

قبض

اونہاں بالان اچ بہت گھٹ جیہڑے مکمل طور تے ماں دا ددھ پیندے نیں

قبض بالان اچ اک بہت عام مسئلہ اے۔ بوبتی سارے بال تھوڑے جئے دناں دے وقفے تے معمول دے مطابق پاخانہ کردے نیں۔ قطع نظر کہ، تہانوں سخت پاخانہ دا علاج کرانا چائیدا اے جیہڑے مشکل نال خارج ہوندے نیں تے اونہاں دا جیہڑے قبض دے طور تے صرف ہر تین دن بعد ہوندے نیں۔

ماں دا ددھ پین آلے بال عام طور تے اک دن اچ زیادہ واری پاخانہ کر دے نیں۔ اونہاں دے پاخانے دی تعداد بوتل توں پین آلے بالان دے مقابلے اچ وکھری ہوندى اے۔ مثال دے طور تے، ماں دا ددھ پین آلے شیر خوار بال فی ہفتہ 5 توں 40 واری تائیں پاخانہ خارج کر دے نیں، ایس طرح ای فارمولا ددھ پین آلے شیر خوار بال فی ہفتہ 5 توں 28 واری تائیں پاخانہ کر دے نیں۔ ددھ دی قسم یا فارمولا نوں تبدیل کرنا وی قبض دا کارن بن سکتا اے۔

بہتیریاں شیواں قبض پیدا کر دیاں نیں لیکن شیر خوار تے وڈے بال جیہڑے جنگی متوازن غذا کھاندے نیں نوں عام طور تے قبض نئیں ہوندى اے۔

اپنے ہیلتھ وزیٹر توں مشورہ طلب کرو۔ بہت گھٹ صورتاں اچ، قبض دا کارن کوئی بنیادی بیماری ہو سکتی اے، ایس لئی جے ایہہ مسئلہ کجھ دنن اچ ٹھیک نئیں ہوندا اے، اپنے جی پی نال گل کرنا ضروری اے۔

ہیلتھ وزیٹر کہندے نیں

قبض توں بچن لئی تے ایس دے واپس آن نوں روکن اچ مدد لئی، یقینی بناؤ کہ تہاڈا بال متوازن غذا لیندا اے جیس اچ کافی مقدار اچ فائبر شامل ہو وے جیویں کہ پھل، سبزییاں، پکی ہوئی پھلیاں تے سالم اناج ناشتے دے سیرینلز۔ اسی غیر پراسس کیتے برین یعنی چوکر (کجھ کھانیاں اچ اک جزو) دی سفارش نئیں کر دے اے، جیہڑے اپہارہ، ریاچ (ہوا) دا کارن بن سکتے نیں تے مائیکرونیو ٹریینٹس دے انجذاب نوں گھٹ کر سکتے نیں۔ کافی مقدار اچ سیال پیوؤ۔

تجویز

قبض اونہاں بالان اچ بہت گھٹ ای ہوندى اے جیہڑے صرف ماں دا ددھ پیندے نیں، لیکن اونہاں بالان اچ غیر عام نئیں اے جیہڑے فارمولا پیندے نیں، یا جیہڑے ٹھوس غذا کھاندے نیں۔ علاج دے بارے اچ مشورہ لئی اپنے ہیلتھ وزیٹر یا فارماسسٹ نال گل کرو۔

یقینی بناؤ کہ تسی پانی دی صحیح مقدار نال فارمولا پاؤٹر بنا رئے او۔ کجھ فارمولے خاص طور تے اونہاں بالان لئی ہوندے نیں جنہاں نوں معمولی قبض ہوندى اے - تہاڈا ہیلتھ وزیٹر تہاڈے اختیارات اتے گل کر سکتا اے۔

جے تہاڈا بال پہلے توں ای ٹھوس غذا کھاندا اے، فیر جوس یا پھل خود تسکین فراہم کرن لئی ٹھیک ہونا چائیدا اے۔ پھل، جیویں کہ سیب، ناشپاتی تے آلو بخارے اچ سوربیٹول ہوندا اے جیہڑا اک قدرتی قبض کشا اے، نچلے آنتان اچ پانی برقرار رکھن اچ مدد کردا اے، جیہڑا پاخانے نوں نرم تے آسانی توں خارج ہون اچ مدد کر دا اے۔ نکے بالان لئی، ددھ دے علاوہ کوئی ہور شے دینا شروع کرن توں پہلے اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل کرو۔

ماخذ: www.nct.org.uk

بالان دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالان دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

1

بوٹل توں ددھ پین آلے میرے بال نوں قبض ہو جاندی اے۔

2

خوراکاں دے درمیان ٹھنڈا، اہلیا ہویا پانی آزما کے ویکھو۔

3

جے مسئلہ برقرار رہندا اے، اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی نال گل کرو۔

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، مڈلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ