

0-6 মাস বয়সের শিশুদের কোষ্ঠকাঠিন্য

এটি কি? কীভাবে এটির চিকিৎসা করা হয়?

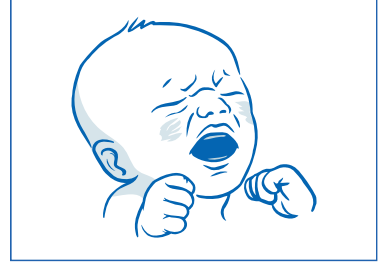
আপনার শিশু কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগছে ভেবে কি আপনি চিন্তিত?

আপনার শিশু কেন কাঁদছে অথবা অস্বস্তিতে আছে তা বলা শক্ত হতে পারে এবং পেটের সমস্যাই প্রায়শ এর কারণ হয়। স্তন্যপানে অভ্যস্ত শিশুর কোষ্ঠকাঠিন্য খুবই কম হয়ে থাকে কারণ বুকের দুধ ফর্মুলা খাবারের থেকে বেশি সহজে হজম হয়।

আমি কীভাবে জানব যে আমার শিশু কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগছে?

পায়খানা করার সময় আপনার শিশুর মুখ উজ্জ্বল লাল হয়ে যাওয়া এবং খুব জোরে চাপ দেওয়ার থেকে কোষ্ঠকাঠিন্য আরো বেশি কিছু উপসর্গগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

- সপ্তাহে তিনবারের থেকে কমবার পায়খানা হওয়া
- পেটে ব্যথা
- পায়খানা করার আগে বা করার সময়ে কান্না এবং অস্বাচ্ছন্দ্য, অস্বস্তি বা যন্ত্রণা
- ক্ষিধে কমে যাওয়া
- শুকনো শক্ত পায়খানা (বড় আকারের বা বড়ির মত) হওয়া, যা ত্যাগ করতে আপনার শিশুর কষ্ট হয়
- রক্তের ছিটেযুক্ত পায়খানা, যা শক্ত পায়খানা বের হবার সময় ত্বকে সৃষ্ট হওয়া ক্ষুদ্র চিড়ের কারণে হতে পারে

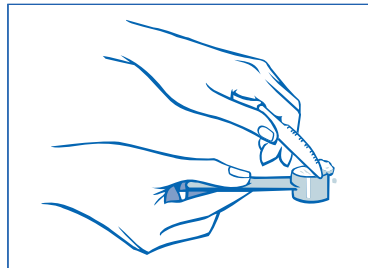


যা করবেন

- ✓ মনে রাখুন বোতলে খেতে অভ্যস্ত শিশুর ক্ষেত্রে কয়েকদিন পায়খানা না হওয়া যথেষ্ট স্বাভাবিক হতে পারে। আপনার শিশু যদি ঘন ঘন ন্যাপি ভেজায় এবং অস্বস্তি বোধ না করে তাহলে এটা নিয়ে খুব বেশি দুশ্চিন্তা করার কোনো কারণ নেই।
- ✓ ফর্মুলা দুধ যেন সঠিকভাবে মিশ্রিত করা হয় তা নিশ্চিত করুন - কোনো খাবার যদি খুব ঘন হয় তাহলে তার থেকে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

যা করবেন না

- ✗ আপনার শিশুর ফর্মুলা দুধকে বেশি পাতলা করবেন না – আপনাকে অবশ্যই সুনিশ্চিত করতে হবে যাতে সঠিক পরিমাণে পাউডার এবং জল একসাথে মেশানো হয়। সবসময় প্রস্তুতকারকের নির্দেশিকা মেনে চলুন।
- ✗ মাপের চামচে ঠেসে ফর্মুলা ভরবেন না। জলে সঠিক পরিমাণ পাউডার যোগ করা হয়েছে তা সুনিশ্চিত করার জন্য চামচটা কানায় কানায় পূর্ণ করুন।



সেরা পরামর্শ

- একটা আলতো পেট মালিশ পেটের পেশীগুলোকে শিথিল করে দিতে পারে।
- যীরে যীরে আপনার শিশুর পাগুলি বাইসাইকেল চালানোর মত ঘোরান, এতে অত্র দিয়ে পায়খানার চলাচলে সুবিধে হয়।
- আপনার শিশু যদি ফর্মুলা খায়, তাহলে তাদের দু'বার খাওয়ানোর মাঝখানে, ফুটিয়ে ঠান্ডা করা সামান্য জল দিন, কিন্তু ফর্মুলা পাতলা করবেন না।
- ব্যবহারের-জন্য-প্রস্তুত ফর্মুলা দেওয়ার চেপ্টা করুন, যেহেতু এতে শিশুর পায়খানা নরম হবে।
- এই রোগলক্ষণগুলি যদি দীর্ঘদিন ধরে চলতে থাকে, অথবা আপনার যদি কোষ্ঠকাঠিন্যের সম্বন্ধে কোনও উদ্বেগ থাকে, তাহলে আপনার ধাত্রী, স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন।

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য: যেহেতু স্তনদুধ আপনার শিশুর জন্য আদর্শ ভারসাম্যযুক্ত খাবার এবং অসুস্থতার বিরুদ্ধে সুরক্ষা, আর মা ও শিশু উভয়ের জন্যই বহু প্রকার অ-পৌষ্টিকতামূলক উপকার প্রদান করে, শিশুকে স্তনদুধ পান করানোটিই সর্বোৎকৃষ্ট পছন্দ। আপনার শিশুটিকে খাওয়ানোর বিষয়ে বিভিন্ন বিকল্পের মধ্যে নির্বাচনের সময়ে আমরা আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা পেশাদারের সঙ্গে কথা বলার জন্য সুপারিশ করে থাকি। স্তনদুধ পান করানোর জন্য প্রস্তুতি এবং সেটি চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে পেশাদারী পরামর্শও গ্রহণ করা উচিত। যদি আপনি স্তনদুধ প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তাহলে তার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর, ভারসাম্যযুক্ত খাবার খাওয়াটি গুরুত্বপূর্ণ। যখন মায়েরা স্তনদুধ না প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন অথবা যদি কোন কারণে তাঁরা সেটি করার জন্য সক্ষম না হন, তাহলে স্তনদুধের পরিবর্ত হিসাবে ইনফ্যান্ট ফর্মুলাটি কাম্যা। স্তনদুধ পান না করানোর একটি সিদ্ধান্ত, অথবা বোতলের মাধ্যমে আংশিক খাওয়ানো শুরু করা স্তনদুধ উৎপাদনে হ্রাস ঘটাবে। যে কোনো কারণে যদি আপনি স্তনদুধ না পান করানোর সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে অবশ্যই মনে রাখবেন যে সেই সিদ্ধান্ত নাকচ করে ফিরে আসা কঠিন হতে পারে। ইনফ্যান্ট ফর্মুলা ব্যবহারের একটি সামাজিক এবং আর্থিক প্রভাব আছে, যেটি আবশ্যিকভাবে বিবেচনা করা উচিত। একটি শিশুর স্বাস্থ্যভিত্তিক ঝুঁকিগুলি এড়িয়ে যাওয়ার জন্য ইনফ্যান্ট ফর্মুলাগুলির প্রস্তুতি, ব্যবহার এবং মজুদকরণগুলি সর্বদাই লেবেলে উল্লেখিত নির্দেশনা অনুসার হওয়া উচিত।