਾ ਕਰੋ

✗ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੁਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਜਾਂ ਸੋਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਸਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਾਸ ਟੇਟਕੇ

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਦਸਤ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਣ ਹੋਈ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਵਧੀਆ ਮਿਆਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੈਟਰੀਨ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਲੰਗੇਟ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੱਥ ਧੋ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੌਲੀਏ, ਫੁਲਾਨੇਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ 60°C ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਧੋਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਇਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਚਨਾ: ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਤਰੀਕਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ 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 ਆਹਾਰ 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 ਆਸਿਕ 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 ਜੇਖਦੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।