

## قبض

### ان بچوں میں شاذ و نادر ہوتی ہے جنہیں صرف چھاتی سے دودھ پلایا جاتا ہے

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 شیرخوار بچوں کو عام طور پر یومیہ زیادہ اجابت ہوگی۔ ان کی اجابتیں بوتل سے دودھ پلائے جانے والے شیرخوار بچوں کے مقابلہ میں تعداد میں بہت مختلف ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر، چھاتی سے دودھ پلائے جانے والے شیرخوار بچوں کو فی ہفتہ تقریباً 5 سے 40 تک اجابتیں ہوتی ہیں جب کہ فارمولا دودھ پلائے جانے والے شیرخوار 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 بچے اور دیگر بچے جو متوازن کھانے کھاتے ہیں مثالی طور پر قبض کے شکار نہیں ہوتے ہیں۔

صلاح کے لئے اپنے معائنہ کار صحت سے پوچھیں۔ شاذ و نادر معاملات 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 کہتے ہیں

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 سیرینلز 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 مائیکرونیوٹریٹس کے انجذاب کو کم کرسکتی ہے۔ سیال چیزیں خوب پیئیں۔

#### اشارات

ان بچوں میں قبض بہت شاذ و نادر ہی پائی جاتی ہے جنہیں صرف چھاتی سے دودھ پلایا جاتا ہے، لیکن یہ ان بچوں میں انوکھی بات نہیں ہے جو فارمولا دودھ پیتے ہیں یا ٹھوس کھانے کھاتے ہیں۔ علاج سے متعلق صلاح کے لئے اپنے معائنہ کار صحت یا فارماسٹ سے پوچھیں۔

یقینی بنائیں کہ آپ پانی کی صحیح مقدار کے ساتھ فارمولا پاؤڈر بنائیں۔ کچھ فارمولے خاص طور پر ان بچوں کو ہدف بناتے ہوئے تیار کئے جاتے ہیں جنہیں معمولی قبض ہوتا ہے۔ آپ کا معائنہ کار صحت آپ کے اختیارات کے بارے میں بات کر سکتا ہے۔

اگر آپ کا بچہ پہلے ہی سے ٹھوس کھانے پر ہے تو پھر خود جوس یا پھل ہی سکون پہنچانے کے لئے کافی ہونا چاہئے۔ سیب، ناشپاتی اور آلوچے جیسے پھل ساربیٹول پر مشتمل ہوتے ہیں جو ایک قدرتی ملین دوا ہے، جو آنت کے نچلے حصہ کو پانی روکنے میں مدد دیتی ہے، جو پاخانے کو نرم رکھنے اور اخراج میں آسان ہونے میں مدد دیتا ہے۔ زیادہ چھوٹے بچوں کے لئے، دودھ کے علاوہ کوئی بھی چیز دینا شروع کرنے سے پہلے اپنے معائنہ کار صحت سے معلوم کریں۔

ماخذ: [www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما  
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مٹلن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ

1

بوٹل سے فیڈ کرنے والے میرے بچے کو قبض ہو جاتا ہے۔

2

دودھ پلانے کے درمیان ٹھنڈا کیا ہوا، ابالا ہوا پانی آزمائیں۔

3

اگر پریشانی برقرار رہتی ہے، تو اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے بات کریں۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما  
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

**NHS** ہے ووڈ، مٹلن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ