

কোষ্ঠকাঠিন্য

শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বাচ্চাদের মধ্যে খুব কম দেখা যায়

কোষ্ঠকাঠিন্য শিশুদের একটি খুব সাধারণ সমস্যা। অনেক শিশু সাধারণত কয়েক দিন পর পর মলত্যাগ করে। যাই হোক না কেন, কঠিন মল যা ত্যাগ করা কঠিন এবং তাও শুধু প্রতি তিন দিন পর পর যদি তা হয়, সেক্ষেত্রে এটিকে কোষ্ঠকাঠিন্য হিসাবে চিকিৎসা করা উচিত।

বুকের দুধ খাওয়ানো ছোট বাচ্চাদের সাধারণভাবে প্রতিদিন বেশি মল হয়। বোতলে খাওয়ানো ছোট বাচ্চাদের তুলনায় তাদের মলত্যাগের সংখ্যা বেশি পরিবর্তিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, বুকের দুধ খাওয়ানো ছোট বাচ্চারা প্রতি সপ্তাহে 5 থেকে 40 বার মলত্যাগ করে, যেখানে ফর্মুলা খাওয়ানো ছোট বাচ্চাদের প্রতি সপ্তাহে 5 থেকে 28 বার মলত্যাগ হয়। দুধের ধরন বা ফর্মুলা পরিবর্তন করলেও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

অনেক কিছুর জন্য কোষ্ঠকাঠিন্য হয়, তবে যেসব ছোট বাচ্চা বা শিশুরা সুস্বাদু খাবার খেয়ে থাকে তাদের সাধারণত কোষ্ঠকাঠিন্য হয় না।

পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শককে জিজ্ঞাসা করুন। বিরল ক্ষেত্রে, একটি অন্তর্নিহিত অসুস্থতার কারণে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে, তাই যদি কয়েক দিনের মধ্যে সমস্যাটি দূর না হয়, সেক্ষেত্রে আপনার GP-র সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

কোষ্ঠকাঠিন্য এড়াতে এবং তা ফিরে আসা বন্ধ করতে সাহায্য করার জন্য নিশ্চিত করুন যে, আপনার শিশুর প্রচুর পরিমাণে ফাইবারযুক্ত একটি সুস্বাদু খাদ্যতালিকা রয়েছে, যার মধ্যে ফল, শাকসবজি, বেকু ড বিনস এবং গোটা দানার সিরিয়াল অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আমরা প্রক্রিয়াজাত তুষ্ (কিছু খাবারের একটি উপাদান) প্রদানের সুপারিশ করি না, যার জন্য ফোলাভাব, পেট ফাঁপা (গ্যাস) হতে পারে এবং তা মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের শোষণকে কমিয়ে দিতে পারে। প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন।

পরামর্শ

শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো বাচ্চাদের ক্ষেত্রে কোষ্ঠকাঠিন্য খুবই বিরল, কিন্তু যে শিশুরা ফর্মুলা দুধ খায় বা শুধু খাবার খায় তাদের ক্ষেত্রে এটি অস্বাভাবিক নয়। চিকিৎসার বিষয়ে পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

নিশ্চিত করুন আপনি সঠিক পরিমাণ পানি দিয়ে ফর্মুলা পাউডার তৈরি করছেন। কিছু ফর্মুলা বিশেষভাবে এমন বাচ্চাদের উদ্দেশ্য করে বানানো হয়, যাদের সামান্য কোষ্ঠকাঠিন্য রয়েছে - আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক আপনার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

যদি আপনার বাচ্চা ইতিমধ্যেই শুধু খাবার খেয়ে থাকে, তাহলে ফলের রস বা ফল খাইয়ে এই সমস্যাতে সুরাহা হতে পারে। আপেল, নাশপাতি এবং প্রনের মতো ফলগুলিতে সরবিটল থাকে যা একটি প্রাকৃতিক জোলাপ (ল্যাক্সেটিভ), যা অন্ত্রের নিচের অংশে পানি ধরে রাখতে সাহায্য করে, যা

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

মলকে নরম করে এবং সহজে বেরিয়ে যেতে সাহায্য করে। অপেক্ষাকৃত ছোট বাচ্চাদের জন্য, দুধ ছাড়া অন্য কিছু দেওয়া শুরু করার আগে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে যাচাই করে নিন।

সূত্র: www.nct.org.uk

1

আমার বোতলে খাওয়ানো বাচ্চার কোষ্ঠকাঠিন্য হয়।

2

খাওয়ানোর মধ্যবর্তী সময়ে ঠান্ডা, ফুটানো পানি খাইয়ে দেখুন।

3

যদি সমস্যাটি থেকে যায়, আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP-র সাথে কথা বলুন।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ