قبض

علاج کرنے میں آسان

بچوں میں قبض ایک بہت عام پریشانی ہے۔ بہت سے بچے عام طور پر کئی کئی دنوں کے وقفہ سے اجابت کرتے ہیں۔ تاہم، آپ کو ایسی سخت اجابتوں کا علاج کرنا چاہئے جس کا خارج ہونا دشوار ہو اور جو قبض کے نتیجہ میں ہر تین دنوں میں ہوتی ہوں۔

چھاتی سے دودھ پلائے جانے والے بچوں کو عام طور پر یومیہ زیادہ اجابت ہوگی۔ ان کی اجابتیں بوتل سے دودھ پلائے جانے والے بچوں کے مقابلہ میں بہت تعداد میں بہت مختلف ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر، چھاتی سے دودھ پلائے جانے والے بچوں کو فی ہفتہ تقریبا 5 سے 40 تک اجابتیں ہوتی ہیں جب کہ فارمولا دودھ پلائے جانے والے بچوں کو فی ہفتہ 5 سے 28 تک اجابتیں ہوتی ہیں۔ دودھ یا فارمولا کی نوعیت بدلنا بھی قبض کا سبب بن سکتا ہے۔

بہت سی چیزیں قبض کی وجہ بنتی ہیں لیکن وہ شیرخوار اور بڑے بچے جو متوازن کھانے کھاتے ہیں مثالی طور پر قبض کے شکار نہیں ہوتے ہیں۔

اپنے معائنہ کار صحت سے پوچھیں کہ آیا کوئی ملین دوا معاون ہوسکتی ہے۔ اگر اس سے پریشانی حل نہیں ہوتی ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں۔ شاذ معاملات میں بڑے بچوں اور چھوٹے بچوں میں قبض کسی بنیادی بیماری کی وجہ سے ہوسکتی ہے اس لئے اگر چند دنوں کے اندر پریشانی ختم نہیں ہوتی ہے تو اپنے جی پی سے بات کرنا ضروری ہے۔

معائنہ کار صحت کہتا ہے

قبض سے بچنے اور اسے واپس آنے کو روکنے میں مدد دینے کے لئے یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ بہت سارے ریشے جیسے پھل، سبزیوں، بھنی ہوئی پھلیوں اور ناشتہ کے لئے سالم اناج کے سیریئلز سمیت ایک متوازن غذا لیتا ہے۔ ہم پروسس نہ کی گئی بھوسی (ایک جزو جو کچھ کھانوں میں شامل ہوتا ہے) کی سفارش نہیں کرتے ہیں، جو پیٹ کے پھولنے، نفخ (ریاح) کا سبب بن سکتی ہے اور مائیکرونیوٹرینٹس کے انجذاب کو کم کرسکتی ہے۔ سیال چیزیں خوب پیئیں۔

اگر بوتل سے دودھ پلائے جانے والے کسی بچہ کو قبض ہوجاتی ہے تو آپ دودھ پلائے جانے کے درمیان پانی پلانے کو آزما سکتے ہیں (بچہ کا دودھ کبھی پتلا نہ کریں)۔ اگر پریشانی ختم نہیں ہوتی ہے تو اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے دوبارہ بات کریں۔

1

کیا میرا بچہ متوازن غذا لیتا ہے؟

2

اگر آپ کے بچہ کو قبض ہے تو ان کے لئے بیت الخلا جانا تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔

3

اپنے معائنہ کار صحت یا فارما سسٹ سے پوچھیں کہ آیا کوئی مناسب ملین دوا معاون ہوسکتی ہے۔

ذریعہ: NICE رہنما اصول 2009، بچوں میں قبض۔