

পেটের সমস্যা

ডায়রিয়া – মায়ের দুধের পরিবর্তে অন্য খাবার খাওয়ানো, 6 মাস +

আপনি কি চিন্তিত যে আপনার শিশুর ডায়রিয়া থাকতে পারে?

বেশিরভাগ শিশুর মায়ের দুধের পরিবর্তে অন্য খাবার খাওয়ানো হয়। স্তন্যপানে অভ্যস্ত শিশুদের ফর্মুলা খাদ্যে অভ্যস্ত শিশুদের তুলনায় বেশি পাতলা পায়খানা হয়। আপনার শিশুর যখন দিনে তিনবারের বেশি আকারবিহীন জলের মতো পায়খানা হয়, তখন এটাকে ডায়রিয়া বলা হয়।

যা করবেন

✓ আপনার শিশুর দেহ যাতে জলশূন্য না হয়ে পড়ে সেইজন্য নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার শিশুকে প্রচুর পরিমাণ পানীয় খেতে দেন। জলই সবথেকে ভাল, কিন্তু ও যদি জল না খেতে চায়, তাহলে ওকে যথেষ্ট পরিমাণে অন্য কোনো পানীয় দিন যা ও পান করতে ইচ্ছুক। এছাড়া, প্রতিবার ডায়রিয়া (পাতলা পায়খানা) হবার পর সঙ্গে সঙ্গে আপনার শিশুকে একটা পানীয় দিন।

✓ আপনার শিশু ভাল করে খেতে চাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ওকে স্বাভাবিকভাবে খেতে দিন। কিন্তু ওর সেই সমস্ত খাবার না খাওয়া উচিত যাতে প্রচুর পরিমাণে চিনি আছে কারণ চিনি ডায়রিয়ার অবনতি ঘটতে পারে।

✓ সারাদিন ধরে আপনার সন্তানের প্রস্রাব (মূত্র) পরীক্ষা করুন। যদি আপনার শিশু প্রচুর পরিমাণে পানীয় গ্রহণ করে তবে ওর মূত্র পরিষ্কার এবং হালকা রঙের হওয়া উচিত। যদি এটা স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি গাঢ় বর্ণের হয়, উগ্র গন্ধযুক্ত বা ঘোলাটে হয় তাহলে তার দেহ হ্রাস জলশূন্য হয়ে গেছে। যদি আপনি চিন্তিত হন যে আপনার সন্তানের দেহ জলশূন্য হয়ে যাচ্ছে, তাহলে আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হয় আপনি যেন আপনার সন্তানকে শিশুদের জন্য বিশেষ রিহাইড্রেশন (পুনরায় জলযোজক) পানীয় দেন। আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্টের সঙ্গে কথা বলুন।

✓ চিনি মিশ্রিত পানীয়, অথবা যে সব পানীয়তে চিনির বিকল্প (যেমন অ্যাসপার্টেম) আছে সেগুলি এড়িয়ে চলুন, যেহেতু চিনির পরিমাণ আপনার শিশুর ডায়রিয়ার অবনতি ঘটতে পারে।

✓ প্রতিবার পাতলা পায়খানা হবার পর প্রায় অতিরিক্ত 100 – 200মিলি পানীয় দিন।

যা করবেন

✓ সুস্বাস্থ্যবিধি অভ্যাস করুন, প্রত্যেকবার শিশুর ন্যাপি পরিবর্তনের পর এবং পায়খানা করার পর ভালো করে হাত ধুয়ে নিন। নোংরা ন্যাপি এবং ওয়াইপ নিরাপদে ফেলে দিন, জীবাণু ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে সেগুলিকে দুটো ব্যাগে ভরুন।



যা করবেন না

✗ আপনার শিশুকে ডায়রিয়া প্রতিরোধক ওষুধ দেবেন না। সমস্ত ওষুধ একজন স্বাস্থ্য সেবা পেশাদারের সুপারিশকৃত হওয়া উচিত।



✗ শেখার ডায়রিয়া হবার পর থেকে অন্ততঃ 48 ঘন্টা না হওয়া পর্যন্ত আপনার শিশুকে নার্সারিতে বা চাইল্ডকেয়ারে পাঠাবেন না - আপনার নার্সারি পরামর্শ দেবে

যা করবেন না

✗ আপনার শিশুকে খুব বেশি ফলের রস বা সফট ড্রিঙ্ক দেবেন না কারণ এগুলিতে চিনি থাকে যা ওর ডায়রিয়ার আরো অবনতি ঘটতে পারে।

সেরা পরামর্শ

- বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মৃদু ডায়রিয়া, মৃদু ভাইরাস বা ব্যাক্টেরিয়া ঘটিত অসুস্থতা থেকে সৃষ্টি হয়।
- ভাল মানের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখলে তা অন্যদের মধ্যে জীবাণু ছড়িয়ে পড়া আটকাতে সাহায্য করতে পারে।
- নিশ্চিত করুন যেন আপনি এবং আপনার পরিবার নিজেদের হাত ভাল করে এবং নিয়মিতভাবে ধুয়ে নেন, বিশেষ করে খাবার তৈরির আগে, শৌচালয়ে যাওয়ার পরে এবং ন্যাপি পরিবর্তনের পরে।
- আপনার সন্তান যখন তার হাত ধোয় তখন তা তত্ত্বাবধান করুন অথবা ওর হয়ে এটি করে দিন।
- আপনার সন্তানকে ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ভাগাভাগি করে নিতে দেবেন না, যেমন তোয়ালে, ফ্লানেল বা মুখ মোছার কাপড়। এই জিনিসগুলি নিয়মিতভাবে 60°C-এ ধোওয়া উচিত।

যদি এই পরামর্শগুলি সহায়ক না হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা সাধারণ চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।



গুরুত্বপূর্ণ তথ্য: যেহেতু স্তন্যপান আপনার শিশুর জন্য আদর্শ ভারসাম্যযুক্ত খাবার এবং অসুস্থতার বিরুদ্ধে সুরক্ষা, আর মা ও শিশু উভয়ের জন্যই বহু প্রকার অ-পৌষ্টিকতামূলক উপকার প্রদান করে, শিশুকে স্তন্যপান করানোটিই সর্বোৎকৃষ্ট পন্থা। আপনার শিশুটিকে খাওয়ানোর বিষয়ে বিভিন্ন বিকল্পের মধ্যে নির্বাচনের সময়ে আমরা আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা পেশাদারের সঙ্গে কথা বলার জন্য সুপারিশ করে থাকি। স্তন্যপান করানোর জন্য প্রস্তুতি এবং সেটি চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে পেশাদারী পরামর্শও গ্রহণ করা উচিত। যদি আপনি স্তন্যপান প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তাহলে তার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর, ভারসাম্যযুক্ত খাবার খাওয়াই গুরুত্বপূর্ণ। যখন মায়েরা স্তন্যপান না প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন অথবা যদি কোন কারণে তাঁরা সেটি করার জন্য সক্ষম না হন, তাহলে স্তন্যপানের পরিবর্তে হিসাবে ইনফ্যান্ট ফর্মুলাটি কাম্য। স্তন্যপান না করানোর একটি সিদ্ধান্ত, অথবা বোতলের মাধ্যমে আংশিক খাওয়ানো শুরু করা স্তন্যপান উৎপাদনে হ্রাস ঘটাবে। যে কোনো কারণে যদি আপনি স্তন্যপান 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 অনুসরণ হওয়া উচিত।