پیٹ کی تکلیفیں

ڈائریا (دست لگنا) – دودھ چھڑانا، 6 ماہ +

کیا آپ فکر مند ہیں کہ آپ کے بچے کو دست لگے ہو سکتے ہیں؟

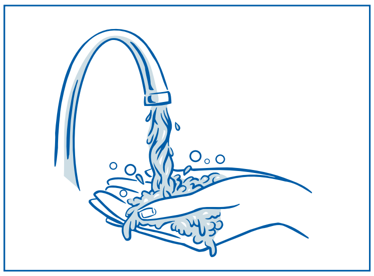
زیادہ تر ننھے بچوں میں کبھی کبھار پتلا یا ڈھیلا پاخانہ ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے کا پاخانہ فارمولہ پینے والے بچوں کی بہ نسبت ڈھیلا ہوتا ہے۔ جب آپ کا بچہ ایک دن میں تین مرتبہ سے زیادہ بے ڈول پتلا پاخانہ کرنے لگے تو وہ دست ہے۔

درج ذیل کو انجام دیں

- ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے ننھے بچے کو بڑی مقدار میں رقیق چیزیں پلاتی ہیں تاکہ ان کے جسم میں پانی کی ہونے والی کمی کو روکا جا سکے۔ پانی سب سے اچھا ہے، لیکن اگر وہ پانی نہیں پیتے ہیں تو ان کو ویسی رقیق چیزیں کافی مقدار میں پلائیں جن کو وہ اپنا پسند کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ، اپنے بچے کو ہر دست (پتلے پاخانے) کے فوراً بعد کچھ پینے کے لیے دیں۔
- ✓ جوں ہی وہ ایسا محسوس کریں اپنے بچے کو معمول کے مطابق کھانے دیں۔ لیکن ان کو ایسی غذاؤں سے بچنا چاہیے جن میں بڑی مقدار میں چینی ہوتی ہے کیونکہ یہ دست کو مزید خراب کر سکتی ہے۔
- ✓ پورا دن اپنے بچے کے پیشاب (شوشو) کا جائزہ لیتے رہیں۔ اگر آپ کا بچہ کافی مقدار میں رقیق چیزیں پی رہا ہے تو ان کا پیشاب ہلکے رنگ کا اور صاف ہونا چاہیے۔ اگر یہ معمول کے مقابلے زیادہ گہرے رنگ کا، سخت بدبودار یا گدلا ہو تو ان کے جسم میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو اس بارے میں تشویش ہے کہ آپ کے بچے کے جسم میں پانی کی کمی ہو رہی ہے، تو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اپنے بچے کو بچوں کے لیے بنائی گئی باز آبیدگی کے مخصوص مشروبات دیں۔ مقامی فارمیسسٹ سے بات کریں۔
- ✓ چینی والے مشروب، یا ایسے مشروب جن میں چینی کے بدل (مثلاً ایسپارٹیم) ہوں، ان سے پرہیز کریں، کیونکہ چینی کا جزو، دست کی بیماری کو مزید خراب کر سکتا ہے۔
- ✓ ہر پتلے پاخانے کے بعد تقریباً 100 سے – 200 ملی لیٹر اضافی رقیق دیں۔

درج ذیل کو انجام دیں

- ✓ پوتڑے کی تبدیلی یا پاخانے کے برتن کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب اچھی طرح دھو کر حفظان صحت کے عمدہ اصولوں پر عمل کریں۔ گندے پوتڑے اور پونچھوں کو محفوظ طریقے سے ضائع کر دیں – جراثیم کو پھیلنے سے روکنے کے لیے انہیں دوہرے تھیلے میں رکھ کر پھینکیں۔



درج ذیل نہ کریں

- ✗ اپنے بچے کو دست مخالف دوا نہ دیں۔ تمام دوائیں کسی صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ (ایچ سی پی) کی تجویز کردہ ہونی چاہئیں۔

- ✗ ان کے ڈائریا والے آخری دست کے بعد 48 گھنٹوں سے قبل اپنے ننھے بچے کو نرسری یا بچوں کی نگہداشت گاہ نہ جانے دیں – آپ کی نرسری آپ کو اس کا مشورہ دے گی

درج ذیل نہ کریں

- ✗ اپنے ننھے بچے کو زیادہ مقدار میں پھلوں کا رس یا سافٹ ڈرنک نہ دیں کیونکہ ان میں چینی ہوتی ہے جو دست کی صورت حال کو بدترین بنا سکتی ہیں۔

بہترین تدابیر

- زیادہ تر معاملات میں، معتدل قسم کا دست معتدل وائرل یا جراثیمی بیماری کی وجہ سے ہوتا ہے۔
- حفظان صحت کے اعلی معیار کو قائم رکھنا دیگر لوگوں میں جراثیم کے پھیلنے کو روکنے میں معاون ہو سکتا ہے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اور آپ کے خاندان کے لوگ اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح اور باقاعدگی سے دھوتے ہیں، خصوصاً کھانا تیار کرنے سے پہلے، بیت الخلا سے آنے یا پوتڑے تبدیل کرنے کے بعد۔
- جب آپ کے بچے اپنے ہاتھ دھوئیں تو ان کی نگرانی کریں یا ان کے لیے اس کام کو آپ خود انجام دیں۔
- اپنے بچے کی ذاتی چیزیں مثلاً تولیے، فلالین یا چہرہ پونچھنے والے رومالوں کو کسی دوسرے کو استعمال نہ کرنے دیں۔ ان سامانوں کو باقاعدگی سے 60°C پر دھونا چاہیے۔

اگر یہ مشورے معاون نہ ہوں، تو اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی سے بات کریں۔

ضروری اطلاع: کسی بچہ کو غذا دینے کا بہترین طریقہ ماں کا دودھ پلانا ہے، کیونکہ ماں کا دودھ بچہ کو معیاری متوازن غذا اور بیماری سے تحفظ ساتھ ہی بچہ اور ماں دونوں کے لیے بہت سے غیر غذائی فوائد بھی فراہم کرتا ہے۔ ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ بچہ کو غذا دینے کا انتخاب کرتے وقت اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے ضرور بات کر لیں۔ ماں کا دودھ پلانے کی تیاری اور اس سے متعلق رکھ رکھاؤ کے لیے بھی پیشہ وارانہ رہنمائی حاصل کی جانی چاہئے۔ اگر آپ ماں کا دودھ پلانے کا انتخاب کرتے ہیں تو، صحت بخش اور متوازن غذا لینا بہت ضروری ہے۔ شیر خوار بچوں کا فارمولا، ماؤں کے ذریعہ بچوں کو اپنا دودھ نہ پلانے کا انتخاب کرنے یا کسی وجہ سے اپنا دودھ پلانے کے قابل نہ ہونے کی صورت میں، بطور متبادل تیار کیا گیا ہے۔ ماں کا دودھ نہ پلانے کا فیصلہ کرنے، یا جزوی طور پر بوتل سے دودھ پلانے سے، ماں کے دودھ کی فراہمی کم ہو جائے گی۔ اگر آپ کسی بھی وجہ سے ماں کا دودھ نہ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں تو، یہ یاد رکھیں کہ اس طرح کے فیصلہ کو تبدیل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ شیر خوار بچہ کا فارمولا استعمال کرنے کے سماجی اور مالی اثرات بھی ہیں جن پر غور کیا جانا لازمی ہے۔ بچے کی صحت سے متعلق خطرات سے بچنے کے لیے شیر خوار بچے کے فارمولا کو ہمیشہ لیبل پر بتائی گئی ہدایات کے مطابق تیار، استعمال اور ذخیرہ کیا جانا چاہیے۔

ZTC807/07/2015/UR