પેટની સમસ્યાઓ

ઝાડા (અતિસાર) — શિશુને ધાવણ છોડાવવું, 6 મહિનાથી વધારે

તમારા શિશુને અતિસાર હોઈ શકે તે બાબતે તમે ચિંતિત છો?

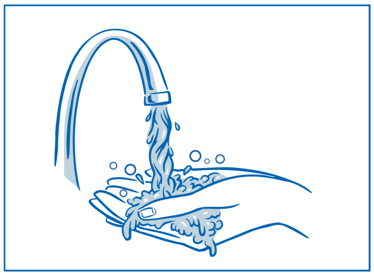
મોટા ભાગનાં શિશુઓ ક્યારેક તો પાણીવાળો કે ઢીલો મળત્યાગ કરતા જ હોય છે. કૃત્રિમ બનાવટનું દૂધ પીતાં શિશુઓની સરખામણીમાં સ્તનપાન કરતાં શિશુઓનો મળ વધારે ઢીલો હોય છે. અતિસાર ત્યારે થાય જ્યારે તમારું શિશુ દિવસમાં ત્રણ કરતાં વધારે વખત પાણીવાળો વણબંધાયેલો મળત્યાગ કરે.

આ કરવું

- ✓ તમારા શિશુના શરીરમાં પાણીની અછત ન સર્જાય તે માટે તેને પુષ્કળ પીણાં પીવડાવવાની ખાતરી કરો. પાણી શ્રેષ્ઠ છે, પણ જો તે પાણી ન પીતું હોય તો તે પી શકે તેવું કોઈ પણ પ્રવાહી તેને પૂરતા પ્રમાણમાં આપો. આ ઉપરાંત, દરેક અતિસાર (પાણીયુક્ત મળત્યાગ) ના હુમલા પછી તરત જ તમારા શિશુને કશુંક પીવડાવો.
- ✓ તમારા શિશુને સામાન્યપણે ખાવાની ઈચ્છા થાય કે તરત એને ખાવા દો. પણ જેમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધારે હોય તેવો ખોરાક ટાળવો જોઈએ કારણ કે તેનાથી અતિસાર વકરી શકે છે.
- ✓ તમારા શિશુનો પેશાબ (મૂત્ર) આખા દિવસ દરમિયાન ચકાસતા રહો. જો શિશુ પૂરતી માત્રામાં પ્રવાહી લેતું હશે તો પેશાબ આછા રંગનો અને સાફ હશે. જો તે સામાન્ય કરતાં બહુ ઘેરો હોય, તેમાંથી તીવ્ર વાસ આવતી હોય અથવા તે સાફ ન હોય તો શિશુના શરીરમાં પાણીની અછત હોઈ શકે. તમારા શિશુના શરીરમાં પાણીની અછત બાબતે તમે ચિંતિત હો તો તમે એને પાણીની પૂર્તિ કરવા માટેનાં બાળકોનાં ખાસ પીણાં પાઓ તે સલાહભર્યું છે. તમારા સ્થાનિક ફાર્મસિસ્ટ (દવાની દુકાનવાળા) સાથે વાત કરો.
- ✓ ખાંડવાળા પીણાં કે ખાંડનો વિકલ્પ (જેમકે અસ્પાર્ટેમ) ધરાવતાં પીણાં ટાળો, કારણ કે તેમાં રહેલી ખાંડ તમારા શિશુના અતિસારને વકરાવી શકે છે.
- ✓ દરેક પાણીયુક્ત મળત્યાગ પછી આશરે 100 – 200 મિલિલીટર વધારાનું પ્રવાહી આપો.

આ કરવું

- ✓ સારી સ્વચ્છતા રાખવાની આદત કેળવો, બાળોતિયું બદલાવ્યા પછી અથવા મળત્યાગ પછી દર વખતે હાથ સારી રીતે ધુઓ. ગંદા બાળોતિયાં અને લૂછણિયાં ફરતે બે કોથળી વીંટાળી તેનો નિકાલ કરો કે જેથી જંતુઓ ફેલાતા અટકી શકે.



આ ન કરવું

- ✗ તમારા શિશુને અતિસાર વિરોધી દવા ન આપો. તમામ દવાઓ માટે સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યવસાયીની ભલામણ હોવી જોઈએ.

- ✗ તમારા શિશુને અતિસારના છેલ્લા હુમલા પછી 48 કલાક માટે નર્સરી કે બાળસંભાળ કેન્દ્રમાં ન મોકલો – તમારી નર્સરીમાંથી તમને સલાહ અપાશે.

આ ન કરવું

- ✗ તમારા શિશુને ફળોનો વધુ પડતો રસ કે ઠંડાં પીણાં ન આપો કારણ કે તેમાં ખાંડ હોય છે જે અતિસારને વકરાવી શકે છે.

મહત્ત્વનાં સૂચનો

- મોટા ભાગના કિસ્સામાં હળવા અતિસારનું કારણ વાઈરસ કે બેક્ટેરિયાથી થયેલી હળવી બીમારી હોય છે.
- સ્વચ્છતાનું સારું ધોરણ જાળવવાથી જંતુઓને બીજાઓ સુધી ફેલાતા અટકાવવામાં મદદ મળે છે.
- તમે અને તમારા પરિવારજનો હાથ બરાબર અને નિયમિતપણે ધુઓ તે વાતની ખાતરી કરો, ખાસ કરીને રાંધતા પહેલાં, જાજરૂ ગયા પછી અને બાળોતિયાં બદલાવ્યાં પછી.
- તમારું શિશુ હાથ ધોતું હોય ત્યારે તેના પર નજર રાખો અથવા તમે જ એને હાથ ધોઈ આપો.
- તમારા શિશુના ટુવાલ, મુલાયમ ઊનનું કાપડ કે મોં લૂછવાનાં કપડાં જેવી અંગત ચીજો બીજાને ન વાપરવા દેવી. આ ચીજવસ્તુઓ 60° સે. પર નિયમિતપણે ધોવી જોઈએ.

જો આ સૂચનો મદદ ન કરે, તો તમારા પરિચારક કે જીપી સાથે વાત કરો.

મહત્ત્વપૂર્ણ સૂચના: બાળકને ભોજન કરાવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ સ્તનપાન છે, કારણ કે માતાનું દૂધ આદર્શ સંતુલિત ભોજન પ્રદાન કરે છે અને તમારા બાળકને રોગ સામે સુરક્ષા આપે છે તેમજ બાળક અને માતા બંનેને પોષણ સિવાય બીજા ઘણા ફાયદા પણ થાય છે. અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે જ્યારે તમારા બાળકને ભોજન કરાવવાનો નિર્ણય લો ત્યારે તમારે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યવસાયી સાથે વાત કરવી જોઈએ. સ્તનપાનની તૈયારી અને જાળવણી પર વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન પણ મેળવવું જોઈએ. જો તમે સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ કરો, તો સ્વસ્થ, સંતુલિત ભોજનનું સેવન મહત્ત્વપૂર્ણ છે. નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલાનો આશય માતાઓ સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ ન કરે અથવા કોઈ કારણસર તેઓ તેવું ન કરી શકે ત્યારે માતાના દૂધને બદલે આપવાનો છે. સ્તનપાન નહીં કરાવવાનો કે બોટલ દ્વારા થોડું દૂધ આપવાનો નિર્ણય માતાના દૂધના પુરવઠામાં ઘટાડો કરશે. જો કોઈ કારણસર તમે સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ ન કરો, તો આ પ્રકારના નિર્ણયને ઉલટાવવામાં મુશ્કેલી પડશે તે યાદ રાખો. નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરવાથી સામાજિક અને આર્થિક પરિણામો પણ ભોગવવા પડે છે, જેને ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. બાળકના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જોખમો ટાળવા લેબલ પર આપેલી સૂચના મુજબ નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલા હંમેશા તૈયાર કરવી જોઈએ, ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને સંગ્રહ કરવો જોઈએ.

ZTC807/07/2015/GU