

0-6 مہینے کے بچوں میں قبض

یہ کیا ہے؟ اس کا علاج کیسے ہوتا ہے؟



کیا آپ فکر مند ہیں کہ آپ کے ننھے بچے کو قبض ہو سکتی ہے؟

یہ کہنا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کا ننھا بچہ کیوں رو رہا ہے یا کیوں بے آرام ہے لیکن اس کی وجہ اکثر پیٹ کی خرابیاں ہوتی ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے کو بہت ہی کم قبض ہوتی ہے کیونکہ ماں کا دودھ فارمولہ دودھ کی بہ نسبت زیادہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔

اگر میرے بچے کو قبض ہے تو اس کا مجھے کیسے پتہ چلے گا؟

قبض پاخانہ کرتے وقت آپ کے بچے کے چہرے کے انتہائی سرخ ہو جانے اور زور لگانے سے تھوڑا زیادہ ہے۔ علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- ہفتہ میں تین بار سے کم پاخانہ کرنا
- پاخانہ کرتے وقت رونا اور بے آرام ہونا،
- چڑچڑاہٹ یا درد ہونا
- پاخانہ سوکھا ہوا، (خواہ لمبائی میں ہو یا گولیوں کی شکل میں) جس سے فارغ ہونے میں آپ کے بچے کو دشواری ہو
- پیٹ میں درد ہونا
- بھوک ختم ہونا
- پاخانہ پر خون کی لکیریں جو سخت پاخانہ کے باعث جلد کے تڑخنے کی وجہ سے رونما ہوتی ہیں



بہترین تدابیر

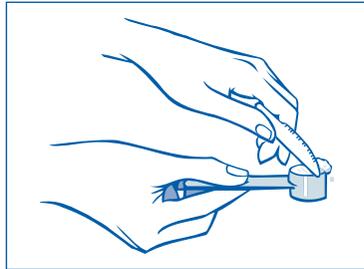
- پیٹ کی ہلکی مالش شکم کے عضلات کو آرام پہنچا سکتی ہے۔
- اپنے بچے کے پاؤں کو سائیکل چلانے کے انداز میں حرکت دیں اس سے آنت کے ساتھ پاخانہ کو حرکت دینے میں مدد ملے گی۔
- اگر آپ کا بچہ فارمولہ دودھ پی رہا ہے، تو خوراکیوں کے درمیان تھوڑا سا ابلا ہوا ٹھنڈا پانی دیں، لیکن فارمولہ کو پتلا نہ کریں۔
- استعمال کے لیے تیار کیا گیا فارمولہ دودھ اختیار کرنے کی کوشش کریں کیونکہ اس سے بچے کا پاخانہ نسبتاً نرم ہوگا۔
- اگر یہ علامات بدستور قائم رہتی ہیں، یا قبض کے بارے میں آپ کو کوئی تشویشات لاحق ہوں تو اپنی دایہ، ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

درج ذیل نہ کریں

- ✗ اپنے بچے کے فارمولہ دودھ کو پتلا نہ کریں - آپ کے لیے اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ پاؤٹر اور پانی کی صحیح مقدار ملائی گئی ہے۔ ہمیشہ صانع کی ہدایات پر عمل کریں۔
- ✗ فارمولہ دودھ کے پاؤٹر کو پیمانہ میں اوپر تک نہ بھریں۔ یہ یقینی بنانے کے لیے کہ پانی میں پاؤٹر کی صحیح مقدار ملائی گئی ہے چمچہ میں پاؤٹر کی سطح کو ہموار کر دیں۔

درج ذیل کو انجام دیں

- ✓ یاد رکھیں کہ بوتل سے دودھ پینے والے بچے میں یہ بالکل معمول کی بات ہو سکتی ہے کہ وہ چند دنوں تک پاخانہ نہ کریں۔ اگر آپ کے بچے نے بہت زیادہ پوتڑے گیلے کیے ہیں اور اس کی وجہ سے اسے کوئی تکلیف نہیں ہے تو اس کے بارے میں زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔
- ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کسی فارمولہ دودھ کو اچھی طرح ملا یا گیا ہے - بوتل کا وہ دودھ جو بہت زیادہ گاڑھا ہو اس سے قبض ہو سکتا ہے۔



ضروری اطلاع: کسی بچہ کو غذا دینے کا بہترین طریقہ ماں کا دودھ پلانا ہے، کیونکہ ماں کا دودھ بچہ 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 بچہ 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 بچہ 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 چاہیے۔