

پیٹ کی تکلیفیں

پیٹ کا شدید درد

کیا آپ فکر مند ہیں کہ آپ کے بچے کو پیٹ میں درد ہو سکتا ہے؟

چھوٹے بچوں میں درد ہونا دودھ پلانے سے متعلق ہونے والے عام مسائل میں سے ایک ہے۔ ماہرین کو یقین ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے اس کی وجوہات کی ایک بڑی تعداد ہے۔ اس میں عمل انہضام کے نظام کی نا پختگی، پھنسی ہوئی ڈکار، لیکٹوز کا عدم برداشت اور آنتوں کے بیکٹیریا کا توازن شامل ہے۔ چھاتی سے اور بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کے درمیان پیٹ درد کی شکایات یکساں طور پر پائی جاتی ہیں۔ یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ زچگی میں تمباکو نوشی ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔

اگر میرے بچے کو درد ہے تو ہم اسے کیسے جانیں گے؟

مسلسل 3 ہفتوں کے دوران 3 یا اس سے زیادہ ایام کے لیے ہر روز 3 گھنٹے سے زیادہ تک بچے کے رونے کو پیٹ درد کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔ یہ اکثر 2 سے 3 ہفتوں کی عمر پر شروع ہوتا ہے۔ اور دوپہر کے بعد اور شام کے وقت بہت بدتر ہوتا ہے۔ عام طور پر آپ کے بچے پر بغیر کسی طویل مدتی اثرات کے پیٹ درد صرف 3 سے 6 ماہ کی عمر تک ہی رہتا ہے۔



دیگر علامتوں میں شامل ہیں:

- مصیبت زدہ آنکھیں
- سرخ چہرہ
- سینے تک کھینچی ہوئی ٹانگیں
- بہت زیادہ رونا
- بھینچی ہوئی مٹھیاں

درج ذیل کو انجام دیں

✓ پیٹ درد کے متعدد علاج دستیاب ہیں، اپنے فارماسسٹ سے مشورہ لیں۔

✓ اگر چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو اپنی خوراک کا خیال رکھنے سے مدد مل سکتی ہے: کیفین، مسالے دار کھانا، لہسن، ٹیری اور کھانے کی اشیاء (مثال کے طور پر پتہ گوبھی، پھول گوبھی، بروکولی، پیاز)، جو گیس پیدا کرتے ہیں ان تمام چیزوں کو پیٹ درد کی وجہ سمجھا جاتا ہے۔

درج ذیل کو انجام دیں

✓ گانا گانے، ان کے ساتھ ایک آئینے میں دیکھنا اور ان کو کھلونے دکھانے، جیسی کچھ بہلانے کی تکنیک بھی آزمائیں۔

✓ بعض صورتوں میں بچے، ویکیم کلینر، واشنگ مشین یا ہیر ڈرائر کے گھریلو شور کو بھی سگنوں بخش پاتے ہیں۔

درج ذیل کو انجام دیں

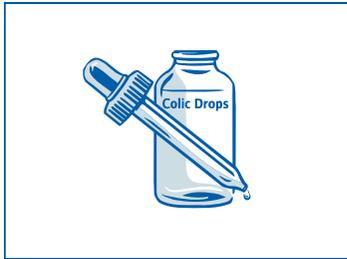
✓ دودھ پلاتے وقت اکثر بچے کو ڈکار دلائیں، خاص طور پر اگر بچے کو تیزی سے دودھ پلایا جاتا ہو۔

✓ ان کو بہت زیادہ سینے سے چمٹائیں؛ انہیں ایک سلنگ میں ڈال کر اپنے قریب لائیں اور ہلکے سے تھپکی دیں۔ بچے کو مختلف پوزیشن میں بھی رکھنے کی کوشش کریں۔ حرکت سے سکون مل سکتا ہے؛ اپنے بچے کو لے کر آہستگی سے ٹہلنے اور ہلکے سے جھلانے کی کوشش کریں۔ کار میں سیر کے لیے جانا بھی اطمینان بخش ہو سکتا ہے۔

درج ذیل نہ کریں

✗ اگر ان میں سے کوئی بھی کارآمد نہیں ہے تو مایوس نہ ہوں۔ مزید مشورہ کے لیے اپنے ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں اور پیٹ درد والے بچوں کی دیگر ماؤں سے یہ جاننے کے لیے بات کریں کہ ان کے بچوں پر کون سی تدبیر کام کرتی ہے۔ بہت سے سپورٹ گروپ موجود ہیں؛ ایک جو آپ کے لیے مقامی ہیں ان کے بارے میں معلومات کے لیے اپنے ہیلتھ وزیٹر سے دریافت کریں۔

✗ فیڈ کے درمیان اپنے بچے کو بہت بھوکا مت رکھیں۔ باقاعدگی سے تھوڑی مقدار میں ان کو دودھ پلانے سے زیادہ مدد مل سکتی ہے۔



ضروری اطلاع: کسی بچے کو غذا دینے کا بہترین طریقہ ماں کا دودھ پلانا ہے، کیونکہ ماں کا دودھ بچے کو معیاری متوازن غذا اور بیماری سے تحفظ ساتھ ہی بچہ اور ماں دونوں کے لیے بہت سے غیر غذائی فوائد بھی فراہم کرتا ہے۔ ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ بچے کو غذا دینے کا انتخاب کرتے وقت اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے ضرور بات کر لیں۔ ماں کا دودھ پلانے کی تیاری اور اس سے متعلق رکھ رکھاؤ کے لیے بھی پیشہ وارانہ رہنمائی حاصل کی جانی چاہئے۔ اگر آپ ماں کا دودھ پلانے کا انتخاب کرتے ہیں تو، صحت بخش اور متوازن غذا لینا بہت ضروری ہے۔ شیر خوار بچوں کا فارمولا، ماؤں کے ذریعہ بچوں کو اپنا دودھ نہ پلانے کا انتخاب کرنے یا کسی وجہ سے اپنا دودھ پلانے کے قابل نہ ہونے کی صورت میں، بطور متبادل تیار کیا گیا ہے۔ ماں کا دودھ نہ پلانے کا فیصلہ کرنے، یا جزوی طور پر بوتل سے دودھ پلانے سے، ماں کے دودھ کی فراہمی کم ہو جائے گی۔ اگر آپ کسی بھی وجہ سے ماں کا دودھ نہ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں تو، یہ یاد رکھیں کہ اس طرح کے فیصلہ کو تبدیل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ شیر خوار بچے کا فارمولا استعمال کرنے کے سماجی اور مالی اثرات بھی ہیں جن پر غور کیا جانا لازمی ہے۔ بچے کی صحت سے متعلق خطرات سے بچنے کے لیے شیر خوار بچے کے فارمولا کو ہمیشہ لیبل پر بتائی گئی ہدایات کے مطابق تیار، استعمال اور ذخیرہ کیا جانا چاہئے۔